|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Activiteit** | **Hoeveel uren per dag?** | **Hoeveel uren per week?** | **Wat wil je?** (meer uren of minder uren? |
| Werk  |  |  |  |
| Huishoudelijk werk: boodschappen doen, wassen, strijken, koken, … |  |  |  |
| Voor kinderen zorgen/opvoeden |  |  |  |
| Persoonlijke verzorging: douchen, make-up, manicure, pedicure, … |  |  |  |
| Slapen en rusten |  |  |  |
| Naar school gaan/ een opleiding volgen |  |  |  |
| Sociale contacten |  |  |  |
| Transport |  |  |  |
| Eten/op restaurant gaan |  |  |  |

Hoeveel tijd heb jij nog om leuke dingen te doen?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Hoeveel uren per dag?** | **Hoeveel uren per week?** | **Wat wil je?** |
| Vrije tijd |  |  |  |