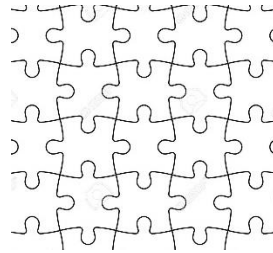


## ANTI-VERVEEL TIPS

### 1. Puzzelen

Wist je dat puzzelen een rustgevende activiteit kan zijn? Zet een muziekje aan en je bent enkele uren zoet met het oplossen van je puzzel.



### 2. Download een app voor online sociaal contact

Houseparty is een app waarmee je kan videobellen met meerdere mensen en daarnaast kun je met elkaar spelletjes spelen, zoals Pictionary en een quiz. Via de app Netflix Party kun je series/films tegelijk kijken met je vrienden en met elkaar chatten.



### 3. Stuur een kaartje

Je opa/oma of vriend(in) zal zeker verrast met een leuke boodschap via een kaartje. Dit is een mooie kans om (eenzame) mensen extra te bemoedigen!

### 4. Doe een work-out

Via YouTube kun je allerlei filmpjes vinden met sport oefeningen. Als we niet meer naar de sportschool kunnen, dan zullen we de sportschool maar in huis halen?



### 5. Creëer je eigen restaurant

Ga zelf uitgebreid koken en zet je huisgenoten of familie een heerlijk drie-gangen-diner voor.

### 6. Crea Bea

Ga creatief aan de slag door te schilderen of te tekenen. Tegenwoordig bestaat er zelfs een kleurboek voor volwassenen. En diamond painting is ook razend populair!

