**De Balanskwadrant: ontmoeten en verbinden**

**Ga met elkaar in gesprek over de volgende drie vragen:**

1. **Wie ben ik?**
2. **Wat houdt mij bezig rond de vier balansthema’s?**
3. **Wat heeft me vandaag geïnspireerd?**

**De vier balansthema’s zijn:**

1. **Vitaliteit**

**Hieronder verstaan we: beweging, ontspanning, voeding, welzijn en persoonlijke ontwikkeling**

1. **Sociale omgeving**

**Hieronder verstaan we: relaties, zorgzaamheid bieden en ontvangen**

1. **Mobiliteit en middelen**

**Hieronder verstaan we: reizen, hulpmiddelen en tools afstemmen op behoeften**

1. **Werk en financiën**

**Hieronder verstaan we: dagelijkse activiteit, werk vinden en behouden, inkomsten en uitgaven**

**BALANSKWADRANT** **Ontmoeten & Verbinden**