

# ONE WEEK IN THE LIFE OF..

---



HOGESCHOOL VAN AMSTERDAM

Hallo meneer/mevrouw,

Voor de aankomende week is dit uw activiteiten dagboekje. U kunt op de voorkant van het boekje uw naam opschrijven zodat het echt uw persoonlijke boekje wordt.

Om te beginnen hebben wij een paar basis gegevens nodig: Ik ben een man/vrouw en ik ben ..... jaar oud.

.....

Zoals u ziet zijn er bijgevoegd bij dit boekje enkele kaartjes. Dit zijn de activiteitenkaartjes in de volgende categorieën:

- Buitenactiviteiten (Groen)
- Huishoudelijke taken (Roze)
- Ontspanning (Blauw)
- Digitale activiteit zoals gebruik telefoon/tablet (Paars)
- Overige activiteiten (Rood)

### Hoe werkt het?

De bedoeling is dat u dit dagboekje de komende week dagelijks bijhoud. Elke ochtend en avond zijn er enkele vragen die u moet beantwoorden. Ook staat er bij elke dag een quote, foto-opdracht, uitdaging of aansluitende opdracht die u kunt gaan doen. Dit is natuurlijk niet verplicht maar wij zouden dit zeker waarderen.

Door de dag heen is het de bedoeling dat, wanneer u een activiteit uitvoert, u dit op een kaartje schrijft dat past bij het soort activiteit. Op de voorkant van het kaartje geeft u een korte beschrijving van de activiteit en het tijdstip van uitvoeren. Op de achterkant hoeft u alleen de korte vragen te beantwoorden.

Dit kaartje doet u vervolgens in het envelopje met de dag erop geschreven. Aan het einde van de dag heeft u dus een

stapeltje activiteitenkaartjes verzameld in het enveloppe. Als het goed is passen veel van de activiteiten die u uitvoert onder de categoriekaarten die er al zijn. Voert u echter een activiteit uit die hier niet onder past, kunt u gebruik maken van het "overige activiteiten" kaartje. Deze kunt u hetzelfde invullen als de andere kaartjes.

Aan het einde van uw dag vult u de rest van de vragen in die in het dagboekje staan. Dit geeft weer duidelijkheid over hoe u uw dag ervaren heeft en wat u liever anders had gedaan.

Er zijn enkele activiteiten die niet op een kaartje geschreven hoeven te worden, denk hierbij aan eetmomenten, toiletbezoeken, aankleden en klaarmaken voor bed. Deze zijn vanzelfsprekend en hoeven dan ook niet omschreven of ingevuld te worden.

### Extra's

In het pakketje vindt u ook een folder over beweeg activiteiten en een fitness elastiek. Wanneer u interesse heeft om beweegactiviteiten te proberen kunt u in de folder kijken wat de mogelijkheden hiervoor zijn thuis. Ook kunt u met de fitness elastiek thuis sporten door de verschillende oefeningen die gegeven staan in de folder.

### Let op:

Het beantwoorden van de vragen in dit boekje en het uitvoeren van de opdrachten is geheel vrijwillig. Wanneer u iets niet wilt invullen of uitvoeren is dit niet erg.



Vandaag is het

/

/ 2020

## Quote en opdracht van vandaag



*"Gelukkig zijn is een keuze die u elke dag kunt maken."*

*Op de volgende pagina van het boekje vindt u de moodboard opdracht.*

Begin van de dag

Tijdstip:



Hoe voelt u zich nu? (leg uit en geef een cijfer)

---

---



Wat is het belangrijkste vandaag?

•

---

Welke andere dingen wilt u vandaag gaan doen?

•

---

•

---

•

---

## Einde van de dag

Tijdstip:



Wat ging goed?

Wat kon beter?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Cijfer van de dag

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Extra



Ga op zoek naar beweegactiviteiten die u aanspreken.  
Kunt u dit online vinden?

---

---

Vraag een naaste wat zijn/haar favoriete beweegactiviteit is of zou zijn. Wat zijn de tips? Kunt u dit samen doen?

---

---

---

## Moodboard

Verzamel uit kranten of magazines voorbeelden van wat voor u een fijne plek, sfeer of omgeving is om te bewegen. Knip deze uit en plak ze op deze twee pagina's. Dit hoeft niet in 1 dag maar kunt u ook gedurende de week doen.



Vandaag is het

/

/

2020

## Uitdaging van vandaag



Probeer vandaag een oefening te doen met het elastiek dat in dit pakketje zit. Kies hiervoor een oefening uit de folder.

Hoe ging de oefening?

---

Begin van de dag

Tijdstip:



Hoe voelt u zich nu? (leg uit en geef een cijfer)

---

---



Wat is het belangrijkste vandaag?



---

Welke andere dingen wilt u vandaag gaan doen?



---



---



---



## Einde van de dag

Tijdstip:



Wat ging goed?

Wat kon beter?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Cijfer van de dag

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Extra



Als u naar de toekomst kijkt, hoe ziet u bewegen en sporten dan voor u?

---

---

---

Wat is uw beweegmotto?

---

---

Vandaag is het

/ / 2020

## Quote en opdracht van vandaag

.....

*“Het leven is als op een fiets rijden. Om je evenwicht te bewaren, moet je blijven bewegen.”*

Op de volgende pagina van het boekje vindt u de “hier voel ik mij...” opdracht.

Begin van de dag

Tijdstip:

.....

Hoe voelt u zich nu? (leg uit en geef een cijfer)

---

---



Wat is het belangrijkste vandaag?

•

---

Welke andere dingen wilt u vandaag gaan doen?

•

---

•

---

•

---

## Einde van de dag

Tijdstip:



Wat ging goed?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Wat kon beter?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Cijfer van de dag

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

## Extra



Probeer online een leuke video te vinden aangaande sporten en bewegen (bijvoorbeeld tijdens Corona)  
Geef ons hieronder een voorbeeld ter inspiratie.

---

---

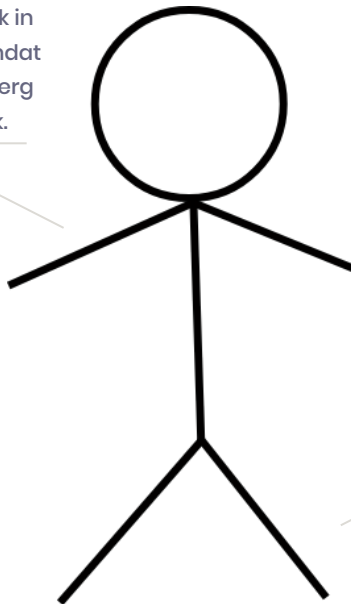
---

---

## Hier voel ik mij....

Teken een simpel poppetje en schrijf erbij op welke plekken u zich sterk voelt, en op welke u zich zwak voelt. Op de linkerpagina ziet u een voorbeeld, vul de rechter nu zelf in.

Ik voel mij sterk in  
mijn armen omdat  
ik mijn armen erg  
veel gebruik.



Ik voel mij zwak in  
mijn been door een  
blessure.



Vandaag is het

/ / 2020

## Foto opdracht



Probeer vandaag een foto te maken van uw favoriete bezigheid.

Begin van de dag

Tijdstip:



Hoe voelt u zich nu? (leg uit en geef een cijfer)

---

---



Wat is het belangrijkste vandaag?



---

Welke andere dingen wilt u vandaag gaan doen?



---



---



---

## Einde van de dag

Tijdstip:



Wat ging goed?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Wat kon beter?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Cijfer van de dag

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

## Extra



Als u denkt aan sporten en technologie. Wat zijn dan mogelijkheden die u aanspreken of wel zult willen proberen?

---

---

---

---

Vandaag is het

/

/ 2020

## Quote en pdracht van vandaag

.....

*“Natuurlijk is motivatie niet blijvend, maar dat is schoon zijn na het douchen ook niet. Het is iets waar je met regelmaat voor moet zorgen”*

Op de volgende pagina van het boekje vindt u de opdracht.

Begin van de dag

Tijdstip:

.....

Hoe voelt u zich nu? (leg uit en geef een cijfer)

---

---



Wat is het belangrijkste vandaag?

•

---

Welke andere dingen wilt u vandaag gaan doen?

•

---

•

---

•

---



## Einde van de dag

Tijdstip:



Wat ging goed?

Wat kon beter?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Cijfer van de dag

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

## Extra



Lukt het u om iets met de QR codes uit de folder te doen?  
Ja/ nee, waarom wel/niet...

---

---

---

---

---

---

---

---

## Woordweb

Maak een woordweb en schrijf alles op dat u motiveert. Dit kunnen personen, dieren, voorwerpen of heel wat anders zijn. Niet alle invulvelden hoeven gebruikt te worden. Heeft u meer? Teken dan gerust wat lijnen erbij. Op de linkerpagina ziet u een voorbeeld, vul de rechter nu zelf in.





**Dit motiveert mij**

Vandaag is het

/

/ 2020

## Foto opdracht



Probeer vandaag een foto te maken van iets dat u gezelschap houdt. Dit kan een persoon, dier, voorwerp of heel wat anders zijn.

Begin van de dag

Tijdstip:



Hoe voelt u zich nu? (leg uit en geef een cijfer)

---

---



Wat is het belangrijkste vandaag?

•

---

Welke andere dingen wilt u vandaag gaan doen?

•

---

•

---

•

---

## Einde van de dag

Tijdstip:



Wat ging goed?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Wat kon beter?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Cijfer van de dag

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

## Extra



In hoe verre heeft u behoefte aan een adviestool voor bewegen op basis van uw wensen en voorkeuren?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Leg uit hoe u deze voor zich ziet en teken hoe deze er uit zou zien.

---

---

---

---

Vandaag is het

/

/ 2020

## Quote en opdracht van vandaag



*“Een dag zonder zelfreflectie is een dag zonder groei.”*

Op de volgende pagina van het boekje vindt u de stellingen opdracht.

Begin van de dag

Tijdstip:



Hoe voelt u zich nu? (leg uit en geef een cijfer)

---

---



Wat is het belangrijkste vandaag?

•

---

Welke andere dingen wilt u vandaag gaan doen?

•

---

•

---

•

---

## Einde van de dag

Tijdstip:



Wat ging goed?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Wat kon beter?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Cijfer van de dag

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

## Extra



Kijk in de folder naar de sport-gerichte apps. Lukt het om zo een app op de telefoon te krijgen?

---

---

Wat vindt u hier van?

---

---

---

## Uw voorkeuren rondom beweging op maat.

Zoals u weet draait dit onderzoek om beweging op maat. Hierbij hebben wij uw input nodig. Beantwoord de volgende stellingen en vragen. Omcirkel de antwoorden die voor u van toepassing zijn. Dit kunnen er ook meerdere zijn per vraag. Licht uw antwoord vervolgens kort toe.

### Ik sport graag...

Alleen	Met een vriend of vriendin	Een klasje	Met professionele begeleiding
--------	----------------------------	------------	-------------------------------

Eventuele toelichting: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hier zou ik willen sporten...

Thuis	Buiten	In de sportschool	Bij een vereniging
-------	--------	-------------------	--------------------

Eventuele toelichting: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Het soort ondersteuning die ik zou willen...

Digitale	Fysieke
----------	---------

Eventuele toelichting: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Tijdens het sporten willen ondersteund/begeleidt worden.

Nooit	Af en toe	Regelmatig	Altijd
-------	-----------	------------	--------

Eventuele toelichting: \_\_\_\_\_

---

Op welke manier zou u beweging op maat willen krijgen?

Schema's	Lessen	Advies van een professional	Motivatie en/of aanmoediging
Herinneringen	Anders namelijk:		

Toelichting \_\_\_\_\_

---

Waar denkt u aan bij beweging op maat, beschrijf dit in maximaal 6 woorden.

● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____

**Uw activiteiten week is afgerond!**

De week van het invullen van het dagboekje zit er op. We zouden graag op de bladzijde hiernaast een reflectie van u ontvangen over afgelopen week.

Na het invullen van deze reflectie staan er op de volgende twee pagina's ook nog een aantal vragen. We zouden het super vinden als u hier ook nog even de tijd voor zou willen nemen. Alvast bedankt!

## Einde van de week

Datum:



Hoe heeft u deze week ervaren?

---

---



Was het voor u een typische week?

Ja / Nee, omdat:

---

---

Waar bent u trots op?

- ---
- ---
- ---

Wat had u nog willen doen?

- ---
- ---
- ---

Geef deze week een cijfer en licht deze toe..



---

---

---

---

## Vragen achteraf

### De folder



Heeft u wat gehad aan de folder?

---

---

Waar had u het meest aan?



---



---



---

Wat miste nog in de folder?



---



---



---

### Het fitness elastiek



Wat vond u van de toevoeging van het fitness elastiek?

---

---

Bent u van plan dit elastiek nog eens te gebruiken?

---

---

## Stellingen

---

**Ik beweeg meer naar aanleiding van dit boekje.**

Helemaal mee oneens	Enigzins mee oneens	Neutraal	Enigzins mee eens	Helemaal mee eens
---------------------	---------------------	----------	-------------------	-------------------

Eventuele toelichting: \_\_\_\_\_

---

**Ik beweeg/sport anders naar aanleiding van dit boekje.**

Helemaal mee oneens	Enigzins mee oneens	Neutraal	Enigzins mee eens	Helemaal mee eens
---------------------	---------------------	----------	-------------------	-------------------

Eventuele toelichting: \_\_\_\_\_

---

**Ik ben me bewuster geworden van digitale mogelijkheden na deze week.**

Helemaal mee oneens	Enigzins mee oneens	Neutraal	Enigzins mee eens	Helemaal mee eens
---------------------	---------------------	----------	-------------------	-------------------

Eventuele toelichting: \_\_\_\_\_

---

**Ik gebruik meer digitale opties om te bewegen na deze week.**

Helemaal mee oneens	Enigzins mee oneens	Neutraal	Enigzins mee eens	Helemaal mee eens
---------------------	---------------------	----------	-------------------	-------------------

Eventuele toelichting: \_\_\_\_\_

---



Bedankt voor het invullen van het dagboekje!

Nu de week is afgerond vragen wij u om het ingevulde dagboekje met de daarbij horende gevulde enveloppen naar ons op te sturen. Dit kunt u doen door gebruik te maken van het verzend label dat in het pakketje zit. Heeft u hier vragen over? Neem dan even contact op met ons.

Vanzelfsprekend kunt u de folder en het fitness elastiek gewoon houden en hoeft u deze dus niet naar ons terug te sturen.



