

Tips om te ontspannen in tijden van Corona

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 aan de hand van [online](#) vragen.
- Schrijft een kaartje of brief aan een goede vriend of vriendin
- Schrijf een brief met positieve dingen en lees die voor aan een vriend(in) via een online tool
- Spelletjes spelen samen:
 - In real life met je huisgenoot of lief
 - Online Scrabble tegen je eigen vrienden via de app Wordfeud
 - Online muziekquiz 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
 - [Cards against humanity](#)

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
- 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!

Series, films, podcasts, boeken

- Als ontspanning, na het bereiken van je dagdoelen, is het oké om even te bingen. Telenet-tv en proximus-tv hebben verschillende series en films opengesteld die je nu gratis kunt bekijken. Via [Lumière](#) kan je films bij je thuis bekijken.
- Via [idfa](#) kun je 200 films en documentaires gratis bekijken
- Spotify of andere apps voor podcasts: een aantal voorbeelden
 - Omdenken Podcast
 - De Kobe show (heel fijne, interessante interviews met verschillende mensen)
 - Relaaas (bijzondere, waargebeurde verhalen)

- Elke dag vakantie (van Eva en Stijn, interessante tips om mindful te leven)
- Werk en Leven
- Luisterboeken
 - Bijvoorbeeld via de [bib van Utrecht](#) (ook voor niet-leden van deze bib)
- 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

Beweging:

- 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](#)

Activiteiten om alleen te doen en jezelf eens uit te dagen:

- 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 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 lenteklaar
- Wandeling maken
- Grote schoonmaak: poets 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
- 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 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 thuiscursus, bv via NHA of Udemy
- Kook een nieuw of speciaal gerecht, bak koekjes of een taart, ...
- Lees flauwe mopjes
- Volg wat extra fijne instagram of facebookpagina's
 - Bv met cartoons: Eva Mouton, Margo zonder t, Nu niet Laura

- Bv met fijne foto's, dieren, tips over psychisch welzijn of ouderschap (bv. Nina Mouton, Eva Daeleman, Elke dag vakantie) ...
- Shop online, zeker bij de 'kleine zelfstandige'
- Doe een [virtuele tour](#) door een museum, misschien wel eentje van een trip die je graag eens zou doen. Ook [Klara](#) biedt virtuele tours aan.
- Zingen, zoals anders onder de douche of via youtube
- 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 ...)