

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

Het is een bijzondere en onzekere tijd waardoor velen noodgedwongen thuis moeten blijven. Het is dan een uitdaging om gezond en prettig de dag door te komen.

Het helpt om zoveel mogelijk het normale ritme aan te houden; op tijd opstaan, douchen en aankleden en eten, drinken en bewegen op gezette tijden.  
Kortom: bezigheden plannen!

Hieronder zijn ideeën voor bezigheden binnenshuis bij elkaar gebracht. Veel tips zijn verzameld via het wijkzorgnetwerk in West. Gebruik de info om samen met bewoners te kijken naar alternatieve bezigheden, nu allerlei aanbod en activiteiten buitenshuis zijn stil gevallen.




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.

Wijkzorg West, 23 april 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

Wijkzorg  
Amsterdam West

# Corona

**Dicht**  
tot eind  
meivakantie



Scholen

**Niet**  
tot maandag  
1 juni



Evenementen

**Dicht**  
tot woensdag 29 april



Cafés en  
restaurants



Sommige winkels  
en markten



Sport en fitness



Verpleeghuizen



Wijkcentra



Bibliotheken



Kappers en nagelstudio's

## Niet ziek



Werk thuis  
als het kan



1.5 meter  
uit elkaar



Geen  
groepen



Hoest of  
nies in je arm



Was vaak  
je handen



Niet  
hamsteren

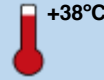
## Wel ziek



Veel  
hoesten?



Moelijk  
ademen?



Jij, jouw partner of  
de kinderen koorts?



Blijf  
thuis



Geen  
contact



Bel de dokter  
Ga niet langs

**Inhoud**  
(klik of tik)



Lichaamsfuncties



Dagelijks functioneren



Mentaal welbevinden



Sociaal maatschappelijk  
participeren



Kwaliteit van leven



Zingeving

☎ Heb je vragen? Bel naar 0800-1351

🔗 Informatie Rijksoverheid

Wijkzorg  
Amsterdam 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.

- [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](#)
- [Eettafelproject Filah](#)
  - Hebron, Westerpark
  - Twee keer per week afhaalmaaltijden, lunch op dinsdagmiddag en diner op donderdagavond.
  - [✉ Ditta@buurthulpwest.nl](mailto:Ditta@buurthulpwest.nl)
  - [☎ 06-13908673](tel:06-13908673)
- [Eten en drinken in West tijdens corona](#)

### Tips in verband met het Corona Virus

- [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?

- Combiwel, hulp en advies  
☎ 020-6184952 / 020-7670031  
Ma. - vrij. van 9:00 - 17:00 uur
- Wegwijs-salon

### Eenzaam, angstig of somber door Corona?

- Adviesgesprek, telefonisch en/of online door een deskundige medewerker van Arkin Basis GGZ preventie.
  - Preventie Arkin Basis GGZ
  - Online zelfhulp met of zonder begeleiding
  - ✉ preventie@arkin.nl
  - ☎ 06-11917101 voor ondersteuning rondom stress, somberheid en angst
  - ☎ 06-15822594 voor ondersteuning van familie en naasten & bij rouwMaandag t/m donderdag 9.00 - 17.00 uur  
De gesprekken kunnen gevoerd worden in het Nederlands, Engels, Turks en Marokkaans/Arabisch.
- 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 mantelzorgsprek uur 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](#)

## Luister ter inspiratie een podcast bijv.

- [Met Groenteman in de kast](#)
- [De BOOS AntiCoronaDepressiePodcast](#)



## 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
- [Voor Elkaar in West](#)  
☎ 020-6842552
- [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

- 🔗 [Thuis naar school](#)
- 🔗 [Activiteiten om thuis te kunnen doen](#)
- 🔗 [Dagelijks één verhaal uit Boccaccio's Decamerone](#)
- 🔗 [Kunst en Quarantaine challenge](#)
- 🔗 [Online naar de Keukenhof](#)
- 🔗 [Culturele livestreams](#)

Niet allemaal gratis, wel als tip:

- 🔗 [10 films die zijn opgenomen in Amsterdam](#)
- 🔗 [Uitmail](#)

### Inhoud (klik of tik)



Lichaamsfuncties



Dagelijks functioneren



Mentaal welbevinden



Sociaal maatschappelijk  
participeren



Kwaliteit van leven



Zingeving

Wijkzorg  
Amsterdam West



## 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](#)

### Inspiratie

- [Live cast- bijeenkomsten bijwonen in Pakhuis de Zwijger](#)
- [Pasen020](#)
- [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