

Wat te doen als je thuis zit?



En dan zit je ineens thuis... Normaal vermaak jij je prima, maar als je ineens langere tijd binnen moet zitten, wordt dat misschien anders. Geen zorgen: GGZ Friesland helpt je met tips en suggesties in verschillende categorieën!

We hebben geprobeerd om er zoveel mogelijk variatie in aan te brengen. Zo is bijvoorbeeld een link te vinden naar online museumtours, tips voor zelf te maken spellen, wordt er stil gestaan bij luisterboeken en podcasts en ook bij kijktips. Bewegen moeten we ook niet vergeten nu we niet naar de sportschool gaan. Ook voor de creatieveling is er van alles te doen. En we geven tips hoe je met elkaar in contact kunt blijven, ook al zit je thuis.

Mocht je zelf nog andere ideeën hebben: laat het weten en deel het met anderen! Geef bijvoorbeeld ook een cijfer aan de activiteiten zodat je ze kan beoordelen. Heb je ook nog een gouden tip die je mist? Mail het mij dan vooral, want we kunnen het online aanvullen op de site en misschien vind je jouw tip er in terug!

Je kunt mij mailen op Tjarda.Kijlstra@fact-plus.nl

LET OP: we geven ook tips voor tijdelijke gratis diensten. Houdt er dus wel rekening mee dat je zelf verantwoordelijk bent voor het goed lezen van de voorwaarden hiervan!

Creatieve dingen / doe-dingen

Oude foto's uitzoeken

Misschien heb je nog wel een doos met oude foto's liggen. Pak deze er eens bij en ga ze inplakken, sorteren of schrijf bij de foto het verhaal of de herinnering van dat moment.

Meubels/accessoires oppimpen

Staat er nog wat verf in de kast? Heb je nog wat lijm en kralen? Ga eens kijken of je je meubels kan opleuken. Beplak een oude spiegel of verf de stoelpoten in een andere kleur.

Maak een eigen spel/ iedere dag een vraag/dilemmaspel.

Zie voor meer hierover het kopje spelletjes.

Schrijven

Vindt je het leuk om te schrijven? Ga eens kijken of je daar inspiratie voor hebt. Een gedicht, liedje, verhaal; noem maar op!

Maak een bucketlist/stel doelen voor jezelf of de 'f*ck it-list'.

Wat wil jij nou echt nog eens doen? Het hoeven geen grote dingen te zijn als bungeejumpen maar misschien wil jij ooit nog eens bij het restaurant op de hoek eten, je haar in een gekke kleur verven of heb je de ambitie om ooit nog eens een eigen stoel te maken? Mogelijk heb je ook nog persoonlijke doelen waar je aan wil werken. Schrijf het op!

Het tegenovergestelde hiervan is de f*ck it list. Waar wil jij je absoluut niet meer druk om maken? Schrijf dat ook eens op.

Leer een andere taal

Op internet, bijvoorbeeld via Youtube, zijn handigheidjes te vinden om een nieuwe taal te leren. Dit is je kans om eindelijk dat Spaans eens te leren.

Maak iets voor een ander

Is er binnenkort iemand jarig? Knutsel alvast een cadeau in elkaar. Zo wordt het altijd een persoonlijk cadeau! Je hoeft niet alleen aan verjaardagen te denken, misschien wil je ook wel iemand een hart onder de riem steken door iets voor hem of haar te maken.

Schrijf film/serie reviews

In de categorie 'Bewegen en ontspannen' vind je tips voor het kijken van leuke films en series. Ga na het kijken van zo'n film of serie eens je eigen review maken. Wat vond je er leuk aan? Welke acteurs waren goed? Hoe was het camerawerk? De omgeving? Het verhaal? Dit kun je ook samen met kennissen doen. Wissel reviews uit met elkaar!

Kaarten maken/schrijven

Veel mensen zitten nu binnen, dus vast ook familieleden, vrienden of ouderen bij je uit de buurt. Maak eens een leuke kaart voor ze met een boodschap (denk wel om je eigen veiligheid en die van anderen als je de kaartjes gaat posten) Je kunt ook bijhouden wat jij allemaal gedaan hebt in de tijd dat je binnen zit en het later versturen, zodat je elkaar kunt bijpraten.

Moodbord maken/collage

Knip uit tijdschriften en kranten wat leuke dingen en maak een moodbord! Bijvoorbeeld voor je inrichting in huis, waar je nog eens heen zou willen, grappige dingen, dingen waar je vrolijk van wordt. Je kunt er verschillende maken. Kijk ook eens op Pinterest, daar kun je ook online moodbords maken!

Haken/breien

Nu je de tijd hebt, kun je hier eens mee aan de slag! Op internet zijn veel aanwijzingen te vinden over hoe je moet haken of breien en welke dingen je zoal kunt maken.

Haak ieder een deel van een kleed!

Spreek af om met een kennis of een groepje een groot kleed (of iets anders) te haken waarin iedereen thuis zijn deel maakt. Als het weer veilig is om samen te komen, kunnen jullie het aan elkaar gaan zetten en hebben jullie een gezamenlijk kleed! Wissel bijvoorbeeld per maand wie hem mag hebben.

Kleurplaten / tekenen

Het klinkt misschien saai, maar er zijn ook kleurplaten voor volwassenen! Heb je ze niet in huis en beschik je niet over de mogelijkheid om te printen? Niet getreurd! Ga iets natekenen uit een boek of tijdschrift, of van een foto. Kleur het later in.

Beschilder een bord of iets anders

Misschien heb je nog wel een oud bord dat je niet meer leuk vindt? Beschilder deze dan eens! Je kunt ook denken aan een theedoos die je wilt opleuken of een bloempot.

Pinterest

Pinterest is een website en app waar je heel veel verschillende dingen op kunt vinden en zo ook voor creatieve activiteiten!

Bewegen & Ontspannen

Nederland in beweging

Dit tv-programma komt iedere ochtend op NPO 1 en duurt 15 minuten en is zeer toegankelijk. Zo kom je toch aan je beweging!

Mindfulness

Dit kun je onder meer doen via de VGZ-app. Maar ook op Youtube kun je hier filmpjes over vinden.

Online work-out

Op Youtube en internet zijn veel sportoefeningen te vinden die je thuis kunt doen.

Luister & leestips

Muziek

Op Youtube kun je allerlei liedjes vinden. (Misschien heb je ook nog wel cd's). Weet jij nog op welke muziek jij vroeger danste of heb je muziek die je grijs draaide? Ga eens een lijstje maken met voor jouw 'gouwe ouwen'!

Online luisterboeken (gedeeltelijk gratis)

Of je nu lid bent van de bibliotheek of niet, de onlinebibliotheek biedt een aantal gratis luisterboeken aan voor iedereen! Ga naar <https://www.onlinebibliotheek.nl/luisterbieb> voor meer informatie.

Dan is er ook nog Storytell, een app waarmee je heel veel boeken online kunt luisteren. Deze app is de eerste 14 dagen gratis en daarna 12 euro per maand. Let dus wel goed op dat je het abonnement tijdig opzegt, maar je kunt dan wel sowieso de eerste twee weken heel veel verschillende boeken luisteren. Ben je lid van de bibliotheek? Kijk dan eens op de website van de bibliotheek. Sommigen bieden namelijk ook online luisterboeken aan.

Podcasts (veel gratis)

Podcasts worden steeds populairder en veel zijn ook gratis. Via de app 'podcast' voor iPhone kun je er veel vinden. Ook via internetsites zijn er veel te vinden, bijvoorbeeld bij NPO1: <https://www.nporadio1.nl/podcasts>

Kijk maar eens op internet of je er wat leuken bij vindt staan. Er zijn enorm veel in veel verschillende genres.

Een podcast moet je zien als een soort radio-uitzending van pakweg een half uur, soms langer. Het kan over van alles gaan: sport, humor, technologie, politiek, crime maar ook interviews.

Kranten/tijdschriften online lezen via Blendle (maand gratis, tijdelijke actie)

Blendle is een online platform (zowel via een app als de internetbrowser te gebruiken) waarop je meer dan 100 kranten en tijdschriften kunt lezen. Momenteel heeft Blendle tot 21 maart de actie dat je één maand voor 0,01 euro (1 cent!) alle tijdschriften en kranten kunt lezen. Daarnaast kun je sommigen ook luisteren. Drie dagen voor het aflopen van de gratis proefperiode krijg je een herinnering dat je gratis periode afloopt en kun je het stopzetten. Zet je het niet stop, dan kost het je 9,99 per maand en kun je het online 24 uur per dag opzeggen, of telefonisch tijdens kantooruren.

Boek/tijdschrift

Je hebt nu eindelijk de tijd om aan dat ene boek te beginnen dat maar in de kast stond! Misschien heb je zelfs nog wel een hele reeks liggen.

Kijktips, internet en bellen

Uitzending gemist/Netflix/Videoland/Kijk/Disney +

Streamingdiensten als Netflix, Videoland en Disney + zijn betaalde streamingsdiensten maar bij Uitzending gemist en Kijk zijn veel programma's gratis op terug te zien! Misschien zit er nog een leuke serie of programma bij voor je!

TV-zender Film 1 tijdelijk gratis bij KPN en Ziggo

KPN en Ziggo bieden vanaf 16 maart gratis de zender Film 1 aan, omdat de mensen thuis moeten zitten. Bij KPN vind je Film 1 op de kanalen 245 t/m 248. Voor Ziggo is dit te vinden op 101 t/m 104 (KPN werkte nog niet bij iedereen, hier zijn ze nog mee bezig)

Oude films

Misschien heb je nog oude dvd's en videobanden liggen. Ga die weer eens kijken!

Bellen of beeldbellen

Nu je toch de tijd hebt, bel weer eens met iemand die je een tijdje niet gesproken hebt. Via beeldbellen kun je misschien ook wel een kaartspel samen doen!

Gezamenlijk film kijken zonder bij elkaar te zijn

Spreek met een kennis of familielid af welke film jullie gaan kijken. (Video)bel ondertussen met elkaar zodat jullie het er over kunnen hebben. Zo ben je toch een beetje samen aan het film kijken!

Naar het museum vanaf je bank! Online tour

Verschillende musea bieden nu onlinetours aan door hun museum, zoals ons eigen Rijksmuseum. Ook andere bekende musea doen eraan mee van over de hele wereld. Via onderstaande link vind je er 10 die in het Nederlands omschreven zijn. Je kunt het ook op google opzoeken, je kan er terecht komen via verschillende websites. Onderstaande is eentje in het Nederlands en eentje in het Engels.

<https://www.vogue.nl/cultuur/cultuur-nieuws/g31660622/musea-virtuele-tour-corona-virus-crisis-google-arts-culture/>

Wil je het liever in het Engels? Klik dan op de deze link:

https://hellogiggles.com/news/museums-with-virtual-tours/?utm_term=A36AA812-655E-11EA-97D8-7D87C28169F1&utm_medium=social&utm_source=facebook.com&utm_content=link&utm_campaign=hellogiggles_hellogiggles

Spelletjes

Kruiswoordpuzzels

Heb je een krant thuis liggen? Kijk eens of daar een kruiswoordpuzzel in zit!

Kaartspel voor 1 persoon

Als je thuis een stapelspelkaarten hebt liggen, kun je je best even vermaken! Met z'n tweeën kun je een spelletje doen, maar je kunt ook in je eentje een kaartspel doen zoals Patience en Freecell. Hoe dit moet, vind je in de bijlage!

Spelletjes uit de kast

Misschien heb je in je kast ook nog wel leuke spellen liggen. Ben je alleen en moet het met iemand anders? Kijk of je via Whatsapp bijvoorbeeld kunt beeldbellen met een kennis die ook zin heeft in een spelletje.

Puzzelen

Heb je op zolder nog ergens een puzzel liggen? Pak die er eens bij. Het werkt erg ontspannend en je hebt nu even de tijd.

Dilemmaspel maken, elke-dag-een-vraag-spel of ander spel maken

Bedenk twee dilemma's waar je uit moet kiezen. Spreek bijvoorbeeld af met een kennis dat hij ook dilemma's samenstelt en wissel ze dan met elkaar uit. Je kunt ook met elkaar bellen/appen en dan elkaar voor de keuzes of dilemma's stellen. Daarnaast kun je ook 'elke dag een vraag' maken. Bedenk iedere dag een vraag zoals: 'Wat was vroeger je favoriete snoep?' Beantwoord de vraag ook (schrijf het ergens op) en stel de vraag aan iemand anders. De ander kan ook iedere dag een vraag stellen. Daag elkaar uit tot creatieve vragen waar je echt even over moet nadenken. Dit kan ook een leuk gesprek op gang brengen. Misschien kun je zelfs nog wel een ander spel bedenken om te maken?

Internet & Apps

Candy Crush

Veel mensen kennen dit puzzelspel wel. Er zijn meer dan een biljoen levels; hoe ver kom jij? Het is te doen op telefoon en tablet.

Angry Birds

Een app met een spelletje waarbij je goed moet mikken om torens en vogeltjes om te laten vallen (het is moeilijker dan het klinkt!)

Spele.nl

Op www.spele.nl vind je veel verschillende mini games die je kunt doen.

In de keuken

Recepten uitzoeken

Ga eens op internet kijken naar recepten en maak hier een lijstje van! Vraag ook eens familie en vrienden naar hun favoriete recept. Zie je nog een leuk recept in een tijdschrift, plak dit er in. Je kunt er ook plaatjes bij plakken uit tijdschriften als je het leuk vindt.

Koken & bakken

Als je dan toch een leuk recept hebt gevonden, ga dan lekker koken of wat bakken. Daarnaast staan op internet veel recepten die niet te ingewikkeld zijn. Kijk bijvoorbeeld eens op www.lekkerensimpel.nl

In huis

De kledingkast

Ga eens je kledingkast door, wat kan er weg? Bewaar dit vervolgens voor een kledinguitruil of een goed doel! Ook organiseert MindUp regelmatig iets waar kleding voor nodig is dus informeer ook eens bij een MindUp-locatie in de buurt of zij het kunnen gebruiken!

Kijk ook eens of je dingen anders kan ordenen in je kast, bijvoorbeeld op kleur.

Herinrichten

Heb je al een tijdje dezelfde inrichting in huis? Ga eens met wat meubels schuiven, zet accessoires eens op een andere plek. Heb je spullen waar je niet meer zo blij van wordt? Breng ze dan over een tijdje naar de kringloop of vraag naasten of zij er belang bij hebben.

Planten stekken

Kijk eens of je nog planten in huis hebt die je kunt stekken!

Klusjes

Nu je de tijd hebt, kun je de badkamer eens uitgebreid gaan boenen, de keukenkastjes her sorteren en wat dingen in huis afmaken die toch nog moesten. Denk ook aan een schilderij dat je nog graag eens wilde ophangen. Gordijnen wassen en ramen lappen zou je ook kunnen doen!

Contact houden met elkaar!

Bij meerdere activiteiten kun je een vrienden, familie of andere naasten betrekken. Dit vraagt wat creativiteit nu je niet samen kunt komen, maar het is niet onmogelijk. Hieronder staan tips om met elkaar contact te houden.

- Ga (video) bellen met elkaar via bijvoorbeeld Whatsapp;
- Spreek af om dezelfde film tegelijkertijd te kijken en bel ondertussen of er na om het er over te hebben;
- Ga vanuit huis ieder een spel met en/of voor elkaar maken en wissel deze uit via de mail of bijvoorbeeld Whatsapp;
- Maak elke dag een korte omschrijving van wat jij hebt gedaan en wissel dat met een ander uit. Misschien brengt het de ander op ideeën of heeft de ander nog een tip voor jou;
- Schrijf kaarten/briefjes/mails naar elkaar;
- Whatsapp of sms elkaar elke dag een leuke boodschap;
- Maak een groepswhatsapp aan en wissel hier dingen in uit zoals film tips, recepten tips etc;
- Haak met elkaar. Ieder haakt een deel van een kleed en jullie zetten het later aan elkaar.

Bijlagen

Speluitleg Patience

Patience spelregels en strategieën

Aantal spelers: 1

Aantal kaartspellen: 1

Introductie

Patience is de populairste variant van Solitaire. Daarom wordt Patience Solitaire ook wel gewoon 'Solitaire' genoemd.

Het spel is echter vrij lastig en het is niet altijd uit te spelen. Hoe vaak je het spel succesvol uitspeelt, hangt vrijwel volledig af van de kaarten die je krijgt gedeeld.

Plaatsing van de kaarten

Het spel deelt zeven kolommen kaarten, met alleen de bovenste kaart van iedere stapel open. De 24 overgebleven kaarten worden naast de kolommen geplaatst op 1 stapel. Deze stapel niet-rondgedeelde kaarten heet de stock. Boven de gedeelde kaarten zie je ook altijd 4 lege kolommen, deze heten de stack piles.

Doel van het spel

Bij Patience Solitaire is het je doel om vier stapels kaarten te maken. Elke stapel moet dezelfde kleur hebben. Bovendien moeten de kaarten in de volgorde Aas naar Heer worden geplaatst (A-2-3-4-5-6-7-8-9-10-B-D-H). Dit doe je door de vier lege stapels te vullen.

Kaarten verplaatsen

Je mag kaarten van de kolommen en stapels verplaatsen volgens onderstaande regels:

Je mag een kaart bovenop een open kaart leggen als de kaart die je weg wilt leggen een andere kleur heeft en aansluit bij de volgorde. Bijvoorbeeld: als er een klaveren-8 bovenop ligt (open kaart van een kolom) mag je een rode 7 (harten-7 of ruiten-7, soort maakt niet uit) bovenop leggen. Vervolgens mag je weer een zwarte 6 op de 7 leggen, enzovoort.

Je mag kaarten per stuk van kolom naar kolom verplaatsen of in setjes (mits die de juiste volgorde wordt aangehouden).

Als er een kaart in één van de kolommen bloot wordt gesteld, wordt deze opengedraaid.

Als een kolom leeg is, mag je er een Heer opleggen om een nieuwe kolom te beginnen (of een groepje kaarten met bovenaan een Heer).

Uiteindelijk is het doel van Patience om alle kaarten op de vier stapels te krijgen. Iedere kaartstapel (stack pile) begint met een Aas. Als er andere kaarten vrij komen, mag je deze op de Azen leggen om een stapel van dezelfde kleur te maken. Bijvoorbeeld, nadat je de schoppen-Aas op een lege stapel hebt gelegd, mag je later de schoppen-2 hier bovenop leggen, vervolgens de schoppen drie op de twee, etc. totdat de stapel compleet is.

Nadat je een kaart op de stapel (stack pile) hebt gelegd, mag je deze terug in de kolommen plaatsen als je dat wilt.

Hoe gebruik je de stapel ongebruikte kaarten (stock)?

Als het niet mogelijk is om kaarten in de kolommen te plaatsen ga je kijken bij de overgebleven kaarten (stock). We bespreken hier een spel dat deelt met drie kaarten zoals in het originele Patience spel. Er kan ook gespeeld worden met één kaart, kijk hiervoor bij het hoofdstuk spelvarianties.

Bij delen met drie kaarten liggen drie kaarten bovenop elkaar naast de stock. De derde kaart (die bovenop ligt) is de kaart die je mag verplaatsen. De andere twee kaarten mag je niet gebruiken, maar wel bekijken. De kaart die bovenop de stock ligt mag worden gebruikt voor of de kolommen of de stapels (stack piles). Als je de bovenste kaart verplaatst, mag je, indien mogelijk, een nieuwe kaart open leggen, enzovoort.

Als je de opengelegde kaart niet kunt gebruiken, mag je drie extra kaarten omdraaien. Dit mag je onbeperkt blijven doen. Als je alle kaarten in de stock gehad hebt, draai je simpelweg alle kaarten om en start je van bovenaf aan. Let op: de kaarten worden niet opnieuw geschud.

Patience winnen

Het spel gaat net zolang door tot je alle stapels hebt opgevuld of totdat je geen kaarten meer kunt leggen. Je wint het spel als je alle stapels volledig hebt.

Spelvarianties

Enkele kaart van de stock:

In plaats van dat je telkens de derde kaart van de stock pakt, mag je bij deze variant kaart voor kaart door de stapel heen. Hierdoor wordt de kans dat je het spel uitspeelt groter.

Beperkt aantal kaarten van de stock:

In deze variant mag je maar een beperkt aantal keer de stock heen, meestal drie keer.

Tijdslimiet:

Bij sommige online Patience spellen geldt er een tijdsbeperking om het spel uit te spelen, meestal 5 minuten.

Tips en strategieën voor Patience

Hieronder vind je een aantal algemene strategische tips voor Patience Solitaire. Volg deze suggesties om meer kans te hebben het spel uit te spelen zonder dat je geen opties meer hebt.

- 1) Stel jezelf als prioriteit om de kaarten naar de kolommen of stapels (stack piles) te verplaatsen. Maak alleen als het echt moet gebruik van je stock.
- 2) Volgens sommige Patience-spelers is het een goed idee om door de reservestapel kaarten (stock) heen te gaan zonder er kaarten van te gebruiken. Zo krijg je een idee van wat er in de stapel zit en hoe je deze kaarten het beste kunt inzetten.
- 3) Concentreer je erop om de kaarten in de langste kolom het eerste om te draaien. Als je lange kolommen niet eerst verkort, heb je later meer kans om in een impasse te komen.
- 4) Het is over het algemeen verstandig om de vier open plekken gelijkmatig te vullen met kaarten.
- 5). Soms is het geen goed idee om precies drie kaarten op een rij van de stock te spelen. Doe je dit wel dan wordt de volgorde van resterende kaarten de volgende keer dat je door het kaartspel heen gaat, niet veranderd.

Als je deze regels volgt, zul je zien dat je steeds meer Patience potjes gaat winnen, succes!

Bijlagen 2

Speluitleg Freecell

Het doel is dat je alle kaarten op volgorde legt van hoog naar laag, je kunt het spel alleen spelen en het behoort tot de categorie kaartspellen. Je hebt hierbij in totaal 52 kaarten nodig, deze worden verdeeld in 8 stapels kaarten. 4 stapels van 7 kaarten links en 4 stapels van 6 kaarten rechts ernaast.

Alle kaarten worden "open" neergelegd.

In tegenstelling tot Patience/Solitaire zijn hier dus alle kaarten al zichtbaar. Boven alle 4 de linkse rijen ligt een vakje open (een vrije cel) waar maximaal 1 kaart neergelegd mag worden om hem daar tijdelijk "op te slaan". Boven alle 4 de rechtse rijen blijft een vakje open waar de kaarten uiteindelijk gesorteerd gaan worden op volgorde van laag naar hoog.

Het spel Freecell begint door zoveel mogelijk kaarten te verplaatsen naar een positie onder een kaart met een hogere waarde en een andere kleur. Het gaat van hoog naar laag, bijvoorbeeld een acht (zwart), een 7 (rood), een 6 (zwart), een vijf (rood), een 4 (zwart), een 3 (rood) en een 2 (zwart). Je mag meerdere kaarten tegelijkertijd verplaatsen.

Dit is afhankelijk van het aantal vrije cellen die nog open staan. Deze dien je wel zoveel als mogelijk leeg te houden. Als je vier open cellen hebt dan wil dat zeggen dat je vier kaarten tegelijkertijd mag verplaatsen, als je er drie open hebt dan mag je dus drie kaarten tegelijkertijd verplaatsen en ga zo maar door. Deze kaarten moeten op de 4 vrije vakken boven de rechtse kolommen worden neergelegd als zij vrij komen. Dit gaat in volgorde van laag naar hoog, eerst de aas en dan de twee tot en met de koning (heer).

In elk vak rechtsboven moeten wel alle kaarten van dezelfde kleur liggen. Ze moeten dus op kleur gesorteerd worden. Het spel is pas afgelopen als alle kaarten op de rechter stapels liggen. Aan het einde liggen dus de vier koningen (heren) bovenaan de 4 stapels.