

Overzicht hoofdrubrieken activiteitenlijst MOTUS Ontdekuwtijd.be

- 0 Betaald werk, werk zoeken, naar school, cursussen en opleidingen**
- 1 Huishoudelijk werk, klussen en tuinieren**
- 2 Winkelen en bezoek diensten**
- 3 Kinderzorg en hulp aan andere huisgenoten**
- 4 Slapen, persoonlijke verzorging, eten en drinken**
- 5 Praten, sociale contacten, verenigingsleven, vrijwilligerswerk en religie, onbetaalde hulp**
- 6 Uitgaan, cultuur en recreatie**
- 7 Hobby's en spel, kunstbeoefening, sport en niets doen**
- 8 Mediagebruik: luisteren, kijken, lezen, communiceren, telefoneren en surfen**
- 9 Verplaatsen, wachten, dagboek invullen en overig tijdsgebruik**

Alle activiteiten die gedaan worden in het kader van BETAALD WERK moeten genoteerd worden onder rubriek 0 – BETAALD WERK

0 Betaald werk, werk zoeken, naar school, cursussen en opleidingen

00 Betaald werk

Incl. betaald en onbetaald (over)werk, ook bestuurder taxi/vrachtwagen, handelsreiziger, ...
(verplaatsen van/naar werk – zie onder 90 'Verplaatsen')

01 Pauze, wachttijd

(lunchpauze – zie onder 43 'Eten en drinken')

02 Werk zoeken, solliciteren

Bv.: hulp zelfstandige, kleine betaalde karweitjes, betaalde stage, studentenjob/babysit
(indien onbetaald – zie onder 53 'Onbetaalde hulp aan niet-gezinsleden')

03 School, universiteit inclusief pauzes

Bv.: les volgen, huiswerk maken, studeren voor school of universiteit, examens, onbetaalde stage
(betaalde stage – zie onder 02 'Andere activiteiten in verband met betaald werk ...')

04 Cursussen volgen, avondlessen, zelfstudie, ... (Indien voltijdse opleiding – zie onder 03)

Bv.: taalcursus, bijscholing (bv. VDAB) incl. huiswerk en examens, zelfstudie
(lezen voor ontspanning – zie onder 82 'Lezen')

09 Overige activiteiten in verband met betaald werk, werk zoeken, school en cursussen

Alle activiteiten die gedaan worden in het kader van BETAALD WERK moeten genoteerd worden onder rubriek 0 – BETAALD WERK

1 Huishoudelijk werk, klussen en tuinieren

10 Eten klaarmaken, tafel dekken, afwas doen

Incl.: vaatwasser vullen, leeghalen, koffie zetten, eten conserveren, ...

11 Schoonmaken, opruimen, opbergen, bedden opmaken, ...

Bv.: stofzuigen, dweilen, terras schoonmaken, auto wassen, vuilnis klaarzetten, ...

12 Kleding: wassen, drogen, strijken, maken, herstellen en onderhoud

Bv.: handwas, vullen wasmachine/droogkast, schoenen poetsen, ...
(indien als hobby – zie onder 70 'Hobby's, spel en kunstbeoefening')

13 Administratie en organisatie (incl. via internet)

Bv.: betalingen doen, internetbankieren, belastingen, boodschappenlijstjes maken, ...

14 Tuinieren en zorg voor dieren

Bv.: planten water geven, gras maaien, bezoek aan/van dierenarts, hond uitlaten, veearts, ...
(de verplaatsing – zie onder 90 'Verplaatsen')

15 Doe-het-zelf, bouw, renovatie, onderhoud, verhuizen

Bv.: verven/behangen, elektriciteit, onderhoud huishoudelijke toestellen, auto, fiets, ...

19 Overige activiteiten in verband met huishoudelijk werk, administratie ...

Alle activiteiten die gedaan worden in het kader van BETAALD WERK moeten genoteerd worden onder rubriek 0 – BETAALD WERK

2 Winkelen en bezoek diensten

20 Naar de winkel en aankopen doen (incl. via internet)

Bv.: kopen levensmiddelen, meubelen, auto, ..., eten afhalen, tanken, reisbureau, internet shoppen

21 Bezoek aan diensten (incl. via internet)

Bv.: bank/post, gemeentediensten, politie, notaris, kapper, sauna, ...
(indien medische zorgen – zie onder 42 ‘Medische zorgen krijgen’)

29 Overige activiteiten in verband met winkelen en diensten

3 Kinderzorg en hulp aan andere huisgenoten

30 Zorg voor baby's en kinderen

Incl. verzorging en voeding, toezicht, troosten, ...

31 Activiteiten met kinderen (huiswerk, voorlezen, wandelen, toezicht, spelen, vergezellen)

Bv. zwemmen, fietsen, vergezellen bij de dokter, bij sport ...
(de verplaatsing – zie onder 90 'Verplaatsen')

32 Fysiek en medische hulp aan een volwassen huisgenoot

Incl. haar knippen, eten geven, luiers verschoneren, medicijnen, inspuiting geven, ...

39 Overige activiteiten in verband met hulp aan huisgenoten

Alle activiteiten die gedaan worden in het kader van BETAALD WERK moeten genoteerd worden onder rubriek 0 – BETAALD WERK

4 Slapen, persoonlijke verzorging, eten en drinken

40 Slapen, wakker/ziek in bed, vrijen

(Uitrusten, ontspannen, niets doen – zie onder 72 ‘Uitrusten, niets doen, nadenken’)

41 Opstaan, slapen gaan, aankleden, wassen, lichaamsverzorging, WC, ...

Bv.: zich wassen, tanden poetsen, scheren, toilet, bad, douche, sauna thuis, zonnebank, ...

42 Medische zorgen krijgen of zelf toedienen

Bv.: dokter, tandarts, kinesist, ziekenhuis, verpleegster, medicijnen, inspuiting, ...

43 Eten en drinken (op café of restaurant = uitgaan)

Maaltijden, ontbijt, tussendoortje, fruit eten, taartje eten, zakenlunch, aperitieven
(indien pauze tijdens het werk – zie onder 01 ‘Pauze, wachttijd’)

49 Overige activiteiten in verband met slapen, persoonlijke verzorging, eten en drinken

5 Praten, sociale contacten, verenigingsleven, vrijwilligerswerk en religie, onbetaalde hulp

50 Op bezoek/naar feest gaan, praten

Incl.: discussiëren, ruzie maken, (op) visite (gaan), receptie, ziekenbezoek
(telefoneren, chatten, skype, ... zie onder 83 'telefoneren, e-mail, SMS, chatten, ...')

51 Participatie en vrijwilligerswerk voor/in verenigingen en organisaties

Incl.: leiden/begeleiden/organiseren, bijwonen activiteiten, belangenbehartiging, ...

52 Religieuze activiteiten, plechtigheden en rituelen

Bv. plechtigheid kerk, moskee, ..., huwelijksviering, begrafenis, bidden, mediteren, ...
(koffietafel, avondfeest huwelijk, ... - zie onder 50 'Praten, op bezoek gaan, naar feest gaan')

53 Onbetaalde hulp aan niet-gezinsleden

Aan mensen, kinderen, ouders, familieleden, niet-familieleden elders wonen

59 Overige activiteiten in verband met praten, sociale contacten, onbetaalde hulp, verenigingsleven, vrijwilligerswerk en religie

6 Uitgaan, cultuur en recreatie

60 Uitgaan, café, dancing, restaurant, ...

(zakenlunch, werklunch – zie onder 43 'Eten en drinken')

61 Cultuurparticipatie en spektakel

Bv.: bioscoop, toneel, opera, lezing, sportwedstrijd bijwonen, tentoonstelling, bibliotheek, ...

62 Recreatie, uitstapjes, wandelen, fietstochtje, vissen en jagen

Bv.: monument, kermis, beurs, stad, autotoeren, plukken vruchten en kruiden, ...
(indien als sport – zie onder 71 'Sport en lichaamsbeweging')

69 Overige activiteiten in verband met uitgaan, cultuur en recreatie

Alle activiteiten die gedaan worden in het kader van BETAALD WERK moeten genoteerd worden onder rubriek 0 – BETAALD WERK

7 Hobby's en spel, kunstbeoefening, sport en niets doen

70 Hobby's, spel, gamen en kunstbeoefening (schilderen, instrument, toneel spelen, fotografie)

Bv.: verzamelen, handwerk, verhalen schrijven, modelbouw, tekenen, muziek spelen, ballet, foto's nemen, poppen spelen, schaken, on/offline gamen, programmeren computer, ...

71 Sport en lichaamsbeweging

(fietstochtje maken – zie onder 62 'Recreatie, ..., fietstochtje')

72 Uitrusten, niets doen, nadenken

Incl.: roken, rondslenteren, ontspannen, ...

79 Overige activiteiten in verband met hobby's en spel, kunstbeoefening, sport en niets doen

8 Mediagebruik: luisteren, kijken, lezen, communiceren, telefoneren en surfen

80 Radio en muziek luisteren

Incl. radio uitzending, via website, podcast, CD, mp3, vinyl, YouTube, Spotify, ...
(live muziek – zie onder 61 'Cultuurparticipatie en spektakel')

81 TV, video en DVD kijken

Incl.: opname, net gemist, online, on demand, gedownload of gekocht, ...

82 Lezen boek, tijdschrift, reclamefolder (op papier of digitaal)

Bv. teletekst, boek, tijdschrift, dagblad/nieuws, lokale krant, reclamefolders, reisbrochure, ...

83 Krant lezen digitaal (via app of kiosk)

84 Krant lezen op papier

85 Nieuwswebsite online lezen (incl. via nieuws-app)

86 Telefoneren, e-mail, SMS, chatten, ...

Incl.: videobellen (Skype, Gtalk, Facetime...)
(indien voor betaald werk – zie onder 00 'Betaald werk')

87 Surfen, gebruik van computer, tablet, smartphone, ...

(Indien email, chatten, communicatie via internet, zie onder 83 'communiceren via internet')

89 Overige activiteiten in verband met mediagebruik

9 Verplaatsen, wachten, dagboek invullen en overig tijdsgebruik

90 Verplaatsen

Te voet, met de fiets, met de auto, met het openbaar vervoer, met de boot, ...

91 Wachten

Wachten voor/tussen verplaatsingen, wachten in wachtzaal, op iemand, ...)
(wachten tijdens, voor en na werktijd – zie onder 01 'Pauze, wachttijd')

97 Dagboek invullen

98 Privé activiteit/onbepaald

99 Overige tijdsbesteding

Alle activiteiten die gedaan worden in het kader van BETAALD WERK moeten genoteerd worden onder rubriek 0 – BETAALD WERK