



Weg met de coronasleur!

Zeven uitdagingen voor meer vrolijkheid in coronatijd

Kun jij wel wat afleiding gebruiken in deze coronatijd? Breng wat meer vrolijkheid in je dag met deze kaart!

Op de achterkant lees je hoe het werkt.

Kom in beweging

Bewegen is een van de beste manieren om te zorgen dat je weer zin krijgt in de dag. Dus trek je wandelschoenen aan en ga de deur uit voor een ommetje... het liefst in de natuur! Blijf je liever binnen? Doe dan eens mee met een bewegingsprogramma op tv!

1

De smaak van vroeger

De erwtensoep van je moeder, de appeltaart van oma of het toetje van die ene vakantie: we hebben allemaal gerechten waar we vroeger gek op waren. Wat was jouw favoriete gerecht, snack of toetje? Eet vandaag iets waar je goede herinneringen aan hebt.

2

Doe mee!

In coronatijd kunnen we veel minder samen zijn en het kan best eenzaam zijn. Wist je dat gemeenten, buurthuizen, welzijnsorganisaties en seniorenorganisaties allerlei leuke activiteiten organiseren waar je op een veilige manier aan mee kunt doen? Bel vandaag een organisatie in de buurt en vraag naar het aanbod. Geef je op voor minimaal één activiteit.

3

Deel een verhaal

Samen is de coronatijd een stuk gezelliger dan alleen. Zoek daarom vandaag de verbinding en maak een praatje. Bel bijvoorbeeld iemand op die je al een tijdje niet hebt gesproken en vraag hoe het gaat. Of vertel bijvoorbeeld je buurman eens over iets wat je in de krant hebt gelezen.

4

Bekijk het van de zonnige kant

Zelfs als alles even tegenzit, zijn er dingen in het leven die zinvol zijn en waar je dankbaar voor kunt zijn. Misschien dat telefoontje van je dochter, die prachtige zonsondergang of dat mooie boek dat je hebt gelezen. Schrijf vandaag drie dingen op waar je dankbaar voor bent of waar je trots op bent.

5

Zing mee

Muziek is misschien wel de allermakkelijkste manier om vrolijkheid in je dag te toveren. Zet een liedje op waar je een fijne herinnering aan hebt en laat je even helemaal meeslepen. Bewegen, dansen, vals zingen: alles mag!

6

Doe iets voor een ander

Van anderen helpen worden we gelukkig. Doe daarom vandaag iets voor iemand anders. Dat mag iets kleins zijn: stuur bijvoorbeeld een kaartje, neem een boodschap mee of geef een compliment. Zo zorg je voor een zonnestraaltje in de dag van de ander én van jezelf.

7

Hoe werkt het?

Het is niet makkelijk om altijd positief te blijven in coronatijd. De (klein)kinderen komen minder op bezoek, er zijn minder verjaardagsfeestjes en leuke uitjes zitten er even niet in. Daarom heeft het Rode Kruis deze kaart gemaakt. Heb jij zin in wat frisse energie?

- 1** Ga elke dag een nieuwe uitdaging aan!
- 2** In elk vakje vind je een kleine uitdaging waarmee je een glimlach op je gezicht kunt toveren. Voer de opdracht uit op een tijdstip dat jou uitkomt.
- 3** Beleef plezier!
- 4** Bonustip: daag iemand uit om met je mee te doen. Zo kun je samen met de opdrachten aan de slag. Je kunt anderen natuurlijk ook vertellen hoe je de opdrachten hebt ervaren. Zo heb je direct weer een gezellig praatje!

Lees meer op rodekruis.nl

Weg met de coronasleur!



Samen sterk in coronatijd

Het is soms lastig om positief te blijven in coronatijd. Daarom is het extra belangrijk om goed te letten op jezelf én op elkaar. Kom je er even niet meer uit? Dan kun je altijd om hulp vragen.

Hulp, advies of een luisterend oor

Heb je een luisterend oor, advies of extra hulp nodig tijdens de coronacrisis? Bijvoorbeeld omdat je je eenzaam voelt of omdat je niet weet wie boodschappen voor je kan doen? Neem dan contact op met de Rode Kruis Hulplijn.

Rode Kruis Hulplijn: 070 - 44 55 888

Maandag t/m vrijdag, 9.00 - 17.00 uur

Omgaan met zorgen

Maak jij je zorgen tijdens de coronacrisis? Misschien over je eigen gezondheid, of over die van iemand anders? Je bent niet de enige. De Rijksoverheid heeft daarom een speciale website opgezet. Hier lees je hoe je met je gevoelens om kunt gaan: www.steunpuntcoronazorgen.nl

In samenwerking met: