

Heb jij dat ook? Dat je nu even niet meer kunt doen wat je gewend was om te doen? Hieronder vind je een handig lijstje met leuke activiteiten om te doen tijdens de 'intelligente lockdown'. Er zit voor iedereen wel wat bij. Vul in welke dingen jij leuk of fijn vindt. Als er dingen zijn die je leuk vindt, maar weinig doet, kies er dan één uit om mee te beginnen.

Activiteit	Dit vind ik leuk	Hier ga ik mee beginnen
Voor je lichaam zorgen		
Een bad of douche nemen Alles over de geschiedenis van het baden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lekker eten Kijk hier voor inspiratie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wandelen Stadswandeling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mezelf goed verzorgen Kijk hier als je door het vele wassen droge handen hebt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In de zon zitten Lees hier meer over veilig zonnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oefeningen doen Beweging TV meedoen met Nederland in beweging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voldoende water drinken Tips om meer water te drinken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tot rust komen		
Bidden voorbeeld van een gebed meditatie Kijken naar een kaarsvlam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Even helemaal niets doen Lees hier waarom dat moeilijker is dan je denkt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zingen Gratis zanglessen Meteen meezingen Engelstalig Nederlandstalig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Naar de geluiden in de natuur luisteren Digitaal kan ook	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Naar een kerkdienst kijken Kerkdienstgemist.nl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dieren verzorgen Gastgezin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Naar een zonsopgang of -opkomst gaan kijken, bijvoorbeeld op de hei. Digitaal kan ook	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Naar een bloeiende plant of bloem kijken Passiebloem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
YouTube-Yogasessie bijvoorbeeld deze: Yoga voor beginners	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Een ontspanningsoefening doen Bijvoorbeeld voor het slapen gaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Naar vogels luisteren Vogelgeluiden voor beginners	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mediteren bijvoorbeeld: Ademhalingsmeditatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iets doen voor een ander		
Koekjes bakken en naar iemand toe brengen recepten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bied aan om boodschappen te doen voor iemand die kwetsbaar is Coronahulp Eindhoven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Serenade houden voor het huis van je ouders, je vriend(-in) Inspiratie nodig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verrassings- of overlevingspakket voor iemands deur zetten hulp nodig? of hulp geven?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Activiteit

Dit vind ik leuk Hier ga ik mee beginnen

Een kaartje sturen Bijvoorbeeld via		
Actief bezig zijn		
In de tuin werken Kijk hier voor inspiratie		
Fietsen ANWB knooppuntenplanner iets te eten en drinken mee, boekje of camera mee, en gaan!		
Dansen Doe meteen mee		
Terwijl je je huis schoonmaakt naar een luisterboek luisteren Luisterbieb		
Lachen Kies hier je favoriete manier		
Sporten b.v. Skeeleren, Trimbaan in het bos, touwtje springen Workout voor thuis beginners		
Een (zuurdesem-) brood bakken Recepten		
Foto's maken van leuke plekjes in je buurt (b.v. details van huizen: deuren, ramen) leuke natuurlijke plekjes		
Schoonwandelen: Plastic afval Vinden Vastleggen en Voorkomen		
Zittend bezig zijn		
Een lijst maken van je 10 favoriete films IMDB International Movie Data Base		
Maak een playlist met je favoriete nummers bijvoorbeeld op YouTube of Spotify		
Een tijdschrift lezen		
Naar een podcast of de radio luisteren Online luisteren		
Je favoriete kinderboek lezen		
In je dagboek schrijven Tips om aan een dagboek te beginnen		
Een verhaal schrijven Tips om een kort verhaal te schrijven Tips over schrijven in het algemeen		
Een brief aan jezelf schrijven Kijk hier		
Je levensverhaal opschrijven 33 vragen om je op weg te helpen		
Een film of documentaire op televisie kijken		
Op televisie naar een concert, opera, balletvoorstelling, toneelstuk of caberetier kijken		
Internet		
Quotes zoeken op pinterest of social media. Kijk bijvoorbeeld eens hier		
Digitaal een museum bezoeken of naar kunst kijken Deze musea bezoek je online Rijksmuseum		
Beeldbellen met een vriend Kijk hier hoe je dat kunt doen		
Online reviews schrijven over films, muziek, of iets dat je gekocht hebt Kijk hier hoe het niet moet		
Digitale foto's uitzoeken Digitaal inplakken en laten bezorgen		
Klussen in en om het huis		
In de tuin werken Kijk hier voor tips		

Activiteit

Dit vind ik leuk Hier ga ik mee beginnen

Een achterstallig klusje doen zoals bijvoorbeeld de keukenkastjes uitsoppen Kijk hier voor tips		
Een muur schilderen in een vrolijke kleur Kies je kleur		
Een schilderij ophangen Kijk hier voor tips		
Je fiets poetsen, of je band plakken Fietsband plakken		
Je bed verschonen Kijk hier voor een compleet stappenplan		
Een spelletje doen		
Een legpuzzel maken van 1000 stukjes Goedkope legpuzzles zijn ook te vinden in kringloopwinkels		
Een sudoku, kruiswoordpuzzel of een cryptogram invullen Dit kan ook gratis online		
Monopoly, Kolonisten van Catan, Carcassonne, 30-seconds, Schaken, Dammen enz.. Gratis via Marktplaats		
Go (het japanse bordspel) Gratis online cursus van hoge kwaliteit Spelen tegen anderen, alle niveau's		
Creatief bezig zijn		
Kleuren in een kleurboek voor volwassenen Je eigen kleurplaat uitprinten		
Een gedicht of een Haiku schrijven. Hoe? Kijk eens hier: Tips voor het schrijven van een gedicht		
Jezelf schmincken en een foto van jezelf posten Kijk hier voor tips		
Boetseren Bijvoorbeeld met brooddeeg		
Breien, Haken of Macramé: Filmpjes waarin het wordt voorgedaan		
Zelfportret tekenen of schilderen Kijk hier voor tips om een gezicht te tekenen		
Knutselen Inspiratie		
Muziek maken Online muziek maken		
Online iets nieuws leren Kijk hier		
Iets spannends doen		
Ga schatzoeken via GPS: Geocachen		
Een nachtwandeling maken met een zaklamp		
Verstopperkje doen met of zonder kinderen in een donker huis		
Eindelijk degene bellen die je al zo lang leuk vindt		
Contact met anderen		
Een openhartig gesprek met iemand hebben		
Beeldbellen met een vriend of vriendin		
Picknicken		
Vuurtje maken in de tuin en marshmallows roosteren		
Iets lenen bij de burens		



Activiteit

Dit vind ik leuk

Hier ga ik mee beginnen

Iets doen voor jezelf

Een ijsje of gebakje eten

Een bosje bloemen kopen

Nieuwe kleren dragen

Een dagplanning maken [Kijk hier voor tips](#)

Je huis gezellig [maken](#) (zachte verlichting, kaarsje, muziek, bloemen, kussentjes op de bank enz.)

Een E-book lezen [Kijk hier](#)

Veel artiesten treden op via een livestream, zo kun je toch naar een [concert](#) kijken en luisteren

MOOC Massive Open Online Source cursus: [Groot aanbod](#) of [hier](#), zeker als je de Engelse taal beheerst