

Met welke kleine beweging begin jij?



**Naar het toilet
lopen**



**Tandenpoetsen,
gezicht wassen of
haren kammen**



**Vaker trippelen:
beensteunen van de
rolstoel**



**Vaatwasser in- en
uitruimen**



**Was opvouwen en
opruimen**



**Aankleden, wassen
of douchen**



**Planten water geven
of de vloer vegen**



**Koffie inschenken,
brood smeren of de
tafel dekken**



**Samen wandelen met
begeleiders of naasten**

