

<b>Tips &amp; Tricks: Vrijtijdsbesteding</b>		<b>Geslacht</b>	<b>Leeftijdsgroep</b>
1	Dedicate this free time to you yourself! Use all this time that you now have and had not had before nor will have it after to train physically, enjoy arts and learn something new.	Man	56 tot en met 64 jaar
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- We don't have to "hide" and stay home..</li> <li>- We don't have to avoid parks and what not..</li> <li>- Use your common sense.. Most people take a left? Then you take a right</li> <li>- Skating/running, sports/exercises you can do alone are great to do so.. and while you are at it.. explore! (I repeat, don't follow the crowd, go the other way)</li> <li>- We are not supposed to get sick.. in time, most likely all of us will contract covid09.. It's about NOT getting sick at the same time.. (healthy people.., the vulnerable people, I do advice to minimize your risk!)</li> <li>- Meeting people, friends, family is possible.. It's a calculated risk, decide for yourself, but be smart!</li> <li>- Do not worry, you will get nuts, paranoia and you ain't solving anything except making yourself miserable.</li> </ul> <p>This is the best time to be a loner and to do whatever you want! Make your own trail, do not follow any lead, make a trail. Let others follow (and if they are smart, they won't follow ;) )</p>	Man	36 tot en met 45 jaar
3	Bedenk waar jij behoefte aan hebt en weeg af welke mogelijkheden je hebt ten aanzien van die behoefte: en voor het uit met alle aandacht die je hebt.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
4	Instead of going to the gym, do home work outs with videos or programs online and go for long walks (at a safe distance from other people!)	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
5	Plan tijd voor jezelf en geniet van de zon	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
6	Elkaar meer kaarten en brieven schrijven, toch heel anders dan appjes ontvangen. Krijg en stuur nu kaarten naar familieleden, burens, kinderen in de straat die mij ook briefjes sturen (met postzegel en al)	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
7	Learn/do things you have always wanted to but have never found the time for.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
8	Blijf in beweging door live sportlessen te volgen in de woonkamer of een rondje in de buurt te lopen (rekening houdend met 1.5m afstand bij tegenliggers).	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
9	Breng zoveel mogelijk structuur aan in je dagindeling gedurende de week: patronen Werkindeling-eetmomenten-sociale online contactmomenten Loop iedere dag een uur buiten etc En gebruik het weekend om je te volledig ontspannen en mijd het nieuws	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
10	Try to stick to a regular schedule	Vrouw	18 tot en met 24 jaar
11	Eten en spullen (bijv spelletjes) bestellen bij lokale zaken.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar

12	aktief blijven en zorgen dat je 'zichtbaar' bent voor de mensen die belangrijk zijn voor je. Zie het alsof je met vakantie bent. Bekijk de dingen die er zijn met een nieuwe bril en gun jezelf je eigen tijdsindeling. Ga vooral niet mee in de afvoerput van de media, daar kan je namelijk de hele dag druk mee zijn en het levert je niets op.	Man	56 tot en met 64 jaar
13	Structuur aanbrengen, sporten via online-programma's, ritme zoveel mogelijk vasthouden. En ook een beetje durven 'genieten' dat er even niks moet, de tijd aan jezelf. Dit gaat weer over...	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
14	Iedere ochtend starten met een work-out, het liefst samen met je partner. Dit kan zijn: Nederland in beweging, een yoga sessie van youtube of een meer krachtige work-out via een app (zoals 7-minute work-out) of couple work-out via youtube. Erg vitaliserend.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
15	Laat je creativiteit de vrije loop en maak iets voor anderen. Ouderen, jongeren, vrienden, familie, laat ze bijv met een zelfgemaakt kaartje weten dat je er voor ze bent. Zo heb jij werk aan de kaartjes (bezigheid) en ga je het 'eenzaamheidsvirus' tegen.	Vrouw	18 tot en met 24 jaar
16	Nieuwe kansen voor werk, beter balans werk prive zoeken	Man	36 tot en met 45 jaar
17	I suggest to stick to a routine ad try to plan few things during the week. Example : Wake up at 8:00, make your bed, do 30min of yoga, have breakfast. Read or listen to a podcast or have a family call, daily. Then have lunch or do some workout (and then have lunch). The afternoon is usually my "boring time" so I try to go out for shoppings at that moment (or workout). When I am back I clean the spaces. Relax listening to music, or watch TV series, or check news updates. Prepare your dinner.	Vrouw	18 tot en met 24 jaar
18	Elk weekend er een feestje van te maken. Lekker eten maken en dan fancy kleding aan.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
19	Door gezellig met vrienden te videobellen, heb je veel meer het gevoel dat je in contact staat met mensen! Daarnaast kan je online spelletjes spelen met elkaar.	Vrouw	18 tot en met 24 jaar
20	Luister de podcast Brand in het landhuis. Heerlijk om je te verliezen in een goed en mooi gemaakt verhaal.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
21	Denk aan de mensen voor wie het nu zoveel moeilijker is om thuis te blijven; mensen bij wie dit de laatste maanden zijn voor overlijden, mensen die net een overlijden hebben doorgemaakt en thuis het verdriet en gemis extra voelen, mensen die elkaar niet kunnen steunen in de vorige twee situaties, mensen die nu geen inkomen hebben en daardoor bij de voedselbank moeten aankloppen. En denk dan dat doordat jij nu thuis te blijft, deze mensen zo snel mogelijk weer een klein lichtpuntje misschien kunnen zien.. Maar als jij nu de deur uitgaat, ook al is het om maar 1 vriendin op te zoeken of maar even te winkelen, dat dit kan betekenen dat je de meest zware tijd van hun leven niet	Vrouw	25 tot en met 35 jaar

alleen nÃ³g heftiger maakt, maar dat je misschien er ook nog voor zorgt dat er nog iemand in hun omgeving komt te overlijden. Denk aan je beste vrienden en bedenk hoe jij je zou voelen als je jezelf moet afvragen of hun ouders zijn overleden doordat jij ze via die vriend of vriendin hebt aangestoken met Corona, omdat je het zo moeilijk vond om nu Netflix te kijken. Heb je het er dan niet voor over om een tijd lang onder een dekentje te kruipen op de bank? Je kast uit te ruimen? Een grote schoonmaak te doen? Je foto's te sorteren? Online te winkelen? Want jouw winkelbezoekje nu kan ervoor zorgen dat mensen hun ouders/familie/geliefden nooit meer kunnen zien, ookal ben jij zo gezond. Mocht dat allemaal niet genoeg zijn, bedenk dan hoe het zou zijn als jij aangereden wordt op straat, en vervolgens niet geholpen kan worden omdat de IC's vol liggen. Wil je dit allemaal niet? Blijf dan thuis.

22	Probeer de extra vrije tijd nuttig te besteden. Doe een cursus, ga wandelen , help anderen die niet bij machte zijn om het zelf te doen.	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
23	Elke dag even sporten	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
24	Probeer er wat van te maken. Bel vrienden en familie meer op i.p.v. appen. Houd je aan de regels zonder al te neurotisch te zijn. Ontdek nieuwe wandelmogelijkheden op rustige tijdstippen.	Vrouw	65 jaar of ouder
25	Regelmatige tijdsbesteding aan een hobby wat je tot rust laat komen (bijvoorbeeld elke avond voor het slapengaan yoga)	Vrouw	18 tot en met 24 jaar
26	Blijf in beweging. Geef jezelf opdrachten en acties waardoor je nuttig bezig blijft en het gevoel houdt dat je steeds een stapje verder komt.	Man	46 tot en met 55 jaar
27	Schrijf iedere dag wanneer je de dag begint 3 pagina's in een boekje. Voor jezelf, niemand hoeft het ooit te lezen. Je kunt het als dagboek gebruiken, maar ook creatief, om een verhaaltje te schrijven. Of schrijf gewoon zonder na te denken, als je niets weet. Zonder je pen van het papier te halen. Gewoon schrijven. Of maak er een tekening bij. Wees creatief, zonder pretentie. Het helpt mij enorm om bepaalde dingen te verwerken als je erover schrijft. Bijvoorbeeld alleen al omdat je langzamer schrijft dan dat je denkt. Vaak als je je iets afvraagt, ben je al aan het nadenken over een mogelijk antwoord terwijl je de vraag nog niet hebt opgeschreven. Zo kun je al schrijvend analyseren en tot inzichten komen. Vervolgens kun je de rest van de dag dit van je af zetten, omdat je er al bij stil hebt gestaan. De rest van de dag is er dan veel meer mentale ruimte voor leuke, creatieve dingen.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
28	Ga wandelen. Werk samen met je kinderen met oprechte aandacht aan alles; schoolopdrachten, koken, schoonmaken of spelletjes. Wees creatief en lief voor elkaar.	Vrouw	46 tot en met 55 jaar

29	1. Lachen doet goed. Maak gebruik van humor tijdens online sociaal contact 2. Draai muziek om vrolijk te worden, te bewegen of om te ontspannen	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
30	Puzzelen (tijdverdrijf- mindfull) Video-bellen Workout via YouTube met m'n dochter samen	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
31	Probeer elke dag iets na te tekenen	Vrouw	65 jaar of ouder
32	Blijf bewegen, ga hardlopen. Zoek de creativiteit op, bijvoorbeeld muziek (leren) maken.	Man	25 tot en met 35 jaar
33	Werkoverleg met je gezin per week - wat gaat er goed wat kan er beter?	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
34	Ik probeer activiteiten die ik anders moet vrienden zou doen via een online manier te vervangen. Zo ga ik morgen met een vriendin "shoppen" door via Microsoft Teams met elkaar te praten en ons scherm te delen terwijl we naar webshops kijken.	Vrouw	18 tot en met 24 jaar
35	Structuur is fijn. Maak een programma voor de dag met werk / pauze / boodschap doen / iets voor jezelf / iets voor een ander	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
36	Plan iedere dag drie dingen en voer dit uit. Denk aan een online cursus volgen, lezen, opruimen, e.d.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
37	Ga iedere dag naar buiten!	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
38	Zorg voor ritme in je dag... doe elke dag iets wat nog gesaan moet worden	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
39	Nu de weekenden en de avonden minder gevuld zijn met sociale activiteiten is er eindelijk tijd om de tuin aan te pakken, heb je meteen fysieke activiteit!	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
40	Probeer hoe dan ook te blijven sporten.	Man	18 tot en met 24 jaar
41	Foto boeken maken ,schilderen,boek schrijven,pianospelen ,tuinieren ,koken en bakken,huis opruimen heb het weer druk.	Vrouw	65 jaar of ouder
42	Speel Scrabble. Goed voor de woordenschat van je kinderen, en leuke manier van samen zijn.	Man	36 tot en met 45 jaar
43	Doe elke dag iets wat je anders niet had gedaan, dat kan op elk gebied en hoeft maar iets kleins te zijn en je voelt je er meteen goed over als je het gedaan hebt!	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
44	Zoek virtueel de verbinding, bijvoorbeeld met een online pubquiz (doe ik nu 2x per week), of een virtueel aanschuifdiner via zoom (eten wordt bezorgd en je schuift aan bij vrienden via beeldbellen). En deel meer persoonlijke ervaringen met collega's - we zitten allemaal in hetzelfde schuitje!	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
45	Loop iedere dag een a twee uur, weer of geen weer in de natuur.. Neem water brood en appels mee.	Man	56 tot en met 64 jaar
46	Iedere dag met een of met twee personen gaan hardlopen. Je maakt je hoofd leeg, voelt je fit en daar heb je de rest van de dag profijt van.	Vrouw	36 tot en met 45 jaar

47	Probeer nieuwe dingen uit! Denk aan nieuwe sporten, talen, hobbies, muziek, koken - dingen waarvoor je normaal te weinig tijd vrij maakt.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
48	Nu iedereen noodgedwongen veel online moet zijn, heb ik alle vrienden een zelfgemaakte kaart met foto gestuurd. Voor iedereen een persoonlijk bericht en een wens tot gezondheid. Kreeg heel positieve reacties en dat doet dan ook weer goed! Dus twee keer een geluksgevoel, bij het maken en bij de reacties!	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
49	Bekijk de online colleges van Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan (vooral voor ouderen) en vraag het #OGJGhelptmee formulier aan (vooral voor studenten/vitale groep) via info@ogjg.nl om kwetsbaren in je buurt te ondersteunen dmv bv boodschappen doen, even te bellen...	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
50	Mentaal: Wij hebben thuis elke dag een overlwg moment en stemmen af wanneer we tijd samen door brengen. Bijv. Uur wandelen met de hond.	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
	Vrijetijd: Op de scouting zijn we gestart met online scouting opkomsten. Hierdoor staan we in contact met de jeugdleden en verzorgen we wekelijks een paar uur leuke activiteiten die zij thuis kunnen doen.		
51	Blijf een normaal dagritme hebben. Blijf contact maken met familie en collega's. Blijf bewegen.	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
52	Maak een lijstje van dingen die je gedaan wil hebben op een dag, zodat je je daarna ook echt vrij voelt	Vrouw	18 tot en met 24 jaar
53	Ik ben weer meer gaan naaien	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
54	Maak nieuwe rituelen binnen je gezin. Rituelen geven houvast en een veilig gevoel. Wij sporten elke zondagochtend samen. Geeft een goed gevoel.	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
55	Take this time to focus on yourself. This time doesn't have to be full of productivity. It is okay to step back and just be during this time. Reflect and rise.	Vrouw	18 tot en met 24 jaar
56	School closures will no doubt come, for any parents worrying this list was put together by the home ed community ðŸ™— feel free to share.	Vrouw	36 tot en met 45 jaar

FREE online education resources

A non-exhaustive list that might help those affected by school closures due to coronavirus, compiled by home educators. Feel free to share.

Khan Academy

<https://www.khanacademy.org>

Especially good for maths and computing for all ages but other subjects at Secondary level. Note this uses the U.S. grade

system but it's mostly common material.

#### BBC Learning

<http://www.bbc.co.uk/learning/coursesearch/>

This site is old and no longer updated and yet there's so much still available, from language learning to BBC Bitesize for revision. No TV licence required except for content on BBC iPlayer.

#### Futurelearn

<https://www.futurelearn.com>

Free to access 100s of courses, only pay to upgrade if you need a certificate in your name (own account from age 14+ but younger learners can use a parent account).

#### Seneca

<https://www.senecalearning.com>

For those revising at GCSE or A level. Tons of free revision content. Paid access to higher level material.

#### Openlearn

<https://www.open.edu/openlearn/>

Free taster courses aimed at those considering Open University but everyone can access it. Adult level, but some e.g. nature and environment courses could well be of interest to young people.

#### Blockly

<https://blockly.games>

Learn computer programming skills - fun and free.

#### Scratch

<https://scratch.mit.edu/explore/projects/games/>

Creative computer programming

#### Ted Ed

<https://ed.ted.com>

All sorts of engaging educational videos

#### National Geographic Kids

<https://www.natgeokids.com/uk/>

Activities and quizzes for younger kids.

#### Duolingo

<https://www.duolingo.com>

Learn languages for free. Web or app.

#### Mystery Science

<https://mysteryscience.com>  
Free science lessons

The Kids Should See This  
<https://thekidshouldseethis.com>  
Wide range of cool educational videos

Crash Course  
<https://thecrashcourse.com>  
You Tube videos on many subjects

57	Blijf rustig, gebruik deze tijd om dingen te doen waar je voorheen niet aan toe kwam. Als alles voorbij is ben je blij dat er voldoende tijd om je sociale contacten weer terug aan te halen en zul je des te meer genieten van uitjes	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
58	Houd contact met familie en vrienden door middel van video bellen.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
	Stuur oudere familieleden een kaartje of een bloemetje om een hart onder de riem te steken.		
59	het hoeft geen 10 te zijn, een 7 is ook mooi!	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
60	Veel te facetimen met vrienden en familie	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
61	2. wij organiseren iedere maandag een digitale weekstart met collega's 3. Hou contact met familie en vrienden. Besteed er wat meer tijd aan 4. Om de dag hardlopen 5. Iedere avond wandelen met je partner	Man	56 tot en met 64 jaar
62	Ik probeer iedere dag op tijd op te staan en de dag een duidelijke structuur te geven: ontbijt, naar buiten met de kinderen, weer naar binnen en fruit eten, schoolwerk, spelen/knutselen/tekenen, lunch enzovoort	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
63	Spreek de mensen die je lief hebt regelmatig online en deel je ervaringen en bezigheden. Zo bent je apartâ maar ook together.	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
64	Have daily sessions of guided meditation, over the phone or video, with a friend or loved one who is in a different location.	Man	36 tot en met 45 jaar
65	Zorg voor korte aandachtsspanne en veel variatie. De dag gaat dan stromend voorbij en kinderen blijven in de meewerk-stand ipv verveling.	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
66	Met behulp van FaceTime heb ik met onze dochter en schoonzoon een gezelschapsspel gespeeld. Wij deden Perudo, maar er zijn meer spellen die je goed kunt doen als je elkaars tafel in beeld hebt en je beiden hetzelfde spel in huis hebt. Was echt een avondje uit!	Vrouw	46 tot en met 55 jaar

67	Blijf in beweging hoe minimaal ook. Geniet van de rust/natuur in de lente Blijf hoopvol, we leven in NL.. Lees boeken Heerlijk even geen fileleed!	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
68	Ga studeren en iets doen wat je nooit zou doen of geen tijd voor had. Uit je comfortzone en daag jezelf uit.	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
69	Dagstructuur Wandelen bewegen Tuin etc Hobbies	Man	56 tot en met 64 jaar
70	Focus je op de kleine dingen, plant mooie bloemen in de tuin, speel met de kindjes, bak een taart. Juist nu is er alle tijd en ruimte om terug naar de basis te gaan. Maak van een negatieve situatie een positieve tijd!!	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
71	Wanneer je relaxvakantie niet door kan gaan, vier dan vakantie in eigen huis en tuin. Bestel een hangmat, laat eten bezorgen, enz. Zorg op een manier die bij jou past voor een ontspannen en relaxte sfeer. Fijne vakantie 😊	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
72	Iedere dag een uur wandelen. Maakt je hoofd leeg, blijf je gezond en slank bij.	Vrouw	65 jaar of ouder
73	Leef in het nu, probeer niet vooruit te kijken. In je vrije tijd kun je geocachen, je bent in beweging en het is hartstikke leuk om te doen.	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
74	Verval niet in doemdenken. De feiten zijn uiteindelijk zoals ze komen.		56 tot en met 64 jaar
75	Dit is een ultieme kans voor zelf reflectie, je bent meer op jezelf, je hebt meer tijd om na te denken waar je gelukkig van wordt, wat je nog wilt bereiken, hoe je je doelen kunt gaan bereiken, wat je lief is in het leven. Stel je jezelf open en maak gebruik van de extra tijd die je nu hebt, zie het als een kans!	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
76	Veel bewegen...na eten rondje lopen in de buurt. Vroeg op en wandeling maken. Indien een tuin...tuinieren_ drankje en hapje op terras Ouderwets puzzelen...	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
77	Probeer om nieuwe hobby's te ontdekken die je vooral thuis kunt uitvoeren.	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
78	Vaste dagindeling, ruimte voor tijd voor jezelf, aandacht voor ouderen, gezond eten, dagelijks fietstocht of wandelen met puberzoon, genieten van Gods schepping!	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
79	Werk aan je geloof	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
80	Ga naar buiten, genoeg plekken waar je vroeg in de ochtend of in de avond kan gaan wandelen, mijmeren, je dag overdenken. Geniet van wat je ziet en tegenkomt. Laat je mobiel thuis, zet je koptelefoon af en luister naar de geluiden van vogels, ruik de natuur, zie hoe alles uit komt. Ga verdwalen en loop eens in	Vrouw	46 tot en met 55 jaar



de verkeerde richting.  
Ook als het koud is of regent knap je ervan op...

81	Veel buiten zijn. Je lichamelijke op peil houden door veel te wandelen of te fietsen. Daardoor geestelijk ook beter gaat voelen. Je niet gek laten maken door andere. Probeer zoveel mogelijk normaal te blijven leven.	Man	65 jaar of ouder
82	This zoals het is, maak je niet druk het komt allemaal tog wel goed	Man	25 tot en met 35 jaar
83	Dit is de ideale tijd om die nieuwe studie, cursus of hobby te starten waar je nooit aan toe bent gekomen wegens tijdgebrek.	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
84	Houd regelmaat, doe iedere dag 1 leuk iets zoals wandelen, fietsen, koffie 1op1 met vrienden en gepaste afstand, en 1 sportief ding, en 1 huishoudelijk ding zoals boodsvhappen, poetsen. En last, but not least, maak een leuke, gezonde, lekkere maaltijd. Voila en je dag is helemaal gevuld	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
85	Zoek meer je creatieve kant op. Leer een muziekinstrument spelen, een DAW-programma kennen, laat je eigen creativiteit los in grafisch ontwerpen voor jezelf en wat jij mooi vind.	Vrouw	18 tot en met 24 jaar
86	Ga een stukje wandelen met de kinderen.	Man	36 tot en met 45 jaar
87	Als je wil, kun je je helemaal onderdompelen in corona-nieuws. Maar daar word je alleen maar chagrijnig van. Neem van deze nieuwsjunkie aan: een nieuwsdieet werkt. Echt! Bekijk maximaal een actualiteitenrubriek of journaaluitzending (NOS of RTL) per dag, lees maximaal een krant per dag. Limiteer scrollen op social media tot maximaal tien minuten per dag (nog beter: stop er helemaal mee).	Man	36 tot en met 45 jaar
88	Mijn tip is om zoveel mogelijk in je ritme te blijven. Dus sportte je voorheen blijf dat dan vooral doen, zoek naar een oplossing in deze situatie om dat verantwoord te kunnen blijven doen, zo ook op het gebied van sociale contacten, mis je die heel erg probeer dan ook daar je ritme te vinden, spreek af met mensen, digitaal dan wel te verstaan. Er zijn tegenwoordig zat mogelijkheden en wees creatief, speel bijvoorbeeld een spel online of kijk online samen film, borrel samen of gewoon even kletsen etc etc. We leven gelukkig in een tijd waarin je voor dit soort zaken makkelijk een creatieve oplossing kunt bedenken. (en mocht je niks kunnen bedenken dan is er online zat inspiratie te vinden van creatieve geesten)	Man	46 tot en met 55 jaar
89	Ik beweeg elke dag minimaal 1 uur (fietsen, wandelen, home work out). Elke werkdag stuur ik drie collega's een workout met vijf oefeningen die ze zelf thuis kunnen doen. Kortom: Elke dag minimaal een uur bewegen. Doe dit bij voorkeur na je werk om je thuiswerkdag af te sluiten. Ga op de een of andere	Vrouw	25 tot en met 35 jaar

manier samen met collega('s) of vrienden thuis sporten. Stuur elkaar filmpjes of foto's van de workout of oefening. Zo inspireer je elkaar, het is een stok achter de deur en ook nog eens heel leuk!

90	Wees tevreden met wat je hebt. Je moet je thuis ook kunnen vermaken. Rust met jezelf is ook fijn. Schrijf elke dag iets op waar je blij /dankbaar om bent	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
91	Tuinieren geeft structuur en rust. Zelfs op een balkon zijn er mogelijkheden.	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
92	Blijf naar buiten gaan en de familie af en toe te ontvluchten. Maar ga dan naar de tuin of een rustige plek.	Vrouw	17 jaar of jonger
93	Als je financieel in staat bent overweeg de hobby gamen op te pakken. Je kunt alles online doen en moedig je vrienden aan mee te doen. Tijdens games ontdek je weer nieuwe dingen en praat je soms over de meest onzinnige dingen wat je kan laten lachen.	Man	25 tot en met 35 jaar
94	Stap af van 'meer, meer, meer'; wees tevreden met al het goede wat we al hebben.	Man	56 tot en met 64 jaar
95	Een voorbeeld Een collega van ons is begonnen met het verstoppen van een pluuche muisje. Daarbij wordt een plattegrond gegeven via de app en later steeds een aantal hints. Zo heb je toch op een veilige manier contact met je collega's en kun je ( of met gezinsleden) op zoek naar de muis. Wie hem vindt krijgt een kleinigheidje en verstop hem dan weer opnieuw.	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
96	Gezond eten, op tijd naar bed, veel bewegen, maakt niet uit hoe, op 1 been staan tanden poetsen, springen huppelen . Grond oefeningen. Als het kan frisse lucht inademen. Yoga, meditatie, weinig tv, lezen, en iets nieuws beginnen, bijv een taal leren, instrument, maakt niet uit wat, 1 a 2 keer per dag t nieuws bekijken. Voor een ander zorgen, maakt niet uit hoe..	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
97	Accepteer dat het een vervelende situatie is, maar maak er het beste van. Houd contact met dierbaren, wees creatief met sporten, gebruik je tijd nuttig door bijvoorbeeld dingen te doen waar je normaal niet aan toe komt en misschien wel de belangrijkste: creëer een dagstructuur.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
98	Ik probeer zo veel mogelijk buiten te komen al is het maar in de achtertuin Verder speel ik spelletjes om te ontspannen en wandel ik soms een rondje	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
99	Kijk naar wat je kunt doen niet naar wat je niet kunt doen.  Maar ik heb meer tips.	Man	56 tot en met 64 jaar
100	Reflecteer iedere dag en noteer waar je dankbaar voor bent. Maar bovenal, breng tijd buiten door: wandel, fiets, zaai kruiden, lees een boek, luister naar de stilte en kijk naar de	Vrouw	56 tot en met 64 jaar

sterren. Gewoon oefenen om te zijn met wat er is.  
Voor mij is het intens genieten van deze grote wereldwijde pauze.

101	Stel jezelf de vraag: waar krijg ik op dit moment/ vandaag energie van? Maak daar dan tijd voor. Hoe kort ook.	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
102	Zoek naar andere vormen van contact. Kijk waar je anderen kunt helpen.	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
103	Beoefen een aspect van jouw sport waar je oefening nodig hebt. Lees die boeken en of stukken die je altijd hebt willen lezen. Bel iedere dag een ander sociaal contact op.	Man	36 tot en met 45 jaar
104	Ik probeer iedere dag een sportmomentje in te lassen. Dit hoeft niet heel actief te zijn, maar kan ook een kleine wandeling in de zon zijn in de omgeving. Dit zorgt bij mij niet alleen voor een betere lichaamlijke gezondheid, maar ook geestelijk gaat het dan beter.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
105	Probeer zo positief mogelijk te blijven. Elke dag een lekker stuk wandelen. Eet gezond maar trakteer jezelf ook wel eens op wat lekkers. Houd contact met familie en vrienden. Mogelijkheden zat tegenwoordig. Stuur mensen waarvan je weet dat ze alleen zijn eens een leuke kaart of brief. Heel simpel eigenlijk.	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
106	Keep to a schedule. Don't overthink what you cannot influence. Enjoy what you do have. Use the internet for education (museums, concerts, learning). Limit exposure to news.	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
107	Structuur in taken brengen, volgens het urgent tegen belangrijk 2 bij 2 matrix. Dit geldt voor alle taken op een dag.	Man	36 tot en met 45 jaar
108	Leven zonder contacten Vrije tijd besteding	Man	65 jaar of ouder
109	Koop bloemen Wandelen/fietsen	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
110	Ik ga drie keer per week met een(!) iemand wandelen of hardlopen. Vandaag waren er twee liefhebbers....ik heb met de laatste passeitjes een speurtocht voor hun uitgezet. Route van Runkeeper opgestuurd en foto's van verstopplaatsen...zo waren er toch beetje samen	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
111	Kijk naar wat je wèl hebt.. wees tevreden en probeer je leven thuis invulling te geven, lezen, tv-kijken, klusjes doen, koken, facetimen, kaarten schrijven en versturen.. ga zo maar door...	Vrouw	65 jaar of ouder
112	Kijk naar wat je wel hebt. Dat zie je als je je kast opruimt. Geef deze spullen aan andere mensen in Afrika bijvoorbeeld. Iets voor een ander doen draagt bij aan je geluks gevoel	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
113	Doe eens een gratis online cursus (mooc) in een gebied wat je interesseert Er bestaan verschillende sites die vanuit universiteiten van over de wereld in allerlei vakgebieden cursussen aanbieden. Altijd leuk en nuttig om iets nieuws te leren.	Vrouw	46 tot en met 55 jaar

114	Opstarten met yoga, vaste werktijden thuis aanhouden en veel naar buiten wandelen / fietsen. Vrije momenten kennis verrijken en een hobby beoefenen.	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
115	Meditatie om de dag mee te beginnen.  Focus op wat je wél kunt doen	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
116	Als het mooi weer is: Als je een tuin hebt kan je makkelijk 2 a 3 mensen uitnodigen. Stoelen on ieder geval minstens 1,5 a 2 meter uit elkaar. Zorg dat de doorgang naar binnen voor wc bv ruim genoeg is.	Man	36 tot en met 45 jaar
117	Beweeg veel, dit kan ook binnenshuis Maak je huis schoon of knap je huis op, er is genoeg te doen. Zoek een andere hobby als die je altijd doet. Bel iedere dag even met je ouders en praat dan niet over corona maar vraag ze b.v naar verhalen over hun jeugd (vertellen ze graag over)	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
118	Rust, reinheid en regelmaat Saai is goed, dat geeft rust in het hoofd	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
119	Toch proberen naar buiten te gaan en niet alle sociale contacten afhouden. Ten slotte dragen sociale contacten en buitenlucht bij aan een sterke weerstand. Naar buiten betekent niet dat je allemaal hetzelfde park of hetzelfde stukje strand moet opzoeken. Maar kijk ook eens naar andere minder populaire plekken om heen te gaan. Zo kun je je eigen omgeving of Nederland vanuit een ander perspectief zien.	Man	17 jaar of jonger
120	Blijf bezig	Man	56 tot en met 64 jaar
121	Grijp dit moment aan om naar jezelf te kijken. Accepteer de situatie, je kan hem niet veranderen. Kijk naar de mogelijkheden die je hebt en maak er gebruik van. Leer van anderen. Blijf altijd hoop houden én vertrouwen.	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
122	Kook regelmatig extra lekker. Positieve focus op eten.	Man	36 tot en met 45 jaar
123	Alleen en rustig naar muziek luisteren ontspant	Vrouw	65 jaar of ouder
124	Je niet gek laten maken en probeer contacten te onderhouden door binnen de regels elkaars te bezoeken. Blijft moeilijk omdat de ander het vaak niet wilt doordat ze bang zijn.	Man	65 jaar of ouder
125	Ga uitgebreid koken en maak alles zelf. Geen potjes tomatensaus maar zelfgemaakt. Veel lekkerder, gezonder en een leuke tijdsbesteding.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
126	Ook als je niet naar buiten kunt kun je bewegen. Doe mee met een sportfilmpje op youtube, zet een eierwekker en ren op de plaats voor het raam, zet een muziekje op en dans in je woonkamer, speel met de hond/kat/hamster. Als je social media gebruikt doe dan een uitdaging met een vriend(in) Het houdt je in beweging en doodt de tijd! (En je verdient weer een paaseitje)	Vrouw	36 tot en met 45 jaar

127	Overwaardeer al die sociale contacten niet. Meestal gaan de gesprekken om niets. Koffie smaakt alleen ook naar koffie.	Man	56 tot en met 64 jaar
128	Ga de natuur in! Zoek een rustig plekje, neem desnoods een boek mee. Laat je kinderen spelen, ontdek insecten, nieuwe paadjes, bloemen, met een beetje geluk wildlife. En je komt weer opgeladen thuis.	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
129	Lezen muziek beluisteren	Man	65 jaar of ouder
130	zoek een huiselijke klus die al lang is blijven liggen. kamer behangen / schilderen.	Man	65 jaar of ouder
131	Over het algemeen vind ik dat we tevreden moeten zijn en discipline moeten opbrengen, we hebben het goed hier in NL.. we zijn verwend...	Vrouw	65 jaar of ouder