



Online activiteitenlijst

Soort activiteit	Omschrijving	Waar te vinden	Benodigheden
Teken Tutorial Lineke Lijn Ook voor beginners!	Tekenen met potlood, portret, dieren, handlettering, 3D tekenen	Youtube, meerdere kanalen. Atelier Lineke Ook op Pinterest zijn veel teken tutorials te vinden.	Papier/potlood/gum /houtschool
Virtuele museum tours	12 beroemde musea bieden online tours	https://artsandculture.google.com/ https://www.vogue.nl/cultuur/cultuur-nieuws/g31660622/musea-virtuele-tour-corona-virus-crisis-google-arts-culture/	
Diverse online workshops over solliciteren	De events van JobOn worden komende tijd online gedaan. Daarnaast zijn er een aantal online trainingen die je op ieder moment kan doen. De data en tijden staan op hun website bij events	https://jobon.nl/events	Aanmelden bij JobOn
Canva	Flyers, uitnodigingen, CV maken met veel templates	https://www.canva.com/nl_nl/	
Skill share Trainingen	Online engelstalige trainingen zoals illustreren, fotografie, website design, talen, schrijven en veel meer	https://www.skillshare.com/?via=header	Aanmelden bij skill share
Social run live activiteiten	Live huiskamerconcerten, yoga, lezingen, theater,	https://m.facebook.com/Socialrun/	Facebook account

	meditatie. Bekijk de pagina van Social run op facebook voor de data en tijden.		
Corona Yoga Challenge!	Elke dag om 12.00 uur via Youtube, Kanaal Veerkrachtcentrale door Landelijk netwerk Ervarensdeskundigen Ontspan, wordt fitter, wordt sterker, vul je dag in	Elke dag om 12.00 uur via Youtube, Kanaal Veerkrachtcentrale https://www.youtube.com/watch?v=57XKK6PC-bo	jezelf en ruimte in huis, youtube
Sport en yoga via Down dog app	Tot 1 april is deze app gratis te gebruiken. Diverse lessen zoals yoga, 7 minuten workout. Ideaal om thuis te doen. (engelstalig)	https://www.downdogapp.com/	Down dog app
Live Salsa lessen	19 maart 20:30 uur (er komen meer data), Salsa Bij Djey gaat gratis salsa lessen geven die je via livestream via Facebook thuis kan volgen	Ga op Facebook naar de pagina Salsa Bij Djey. Daar staat alle info.	Facebook account
Maaltijden via de Hollandse Pot	Vanaf 4 maaltijden te bestellen. Menu varieert per week. Wordt bezorgd aan huis. Kosten: € 6,50 per maaltijd voor Lister.	Hollandse Pot En zo... Bedrijfs- en partycatering Grote Wade 19-F 3439NX Nieuwegein Tel 085 877 0555 FB /dehollandsepotenzo LinkedIn /dehollandsepotenzo www.dehollandsepotenzo.nl	
Luisterboeken	80 luisterboeken gratis (tot 6 april) via de bibliotheek app te beluisteren. Ook als je geen lid bent van de Bibliotheek.	https://www.onlinebibliotheek.nl/luisterbieb.html	LuisterBieb app downloaden

Podcasts luisteren	Online zijn er vele podcasts te vinden en te beluisteren. Verhalen over allerlei thema's. Tip: 'De brand in het landhuis'	https://podcastluisteren.nl/ https://www.nporadio1.nl/podcasts https://www.radioviainternet.nl/podcasts https://www.spotify.com/nl/	Via computer of mobiel te beluisteren.
Cursus volgen	Bijvoorbeeld photoshop, word, excel, presenteren.	https://www.learnit.nl/gratiscursus	
IDFA - 300 gratis films uit de collectie.	De getoonde films op het internationale documentaire filmfestival zijn gratis te streamen.	https://www.idfa.nl/nl/collectie/gratis	Te kijken via laptop, telefoon of tablet. <i>Let wel op dat je op de WIFI verbinding zit i.v.m. je data op je telefoon!</i>
Dagboek bijhouden		https://ennuonline.com/2015/01/online-dagboeken-van-pen-zu-tot-room-thought/ Of gewoon ouderwets op papier	https://www.proud2bme.nl/Proud2Live/Tips_voor_het_bijhouden_van_een_dagboek
7 Minute workout	Korte en effectieve workout	https://www.youtube.com zoek op 7 minute workout	Youtube

Livestream door MIND. 'MIND huiskamer'.	Om mentaal overleefd te blijven in deze stressvolle periode. Ze zijn elke werkdag tussen 11 en 16 uur in de lucht via een livestream. Tijdens de uitzending beantwoorden ze vragen en voeren gesprekken met	Facebook (https://www.facebook.com/stichtingoutoftheboxtv/videos/197978538194481/) Youtube (https://www.youtube.com/watch?v=b9Q5CThUMz8) Website https://wijzijnmind.nl/	
---	--	---	--

	ervaringsdeskundigen en experts. Je kunt ook live mee chatten en vragen stellen.		
IDFA - 300 gratis films uit de collectie.	De getoonde films op het internationale documentaire filmfestival zijn gratis te streamen.	https://www.idfa.nl/nl/collectie/gratis	Te kijken via laptop, telefoon of tablet. <i>Let wel op dat je op de WIFI verbinding zit i.v.m. je data op je telefoon!</i>
Gratis Online Talks van De school of live	Elke werkdag van 13:00 - 13:45 online lunch talk	https://www.theschooloflife.com/amsterdam/wattedoeninge/cketijden?fbclid=IwAR0gUu2uLBfAU3XkO3UpEEZN2y9Ns73OeLXZYD_41fyxQMigxJerAIWmzFI	Zoom
Cinetree - Filmhuis films	t/m 6 april gratis te bekijken via de website	https://cinetree.nl/samenthuis/?gclid=Cj0KCQjw09HzBRDrARIsAG60GP9ROZduJ3KBnpPbN8khkA4k_1-Hn5gPA9vaftzNoehFhSQjBVmBcQYaAvRiEALw_wcB	Laptop, telefoon of tablet met WIFI.
Dagboek bijhouden	Schrijf je gedachten en belevenissen van je af. Dat kan via speciale apps of gewoon ouderwets op papier	https://ennuonline.com/2015/01/online-dagboeken-van-penzu-tot-room-thought/ Handige tips vindt je hier: https://www.proud2bme.nl/Proud2Live/Tips_voor_het_bijhouden_van_een_dagboek	
Beleef de lente	Via de webcam meekijken in nesten van bijzondere vogels, van steenuil tot slechtvalk	https://www.vogelbescherming.nl/beleefdelente Of via https://www.nestkastlive.nl/	
Digitaal fotoboek maken	Die vakantiefoto's die al jaren op je liggen te wachten. Nu heb je de tijd om er een mooi fotoboek van te maken	Dat kan via diverse websites zoals Albelli, hema, Kruidvat	Digitale foto's
Dagelijkse	Centrum voor	Aanmelden kun je via deze	Zoom

meditatie sessies online	Mindfulness biedt de mogelijkheid om dagelijks kosteloos van 19.30-20.00 mee te doen met een meditatie sessie via zoom	link: https://centrumvoormindfulness.nl/mindfulness-trainingen/mediteren-met-cvm-online	
Sporten met Cliff in je huiskamer	Sporten met Cliff via livestream op woensdag en vrijdag van 13.00 - 13.30u	Link is te vinden via: sport.panoma.nl en https://youtu.be/Qk31J5xyDWI	
Hulp bieden aan anderen in tijden van Corona	Er zijn verschillende initiatieven waar mensen elkaar helpen. Kijk hiervoor in de lijst met hulpaanbod. Deze organisaties zoeken vaak ook vrijwilligers	Lijst van hulpaanbod op de website van Lister https://www.lister.nl/werk-activering/activiteiten-en-inspiratielijst/	
Wij zijn ED van Panoma	podcasts van ervaringsdeskundigen	https://wijzijned.nl/wiezijnwij/# https://wijzijned.nl/the-podcast-2/	
Tips van de Algemene Hulpdienst Nieuwegein	Handige sites voor vrijetijdsbesteding zoals mandala kleuren en puzzelen	http://www.mandalakleurplaten.nl/ https://www.puzzelstad.nl/ https://www.jigsawplanet.com/?lang=nl https://www.denksport.nl/online-puzzelen/speel-gratis-sudoku	
Tekenles van de makers van Donald Duck	In de online TekenDuck video's leert een echte Donald Duck tekenaar je stap voor stap hoe jij Donald en zijn vrienden zelf kunt tekenen!	https://www.facebook.com/events/565083927430079/	
Utrecht in Dialoog	Dialogen over verschillende thema's die tijdelijk online worden aangeboden. Ga met elkaar in gesprek over thema's	Kijk in de agenda via de link voor data en tijden https://www.utrechtindialoog.nl/bijeenkomsten/categorie/dialoogbijeenkomsten/lijs/	zoom

	als 'mijn lichaam en ik' en 'verbonden op afstand'		
Het Binnenste buiten	De plek waar je kunt werken aan persoonlijk herstel en groei door het inzetten van dieren.	<p>Dit is ons Youtube kanaal: https://www.youtube.com/channel/UCrtAjDmj1E0SSuNBrDvIkzA</p> <p>Binnenkort eerste filmpjes verwacht!</p> <p>We zijn ook heel actief op social media: facebook: https://www.facebook.com/hetbinnenstebuiten instagram: https://www.instagram.com/hetbinnenstebuiten/</p>	
Luisterbieb tijdelijk gratis		https://www.onlinebibliotheek.nl/luisterbieb/titels-in-de-luisterbieb.html	
Podcast luisteren	Zoek een fijn plekje om te luisteren naar een verhaal of een programma.	https://www.vpro.nl/podcasts/service/over.html	

Mede mogelijk gemaakt door de trajectbegeleiders van



