LEUKE ACTIVITEITEN DIE U THUIS KUNT ONDERNEMEN

Er zijn een tal aan mogelijkheden om binnenshuis te ondernemen, zonder computer. Bezig zijn en blijven helpt met het omgaan van deze lastige periode waarin we allemaal binnen moeten blijven.

LEGPUZZELS

PUZZELEN (PUZZELBOEKJE, KRANT PUZZEL)

SPELLETJES

BESTEL JE SPELLEN BIJ: SPELLETJESWINKEL HET PAARD

https://www.schaakengo.nl/ Haarlemmerdijk 173, 1013 KH Amsterdam Telefoonnummer: 020 624 1171

SPORT & ONTSPANNING

Mediteren
Strek oefeningen (stoelyoga)
Muziek luisteren en maken
Muziek opnemen en versturen

(SMART) TELEFOON

Bel en/of app iemand die je kent

Bel Voor Elkaar in Amsterdam (020 7670031).
Zij kunnen u koppelen aan een Telefoon maatje, een bewoners uit de buurt die het gezellig vindt om met u te bellen.

App groepje opzetten met een aantal mensen om bv virtuele bingo te doen

Foto's en/of filmpjes maken met je telefoon

KLUSJES IN HUIS

Lijstjes maken met (kleine) klusjes in huis, die je kunt afvinken
Simpele schoonmaak activiteiten in huis
Plantjes verzorgen
Foto's bekijken en inplakken

CREATIEF

Schilderen en tekenen
Kaartjes of een brief schrijven
Handwerken (breinen, haken, patchwork)
Kleurplaten en mandala's
Zelf kaarten maken en versturen
Bloemschikken

Een plakboek maken
Foto's maken in de tuin of op het balkon

TELEVISIE

Filmnet gratis toegevoegd . Kpn 246 247 en 248 (ook Telfort en XS4ALL)

Ziggo 101 tot 104

Bewegen: Nederland in Beweging: NPO1 om 10.15 uur

Journaal speciaal voor ouderen omroep Max Elke werkdag 16:40 NPO1

ONLINE ACTIVITEITEN / HULPMIDDELEN VOOR COMPUTER, TELEFOON OF TABLET

Met dit overzicht kun je op je smartphone, tablet of computer deelnemen aan een tal van leuke activiteiten. We hebben ze in verschillende thema's onderverdeeld. Daarnaast zijn er veel goede initiatieven op het gebied van maaltijden.

GEBRUIK VAN APPS OP JE TELEFOON OF TABLET

Voor hulp bij het gebruik van de tablet en apps zijn eenvoudige toelichtende filmpjes te vinden

https://findmyapps.onderzoek.io/thuis-vanwegecoronavirus

LEUKE APPS OP JE TELEFOON OF TABLET OP EEN RIJTJE

Dementie en herinneringen (op iOS + Android) • **Google Play books** (op IOS-12.2 en Android), luisterboeken, app is gratis • **Kerkdienst Gemist** (op iOS + Android) • **Blauw bloed** (op iOS + Android), laatste royalty nieuws, gratis • **Lets Create! Pottery HD Lite** (op Android en iOS), zelf pottenbakken • **Max geheugentrainer** (op Android en iOS) • **Museum TV** (op iOS + Android) • **Netflix free** (op iOS-12 + Android), films • **Rijksmuseum** (op iOS + Android) • **Spotify** (op iOS + Android), muziek luisteren • **Spreekwoorden en gezegdes** NL (op iOS) • **Tuinvogels** (op iOS + Android) gratis • **Beroemde mensen - de quiz over geschiedenis** (op Android + iOS) • **Patience-klassiek solitaire kaartspel** (op iOS + Android) • **4 Plaatjes 1 Woord** (op iOS), woordspel • **Dammen** (gemaakt door Itchigoo) (op iOS) • **Jigsaw** (Puzzles) (op iOS + Android)

SPELLETJES & ACTIVITEITEN

Max vandaag heeft leuke online activiteiten bedacht
https://www.maxvandaag.nl/sessies/themas/media-cultuur/thuis-door-het-coronavirus-met-deze-online-activiteiten-verveelt-u-zich-geen-moment/

Doe mee mee met de hersengym met ABDO
https://www.anbo.nl/nieuws/nieuw-anbo-kennisquiz-voor-hersengymnastiek-tijdens-coronacrisis

SPORT & BEWEGEN

Doe mee met online Stoel yoga
https://www.anbo.nl/online-yoga-van-anbo

Yoga via Youtube
https://www.youtube.com/watch?v=57XKK6PC-bo

Sporten bij Decathlon
www.sportenmetdecathlon.nl

Doe mee met de ochtend oefeningen van Golden Sports
https://www.goldensports.nl/ochtendoefeningen/

Kijk de afleveringen van Nederland in beweging terug
https://www.maxvandaag.nl/programmas/tv/nederland-in-beweging/archief/

LEZEN

Luisterbieb is nu tijdelijk gratis
https://www.onlinebibliotheek.nl/luisterbieb/titels-in-de-luisterbieb.html

LuisterBieb
de app voor luisterboeken

NIEUWS & ACTUALITEITEN

Bekijk:
Hallo Thuis op Youtube
Elke dag om 19.00 uur is er een speciaal journaal en samen zingen, zonder moeilijke woorden en lange ingewikkelde verhalen.
www.youtube.com/channel/UCHnixPuvtZCCq-NC_sBy-

Bekijk het journaal gemaakt door omroep Max
https://www.maxvandaag.nl/programmas/tv/max-oude-renjournaal/

DOCUMENTAIRES

Idfa heeft 200 documentaires online gezet (gratis)
https://www.idfa.nl/

Cinetree tot 6 april gratis.
Activeercode: samenthuis
https://cinetree.nl/samen-thuis

8 kunstdocumentaires
https://www.avrotros.nl/close-up/gemist/detail/item/8x-kunstdocumentaires-om-thuis-te-kijken/?utm_source=dmdelivery&utm_medium=email&utm_content=dmd-kunst&utm_campaign=20200319%20kunstnieuwsbrief

VIRTUELE MUSEUMS

12 museums in de wereld die je online kan bezoeken:
https://www.mentalfloss.com/article/75809/12-world-class-museums-you-can-visit-online

Virtueel museum bezoeken
https://www.iamsterdam.com/nl/zien-en-doen/musea-en-galeries/beste-musea/virtueel-museumbezoek

MAALTIJDEN SERVICE

Uitgekookt: verse kant en klare maaltijden aan huis
www.uitgekookt.nl
Thuisgekookt: eten bestellen bij een van je buren die verst kookt
www.uitgekookt.nl
Food connect: verse gerechten voor thuis
www.foodconnect.nl
Next door: wordt lid en kijkt wie er in de buurt kookt
www.nextdoor.nl
Buurzaam thuis
http://www.buurzaamkoken.nl/buurzaamthuis/

RESTAURANTS OM TELEFONISCH TE BESTELLEN

Bij veel restaurants kun je gewoon bestellen en laten bezorgen. Dit kan via de bestel sites:
www.Deliveroo.nl
www.Ubereats.nl
www.thuisbezorgd.nl

Maar ook bij de restaurants zelf, door ze te bellen, hier een overzicht van restaurants:
https://steundekeukens.nl/amsterdam/

ONLINE DOKTER & MEDISCH ADVIES

THUISARTS.NL

De Thuisarts biedt betrouwbare informatie over ziekte en gezondheid en is gemaakt door artsen. Ook hier kunt u adviezen vinden in verband met het Coronavirus.
www.thuisarts.nl

COMPUTER HULPLIJN

Cybersoek heeft een gratis hulplijn die u kunt bellen voor al uw computervragen (Nederlands, Engels, Frans, Arabisch en Spaans)
Neem contact op met Cybersoek en zij bellen u terug:
Bel: 020 693 4582 (voicemail)
Mail: info@cybersoek.nl