

# Positief de dag door: tips voor 'alternatieve' thuisblijf- activiteiten met Positieve Gezondheid

Het is een bijzondere en onzekere tijd waardoor veel mensen noodgedwongen thuis moeten blijven. Ondanks dat er vanaf vandaag gefaseerd een aantal maatregelen versoepelt gaat worden, zal een grote groep mensen nog vaak thuis moeten en/of willen blijven.

De dag gezond en prettig doorkomen blijft een uitdaging. Het helpt om zoveel mogelijk het normale ritme aan te houden; op tijd opstaan, douchen en aankleden, eten en drinken en bewegen op gezette tijden. Kortom: bezigheden plannen!

Hieronder zijn ideeën voor bezigheden binnenshuis bij elkaar gebracht. Veel tips zijn onder andere verzameld via het wijkzorgnetwerk in Nieuw-West. Gebruik de informatie om samen met inwoners te kijken naar alternatieve bezigheden, nu allerlei aanbod en activiteiten grotendeels buitenshuis zijn stilgevallen.




De indeling van de tips is tot stand gekomen op basis van de zes pijlers van het concept van Positieve Gezondheid

 [Positieve Gezondheid](#)

Zeker is niet alles geschikt voor iedereen. Kijk wat past en wat degene die je ondersteunt inspireert.

Alliantie Wijkzorg Nieuw-West, 11 mei 2020

## Het document is interactief:

-  Is het symbool voor een link. Klik erop en je komt op een website.
-  Bij dit symbool wordt je mailprogramma opgestart en kun je gelijk mailen.
-  Bij dit symbool wordt het telefoonnummer geactiveerd.

(Vormgeving door Studiogoedzo)

## Inhoud (klik of tik)



Lichaamsfuncties



Dagelijks functioneren



Mentaal welbevinden



Sociaal maatschappelijk  
participeren



Kwaliteit van leven



Zingeving



Rijksoverheid

6 mei 2020

## Basisregels voor iedereen



Houd 1,5 meter afstand.



Vermijd drukte.



Werk zoveel mogelijk thuis.



Was vaak je handen.

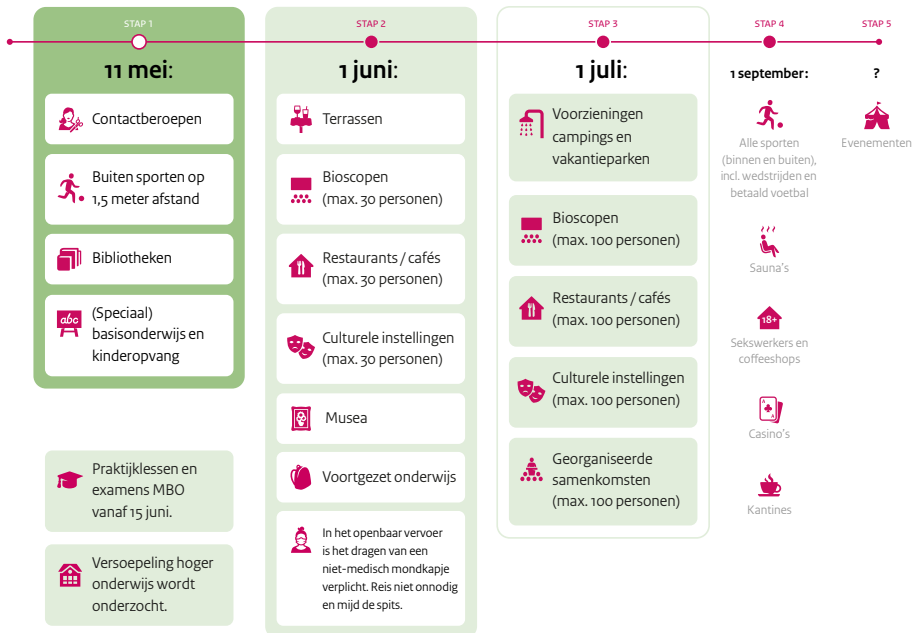


Heb je verkoudheidsklachten? Blijf dan thuis.

Ben je ook benauwd en/of heb je koorts? Dan moeten alle huisgenoten thuisblijven.

## Stap voor stap - wat kan wanneer?

Versoepelen van maatregelen kan alleen als het coronavirus onder controle blijft.



☎ Heb je vragen? Bel naar 0800-1351  
🔗 Informatie Rijksoverheid

## Inhoud (klik of tik)



Lichaamsfuncties



Dagelijks functioneren



Mentaal welbevinden



Sociaal maatschappelijk  
participeren



Kwaliteit van leven



Zingeving

Wijkzorg  
Amsterdam Nieuw-West



## Lichaamsfuncties

### Fitheid en Bewegen

Blijf bewegen, of je nu sport of niet, heel belangrijk om je lichaam in conditie te houden. Er zijn allerlei tips via internet te vinden die daarbij helpen en ook het schoonmaken van je huis zorgt voor veel mensen voor een work-out.

- [Amsterdam blijft fit](#)
- [Daadkracht sport](#)
- [Cordaan in beweging](#)
- [Yoga via Youtube](#)
- [Sporten bij Decathlon](#)
- [Nederland in beweging](#)
- [Beweeglessen Golden Sports](#)

### Maaltijden

Er zijn allerlei initiatieven in de wijk, zodat ook mensen, die anders samen aten, een gezonde maaltijd bezorgd kunnen krijgen; ook vaak vanuit de dagbestedingen.

- [Uitgekookt](#)
- [Thuisgekookt](#)
- [Barmhartig Amsterdam](#)

### Tips in verband met het Corona Virus

- [Persconferentie coronamaatregelen 6 mei in verschillende talen](#)
- [Corona uitleg in verschillende talen](#)
- [Tips om besmetting met het coronavirus te voorkomen](#)
- [Ik heb een zwakke gezondheid en denk na over behandeling bij corona](#)
- [Adviezen en tips in tijden van corona](#)
- [Met zorg leven](#)

## Inhoud (klik of tik)



Lichaamsfuncties



Dagelijks functioneren



Mentaal welbevinden



Sociaal maatschappelijk  
participeren



Kwaliteit van leven



Zingeving



## Dagelijks functioneren

### Activiteiten in huis

#### Max cursus klusjes in huis

Maak een planning van wat je allemaal kunt en wil doen per dag.

- Achterstallige taken en onderhoud oppakken
- Schoonmaak activiteiten (klein maken zodat het overzichtelijk is)
- Hobby's oppakken
- Klusjes in huis doen
- Per dag een paar routine taken die je kunt afvinken (bv. Bed verschoneren, afwassen etc)
- Tekenen, schilderen etc.
- Puzzelen (puzzelboekje, krant puzzel)
- Legpuzzel maken
- Lezen en herlezen
- Schrijven van een verhaal, gedicht en/of brief
- Handwerken
- Patience (ouderwets met speelkaarten) ed.
- Foto's inplakken
- Muziek luisteren en naar je oude muziekcollectie kijken
- Muziek maken
- Wandelen of fietsen in een rustige omgeving
- Koken/bakken
- Plantjes op het balkon verzorgen of in de tuin werken
- Digitale vaardigheden vergroten m.b.v. gratis computerhulplijn van Cybersoek.

 020-6934582

### Inhoud (klik of tik)



Lichaamsfuncties



Dagelijks functioneren



Mentaal welbevinden



Sociaal maatschappelijk  
participeren



Kwaliteit van leven



Zingeving



## Mentaal welbevinden

### Zorgen over maatschappelijk functioneren?

- SEZO Maatschappelijke Dienstverlening  
info & advies en ondersteuning  
☎ 020-6675100  
🕒 06-39011330  
Maandag t/m vrijdag van 9.00 - 17.00 uur

### Eenzaam, angstig of somber door Corona?

- Coaching telefonisch en/of online door een deskundige medewerker van Prezens (onderdeel van GGZ inGeest). De coaching is gericht op het versterken van je veerkracht in Corona-tijd. Mogelijk zijn 1-3 gesprekken, telefonisch, via beeldbellen en/of online ondersteuning via online module(s).
  - Preventie GGZ in Geest  
✉ preventie@prezens.nl  
☎ 088-7885015
- Thrive Initiatieven en hulp voor mentale ondersteuning en zorg
- Tips om minder te piekeren

### Mantelzorgers

- Spreekuur Markant  
In verband met het coronavirus heeft Markant tijdelijk een telefonisch mantelzorgspreekuur ingesteld. Vanaf maandag 30 maart kunnen mantelzorgers van maandag tot en met donderdag tussen 10.00 en 12.00 uur bellen voor informatie, tips en een luisterend oor.  
☎ 020-8868800
- Mantelzorg en het coronavirus
  - KBO-PCOB & NOOM ouderen info lijn (ook voor oudere migranten)  
☎ 030-3400600

## Inhoud (klik of tik)



Lichaamsfuncties



Dagelijks functioneren



Mentaal welbevinden



Sociaal maatschappelijk  
participeren



Kwaliteit van leven



Zingeving



## Via internet zijn er allerlei sites die kunnen inspireren

- [Blijf overeind](#)
- [Steun in coronatijd](#)
- [Yoga via Youtube](#)
- [Mindfulness in 2 minuten](#)
- [Hallo Thuis](#)

Elke dag om 19.00 uur is er een speciaal journaal en samen zingen, zonder moeilijke woorden en lange ingewikkelde verhalen.
- [Livestream Mind & Out of the Box TV Corona-special](#)
- [Een verzameling van bronnen en verwijzingen in tijden van sociale onthouding](#)
- [soChicken Broeden op een leuker leven](#)
- [Dagelijks een nieuw filmpje via Odense TV](#)



## Sociaal maatschappelijk participeren

### Telefoon

- [Met Telebakkie een telefonisch koffie uurtje](#)
- [Zet zelf een belcirkel op](#)
  - Bel en/of app iemand die je kent
  - App groepje opzetten met een aantal mensen om bv. virtuele bingo te doen
  - Foto's en/of filmpjes maken met je telefoon
  - Meld je aan voor een appgroep of belgroep
  - Laat je bellen door een vrijwilliger die dat graag doet!

### Voor hulp bij boodschappen, tips en een luisterend oor

- [Voor Elkaar in Amsterdam](#)
  - ☎ 020-7670031
- [Bezorg de zorg](#)
- [Al ihsane](#)
  - Hulp in de van Deyssebuurt
  - ☎ 020-6146844 of 0629482731
- [Hulp in de buurt Slotervaart](#)
  - team ED voor een praatje
  - ☎ 06-18424350
- [Wij Amsterdam met Corona gerelateerde initiatieven](#)

### Inhoud (klik of tik)



Lichaamsfuncties



Dagelijks functioneren



Mentaal welbevinden



Sociaal maatschappelijk  
participeren



Kwaliteit van leven



Zingeving



## Kwaliteit van leven

### Tv en internet

- Netflix abonnement
- 🔗 [Heimwee TV: troostende tv in coronatijd](#)
- Youtube: fimpjes voor beweging, dansen, karaoke, Creatieve ideeën, Ontspannings - Mindfulness oefeningen
- 🔗 [Pinterest: Creatieve ideeën](#)
- 🔗 [Beleef de lente](#)

### Virtuele museums

- 🔗 [12-world-class-museums-you-can-visit-online](#)
- 🔗 [Een virtuele rondleiding door musea](#)
- 🔗 [MuseumTV](#)
- 🔗 [Verdiep je in Kunst](#)

### Gratis films thuis

- 🔗 [Idfa heeft 200 documentaires online gezet](#)
- 🔗 [8 kunstdocumentaires](#)

### Bibliotheek, OBA

- Leef en Leer! Oefenprogramma om de Nederlandse taal te leren
- Bij abonnement OBA:
  - e-books, Leer online, prentenboeken op scherm, voor kinderen: proefjes aan de keukentafel
- 🔗 [Luisterbieb tijdelijk gratis](#)

### Overige

- 🔗 [Zelf spelen voor kinderen](#)
- 🔗 [Nieuw west tv](#)
- 🔗 [Lab6 voor jongeren](#)
- 🔗 [Dance voor de deur](#)
- 🔗 [Activiteiten om thuis te kunnen doen](#)
- 🔗 [Dagelijks één verhaal uit Boccaccio's Decamerone](#)
- 🔗 [Online naar de Keukenhof](#)
- 🔗 [Culturele livestreams](#)

### Inhoud (klik of tik)



Lichaamsfuncties



Dagelijks functioneren



Mentaal welbevinden



Sociaal maatschappelijk  
participeren



Kwaliteit van leven



Zingeving



## Zingeving

### Thuis goed doen voor anderen

- [🔗 Kaartje lief Gebaartje](#)
- [🔗 Digitale kus](#)
- Via skype kleine kinderen voorlezen
- [🔗 Tips om lokale horeca in Amsterdam te steunen](#)
- [🔗 Bericht voor radio de Vebinding](#)
- [🔗 Omapost](#)
- [🔗 Humanistisch Verbond](#)
- [🔗 Zin in het alledaagse](#)
- [🔗 The school of life](#)
- [🔗 Hart onder de riem](#)

### Inspiratie

- Geestelijke steun of hulp door een pastor
  - ✉ [dekerkhelpt@pka.nl](mailto:dekerkhelpt@pka.nl)
  - ☎ 020-5353727
- [🔗 Live cast- bijeenkomsten bijwonen in Pakhuis de Zwijger](#)
- [🔗 Keep the Faith](#)
- [🔗 Tips rond zingeving](#)
- Elkaar een luisterend oor bieden
- Een dankbaarheidsdagboek gaan schrijven
- [🔗 Gratis gesprekken met Centrum voor Levensvragen](#)
  - ☎ 06-47200201 (op werkdagen)
- [🔗 Online trainingen Vrijwilligeracademie](#)
- [🔗 Actie wij vergeten jullie niet](#)
- [🔗 Een nieuwe kijk op ouder worden met UP](#)

### Inhoud (klik of tik)



Lichaamsfuncties



Dagelijks functioneren



Mentaal welbevinden



Sociaal maatschappelijk  
participeren



Kwaliteit van leven



Zingeving