

Tips om de komende quarantaine-tijd te overbruggen

Algemeen

- Uitleg coronavirus: moet ik bang zijn van het coronavirus?: <https://www.flipsnack.com/rexmedia/moet-ik-bang-zijn-van-het-corona-virus.html>
- Het is belangrijk hoopvol te blijven! <https://www.tvl.be/nieuws/traumapsycholoog-erik-de-soir-belangrijk-om-hoopvol-te-blijven-tijdens-coronacrisis-95162>

Sociaal contact

- Mensen opbellen: bel eens extra naar je ouders, grootouders, vrienden, ... Stuur hen een berichtje, doe een skype-sessie met je vrienden ipv de real-life café-date die gepland stond. Je kan makkelijk online videobellen via bijvoorbeeld zoom.us of praatbox.be (met meerdere mensen online videobellen is makkelijk via whereby) Maak een nieuwe groepschat met je vriendengroep, stuur elkaar grappige filmpjes
- Voer een lang, eventueel diepgaand gesprek, bijvoorbeeld met de vragen van een gespreksstarter of vertellis; Ook online veel te vinden, bv: <https://vriendendingen.nl/vragen/normale-vragen/leuke-vragen-om-te-stellen-aan-vrienden/> of <https://nunet.nl/blog/leuke-vragen/>
- Schrijft een kaartje of brief aan een goede vriend of vriendin. Met een actie van b-post kun je gratis kaartjes versturen: <https://press.bpost.be/bpost-brengt-iedereen-dichter-bij-elkaar-via-gratis-postkaartjes>
- Schrijf een brief met positieve dingen en lees die voor aan een vriend(in) en vv
- Spelletjes spelen samen:
 - In real life met je huisgenoot of lief
 - Online Scrabble tegen je eigen vrienden via de app Wordfeud
 - Online muziequiz tegen je eigen vrienden via de app Songpop2
 - Online gezelschapspelletjes - verschillende opties:
 - App Houseparty (met vrienden spel spelen)
 - Via facebookgroep 'Boardgame nights - Gent': organiseren online gamenights
 - Quarantiny towns: <https://www.facebook.com/events/631456574305125/>
 - Ticket to ride: https://store.steampowered.com/app/108200/Ticket_to_Ride/?fbclid=IwAR0kUKM_EtsRjX_GB73RsvmE4jLs_muRiiEAZh164qYVsmSIKQVxaL81woo
 - Cards against humanity: https://pyx-1.pretendyoure.xyz/zy/game.jsp?fbclid=IwAR04IubnKC_XUsC8EIDUJc1o5EAqFfywvCX85yxfthRNWp20bBH-vhN7SE

- Elke avond om 20u wordt er geapplaudisseerd als dank aan de mensen in de zorg: Doe mee vanuit je venster, vanop je balkon, vanop straat, ... :-)

Vrijwilligerswerk

- Schrijf een brief of maak een tekening (ja, ook als volwassene!) of maak en print foto's (bv van de omgeving waar je woont, bloemen, ...) voor de ouderen in een woonzorgcentrum, kindjes op pediatrie, ...
Er zijn ook rusthuizen die een mailadres gemaakt hebben, waarnaar je kan mailen met je brief/foto's, filmpje/...; of kies een rusthuis bij je in de buurt om het naartoe te sturen <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/03/13/woonzorgcentra-roepen-op-om-brieven-te-schrijven-naar-rusthuisbe/>
- Ga eens vragen bij je burens of je voor hen iets kan doen (gaan wandelen met hun hond, iets mee brengen van de winkel of apotheek, ...). Genoeg afstand bewaren!
Check bijvoorbeeld ook via facebookgroep 'Samen tegen corona': <https://www.facebook.com/groups/214486216336634/>
- Alle informatie over mogelijkheden tot vrijwilligerswerk: <https://stad.gent.nl/over-gent-en-het-stadsbestuur/nieuws-evenementen/gent-helpt?fbclid=IwAR0cfyCheAhrZpolviq7KVAReBG6Zojb1em5BhpeOT-qGdCWLNeklwy4LM>

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 open gesteld die je nu gratis kunt bekijken. Via <https://www.facebook.com/watch/?v=135688381193903> meer informatie te vinden over Cinema bij je thuis van Lumière Via <https://www.idfa.nl/en/> kun je 200 films en documentaires gratis bekijken
- Spotify of andere apps voor podcasts
Podcasts die fijn zijn om te luisteren of in meegesleept te worden:
 - Omdenken Podcast
 - De Kobe show (heel fijne, interessante interviews met verschillende mensen)
 - Relas (bijzondere, waargebeurde verhalen)
 - Elke dag vakantie (van Eva en Stijn, interessante tips om mindful te leven)
 - Werk en Leven
 - The hilarious world of depression
 - Bob
 - In mijn hoofd
- Luisterboeken
bv via de bib van Utrecht (ook voor niet-leden van deze bib)
<https://www.bibliotheekutrecht.nl/klantenservice/e-books-en-luisterboeken.html>

- Boeken lezen: lees eens dat boek dat al maanden ligt de wachten
Of bestel een goedkoop 2e handsboek via booksinbelgium.be
- Tijdschriften lezen, misschien heb je nog ergens eentje liggen dat je ooit kocht

Thuis-yoga en/of meditatie

Als je twijfelt of dergelijke oefeningen voor jou aangewezen zijn op dit moment, vraag dan even raad (bv aan je psycholoog of yoga-lesgever)!

- Yoga: <https://www.youtube.com/user/yogawithadriene>
www.iedereenyoga.com
- App 'insight timer' voor meditatie
- Via youtube zijn talrijke meditatie-oefeningen te vinden, zoek eentje dat je zelf aangenaam vindt qua stem en inhoud
- Ademhalingsoefeningen met app Ademhalingsoefeningen (lotusbloem)
- Kun jij niet naar je yogastudio vanwege het Coronavirus? Of moet je de komende weken thuiswerken? Omdat we nu allemaal vaker thuis moeten zijn, geven we iedereen in Nederland en België een cadeautje: twee weken gratis toegang tot ál onze online yogalessen en meditaties. Zo kun je thuis yogalessen doen, rustgevende meditaties volgen én werken aan je immuunsysteem. Je abonnement stopt automatisch na twee weken: <http://bit.ly/gratis-yogatv>
- Gratis vijf mirakel-hypnoseoefeningen: <https://ishtara.nl/miraclehypnosesforfree>

Beweging

- Aanmoedigingsfilmpje: <https://atv.be/nieuws/grappig-filmpje-van-sint-ritacollege-wil-iedereen-aanmoedigen-om-te-sporten-volgens-de-coronaregels-95106>
- Aanmoedigingsfilmpje: <https://www.facebook.com/509395065853693/posts/2894357480690761/>
- Sporten, binnenshuis of een rondje lopen buiten (genoeg afstand bewaren van andere mensen!)
- Via Gent Sport kun je elke woensdag en vrijdag om 11u mee sporten online.
- Je kan ook online sporten met Nederland in beweging.
- Via instagram kun je elke dag leuke bewegingsvideo's zien: oa @hogentbeweegt
- Toiletpapierworkout: <https://www.facebook.com/Tyla/videos/1819527811422648/>

Activiteiten om alleen te doen en jezelf eens uit te dagen

- Eerste hulp bij moeilijke momenten - Train je mind: <http://www.mindtraining.be/mijn-ehbo-kit/?fbclid=IwAR38UI9cNISIBEZNFVr406fONtDBeX9d1gtj4bFksUkOYsq2VLcf69BrUSk>
- Geef je huisdier wat extra aandacht, ga eens extra wandelen met de hond
- Geef je kamerplant(en) wat extra aandacht en verzorging, zoek er over op
- Oefen keiveel op je muziekinstrument, leer een nieuw liedje spelen
- Via YouTube vind je ook veel online muzieklessen of tutorials
- In de tuin werken, maak je tuin of terras al lente-klaar
- Wandeling maken
- Grote schoonmaak: kuis eens een kast uit, ruim de rommelige bureau op, stofzuig je hele huis, ververs de lakens van je bed, doe die grote strijk die stond te wachten, ...
- Grote online-schoonmaak: Kuis je computer of smartphone uit, orden alle foto's in mapjes, verschoon je mailbox, ...
- Stel eindelijk een foto-album samen van je vorige reis (of die daarvoor)
- Tekenen/kleuren/schilderen, veel tips te vinden online!
Bv. via youtube: tekenen voor beginners intikken
Of schilderen met Bob Ross - the joy of painting
Of tekeningen afprinten van op internet (bv. via google 'kleuren voor volwassenen')
- Via <https://www.blockposters.com/> zelf een poster maken, gewoon thuis af te printen op verschillende A4 papieren. Je kan ook kiezen voor een kleurplaat (bv via google 'kleuren voor volwassenen') om met je gezin samen te kleuren of verven, of als zotte uitdaging voor jezelf
- Schrijf een gedicht of tekst
Eventueel via de Daily Prompt writing app
- Maak van een oude sok een schattig konijntje! 🐰 🧶 Lees de volledige instructies hier: <https://rd2.be/sokkenkonijn>
- Maak een nieuwe epic-playlist met feelgood muziek
- Puzzelen: legpuzzels of 3D-puzzels voor een extra dimensie
- Leer een nieuwe taal, bijvoorbeeld via de app 'duolingo'
- Volg een online cursus of thuis-cursus, bv via NHA of Udemy (er zijn vaak kortingen of deals voor zo een cursussen, bv via social deal of groupon)

- Kook een nieuw of speciaal gerecht, bak koekjes of een taart, ...
- Lees flauwe mopjes, bv via kakhiel
- Volg wat extra fijne instagram of facebookpagina's
Bv met cartoons: Eva Mouton, Margo zonder t, Nu niet Laura, irisvanrobays
Bv met fijne foto's, dieren, tips over psychisch welzijn of ouderschap (bv. Nina Mouton, Eva Daeleman, Elke dag vakantie) ...

Op facebook: Wouter Deprez, Wim Opbroeck

- Experimenteer met verschillende kapsels, make up stijlen of nagellak
- Neem tijd voor lichamelijke zelfzorg: een lange douche of bad, bodylotion smeren, ...
- Shop online, zeker bij de 'kleine zelfstandige'
oa bij

https://reservatie.lokaalmarkt.be/Custommer/Supplier/Suppliers?locationId=7&fbclid=IwAR0Ea_R-Sk_rjvlsU4u5CH4WqQNvRDaVA3qU7oPlmljoGSU7SmaCDAKtY

En voor meer tips

- <https://wijkomenterug.be/>
- Doe een virtuele tour door een zot museum, misschien wel eentje van een trip die je graag eens zou doen
Via https://www.boredpanda.com/famous-museums-offering-virtual-tours/?fbclid=IwAR38vgtX8ZYsdxmckWi8LQ0Nylf99SGxei4QRnMdP29DuoW9PielCIHWgal&utm_source=facebook&utm_medium=social&utm_campaign=organic
Of
<https://klara.be/quarantaine-bezoek-eens-een-museum-online?fbclid=IwAR3qbYrUJNEBm9zAouA-PMwybcb6HyttZI8C83RO0uA9pNcg0V23YQ9gUcQ>
Of Frida Kahlo:
https://www.vogue.fr/fashion-culture/fashion-exhibitions/articles/google-are-opening-an-interactive-frida-kahlo-exhibition/64177?echobox=1584462292&fbclid=IwAR0Edp86pytwY7qq_Y4Vrg3BhZeh7q-K8DeHSsBmx12ZMD1calgtfXimtwQ&utm_medium=social&utm_source=facebook
- Zingen, zoals anders onder de douche of via youtube
Online zang evenement: check de website of facebook van Allez Chantez
Goed voor een zeer goed gevoel en niemand hoort je vals zingen! ;-)
https://www.facebook.com/events/138207724286080/?event_time_id=13820774095274
- Real life zang event vanop je eigen balkon, van in je tuin, ...:
Zie via facebook 'hartverwarmende balkonmuziek in corona-tijden':
<https://www.facebook.com/events/896971077428109/>
En via facebook 'België zingt uit het raam'
<https://www.facebook.com/groups/165661064423216/>

- Corona-activiteitenbundel: <https://www.cardehert.be/corona-activiteiten?sfn=mo>
- Je bent creatiever dan je denkt! En dat kan je nu gratis ontdekken. Voordat je ja zegt tegen de challenge kun je deze eerste gratis video bekijken. En als die je bevalt kun je je inschrijven voor de gratis cursus door alleen maar even te klikken op 'meer informatie'.
Claim nu jouw challenge en ga direct naar:
[➡ https://happylittlethings.nl/leuk-ik-doe-graag-mee-met-de-schetsboekchallenge/](https://happylittlethings.nl/leuk-ik-doe-graag-mee-met-de-schetsboekchallenge/)
- Doe iets van het bovenstaande in een 30days challenge: 30 dagen lang elke dag datgene doen (bv. 30 dagen lang elke dag 10 minuten yoga; 30 dagen lang elke dag een wandeling; 30 dagen lang elke dag iets opschrijven, ...)
- Schrijf elke avond voor het slapen gaan 3 positieve dingen op van die dag
3 dingen die specifiek waren voor die dag, het mogen de kleinste of de grootste dingen zijn (van "joepie ik ben opgestaan en heb me aangekleed vandaag!" tot "ik heb eindelijk een sollicitatiebrief verstuurd" of "ik heb lang gebeld met een vriendin die ik miste" of ...)

Voor nog meer inspiratie

- Het grote boek tegen verveling <https://www.detop100.nl/dingen-om-te-doen-tegen-verveling/>
of
https://mnm.be/vrijetijdontspanning/101dingendiejethuiskandoen1?fbclid=IwAR1gXZ4OZa35d9FGUABSkfy0AOrR_CleYbQolydcn3sQgi2NDFnMpEQ8I2I
- Voor jongeren: <https://www.watwat.be/corona/ik-verveel-mij-wat-kan-ik-doen-thuis>
- Gratis verkrijgbare online lessen, boeken, e-books, kleurboeken, ...
http://www.openculture.com/2020/03/use-your-time-in-isolation-to-learn-everything-youve-always-wanted-to.html?fbclid=IwAR0Edp86pytwY7qq_Y4Vrq3BhZeh7q-K8DeHSsBmx12ZMD1calgtfXimtwQ
- Dag allen, hier is een link naar mijn gratis online leeromgeving waar je allerlei oefeningen kan vinden om met moeilijke situaties zoals deze om te gaan in de module veerkracht. Er zit ook een traject mijn psychische EHBO kit in en mijn safety plan:
[http://www.mindtraining.be/mijn-ehbo-kit/\(http://www.mindtraining.be/mijn-ehbo-kit/\)](http://www.mindtraining.be/mijn-ehbo-kit/(http://www.mindtraining.be/mijn-ehbo-kit))
- Webinar: stop angst en stress: <https://ander-leven.webinargeek.com/stop-stress-en-angst-met-de-kracht-van-je-brein>

Voor mensen met kinderen

- Tips voor kinderen: <https://www.unicef.be/nl/over-unicef/noodhulp/corona-een-strijd-tegen-de-klok/tips-voor-kinderen-van-het-lager-en-secundair-onderwijs/>

- Hoe praat je met je kind over het coronavirus: <https://www.unicef.be/nl/hoe-praat-ik-met-mijn-kind-over-het-coronavirus-covid-19/>
- In deze heftige periode voor ons allemaal willen we jullie graag helpen met de situatie thuis wat betreft communicatie.
Daarom geven we a.s. donderdag **19 maart van 13 tot 14** (tijdens Zaplive Extra) een gratis webinar waarin we antwoord bieden op vragen waar jullie tegenaan lopen.
Bijvoorbeeld: Hoe houd je het gezellig thuis? Welke afspraken maak je met elkaar voor het homeschooling, hoe doe je dat? Hoe ga je om met teleurstellingen als een partijtje niet doorgaat? Hoe ga je om met ruzie tussen broers en zussen?
Waar lopen jullie tegenaan? We horen het graag! Laat het ons weten via een reactie hieronder of een direct message.
<https://webinarhow2talk2kids.clickmeeting.com/how2talk2kids-webinar-donderdag-19-maart>
- Om aan kinderen uit te leggen wat het virus is (filmverhaal):
<https://www.youtube.com/watch?v=VADCv4FOPwA&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1N0YEH-NEZfQ56iCUQYQxTj5MbSANfYRyVLLrx7Z7aJqHWOLTMjFHFU>
- Om kinderen uit te leggen wat het virus is (verhaaltje): <https://dewegwijzer.org/hallo-ik-ben-corona/?fbclid=IwAR3LsO-T64NPtgh3SzWW4HRhsb4szNU2xwBzgCZ8KRSSd8fQLudrJ6OkAVY>
- 1001 tips om de tijd met de kinderen te overbruggen in de facebook groep "Psyche plus parents #Vlaanderenhelpt"
<https://www.facebook.com/groups/1360947967423657/>
- Bewegen met je kind:
<https://www.facebook.com/122764794400209/posts/3261277193882271/>
- Spelletjes: praten met je gezin: <https://vertellis.nl/products/vertellis-gezinseditie>
- Liefde in tijden van Corona. ❤️ Voor alle moeders en vaders met basisschoolkinderen: deze bijzondere tijden vragen om bijzondere actie. Daarom geven David en ik nu ons gehele boek De Glimlach van een Kind gratis weg. Downloaden kan hier:
<http://bit.ly/33oqUYK>
- Mild ouderschap - zelfs in tijden van Corona. We zijn er voor jullie! Het topteam van @borgerhofflamberigts en ik komen maandag live in je woonkamer met een gratis webinar. Schrijf je in, stuur je vraag door en kijk maandag 23/3 om 20.30 live naar de antwoorden op jullie vragen. Vanuit mild ouderschap, uiteraard! Inschrijven is noodzakelijk en kan via deze link: <https://app.livestorm.co/zapatro/mild-ouderschap-zelfs-in-tijden-van-corona>
- Schrijf je in voor een teken-5-daagse en ontdek wat kinderen je proberen te vertellen met beelden: <https://evelineruitenberg.com/aanmelding-tekeningen-5-daagse/>

Tekstjes en afbeeldingen

En de mensen bleven thuis

En ze lazen boeken, en luisterden, en ontspanden.

En deden oefeningen, en maakten kunst, en speelden spelletjes.

En leerden nieuwe manieren van zijn, en waren stil.

En ze luisterden met meer aandacht.

Sommigen mediteerden, sommigen baden, sommigen dansten.

Sommigen kwamen hun schaduw tegen.

En de mensen begonnen anders te denken.

En de mensen genazen.

En in de afwezigheid van mensen die onwetend, gevaarlijk en harteloos leefden, begon de aarde te helen.

En toen het gevaar geweken was en de mensen terug samenkwamen, rouwden ze om hun verlies.

En maakten ze nieuwe keuzes en droomden ze nieuwe dromen.

En creëerden ze nieuwe manieren om de Aarde volledig te helen, omdat ze zelf geheeld waren.

(Auteur onbekend)

Hou vast aan alles dat goed is. Blijf verbonden. Wees bang maar weet dat je niet alleen bent. Vertel het verder. Zoek en vindt troost. Weet dat dingen zoals eindpunten en hoop een deel van de toekomst uitmaken. Hou vast aan alles dat goed is. Zeg iets meer dat je van iemand houdt. Ga iets vroeger slapen. Huil iets langer. Neem de ruimte om even helemaal niks te willen weten. Zorg voor je geliefden. Zorg voor vreemden. Hou vast aan alles wat rechtvaardig is. Liefdevol. Veilig. Respectvol. Aan alles dat goed is. Aan jezelf. Aan anderen. Aan samen.

When this is over,
 May we never again take for granted
 A handshake with a stranger
 Full shelves at the store
 Conversations with neighbors
 A crowded theater
 Friday night out
 The taste of communion
 A routine checkup
 A school rush each morning
 Coffee with a friend
 The stadium roaring
 Each deep breath
 A boring Tuesday
 Life itself.

When this ends,
 May we find
 That we have become
 More like the people
 We wanted to be
 We were called to be
 We hoped to be
 And may we stay
 That way - better
 For each other
 Because of the worst.

DE 'THUISWERK VIDEO CALL' BINGO

"Horen jullie mij?"	Geluid van kinderen of dieren op de achtergrond	"Ho, ik stond nog op mute"	"Ik hoor mezelf in de echo"
Iemand die denkt dat ie op mute staat en thuis een heel gesprek begint...	Lawaai en gekraak	"Kan je een slide terug?"	"Kan de rest op mute?"
"Je viel weg!"	"Ik moet echt weg om..."	"We wachten nog even tot dat iedereen er is"	"Kan je dat nog een keer herhalen?"
"M'n internetverbinding is slecht"	"Kunnen jullie mijn scherm zien?"	"Hallo? ... Hallo?"	"Sorry, ga jij maar eerst"

DEEL JE WERK OP
DE FACEBOOKPAGINA
VAN ATELIER-IK

POSITIVITEITSVIRUS

STAP 1.

BEDENK EEN TE
BEK VIRUS DAT
ONS OP DIT MOMENT
NAT POSITIVITEIT
KAN BRENGEN.

- DENK NA OVER:
- WAT KAN DIT VIRUS?
 - WAT VOOR POSITIEFS
BRENGT HET DE MEN-
SEN / WERELD?
 - HEEFT HET EEN
(BEKKE) NAAM?
 - HET ZIET HET ER
UIT?
 - HEEFT HET MAKI-
NGHE KRACHTEN?
 - ...

STAP 2.

MAAK EEN SCHETS
VAN JOUN UNIEKE
VIRUS.



STAP 3.

ZOEK AL HET MATERIAAL
SAMEN WAARMEE JE WIL
WERKEN. HIER WERKTEN
WE MET PASTELKRIFT.
HEB JE DIT NIET? GEEN
PROBLEEM! JE KAN ALLE
MATERIALEN GEBRUIKEN.



STAP 4.



STAP 5.

TEKEN JE SCHETS
VAN STAP 2 ZO GROOT
MOGELIJK NA OP JE
GROTE BLAD.



VERZIEK JE
ACHTERGROND
EN KLAAR!

KLEUR JOUN POSITIVITEITS-
VIRUS IN. LET OP DETAILS EN
DURF KLEUREN TE COMBI-
NEREN.

INDIEN JE PASTEL GEBRUIKTE,
SPUIT DAN NOG NAT HAARLAK
OVER JE WERK!