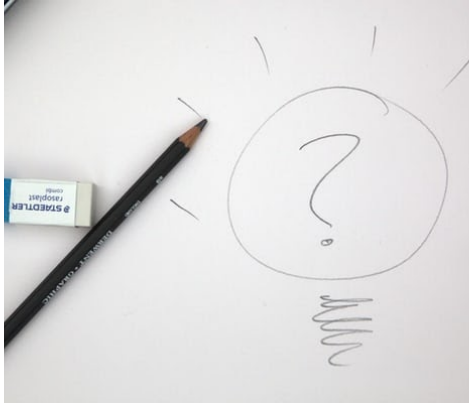


Vrije tijd plannen



PLAN JE DAG - IDEEËN

Breng je kasten op orde of was je ramen

Maak een moodboard: pak een stapel oude magazines en knip de mooiste, inspirerende plaatjes uit. Plak deze op een grote poster.

Maak iets creatief: begin met tekenen of schilderen. Zoek op pinteres naar ideeën.

Neem een ontspannende douche

Schrijf een gedichtje: je gevoelens en gedachten op papier zetten maakt je lichter

Start een blog: schrijf over dingen die je leuk vindt

Experimenteer in de keuken

Blader door oude fotoboeken

Maak lijstje met wat je graag wil doen: reizen, hobby's, nieuwe gerechten, ...

Doe een virtuele tour door een museum

<https://www.boredpanda.com/famous-museums-offering-virtual-tours>

<https://klara.be/quarantaine-bezoek-eens-een-museum-online>

Schrijf elke avond voor het slapen gaan 3 positieve dingen op van die dag.



SOCIAAL CONTACT

Bel mensen op: je (groot)ouders, kinderen, (oude) vrienden. Skype zodat je elkaar ook kan zien.

Maak een nieuwe groepschat met je vriendengroep, stuur elkaar grappige filmpjes.

Schrijf een kaartje of brief aan een goede vriend of vriendin.

Speel samen spelletjes:

- in real life met je huisgenoten

- online scrabble met vrienden via de app Wordfeud

- online muziekquiz met vrienden via de app Songpop2

Netflixparty: samen een serie kijken vanop afstand



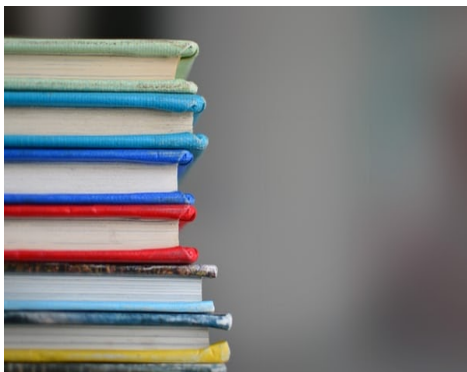
VRIJWILLIGERSWERK

Schrijf een brief of maak een tekening voor de ouderen in een woonzorgcentrum, kindjes op pediatrie, ...:
(<https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/03/13/woonzorgcentra-roepen-op-om-brieven-te-schrijven-naar-rusthuisbe/>)

Vraag aan je burens of je voor hen iets kan doen (gaan wandelen met hun hond, iets meebrengen van de winkel of apotheek, ...). Genoeg afstand bewaren!

Schrijf je als vrijwilliger in in het hulpplatform van je (buur)gemeente.
(<https://www.impactdays.co/>)

Kijk eens op de facebookgroep 'samen tegen corona'
(<https://www.facebook.com/groups/214486216336634/>)



SERIES, FILMS, PODCASTS, BOEKEN

Netflix en tv kijken, het is oké om even te binge-watchen: Telenet-tv en Proximus-tv hebben verschillende series en films opengesteld die je nu gratis kunt bekijken.

Op www.UitInHuis.be vind je een grote verzameling aan gratis digitaal cultuur- en vrijetijdsaanbod.

Fijne podcasts:

- Omdenken
- De Kobe show (heel fijne, interessante interviews met verschillende mensen)
- Relas (bijzondere, waargebeurde verhalen)
- Elke dag vakantie (interessante tips om mindful te leven)
- Werk en Leven
- In mijn hoofd



SPORT

Ga wandelen of fietsen

Volg een online workout

www.fitnessblender.com

Beweeg meer:

www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/beweeg-oefeningen

10000stappen.gezondleven.be/nodes/tipsvoorthuisenvrijetijd/nl

Doe een 30 days challenge: bv. 30 dagen lang elke dag 10 minuten yoga; 30 dagen lang elke dag een wandeling, ...



ONTSPAN

mindfulness en meditatie

https://www.mindfulcentrum.nl/gratis_mindfulness_oefeningen/

apps: calm, headspace, remente, daylio, sanvello

<http://vaardigleven.be>

<https://www.levenindemaalstroom.be/nl/luisteren>

<https://www.youtube.com/watch?v=et4rsmcQ-Ws>

<https://www.youtube.com/watch?v=L-TT2KKaSzQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=WFP95jD5n1k&list=TLPQMTgwMzlwMjAF2etO0G4ZMg&index=2>

gedachten loslaten

<https://www.youtube.com/watch?v=2ZvkOKJ9kPk>

bodyscan

<https://www.youtube.com/watch?v=7FnFB8SL-KM>

<https://www.youtube.com/watch?v=UjhfXZ7Rzm4>