

Pause Every Day

Zelfzorg Bingo

Vroeg opgestaan	Gedanst	Gezond gegeten	Ontspannen	Iets liefs tegen jezelf gezegd
Avond zonder TV	Je huisdier geaaid	Met een hobby bezig geweest	Gelachen	Even 'genikst'
Rondje gewandeld	Muziek geluisterd	ZELF IN TE VULLEN	Familie gesproken	Gesport
Iets nieuws geprobeerd	In de zon gezeten	Met een vriend gesproken	Een dag zonder sociale media	2 liter water gedronken
Gezongen	Op tijd naar bed gegaan	Iemand om hulp gevraagd	diep-in-en uitgeademd	Een boek gelezen