



# LET'S STAY POSITIVE! [1]

**MA**

## BEWEEG JE ROT! [DE TRAP OP]

Nu alle sportverenigingen in Nederland gesloten zijn is het lastig om aan je beweging te komen. Er is echter een simpele manier waarmee je thuis aan je conditie kunt werken: traplopen. Traplopen is ontzettend goed voor conditie en voor je benen. Probeer eens een aantal keer de trap op en af te lopen, kijk even hoe dit gaat en bouw dit op.

Heb jij geen trap? Wellicht kunt je op en af een krukje stappen. Een stoel. Gebruik je eigen creativiteit.



**DI**

## LEKKER ROLLEN

Hoe zorg jij ervoor dat je een genoeg lichaamsbeweging komt? Een leuke manier om dit te doen is om te skeelers! Heb je een paar skeelers in de kast liggen? Trek ze aan en maak een fijn tochtje. Begin eens met een kilometer of 5. Hou je dit al vol? Dan kun je het stap voor stap uitbreiden.



Als je gaat skeelers let dan wel goed op de omgeving, en bescherm jezelf goed met pols, elleboog en knie beschermers! Het liefst ook nog een helm. Veel plezier!



# LET'S STAY POSITIVE! [2]

WO

## STAY IN CONTACT

Je hebt er vast al van alles over gehoord, of zelfs al uitgeprobeerd. Maar via whatsapp kun je elkaar niet alleen tekst berichten sturen maar ook bellen & videobellen. Dat laatste is in deze tijd natuurlijk een uitkomst. Hieronder kun je in stappen vinden hoe je dit doet:

- 1 Je opent whatsapp op je telefoon
- 2 Je klikt op het contact waarmee je wil video bellen
- 3 Dan staat er rechts bovenin een camera tekenje als je daar op klikt dan begin je te video bellen en hoef je alleen maar te wachten todat de andere opneemt
4. Als je weer klaar bent met video dan klik je op het rode telefoontje en dan hang je op.



Goed om te weten! Dit kan ook in een groeps-app met maximaal 4 personen.

DO

## DANKBAARHEID

Soms is het goed om te kijken naar wat we wel hebben in plaats van dat wat we niet hebben. Pak er eens een groot vel papier bij en schrijf in het midden in een cirkel: Dankbaarheid

schrijf nu om deze cirkel ten minste 5 dingen waar jij dankbaar voor bent.

Denk bijvoorbeeld aan: Fijn thuis, vriendschappen, dat je gezond bent.

Kun jij er 5 verzinnen of weet je er nog veel meer?

Laat het ons weten!

THANK YOU



# LET'S STAY POSITIVE! [3]

VR

## CREATIEF MET WOL

Heb je dat wel eens gedaan, breien of haken?

Het kan heerlijk ontspannend werken!

Op Google & YouTube kun je de wereld aan filmpjes vinden hoe te beginnen met breien en haken.

Wellicht heb je nu eens tijd om eindelijk die sjaal te breien.

Is hij voor de winter in ieder geval klaar!

Succes!



**vaart welzijn**  
Onderdeel van **Tintengroep**