



Sporten/bewegen

- **Wandelen met de 'Ommetje-app'**
 - Start met vrienden, familie of collega's een eigen wandelcompetitie of ga de uitdaging aan tegen de rest van Nederland. Hierdoor kan je op een leuke manier samen wandelen, zonder dat je op de dezelfde locatie bent. Zo motiveer je elkaar om dagelijks een Ommetje te maken.
 - <https://www.hersenstichting.nl/ommetje/>
- **TopFit: Online trainingsvideo's voor mensen met een beperking**
 - Trainers doen 8 oefeningen per training voor, waarbij zij rekening houden met en tips geven voor verschillende soorten beperkingen. Iedereen kan meedoen!
 - <https://www.allesoversport.nl/artikel/met-topfit-thuis-sporten-en-bewegen-met-een-beperking/>
- **SeniorenFit live**
 - Lekker even een half uurtje bewegen met live ondersteuning van de lesgevers, 4x per week live. Iedereen mag meedoen aan de lessen, de lessen zijn gericht op de 65+ers.
 - www.gorinchembeweegt.nl/seniorenfit
- **Online thuisworkout met FysioPP**
 - Elke week komen er nieuwe thuisworkouts online voor verschillende doelgroepen:
 - Vitaal ouder worden
 - Intensief/alle leeftijden
 - <https://www.youtube.com/channel/UCn6sEDHTNoa6RuGy75gP3qA>
- **Beweegthuis tips**
 - Op deze pagina worden inspiratie en tips gedeeld om thuis in beweging te blijven. Voor jezelf, of om anderen te stimuleren om te bewegen en sporten. De pagina wordt dagelijks geüpdatet.
 - <https://www.allesoversport.nl/beweegthuis/>

Gezonde voeding

- **Tips Voedingscentrum**
 - Op deze pagina geeft het voedingscentrum tips om je weerstand op peil te houden, en hoe je gezond en veilig kunt blijven eten.
 - <https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/coronavirus-voeding.aspx>
- **Humanitas DMH kookapp**
 - De Kook app van Humanitas DMH ondersteunt mensen met een licht verstandelijke beperking en mensen met een andere hulpvraag bij het zelfstandig en met plezier bereiden van gezonde maaltijden.



MENTAAL WELBEVINDEN

Meditatie/Yoga

- **(Rol)Stoelyoga online**
 - Stoelyoga is een laagdrempelige vorm van yoga. Je hoeft je niet om te kleden en kunt het altijd en overal doen. Via dit kanaal kun je meedoen aan verschillende lessen.
 - <https://www.youtube.com/channel/UClEjUv2s-2SO8PXzsK4hypw>
- **Yoga met Oogie Yogi**
 - De lesgeefster van Oogie Yogi geeft yoga lessen aan mensen met een verstandelijke beperking. Op haar youtubekanaal staat nu 1 yogales, bij interesse volgen er meer.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=euCQxJ-CiuA>

Mentale effecten coronacrisis

- **Omgaan met mentale effecten coronacrisis bij cliënten**
 - Tips, kennisproducten en tools die je helpen om te gaan met de psychologische effecten van de pandemie op mensen met een verstandelijke beperking.
 - <https://www.kennispleingehandicaptensector.nl/coronavirus/omgaan-mentale-effecten-coronavirus-gehandicaptenzorg>
- **Omgaan met mentale effecten coronacrisis bij jezelf (als zorgprofessional)**
 - Om cliënten goed te kunnen blijven ondersteunen is het belangrijk dat je ook goed voor jezelf en je collega's zorgt.
 - <https://www.kennispleingehandicaptensector.nl/coronavirus/omgaan-met-mentale-effecten-coronacrisis-zorgprofessional>



ZINGEVING

Iets nieuws leren

- **Online vogelcursus**
 - Wilt u meer weten over vogels? Dan zijn de online vogelcursussen van Vogelbescherming vast iets voor u!
 - <https://www.vogelbescherming.nl/ontdek-vogels/kennis-over-vogels/online-vogelcursussen>
- **Online taalcursus**
 - Leer (gratis) een nieuwe taal!
 - <https://www.loecsen.com/nl>
- **Thuisonderwijs Beeldende kunst**
 - Museum Boijmans Van Beuningen heeft veel educatieve video's beschikbaar.
 - <https://www.boijmans.nl/nieuws/thuisonderwijs-beeldende-kunst-tijdens-coronacrisis>

- **Diverse online cursussen**

- Altijd al die ene cursus willen volgen maar nooit de stap gezet? Op deze site staat een overzicht met diverse online cursussen die je gratis kunt volgen!
- <https://www.theek5.nl/iguana/www.main.cls?surl=leer-online>



KWALITEIT VAN LEVEN

Verveel-je-niet-tips

- **Luisterboeken**

- Met de LuisterBieb app geniet je altijd en overal van de mooiste luisterboeken. Voor iedereen, dus ook als je geen lid bent van de Bibliotheek.
- <https://www.onlinebibliotheek.nl/luisterbieb.html>

- **Een digitale rondleiding door het rijksmuseum**

- Met Ontdek Rijksmuseum Meesterwerken lijkt het net alsof je in het hart van het museum op pad bent met een multimediatour. De tour voert langs achttien meesterwerken in de Eregalerij en is voor iedereen toegankelijk door de toevoeging van tekst- en audiofragmenten. Ook is de interactieve website Beleef de Nachtwacht opgenomen waardoor er extra veel verhalen beschikbaar zijn over Rembrandts beroemdste werk.
- <https://www.rijksmuseum.nl/nl/thuis>

- **Luister/kijk naar prachtige concerten van het Concertgebouw**

- Met de live streams kunnen muzikliefhebbers wereldwijd gratis meegenieten van concerten die plaatsvinden in Het Concertgebouw! Hieronder vindt u de livestreams die gratis terug te kijken zijn.
- <https://www.concertgebouw.nl/live-streams>

- **Efteling on Ride**

- Stap in en laat je verwonderen door de vele attracties van de Efteling. Ga de strijd aan met de draak, ontdek de geheimen van Symbolica, zwaai naar Jokie en Jet in Carnaval Festival of geniet van het uitzicht vanuit de Pagode.
- <https://www.youtube.com/channel/UCouIm-mYV-JzzRgu4o6rGVw>



MEEDOEN

Contact met andere mensen

- **Project Netwerkversterking Gorinchem**

- Zin in een gezellig praatje? Even uw verhaal kwijt? Even een stem horen? Door de coronacrisis kan het stil zijn om u heen. Onze vrijwilligers maken graag een praatje met u!
- Geef je naam en telefoonnummer door aan esther.hobo@meevivenz.nl of via het servicenummer van MEE (0183-691600), dan neemt één van de vrijwilligers zo snel mogelijk contact met u op!



DAGELIJKS FUNCTIONEREN

Hulp nodig of aanbieden

- **SamenGorinchem**
 - Door de maatregelen rondom het coronavirus is het niet vanzelfsprekend dat inwoners alles nog kunnen of mogen doen. Sommigen hebben hulp nodig bij het doen van boodschappen, het uitlaten van de hond of een gezellig praatje? Of hebben tijd over om anderen te helpen? Daarom is er een platform gestart.
 - <https://www.samengorinchem.nl/>