

## **ACTIVITEITEN VOOR CLIËNTEN IN CORONA-TIJD**

**Veel mensen zitten thuis, missen hun dagelijkse bezigheden, het werk, en sociale contacten. Het is goed om de dag met iemand door te kunnen spreken, en te kijken hoe toch de structuur vastgehouden kan worden. We verzamelen alle ideeën voor begeleiders en cliënten en hopen mensen hiermee op ideeën te brengen om ermee aan de slag te gaan!**

**Namens team trajectcoaching van RIBW K/AM**

**Kyra Kroeze, [k.kroeze@ribw-kam.nl](mailto:k.kroeze@ribw-kam.nl)**

## **IDEEËN OM DE DAG IN TE VULLEN**

- [Virtuele tours in musea](#)
- KPN en Ziggo maakte bekend dat ze de komende 4 weken hun filmkanalen gratis openstellen voor al hun klanten
- Maak een virtueel bezoek aan [De Keukenhof](#) in Lisse

Op verschillende niveaus puzzelen en elke dag nieuwe puzzels:

- [Sudoku online](#)
- [Woordzoeker](#)
- Top docu's van [IDFA](#)
- [Luisterbibliotheek](#)
- Enkele gratis [YOGA lesjes](#)
- 30 days of yoga with [Adriene](#)
- Beweeg mee met Olga en Duco elke werkdag op NPO 2 om 10.2
- Het kanaal van [Team Sportservice](#), dagelijks verschillende lessen voor jong en oud
- Op de website [Uniek Sporten](#) staat een overzicht van beweglessen voor mensen met een beperking
- [Nieuwberichten](#) van Uniek Sporten
- Gratis [mindfulness](#)
- Begin je eigen [kleine moestuin](#) op je balkon of terras
- Wim Hof [40 day challenge](#)

- Voor senioren die meer cognitief uitdagende activiteiten willen volgen, organiseert [Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan](#) interactieve colleges gegeven door studenten, zodat generaties worden verbonden en kennis wordt gedeeld
- De losse klusjes in huis betreffen vaak [kleine reparaties](#) die u eigenlijk zelf zou willen doen. Maar hoe pakt u deze klusjes precies aan? Na het volgen van deze cursus kunt u uw kleine reparaties, klusjes en onderhoud gewoon zelf doen
- [Concerten online](#)
- [Online kerkdiensten](#)

### **CURSUSSEN**

- [online lessen en informatie op teken- muziek- beeldende kunst gebied](#)
- in samenwerking met alle kunstcentra's in Noord-Holland is de volgende [website](#) gelanceerd, heel veel lesjes, oefeningen en info op creatief en muziek gebied
- Online leren [programmeren](#)
- [Tekenen](#)

### **WEBCAMS**

- [Vogelgeluiden](#) (vroeg vogels):
- [De Grote Markt](#) Haarlem
- [Natuurmonumenten](#)

### **DAGBESTEDINGSORGANISATIES**

De dagbestedingsorganisaties bieden veel cursussen, activiteiten en informatie aan

- [Roads](#): met o.a. een helder schema om je dag in te delen en in te vullen. De link is onderverdeeld in verschillende activiteiten, tips en aangevuld met initiatieven vanuit verschillende regio's nl:
- [Beweging](#)
- [Ontspanning](#)
- [Contact/luisterend oor](#)
- [Arbeidsmatig/educatie](#)
- [Creativiteit](#)
- [Koken](#)
- [Thuisbuis](#)
- [Overig](#)
- [Initiatieven uit verschillende regio's](#)

- PASSant: Cursussen en digitale ontmoetingsmogelijkheden voor mensen met een vorm van autisme
- Onbeperkt aan de slag: Aan het werk gaan voorbereiden, tips en trucs opdoen (scroll naar beneden voor online)
- Op de site van Dock (Haarlem) daar staat af en toe een update van initiatieven in de buurt:

**VRIJWILLIGERSWERK: heb je vraag naar een vrijwilliger, of wil je zelf als vrijwilliger aan de slag**

- BUUV& VWC
- IJmond
- Haarlem
- Haarlem voor Elkaar
- Haarlemmermeer
- Amstelveen
- Nl voor elkaar
- Meerwaarde Coronapunt (voor vragen op allerlei gebied: praktisch, financieel, emotioneel, psychosociaal)

Uiteraard kan de vrijwilliger niet in huis komen!

**(ONLINE) ONDERSTEUNING**

- Team ervaringsdeskundigen RIBW K/AM: bel of app: 06 21482720 als je met hen in contact wil komen, (telefonisch) praatje wil maken, wandelen etc.
- MIND heeft een virtuele huiskamer ingericht samen met Out of the Box TV. Iedere middag is er een livestream, waar experts en ervaringsdeskundigen hun verhalen en ervaringen delen. Kijkers kunnen zelf ook deelnemen aan een gesprek door in te bellen en te praten over wat hen bezighoudt en hoe ze deze crisis zo goed mogelijk het hoofd bieden. Mind stream iedere dag tussen 11.00-16.00:
- Doorverwijzing voor acute vragen GGZ/ verslaving
- Supportgroepen AA
- Luisterend oor
- Dagstructuur via app
- Mind Korrelatie
- Mentale gezondheid tijdens corona crisis, zelfhulp apps:
- Max telefoonlijn

- [Facebook Herstelacademie](#)
- [Herstelacademie](#) biedt [online](#) aan:

Dit zijn de huidige herstelgroepen die doorlopen. Bij 4 nieuwe aanmeldingen wordt een nieuwe groep aangemaakt.

- Herstelgroep Jongvolwassenen
- Herstelgroep Haarlem
- Herstelgroep Zandvoort
- Borderline zelfhulpgroep
- Eetproblemen zelfhulpgroep.

Daarnaast worden de volgende cursussen aangeboden:

- Visueel dagboek
- Wrap
  - Rode Kruis Nieuwsbericht voor [kwetsbaren](#)

### **Apps voor ontspanning**

- Meditationmoments
- Headspace
- [Netwerkpartners](#) in Haarlem, Heemstede, Bloemendaal en Zandvoort

### **GEEN INTERNET?**

Voor de cliënten die geen internet hebben is het vaak veel lastiger. Maar denk bijvoorbeeld aan muziek (maken, luisteren, boeken), kunst (creatief bezig zijn in alle vormen), lezen (boeken, strips, tijdschriften), spelletjes (voor 1 persoon), wandeling, thuis sporten, huis opruimen/ schoonmaken, mood boards maken, sport/ bewegen in huis, koken en bakken, puzzels, puzzelboekjes, modelbouw, vogels spotten, planten zaaien, fotograferen (stilllevens in huis maken).

Veel lokale bedrijven en winkels bezorgen nu kosteloos materialen en producten aan huis. Maar denk ook aan marktplaats, wijk app groepen, etc. om aan materialen te komen. Of leg je vraag neer bij de dagbestedingsplek waar een cliënt normaal gesproken naartoe gaat. Veel plekken willen graag meedenken!