

	Tips & Tricks: Social relationships and family	Gender	Age
1	<ul style="list-style-type: none"> - connect with colleagues regularly - create social events virtually (e-drinks, check-ins daily etc) - share wfh practices - share ideas on things we can do at home with out partners/kids (eg. Games, movies etc) - share pictures with colleagues of your temporary desks and share some initiatives on how they can also implement whf conditions - ask leaders of the departments to regularly share updates for corona policies and next, business acumen, or to join just for a friendly conversation - arrange team mediation sessions - play a game all together - virtual team outing - exercise with your team members - share funny pictures with each other or funny incidents from things happening while being at home for such a long period of time 	Female	25 to 35 years old
2	<ul style="list-style-type: none"> - de dag actief beginnen met lichamelijke oefeningen - in de middag 1 uur stevig doorwandelen en soms foto's maken - beeldbellen, dit maakt echt verschil als je alleen woont zoals ik - dankbaar zijn voor wat ik wel heb (bv vast inkomen, een fijn appartement) 	Female	46 to 55 years old
3	<p>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..</p>	Female	56 to 64 years old
4	<ul style="list-style-type: none"> - We don't have to "hide" and stay home.. - We don't have to avoid parks and what not.. - Use your common sense.. Most people take a left? Then you take a right - 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) - We are not supposed to NOT 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 volnurable people, i do advice to minimize your risk!) - Meeting people, friends, family is possible.. It's a calculated risk, decide for yourself, but be smart! - Do not worry, you will get nuts, paranoia and you ain't solving anything except making yourself miserable. <p>This is the best time to be a loner and to do whatever you want!</p>	Male	36 to 45 years old

	Make your own trail, do not follow any lead, make a trail. Let others follow (and if they are smart, they won't follow ;))		
5	<p>1. find fun things to do - have meetings with your friends or family, keeping to regulations and social distancing of course, or even virtually. drink some wine together, or beer (don't overdo it ;-), from separate bottles of course. Or have diner together. My family and I have diner together once a week through WhatsApp, last week: pizza, this week: Chinese.</p> <p>2. exercise: go for walks or bike rides, clear your head whilst being outside</p> <p>3. feel the sun on your skin - summer is coming! Go outside</p> <p>4. remind yourself (out loud if you like) of all the good things you have, there are plenty!</p> <p>5. allow yourself to feel sad/unhappy (whatever emotion is applicable) every now and then. And then pick yourself up - use any of the options 1-4.</p>	Female	46 to 55 years old
6	<p>2. wij organiseren iedere maandag een digitale weekstart met collega's</p> <p>3. Hou contact met familie en vrienden. Besteed er wat meer tijd aan</p> <p>4. Om de dag hardlopen</p> <p>5. Iedere avond wandelen met je partner</p>	Male	56 to 64 years old
7	Aan elke dag van de week een contact koppelen dus bv op maandag Freek bellen, op dinsdag met Jos contact, enz.	Female	36 to 45 years old
8	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.	Female	25 to 35 years old
9	Accepteer de situatie waar we in zitten en geniet van de rust die het brengt en de tijd die je hebt met de dierbare waar je nu veel contact mee hebt.	Female	25 to 35 years old
10	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.	Male	56 to 64 years old
11	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.	Male	36 to 45 years old
12	Als je actief wilt blijven in huis: traplopen!	Female	36 to 45 years old

13	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.	Male	25 to 35 years old
14	Be supportive Forget about differences and collaborate Try to be less self centred	Female	56 to 64 years old
15	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.	Female	25 to 35 years old
16	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...	Female	25 to 35 years old
17	Bel elke dag met iemand van je vrienden en met iemand die het misschien nodig heeft	Female	65 years old or older
18	Bel oude vrienden op en vraag hen hoe het gaat. Creëert verdieping in de relatie. Ga naar buiten. Geniet van de lente en de zon. Blijf actief ook binnen in het huis. Creëer challenges met huisgenoten.	Male	46 to 55 years old
19	Bel vrienden en kennissen gewoon weer eens op voor een gesprek i.p.v. vooral tussentijds app contact.	Female	46 to 55 years old
20	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)	Female	56 to 64 years old
21	Blijf bewegen of het nu hardlopen, yoga, pilates etc. is, het geeft een tevreden gevoel. Houd contact met mensen. Even vragen hoe het gaat of iemand verrassen met een klein gebaar zorgt voor blijdschap bij de ontvanger en voldoening bij jou.	Female	46 to 55 years old
22	Blijf bewegen, binnen of buiten. Dit helpt om geestelijk en lichamelijk fit te blijven. Speel spelletjes met je gezin, zo versterk je de band en leer je elkaar nog beter kennen.	Female	46 to 55 years old
23	Blijf bezig	Male	56 to 64 years old
24	Blijf een normaal dagritme hebben. Blijf contact maken met familie en collega's. Blijf bewegen.	Female	56 to 64 years old

25	Blijf fatsoenlijk voedsel eten! Dus: geen bewerkte troep. Consumeer zo min mogelijk suiker en cafeïne. Eet veel vlees en groente, en zorg dat je wat zonlicht op je lichaam krijgt elke dag. Maak tevens gebruik van de ‘quarantaine’ door te stoppen met alcohol en roken. Dit is vooral een goede tip voor alle gezelligheidsrokers en gezelligheidsdrinkers.	Female	18 to 24 years old
26	Blijf met elkaar in contact natuurlijk met gepaste maatregelen. Er zijn genoeg middelen om contacten te houden.	Female	36 to 45 years old
27	Blijf naar buiten gaan en de familie af en toe te ontvluchten. Maar ga dan naar de tuin of een rustige plek.	Female	17 years old or younger
28	Blijf ook positief, blijf uitkijken naar leuke dingen in de toekomst. Blijf goed eten, sporten en behoud al je contacten op afstand. Vermijd te veel negatief nieuws, er komt niet een NOS bericht dat er ook mensen genezen en weer naar huis kunnen.	Female	25 to 35 years old
29	Blijf positief door te genieten van de extra tijd die je met je gezin hebt. Wees lief voor elkaar en heb begrip als iemand (ook een kind) uit zijn doen is door alle veranderingen.	Female	36 to 45 years old
30	Blijf positief in denken	Female	46 to 55 years old
31	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	Female	56 to 64 years old
32	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	Female	56 to 64 years old
33	Call your family every day!	Female	18 to 24 years old
34	Contact zoeken met collega’s/vrienden/familie via FaceTime, whatsapp-videobellen of Zoom-videobellen. En met elkaar ontdekken dat je snel handig hierin wordt en blij wordt van het contact.	Female	56 to 64 years old
35	Dag ritme afspreken en aanhouden, flexibiliteit oefenen omdat het nu anders moet dan ‘gewoon’. Veel thuis sporten om lichamelijk fit te blijven en afweer te verhogen.	Female	36 to 45 years old
36	Dagelijks sporten en bewegen, liefst buiten Voel je niet schuldig als jij ervoor kiest om wel mensen te zien, met inachtneming van de voorschriften.	Female	25 to 35 years old
37	De combinatie van alle aspecten van het leven, nu op 1 plek, pakt wonder boven wonder heel goed uit. Het genieten van ‘klein geluk’ konden wij al, maar is nu nog belangrijker. ‘Het zijn de kleine dingen die het doen...’	Male	56 to 64 years old

38	De eerste weken is (bijna)iedereen sociaal en vol initiatieven. Dat geeft een trots gevoel. Houdt dit vast als het langer duurt.	Male	46 to 55 years old
39	De natuur in, buiten zijn, opgenomen worden in groter geheel Samen met gezin de rust hebben om een spel te doen en zo alles even te vergeten Iedere dag redelijk intensief sporten buiten Geen afspraken, geen druk om overal bij te zijn	Female	46 to 55 years old
40	De smartshops zijn gelukkig nog open! Ik kan iedereen aanraden om een keer truffels te gaan gebruiken. (zonder hier heel geinig over te doen). Het effect op zowel lichaam als geest is 'magisch'. Het zorgt voor het loslaten van spanningen en je komt in een staat van zijn waardoor je in het normale leven je geluk minder laat beïnvloeden door externe factoren. Je kan ook geconfronteerd worden met je schaduwkanten, maar dat lost juist dingen op!	Female	25 to 35 years old
41	Do not feel bothered to be as creative, efficient, productive, out-put oriented (etc.) as usual. Take time for the one's that you love and for the things that really matter to you.	Female	36 to 45 years old
42	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!	Female	36 to 45 years old
43	Doe elke dag minimaal 30 minuten fitness/cardio bijv. via Nederland in Beweging (voor TV of PC). En pak de telefoon zo vaak als je er behoefte aan hebt om (even) contact te hebben met vrienden, bekenden en familie	Male	65 years old or older
44	Doe jezelf lichamelijk en mentaal een plezier en loop of ren elke ochtend een rondje door stad/ bos/ wijk etc. Het laat je weer in contact komen met jezelf en de natuur. Daarnaast is het heel goed om minder gefocussed te zijn op anderen en meer op jezelf en de belangrijkste mensen om je heen. Dichter bij jezelf blijven, en je doelen, echt verbinden met je familie en kinderen. Voelen, zien, horen wat zij nodig hebben en waar zij naartoe willen. Dat geeft deze bizarre tijd je ook zomaar kado. Pak het aan!	Female	36 to 45 years old
45	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.	Female	18 to 24 years old
46	Een voorbeeld Een collega van ons is begonnen met het verstoppertje 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.	Female	46 to 55 years old

47	Elk weekend er een feestje van te maken. Lekker eten maken en dan fancy kleding aan.	Female	25 to 35 years old
48	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)	Female	46 to 55 years old
49	Elke dag een ritme aanhouden als eerste stap. Bel, mail, app met familie, vrienden, collega's of bekenden. Meldt je aan voor de hulplijn om eenzame mensen te bellen etc.	Male	56 to 64 years old
50	Elke week doen wij op zaterdagavond een Kahoot quiz met vrienden via de digitale mogelijkheden. Super grappig want normaal komen we alleen met verjaardagen bij elkaar maar nu dus elke zaterdag. Je hebt dan echt iets om naar uit te kijken. Mijn man die anders nooit mee ging naar verjaardagen doet toch elke zaterdag mee met de quiz. Daarnaast is iemand verantwoordelijk voor het maken van de quiz ook onze kinderen doen hierin mee.	Female	46 to 55 years old
51	Eten en spullen (bijv spelletjes) bestellen bij lokale zaken.	Female	25 to 35 years old
52	Familie of vrienden of kennissen méér belangstellend bellen óf mailen of appen óf mensen een kaartje of pakketje sturen. Persoonlijke aandacht	Female	46 to 55 years old
53	Foto boeken maken ,schilderen,boek schrijven,pianospelen ,tuinieren ,koken en bakken,huis opruimen ðŸ§¹ heb het weer drukðŸŒˆ...ðŸŒˆ,,	Female	65 years old or older
54	Ga elke avond met je gezin de dag afsluiten door na het avondeten te wandelen/fietsen/skeeleren buiten.luister en geniet van de natuur en je naasten.	Female	36 to 45 years old
55	Ga iets leren. Een taal, tekenen, schilderen, muziek of wat dan ook. Er is online van Lles te vinden..	Female	56 to 64 years old
56	Ga regelmatig ff lekker naar buiten, wandelen zorgt voor frisse lucht en ontspand, maak je hoofd leeg waardoor je positiever naar de dingen gaat kijken	Female	46 to 55 years old
57	Ga wandelen met mensen die je belangrijk voor je zijn of die je extra aandacht wil geven. En praat tijdens deze wandelingen echt met elkaar. Er zijn genoeg eenzame of speciale mensen in jouw directe omgeving.	Female	36 to 45 years old
58	Ga wandelen. Werk samen met je kinderen met oprechte aandacht aan alles; schoolopdrachten, koken, schoonmaken of spelletjes. Wees creatief en lief voor elkaar.	Female	46 to 55 years old
59	Gebruik deze tijd om na te denken wat je echt wilt en ga alvast bouwen aan wat jij na Covid wil neerzetten.	Male	46 to 55 years old

60	Gebruik deze tijd om te reflecteren op jouw leven en of je de dingen nog doet die jij graag doet. Bedenk ook wat echte waarde heeft in het leven. Wandel door de natuur en zie de schoonheid. Wees dankbaar. Gebruik je creativiteit om aan je behoeftes te voldoen. Zie deze crisis als een enorme kans tot een ontwikkeling naar een duurzame samenleving met waardering voor de natuur, voor warme contacten, voor een langzamer tempo. In crisistijd zit altijd een kiem voor een nieuwe mooiere samenleving. Die kun je zelf creëren.	Female	46 to 55 years old
61	Geloof in de menselijke flexibiliteit, focus op dingen die wel kunnen, en hoe we die kunnen ontwikkelen, ipv te focussen op wat van je wordt afgenomen door het de maatregelen omtrend virus. Geniet na van de goede momenten die je kon delen toen we nog bij elkaar mochten komen: Dat is geen nep, die herinneringen kun je herbeleven, en ze kunnen je positief ondersteunen.	Male	56 to 64 years old
62	Get up and dressed every morning, stick to a schedule for starting kids school work, creative time, exercise, free time e.g. watching TV. Be grateful for still having an income, house to live in, running water - taken for granted but not everyone in the world is lucky enough to have this.	Female	46 to 55 years old
63	Gezellig met een groep van het werk skypen, om te kijken of het met iedereen goed gaat, wat de problemen zijn die ze tegenkomen. Overleggen hoe we het werk gaan aanpakken als we weer gaan starten	Female	56 to 64 years old
64	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.	Female	56 to 64 years old
65	Have daily sessions of guided meditation, over the phone or video, with a friend or loved one who is in a different location.	Male	36 to 45 years old
66	Heb een glimlach op het gezicht wanneer je op afstand iemand ontmoet en groet elkaar. Bel of app familie, vrienden en bekenden. Voor sommigen kan het de enige keer op een dag of misschien wel een week zijn dat ze hun stem gebruiken.	Female	65 years old or older
67	Het is eigenlijk een hele simpele tip: Elke dag naar buiten (fietsen c.q. wandelen) en veel GROEN zien. En ook elke dag contact (al is het maar kort) met mensen hebben. En gezond eten!	Female	65 years old or older
68	Het is even wennen, maar ook via zaken als Skype is samen eten of borrelen prima te doen!	Female	25 to 35 years old
69	hou de berichtgeving niet te veel in de gaten...	Female	36 to 45 years old
70	Houd contact met familie en vrienden door middel van video bellen. Stuur oudere familieleden een kaartje of een bloemetje om een hart onder de riem te steken.	Female	25 to 35 years old
71	Houd je aan de 3 richtlijnen: ritme, beweging, voldoende sociale contacten vs tijd voor jezelf. Hoe kort ook.	Female	36 to 45 years old

72	<p>Houd vast aan ritme opstaan werken of lezen iets doen aandacht geven aan twee mensen uit je omgeving die dat extra kunnen gebruiken</p> <p>Alle facetten van bewegen naar gezonde(re) toe blijven passen: onbewerkt en vers eten, lichaamsbeweging , vorm van Mindfulness, op tijd naar bed, 2 momenten per dag mail en nieuws checken, iets ter ontspanning van je brein en onderhouden van sociale relaties</p>	Female	46 to 55 years old
73	<p>How to keep collective sanity at home:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Different routines on weekdays and weekends -keep the house in reasonable order at the end of each day -time to talk to friends and family -make time for creative activities (music, painting, photo, writing..) -leave the house at least once a day -taking preventative measures and following government advice). For example, do for a walk in the woods or the beach -spend measure time with all Members of family -eat healthy and sleep well -for kids - have them talk to other kids over phone, computer; go to sleep and wake up a reasonable hour; go outdoors and exercise; have space where they are in charge; plan for activities that they can do independently; have time to verbalize feelings; do "just enough" of school activities 	Female	36 to 45 years old
74	<p>I keep myself busy with work, I have a schedule to clean the house in weekends, laundry certain daya per week, follow gym and yoga sessions online. Try to get some sun when I can. Sometimes biking or go for a run in quite places (but I dare less because I have asthma I avoid to go outside).</p> <p>Enjoying the kids company. Playing board games.</p> <p>I watch tv and movies.</p> <p>I have virtual borrel with friends.</p> <p>Chat with my mom through WhatsApp</p> <p>Cooking more often and baking own bread. Resting also more.</p> <p>Trying to keep calm and hopeful</p>	Female	46 to 55 years old
75	<p>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.</p>	Female	18 to 24 years old
76	<p>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.</p>	Female	36 to 45 years old

77	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.	Female	25 to 35 years old
78	If there is less work you can focus on self development while you can still exercise at home using online platforms	Male	25 to 35 years old
79	If you live alone get a pet ou two, it gets easier.	Female	18 to 24 years old
80	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	Female	56 to 64 years old
81	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.	Female	18 to 24 years old
82	Ik probeer een dagritme aan te houden en in contact te blijven met familie en vrienden, gelukkig gaat dat makkelijk via de app en/of Skype. Ook doe ik boodschappen in de buurt voor mensen die dat nu niet kunnen.	Female	56 to 64 years old
83	Ik stuur een mooie foto van een detail op de plek waar ik ben als ik een vriendin wil laten weten dat ik aan haar denk, maar geen tekst heb. Bv van een bloemetje of een doorkijkje. Of ik stuur het gezang van een fluitende vogel	Female	46 to 55 years old
84	Ik werk in de tuin, drink koffie met sociale contacten in de tuin. Mensen nemen zelf kopje mee en thermosfles met koffie. Wandelen, om 07.00 uur in de ochtend, of tegen 19.30 uur, een tijdstip waarop je bijna niemand tegenkomt.	Female	65 years old or older
85	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.	Male	65 years old or older
86	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.	Female	46 to 55 years old
87	Kijk naar wat je kunt doen niet naar wat je niet kunt doen. Maar ik heb meer tips.	Male	56 to 64 years old
88	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	Female	46 to 55 years old
89	Leer online een nieuw creatief iets, haken, tekenen. Ga facetimen met mensen. Dans samen, thuis, met facetime.	Female	46 to 55 years old
90	Let goed op elkaar	Female	56 to 64 years old

91	Leven zonder contacten Vrije tijd besteding	Male	65 years old or older
92	Lezen muziek beluisteren	Male	65 years old or older
93	Lokale initiatieven uit mijn omgeving (zoals steundekwerker, steundekeukens, steunlocal) zoeken en in investeren. Omgeving verkennen met nieuwe wandelingen op rustige tijden. Online yoga en danslessen van plaatselijke school volgen. Kaarten sturen en andere manieren verzinnen om mensen te verrassen.	Female	25 to 35 years old
94	Maak een avond in de week vrij voor een video borrel met video bellen	Female	46 to 55 years old
95	Maak een dag of weekplanning voor rust en overzicht	Female	25 to 35 years old
96	Maak een diner date met vrienden/familie. Kook ieder hetzelfde diner, en eet het, verbonden door FaceTime oid gezamenlijk op. Garantie voor gezellige avond	Female	65 years old or older
97	maak iedere dag een lijstje wat je plan is voor de volgende dag. Zorg dat je gezond eet. Leef bij de dag. Blijf met de mensen die voor jou belangrijk zijn in contact. Probeer indien mogelijk een ander te helpen die zorgt voor een positief gevoel. Zeg tegen jezelf dat het echt wel weer beter gaat worden.	Female	65 years old or older
98	Maak nieuwe rituelen binnen je gezin. Rituelen geven houvast en een veilig gevoel. Wij sporten elke zondagochtend samen. Geeft een goed gevoel.	Female	36 to 45 years old
99	Maintain as much as possible a normal rhythm with social contacts but digitize them. Video call a lot and separate this from work	Male	25 to 35 years old
100	Mediteer (bijv. Six phase meditation van Vishen Lakhiani) en doe yoga (bijv. Yin yoga voor ontspanning)	Male	25 to 35 years old
101	Mediteer, neem rust, vind een plek voor jezelf om je terug te trekken. Bel wat vaker en doe workouts via youtube ofzo.	Female	46 to 55 years old
102	Meer wens dan tip: - supermarkten en andere winkeks zouden misschien meer virtueel kunnen gaan worden en bezorgdiensten uitbreiden, zodat ook ouderen die dat kunnen, thuis rustig kunnen shoppen en het thuis laten bezorgen. - een voor ouderen makkelijk te gebruiken tablet met beeldbelopties en evt winkel of boodschap opties aanreiken. Wellicht met gegevens al op afstand in te richten en instructiefilmje voor uitleg.	Female	46 to 55 years old

103	<p>Mentale gezondheid: kijk niet te ver vooruit maar richt je op het hier en nu. Wat gaat er goed? Wat kun je vandaag doen? Wat kun je betekenen voor een ander?</p> <p>Werk: om thuis effectief te werken is het handig om lijstjes te maken en tijden af te bakenen. Vaste tijden voor werk, zodat niet alles door elkaar heen loopt. Zorg ook dat je kinderen weten als je aan het werkt bent, zodat ze weten dat ze dan niet mogen storen.</p> <p>Sociale relaties: maak gebruik van de moderne technologie! We hebben vandaag de dag alle tools om online met elkaar in contact te blijven: whatsapp, skype, facetime, zoom etc etc!</p>	Female	46 to 55 years old
104	<p>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.</p> <p>Was echt een avondje uit!</p>	Female	46 to 55 years old
105	<p>Met manlief elke dag om 5 uur in het zonnetje met wijntje en kaasje. Wij genieten ervan. Man werkt thuis en zorgt ervoor dat onze tiener aan het schoolwerk zit. En ik werk partime en ben om 14.00 thuis. Veel spelletjes, wandelen met de hond en lekker koken. Veel lachen. Geen t.v. aan. Lezen. Af en toe serie kijken. We hebben beide veel sociale contacten via het werk. Dus tijd voor elkaar is een cadeau-tje.</p>	Female	46 to 55 years old
106	<p>Middels (video)bellen en appen hou ik contact met familie en vrienden, het is fijn om regelmatig contact met ze te houden, ondanks dat we elkaar fysiek niet kunnen zien.</p>	Female	18 to 24 years old
107	<p>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)</p>	Male	46 to 55 years old
108	<p>Mijn wens is dat ik hoop dat mensen zich er nu beter van bewust worden dat je echt niet altijd maar hoeft te handelen zoals "de maatschappij" het van je zou verlangen, dit alleen om er maar "bij te horen" Dit is een beeld dat je jezelf oplegt.</p> <p>Het brengt erg veel onrust bij mensen terwijl je echt heel veel invulling kunt geven aan je eigen leven en daar tevreden mee kunt zijn terwijl je daarnaast volwaardig in de maatschappij kunt meedoen.</p>	Female	65 years old or older

109	Nagaan met wie ik lang (jaren) om welke reden ook geen contact heb gehad een brief (ren echte, geen mail of app of i.d.) om damen een verkefen te delen en daarmee misschien weer een toekomst op te bouwen.	Male	65 years old or older
110	Neem de tijd om met je partner of een vriend/vriendin een kom-dichter-tot-elkaar spelletje te doen. Hele leuke kaartspellen zijn: - openhartigkaarten - pillowtalk - ontdekkaarten - the confessions game - IntuĀti (soort tarot samengesteld door Polytechnic University van Milan)	Female	25 to 35 years old
111	Niet bang zijn en niet in paniek raken. Houd bij het boodschappen doen mĀĀr dan anderhalve meter afstand. Kan dat niet in de lokale supermarkt, dan dan vooral naar de lokale groenteman en/of slager. Nitril handschoenen aan bij het boodschappen doen. Doe lichamelijke oefeningen binnen, op het balkon of in de tuin.	Female	65 years old or older
112	niet iets bijzonders maar: Beeldbel met vrienden/ hou contact Koop een ereader en lees Meditateer regelmatig Deel grappige lieve video Ās met elkaar Info diieet Doe aan zelfcompassie Knuffel met je gezin	Female	46 to 55 years old
113	Niet nieuw, maar helpt wel:beeldbelcontacten. Verder is wandelen met familielid of vriend ook heel prettig	Female	46 to 55 years old
114	Nieuwe kansen voor werk, beter balans werk prive zoeken	Male	36 to 45 years old
115	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!	Female	46 to 55 years old
116	Onderhoud contact met vrienden en familie via Skype, Zoom, Houseparty of whatsapp videobellen. & Stuur kaartjes naar ouderen en verpleeghuizen.	Female	18 to 24 years old
117	Ook al mis je fysiek contact, blijf met elkaar in verbinding via de nog beschikbare kanalen. Ik regisseer momenteel online en geef theaterlessen per mail.	Male	65 years old or older
118	op afstand in het park vrienden zien, met inachtneming van de 1,5 meter	Female	46 to 55 years old

119	Over het algemeen vind ik dat we tevreden moeten zijn en discipline moeten opbrengen, we hebben het goed hier in NL.. we zijn verwend...	Female	65 years old or older
120	Overwaardeer al die sociale contacten niet. Meestal gaan de gesprekken om niets. Koffie smaakt alleen ook naar koffie.	Male	56 to 64 years old
121	Pak iets creatiefs op! Knutselen, tekenen, een oude hobby waar je al lang niks mee hebt gedaan, probeer iets nieuws of verf bijvoorbeeld een kastje in huis!	Female	25 to 35 years old
122	Pak oude hobbies op waar je al een tijd niet meer met bezig geweest bent en zoek inspiratie voor van alles en nog wat op Pinterest	Female	46 to 55 years old
123	<p>Physical:</p> <ul style="list-style-type: none"> - exercise at home with or without weights. There are many examples online. Go for a daily walk in your neighborhood and keep 1.5 m distance. <p>Mental:</p> <ul style="list-style-type: none"> -filter the noise by reading the news only once a day - meditate daily for at least 5 min (mindfulness) - counter the thinking errors by consulting Cognitive Behavior approaches - do activities at home: clean, repair - find a hobby or just sit on the couch with a cup of hot drink and relax <p>Work:</p> <ul style="list-style-type: none"> - get up in time, dress up as if you are at the office and keep a work routine with some structure (it is OK if you flip) - arrange a place in your home where you will not be distracted (tell your family what time you are available again) - have regular breaks (schedule them otherwise you might overwork) <p>Family and social</p> <ul style="list-style-type: none"> - play games online - have a drink over Skype, hangout, Zoom or other video conferencing software 	Male	25 to 35 years old
124	Plan de dag. Doe iets fysieks (korte workout). Houdt contact met vrienden/familie	Male	25 to 35 years old
125	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.	Female	65 years old or older
126	Probeer iedere dag iets goeds voor een ander te doen. Daar wordt de wereld mooier van. (Doe ik niet alleen in deze periode...)	Female	46 to 55 years old

127	<p>Probeer ook met zâ€™n allen in Ã©n huis taken te scheiden. Dus schoolwerk op plaats x, zelf aan het werk (en niet te storen) op plaats y, etc. Ook vaste tijden daarvoor helpt om niet alles in elkaar over te laten lopen.</p> <p>Waarschijnlijk is deze tip met iets oudere kinderen makkelijker te realiseren dan met kleintjes waar je de hele tijd bij moet blijven.</p>	Female	36 to 45 years old
128	<p>Probeer structuur in de dagen te creÃ«ren en sociale contacten te spreiden over de week. Elke dag of om de dag met andere vrienden of familie skypen.</p>	Female	25 to 35 years old
129	<p>Probeer te blijven denken in kansen.</p>	Female	36 to 45 years old
130	<p>Probeer van de nood een deugd te maken. Hou je zelf en je gezin fit en gezond door lekker veel buiten te ondernemen. En vriendinnen kun je blijven zien door op gepaste afstand te wandelen met elkaar. Ik heb al heel wat kilometers in de benen!</p>	Female	46 to 55 years old
131	<p>Probeer zelf inatief te tonen, om contact op te nemen met de wat oudere in familie of vriendenkring.</p>	Female	46 to 55 years old
132	<p>Probeer zo positief mogelijk te blijven.</p> <p>Elke dag een lekker stuk wandelen.</p> <p>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.</p>	Female	56 to 64 years old
133	<p>Probeer zoveel mogelijk contact te houden met Familie(bellen appen videobellen skypen.)</p> <p>Blijf lekker bewegen, fietsen .wandelen, sporten evt via YouTube.</p> <p>En lees een boek maak een puzzel.</p>	Female	46 to 55 years old
134	<p>Proberen te sporten, FaceTimen</p>	Female	46 to 55 years old
135	<p>Puzzelen (tijdverdrijf- mindfull)</p> <p>Video-bellen</p> <p>Workout via YouTube met mÃ©n dochter samen</p>	Female	46 to 55 years old
136	<p>Quality time, breng wat meer tijd door met de mensen in je gezin.</p> <p>Luister en kijk eens echt!</p>	Female	46 to 55 years old
137	<p>Regelmatig buiten wandelen, alleen en met het gezin, om ruimte te krijgen in je hoofd</p>	Female	36 to 45 years old
138	<p>richt je aandacht op God, de schepper van alle dingen, en richt dan je aandacht op betekenisvolle relaties om je heen. het versterkt je verbondenheid met Hem en jouw relaties. het doet je gemeenschappelijke kracht ervaren.</p>	Female	56 to 64 years old
139	<p>Samen met mijn kind zet ik facetime aan en maken we contact met een vriendin. We maken allemaal een tekening (monster was ons thema), laten elkaar details zien door met de telefoon dichtbij te filmen. Heel gezellig</p>	Female	46 to 55 years old

140	<p>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.</p> <p>FREE online education resources</p> <p>A non-exhaustive list that might help those affected by school closures due to coronavirus, compiled by home educators. Feel free to share.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>Seneca https://www.senecalearning.com For those revising at GCSE or A level. Tons of free revision content. Paid access to higher level material.</p> <p>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.</p> <p>Blockly https://blockly.games Learn computer programming skills - fun and free.</p> <p>Scratch https://scratch.mit.edu/explore/projects/games/</p>	Female	36 to 45 years old
-----	---	--------	--------------------

	<p>Creative computer programming</p> <p>Ted Ed https://ed.ted.com All sorts of engaging educational videos</p> <p>National Geographic Kids https://www.natgeokids.com/uk/ Activities and quizzes for younger kids.</p> <p>Duolingo https://www.duolingo.com Learn languages for free. Web or app.</p> <p>Mystery Science https://mysteryscience.com Free science lessons</p> <p>The Kids Should See This https://thekidshouldseethis.com Wide range of cool educational videos</p> <p>Crash Course https://thecrashcourse.com You Tube videos on many subjects</p> <p>Cra</p>		
141	<p>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.</p> <p>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.</p>	Female	25 to 35 years old

142	Speel Scrabble. Goed voor de woordenschat van je kinderen, en leuke manier van samen zijn.	Male	36 to 45 years old
143	Spreek de mensen die je lief hebt regelmatig online en deel je ervaringen en bezigheden. Zo bent je "apart" maar ook "together".	Female	36 to 45 years old
144	Stel jezelf de vraag: waar krijg ik op dit moment/ vandaag energie van? Maak daar dan tijd voor. Hoe kort ook.	Female	36 to 45 years old
145	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...	Female	56 to 64 years old
146	Thuiswerken is intensief, of je nu wel of geen kinderen om je heen hebt die met schoolwerk geholpen willen/moeten worden. Zie meer als werk! De ontspanning van tussendoor de was doen, stofzuigen, een kind helpen, met de hond wandelen, koffie zetten, lunchen etc. heb je nodig om daarna weer alert en met frisse moet je werk verder af te maken.	Female	46 to 55 years old
147	Try to establish a weekly and daily routine with: - times and specific space in the house to study - times and specific space in the house to work - times to workout/take a walk around the block - times for cooking and plan meals - times for planned video calls with family and friends - times to relax/read/watch tv	Female	18 to 24 years old
148	Vaak bellen en appen foto's sturen naar familie	Female	56 to 64 years old
149	Vaker appen en FaceTime	Female	56 to 64 years old
150	Veel (video) bellen met vrienden en familie. En proberen elke dag te denken aan wat er positief was.	Female	25 to 35 years old
151	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.	Male	65 years old or older
152	Veel te facetimen met vrienden en familie	Female	25 to 35 years old
153	Vraag in een appgroep van vrienden of familie of ze hun "Corona"-verhaal willen delen. Wat maak je mee, wat doet het met je. Het heeft bij ons in een heel hechte groep mensen nog dichter bij elkaar gebracht.	Male	46 to 55 years old
154	Wandel	Male	46 to 55 years old
155	Wandel samen, al is het een klein eindje, ieder aan 1 kant van de straat. Het is toch samen en veilig.	Female	36 to 45 years old
156	We have followed the physical isolation rigorously - and kept shopping to a minimum. Several of our friends left The Netherlands at the first sign of a possible lockdown. We have kept to a routine - done daily physical exercises - school work and watched diet	Female	36 to 45 years old

157	We zouden misschien wat kunnen leren van hoe ze met virussen in de agrarische sector omgingen. De eenzame opsluiting die sommigen nu ondergaan, is best pittig.	Female	46 to 55 years old
158	Wees creatief en bedenk welke spelletjes je mbv beeldbellen alsnog kan spelen.	Female	25 to 35 years old
159	Wees creatief in contact houden en elkaar te motiveren: er zijn zoveel positieve uitdagingen te vinden die het leven leuk houden! Grijp je kans om daarnaar op zoek te gaan.	Female	25 to 35 years old
160	Werkoverleg met je gezin per week - wat gaat er goed wat kan er beter?	Female	36 to 45 years old
161	Zie het als je plicht voor jezelf en voor de samenleving om naast het volgen van de regels te werken aan je gezondheid zodat je weerbaar bent en elkaar kunt helpen.	Male	46 to 55 years old
162	Zoek contact met een kerk in jouw buurt. Mensen daar willen graag helpen en zijn zelf vaak positiever in deze situatie. Ontdek waar zij die positiviteit vandaan halen..	Female	36 to 45 years old
163	Zoek de lichtpuntjes, heb meer aandacht voor elkaar, geniet van wat je wél hebt. Dit gaat weer voorbij. Waardeer het kleine: eten, wonen, gezondheid; waardeer het leven, we hebben er maar 1. Verpest je dag niet met verlangen wat nu niet is. Het komt weer goed.	Female	56 to 64 years old
164	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!	Female	36 to 45 years old
165	Zorg voor duidelijkheid. Wij werken met een strak schema waar ook twee keer een half uur lichaamsbeweging in zit. De kinderen weten waar ze aan toe zijn. En je creëert je eigen houvast.	Male	46 to 55 years old