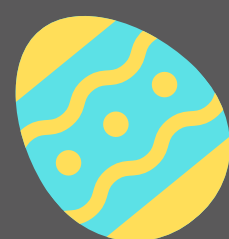
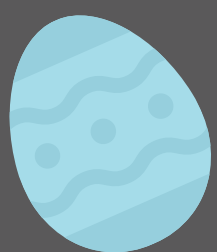




LET'S STAY POSITIVE! [1]

MA



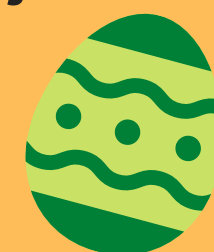
PASEN!



Eens wat anders vandaag, het is tweede paasdag! Ook deze dagen zien er waarschijnlijk anders uit dan je gewend bent, dus bij deze een aantal activiteiten om de sfeer erin te houden. Met het hele gezin samen of alleen? Je kan jezelf als nog actief maken! Wel of geen paasbrunch dit jaar, we nodigen jullie uit om een ei te schilderen. Gebruik je creativiteit en maak hem zo mooi mogelijk.

Paas-eieren-race

Vervoer een ei (gekookt of van chocola) op een lepel via een paar hindernissen. Valt je ei dan begin je opnieuw. Daag jezelf uit! Met het hele gezin kun je er een estafette van maken! Wees creatief! Kun jij nog meer activiteiten verzinnen met eieren?



DRENTHE BEWEEGT BINNEN

DI

Hoe zorg jij er voor dat jij dagelijks aan je beweging komt? Wellicht ben jij er al mee bezig of beweeg je al veel uit jezelf. Wij dagen jou uit om mee te doen met 'Drenthe beweegt binnen'!

Voor iedereen die thuis zit is er op alle werkdagen 'Drenthe beweegt binnen'. Vanaf 10.00 uur kan je kijken (en vooral meedoen!) naar RTV Drenthe. Iedereen kan mee doen! Na een kwartiertje kun je fit aan je dag beginnen!

RTV Drenthe is te vinden op kanaal:

ZIGGO: kanaal 703

KPN: kanaal 503

Tweak: kanaal 255





LET'S STAY POSITIVE! [2]

WO

RELAX!

Neem jij wel eens een momentje voor jezelf? Even tijd om helemaal te relaxen? Mediteren kan daar goed bij helpen. Even het hoofd leeg maken en de dag fris beginnen of juist afsluiten.

De Wild Journey app kan je daar bij helpen. Iedere dag een korte meditatie oefening waarbij je even helemaal tot rust mag / kan komen.



DO

TIPS VOOR THUISWERKEN

- Begin de dag zoals je altijd doet: zet je wekker, sta op en doe je dagelijkse routine (beperk je pyjama dagen).
- Zorg voor een goed werkplan: stel duidelijke taken op en bakken je tijd af.
- Regelmatig afwisselen van je houding. Sta zeker ieder uur op en loop dan bijvoorbeeld even rond of haal wat te drinken.
- Werkruimte: creëer een fijne werkplek (opgeruimd, fijne stoel e.d.) en indien mogelijk, apart van je ontspanningsruimte/woonkamer zodat er een scheiding is tussen werk en privé.
- Probeer samen te werken met je collega's, ook als ze op afstand zitten: Overleggen via beeldbellen, een spontaan mailtje met complimenten sturen, een telefoontje plegen om bij te praten. Ben jezelf ervan bewust dat het prettig is soms contact te hebben.
- Zorg voor voldoende ontspanning tussendoor.



Kinderen aanwezig?

- Stem je werktijden overdag af met activiteiten in je gezin (bijv. samen ontbijt en lunch).
- Stel samen met je kinderen jullie eigen speel- en werkregels op en schrijf deze op een groot vel papier.
- Spreek met je kinderen een eigen vaste 'speel-werkplek' in het huis af.



LET'S STAY POSITIVE! [3]

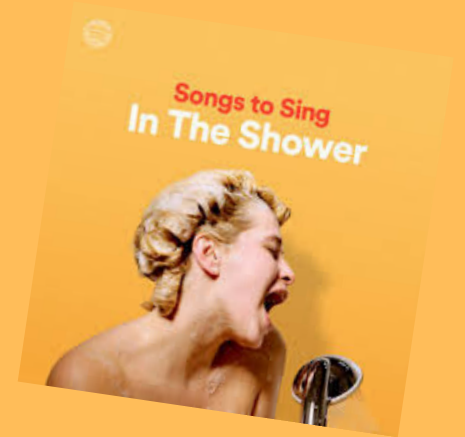
VR

ONTSPANNEN

Druk met je kinderen, partner, werk en lastig om tijd voor jezelf te nemen? Of echt even toe aan ontspanning? Maak van je douche/badder moment een geniet moment! Ga voor een ritueel i.p.v. vluchtig douchen of badderen. Dit is zelfs haalbaar binnen 10 minuten, maar dan in een relax modus! Sluit je op in je badkamer en zet bijvoorbeeld je favoriete muziek op. Reinig je gezicht, was je haren, zeep je in. Hoe kan jij van je douchemoment een geniet moment maken? Even helemaal tijd voor jezelf en niemand anders. Wij horen graag horen jou dit is gelukt!

Spotifylijst tip: Songs to sing in the shower

Niet vals zingen hè, of juist wel ;)



vaart welzijn
Onderdeel van **Tintengroep**