

	<b>Tips &amp; Tricks: Sociale relaties en familie</b>	<b>Geslacht</b>	<b>Leeftijdsgroep</b>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- connect with colleagues regularly</li> <li>- create social events virtually (e-drinks, check-ins daily etc)</li> <li>- share wfh practices</li> <li>- share ideas on things we can do at home with out partners/kids (eg. Games, movies etc)</li> <li>- share pictures with colleagues of your temporary desks and share some initiatives on how they can also implement whf conditions</li> <li>- ask leaders of the departments to regularly share updates for corona policies and next, business acumen, or to join just for a friendly conversation</li> <li>- arrange team mediation sessions</li> <li>- play a game all together - virtual team outing</li> <li>- exercise with your team members</li> <li>- share funny pictures with each other or funny incidents from things happening while being at home for such a long period of time</li> </ul>	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- de dag actief beginnen met lichamelijke oefeningen</li> <li>- in de middag 1 uur stevig doorwandelen en soms foto's maken</li> <li>- beeldbellen, dit maakt echt verschil als je alleen woont zoals ik</li> <li>- dankbaar zijn voor wat ik wel heb (bv vast inkomen, een fijn appartement)</li> </ul>	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
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>	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
4	<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 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!)</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!</p>	Man	36 tot en met 45 jaar

	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>	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
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>	Man	56 tot en met 64 jaar
7	Aan elke dag van de week een contact koppelen dus bv op maandag Freek bellen, op dinsdag met Jos contact, enz.	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
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.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
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.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
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.	Man	56 tot en met 64 jaar
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.	Man	36 tot en met 45 jaar
12	Als je actief wilt blijven in huis: traplopen!	Vrouw	36 tot en met 45 jaar

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.	Man	25 tot en met 35 jaar
14	Be supportive Forget about differences and collaborate Try to be less self centred	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
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.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
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...	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
17	Bel elke dag met iemand van je vrienden en met iemand die het misschien nodig heeft	Vrouw	65 jaar of ouder
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.	Man	46 tot en met 55 jaar
19	Bel vrienden en kennissen gewoon weer eens op voor een gesprek i.p.v. vooral tussentijds app contact.	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
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)	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
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.	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
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.	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
23	Blijf bezig	Man	56 tot en met 64 jaar
24	Blijf een normaal dagritme hebben. Blijf contact maken met familie en collega's. Blijf bewegen.	Vrouw	56 tot en met 64 jaar

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.	Vrouw	18 tot en met 24 jaar
26	Blijf met elkaar in contact natuurlijk met gepaste maatregelen. Er zijn genoeg middelen om contacten te houden.	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
27	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
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.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
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.	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
30	Blijf positief in denken	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
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	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
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	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
33	Call your family every day!	Vrouw	18 tot en met 24 jaar
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.	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
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.	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
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.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
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...'	Man	56 tot en met 64 jaar

38	De eerste weken is (bijna)iedereen sociaal en vol initiatieven. Dat geeft een trots gevoel. Houdt dit vast als het langer duurt.	Man	46 tot en met 55 jaar
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	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
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!	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
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.	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
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!	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
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	Man	65 jaar of ouder
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!	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
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.	Vrouw	18 tot en met 24 jaar
46	Een voorbeeld Een collega van ons is begonnen met het verstoppertje van een pluche 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

47	Elk weekend er een feestje van te maken. Lekker eten maken en dan fancy kleding aan.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
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)	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
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.	Man	56 tot en met 64 jaar
50	Elke week doen wij op zaterdagavond een Kahoot quizz 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 quizz. Daarnaast is iemand verantwoordelijk voor het maken van de quizz ook onze kinderen doen hierin mee.	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
51	Eten en spullen (bijv spelletjes) bestellen bij lokale zaken.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
52	Familie of vrienden of kennissen méér belangstellend bellen óf mailen of appen óf mensen een kaartje of pakketje sturen. Persoonlijke aandacht	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
53	Foto boeken maken ,schilderen,boek schrijven,pianospelen ,tuinieren ,koken en bakken,huis opruimen ðŸ§¹ heb het weer drukðŸŸ™...ðŸŸ™,,	Vrouw	65 jaar of ouder
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.	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
55	Ga iets leren. Een taal, tekenen, schilderen, muziek of wat dan ook. Er is online van Lles te vinden..	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
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	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
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.	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
58	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
59	Gebruik deze tijd om na te denken wat je echt wilt en ga alvast bouwen aan wat jij na Covid wil neerzetten.	Man	46 tot en met 55 jaar

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.	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
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.	Man	56 tot en met 64 jaar
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.	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
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	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
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.	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
65	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
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.	Vrouw	65 jaar of ouder
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!	Vrouw	65 jaar of ouder
68	Het is even wennen, maar ook via zaken als Skype is samen eten of borrelen prima te doen!	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
69	hou de berichtgeving niet te veel in de gaten...	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
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.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
71	Houd je aan de 3 richtlijnen: ritme, beweging, voldoende sociale contacten vs tijd voor jezelf. Hoe kort ook.	Vrouw	36 tot en met 45 jaar



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>	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
73	<p>How to keep collective sanity at home:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Different routines on weekdays and weekends</li> <li>-keep the house in reasonable order at the end of each day</li> <li>-time to talk to friends and family</li> <li>-make time for creative activities (music, painting, photo, writing..)</li> <li>-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</li> <li>-spend measure time with all Members of family</li> <li>-eat healthy and sleep well</li> <li>-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</li> </ul>	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
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>	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
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>	Vrouw	18 tot en met 24 jaar
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>	Vrouw	36 tot en met 45 jaar



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.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
78	If there is less work you can focus on self development while you can still exercise at home using online platforms	Man	25 tot en met 35 jaar
79	If you live alone get a pet ou two, it gets easier.	Vrouw	18 tot en met 24 jaar
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	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
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.	Vrouw	18 tot en met 24 jaar
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.	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
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	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
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.	Vrouw	65 jaar of ouder
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.	Man	65 jaar of ouder
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.	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
87	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
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	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
89	Leer online een nieuw creatief iets, haken, tekenen. Ga facetimen met mensen. Dans samen, thuis, met facetime.	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
90	Let goed op elkaar	Vrouw	56 tot en met 64 jaar

91	Leven zonder contacten Vrije tijd besteding	Man	65 jaar of ouder
92	Lezen muziek beluisteren	Man	65 jaar of ouder
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.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
94	Maak een avond in de week vrij voor een video borrel met video bellen	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
95	Maak een dag of weekplanning voor rust en overzicht	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
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	Vrouw	65 jaar of ouder
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.	Vrouw	65 jaar of ouder
98	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
99	Maintain as much as possible a normal rhythm with social contacts but digitize them. Video call a lot and separate this from work	Man	25 tot en met 35 jaar
100	Mediteer (bijv. Six phase meditation van Vishen Lakhiani) en doe yoga (bijv. Yin yoga voor ontspanning)	Man	25 tot en met 35 jaar
101	Mediteer, neem rust, vind een plek voor jezelf om je terug te trekken. Bel wat vaker en doe workouts via youtube ofzo.	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
102	Meer wens dan tip: - supermarkten en andere winkels 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.	Vrouw	46 tot en met 55 jaar

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>	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
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>	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
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>	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
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>	Vrouw	18 tot en met 24 jaar
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>	Man	46 tot en met 55 jaar
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>	Vrouw	65 jaar of ouder

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 dat een verkeer te delen en daarmee misschien weer een toekomst op te bouwen.	Man	65 jaar of ouder
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 - Intuïti (soort tarot samengesteld door Polytechnic University van Milan)	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
111	Niet bang zijn en niet in paniek raken. Houd bij het boodschappen doen 1,5 meter 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.	Vrouw	65 jaar of ouder
112	niet iets bijzonders maar: Beeldbel met vrienden/ hou contact Koop een ereader en lees Meditateer regelmatig Deel grappige lieve video's met elkaar Info diieet Doe aan zelfcompassie Knuffel met je gezin	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
113	Niet nieuw, maar helpt wel:beeldbelcontacten. Verder is wandelen met familielid of vriend ook heel prettig	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
114	Nieuwe kansen voor werk, beter balans werk prive zoeken	Man	36 tot en met 45 jaar
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!	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
116	Onderhoud contact met vrienden en familie via Skype, Zoom, Houseparty of whatsapp videobellen. & Stuur kaartjes naar ouderen en verpleeghuizen.	Vrouw	18 tot en met 24 jaar
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.	Man	65 jaar of ouder
118	op afstand in het park vrienden zien, met inachtneming van de 1,5 meter	Vrouw	46 tot en met 55 jaar

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...	Vrouw	65 jaar of ouder
120	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
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!	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
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	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
123	<p>Physical:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p>Mental:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-filter the noise by reading the news only once a day</li> <li>- meditate daily for at least 5 min (mindfulness)</li> <li>- counter the thinking errors by consulting Cognitive Behavior approaches</li> <li>- do activities at home: clean, repair</li> <li>- find a hobby or just sit on the couch with a cup of hot drink and relax</li> </ul> <p>Work:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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)</li> <li>- arrange a place in your home where you will not be distracted (tell your family what time you are available again)</li> <li>- have regular breaks (schedule them otherwise you might overwork)</li> </ul> <p>Family and social</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- play games online</li> <li>- have a drink over Skype, hangout, Zoom or other video conferencing software</li> </ul>	Man	25 tot en met 35 jaar
124	Plan de dag. Doe iets fysieks (korte workout). Houdt contact met vrienden/familie	Man	25 tot en met 35 jaar
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.	Vrouw	65 jaar of ouder
126	Probeer iedere dag iets goeds voor een ander te doen. Daar wordt de wereld mooier van. (Doe ik niet alleen in deze periode...)	Vrouw	46 tot en met 55 jaar

127	<p>Probeer ook met zâ€™n allen in Æ©Æ©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>	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
128	<p>Probeer structuur in de dagen te creëren en sociale contacten te spreiden over de week. Elke dag of om de dag met andere vrienden of familie skypen.</p>	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
129	<p>Probeer te blijven denken in kansen.</p>	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
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>	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
131	<p>Probeer zelf inatief te tonen, om contact op te nemen met de wat oudere in familie of vriendenkring.</p>	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
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>	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
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>	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
134	<p>Proberen te sporten, FaceTimen</p>	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
135	<p>Puzzelen (tijdverdrijf- mindfull)</p> <p>Video-bellen</p> <p>Workout via YouTube met mâ€™n dochter samen</p>	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
136	<p>Quality time, breng wat meer tijd door met de mensen in je gezin.</p> <p>Luister en kijk eens echt!</p>	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
137	<p>Regelmatig buiten wandelen, alleen en met het gezin, om ruimte te krijgen in je hoofd</p>	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
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>	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
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>	Vrouw	46 tot en met 55 jaar

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 <a href="https://www.khanacademy.org">https://www.khanacademy.org</a> 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 <a href="http://www.bbc.co.uk/learning/coursesearch/">http://www.bbc.co.uk/learning/coursesearch/</a> 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 <a href="https://www.futurelearn.com">https://www.futurelearn.com</a> 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 <a href="https://www.senecalearning.com">https://www.senecalearning.com</a> For those revising at GCSE or A level. Tons of free revision content. Paid access to higher level material.</p> <p>Openlearn <a href="https://www.open.edu/openlearn/">https://www.open.edu/openlearn/</a> 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 <a href="https://blockly.games">https://blockly.games</a> Learn computer programming skills - fun and free.</p> <p>Scratch <a href="https://scratch.mit.edu/explore/projects/games/">https://scratch.mit.edu/explore/projects/games/</a></p>	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
-----	---	-------	-----------------------



	<p>Creative computer programming</p> <p>Ted Ed <a href="https://ed.ted.com">https://ed.ted.com</a> All sorts of engaging educational videos</p> <p>National Geographic Kids <a href="https://www.natgeokids.com/uk/">https://www.natgeokids.com/uk/</a> Activities and quizzes for younger kids.</p> <p>Duolingo <a href="https://www.duolingo.com">https://www.duolingo.com</a> Learn languages for free. Web or app.</p> <p>Mystery Science <a href="https://mysteryscience.com">https://mysteryscience.com</a> Free science lessons</p> <p>The Kids Should See This <a href="https://thekidshouldseethis.com">https://thekidshouldseethis.com</a> Wide range of cool educational videos</p> <p>Crash Course <a href="https://thecrashcourse.com">https://thecrashcourse.com</a> 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>	Vrouw	25 tot en met 35 jaar

142	Speel Scrabble. Goed voor de woordenschat van je kinderen, en leuke manier van samen zijn.	Man	36 tot en met 45 jaar
143	Spreek de mensen die je lief hebt regelmatig online en deel je ervaringen en bezigheden. Zo bent je "apart" maar ook "together".	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
144	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
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...	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
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.	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
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	Vrouw	18 tot en met 24 jaar
148	Vaak bellen en appen foto's sturen naar familie	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
149	Vaker appen en FaceTime	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
150	Veel (video) bellen met vrienden en familie. En proberen elke dag te denken aan wat er positief was.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
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.	Man	65 jaar of ouder
152	Veel te facetimen met vrienden en familie	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
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.	Man	46 tot en met 55 jaar
154	Wandel	Man	46 tot en met 55 jaar
155	Wandel samen, al is het een klein eindje, ieder aan 1 kant van de straat. Het is toch samen en veilig.	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
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	Vrouw	36 tot en met 45 jaar

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.	Vrouw	46 tot en met 55 jaar
158	Wees creatief en bedenk welke spelletjes je mbv beeldbellen alsnog kan spelen.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
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.	Vrouw	25 tot en met 35 jaar
160	Werkoverleg met je gezin per week - wat gaat er goed wat kan er beter?	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
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.	Man	46 tot en met 55 jaar
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..	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
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.	Vrouw	56 tot en met 64 jaar
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!	Vrouw	36 tot en met 45 jaar
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.	Man	46 tot en met 55 jaar