

Activiteitenlijst

Uit: Handleiding CGT-J ISBN 978 94 92121 318 © Resultaten Scoren / Perspectief Uitgevers, 2018.

Categorie Op stap	Voorbeelden
	1 Theater 2 Film 3 Concert bezoeken 4 Museum bezoeken 5 Streetart/graffiti bekijken 6 Festival bezoeken 7 Vogels kijken 8 Reizen 9 Pretpark bezoeken 10 Stadswandeling maken 11 Boswandeling of Strandwandeling maken 12 Naar het café of een club 13 Winkelen 14 Lunchen/koffie drinken/high tea/uit eten/terras 15 Dierentuin 16 Park 17 Buitenspellen: jeu de boules, vliegeren, croquet 18 Regionale activiteiten: braderie 19 Kapper 20 Vliegeren
Categorie Multimedia	Voorbeelden
	1 Vrienden volgen op Social media 2 Vlog bijhouden 3 Filmpjes maken 4 Foto's maken en bewerken 5 Vloggers volgen 6 Blog bijhouden 7 Zelf filmpjes maken 8 Online gamen 9 Off line gamen 10 Gamen met een vriend(in) 11 Op telefoon kijken 12 Spelletjes doen op telefoon 13 Netflix 14 Programmeren of website maken 15 Filmpjes kijken op Youtube 16 Musically 17 Nieuws volgen op telefoon 18 Online shoppen 19 Iets posten op social media 20 Informatie opzoeken (bijv. over reis)

Categorie Huiselijk	Voorbeelden
	1 Dieren en/of planten verzorgen
	2 Koken
	3 Handwerken
	4 Foto's uitzoeken
	5 Puzzel maken
	6 Chillen met vrienden
	7 Iets bakken
	8 TV/film kijken
	9 Muziek luisteren
	10 Tuinieren/ moestuin bijhouden
	11 Bellen/appen
	12 Bordspel spelen
	13 Tijdschriften lezen
	14 Boek lezen
	15 Boodschappen doen
	16 Schoonmaken en opruimen
	17 Kamer veranderen
	18 Theedrinken
	19 In bad gaan
	20 Klussen

Categorie Creatief	Voorbeelden
	1 Tekenen
	2 Beeldhouwen
	3 Schilderen
	4 Verhalen schrijven
	5 Gedichten schrijven
	6 Songteksten schrijven
	7 Fotograferen
	8 Films maken
	9 Knutselen
	10 Dansen
	11 Zingen
	12 Kleding ontwerpen
	13 Kleding stylen
	14 Visagie: haar en make up
	15 Toneelspelen
	16 Films maken
	17 Plakboek bijhouden
	18 Muziek maken
	19 Recepten bedenken
	20 Instrument leren bespelen

Categorie Maatschappelijk	Voorbeelden
	1 Iemand opzoeken die alleen is 2 Praten en luisteren 3 Iets doen voor een ander 4 Vrijwilligerwerk doen in Nederland 5 Vrijwilligerwerk doen in het buitenland 6 Collecteren 7 Inzetten voor een goed doel 8 Taal leren 9 Verdiepen in andere culturen 10 Nieuws volgen 11 Leren op school 12 Stage lopen 13 CV opstellen 14 Bijbaantje in horeca 15 Bijbaantje schoonmaak 16 Bijbaantje transport 17 Bijbaantje winkel 18 Verdiepen in zelfstandigheid 19 Administratie bijhouden/budget opstellen 20 Kranten bezorgen

Categorie Sport	Voorbeelden
	1 Balsporten 2 Watersporten 3 Racketsport 4 Netsport 5 Wintersport 6 Denksport 7 Fitness 8 Krachttraining 9 Paardrijden 10 Extreme sports 11 Racesporten 12 Wedstrijden bezoeken/team volgen 13 Hardlopen 14 Fietsen 15 Zwemmen 16 Onstpannende sporten: yoga 17 Parksporten: jeu de boules/vliegeren/croquet/Skeeleren 18 Dansen 19 Vechtsporten 20 Wandelen