



Je kunt het!

Actief zijn en je fijner voelen

Je kan op veel manieren actief zijn, ook als je weinig naar buiten kan

Dansen
Wandelen
Fietsen
Huishoudelijk werk
Tuinieren

Vind je één van
deze dingen leuk
om te doen?



JE KUNT HET!

Actief worden is leuk. Het helpt ons om:

- ♥ Ons verbonden te voelen met mensen
 - ♥ Te lachen
 - ♥ Ons beter te voelen
 - ♥ Gezonder te worden
- ♥ Een beter humeur te krijgen



Actief worden

Iedereen moet nu thuis blijven, maar je kunt nog steeds actief zijn, en dat kan ook nog steeds leuk zijn!

Als je somber bent, kun je je beter gaan voelen door actief te zijn. Als je eenmaal op gang bent, ga je je steeds beter voelen.

Probeer het zelf maar eens.

Hier zijn een paar ideeën om actief te worden.

- ♥ Doe thuis een paar keer per dag kort wat oefeningen
- ♥ Kies op YouTube een video om oefeningen te doen
- ♥ Doe wat in het huishouden – maak een kast schoon
- ♥ Doe wat in de tuin
- ♥ Dans op je favoriete liedje
- ♥ Maak een wandeling
- ♥ Plan een lekker etentje
- ♥ Ga handwerken of knutselen
- ♥ Bak een taart
- ♥ Leg een puzzel



Als je met iemand je huis deelt, kan het ook leuk zijn om iets samen te doen. Als je alleen woont, vertel dan aan de telefoon of online wat je allemaal doet.

Kies de dingen die je graag doet

Zet een kruisje achter wat je leuk vindt.

Wandelen	
Tuinieren	
Huishoudelijk werk	
Klussen	
Fietsen	
Thuis sporten	
Dansen	
Bordspellen doen of puzzels maken	
Naar muziek of de radio luisteren	
Tekenen of schilderen	
Lekkere hapjes maken, koken of bakken	
Naar luisterboeken luisteren of tv kijken	

Andere dingen die je graag doet

Niet iedereen vindt hetzelfde leuk.

Beschrijf of teken de andere dingen die je graag doet.
Huishoudelijke klusjes en andere dingen tellen ook mee.

Actief zijn kan je humeur verbeteren

Je kunt kiezen wat voor soort beweging je wilt doen. Zelfs na een wandelingetje van 10 minuten kan je jezelf al beter voelen.

Probeer ten minste één keer per dag iets actiefs te doen. Als dat goed voelt, kun je nog wat actiever worden. Als het je lukt om twee keer per dag 30 minuten actief te zijn, is dat heel goed.



Kies wat je wil doen

Jij besluit wat je wil doen.

In het begin vind je het misschien lastig om actief te zijn. Soms hebben we steun van anderen nodig.

Vraag iemand om je te helpen. Als je alleen woont, kun je misschien iemand bellen over wat je graag zou doen. Probeer elke dag iets actiefs te doen. Begin rustig aan. Bouw het langzaam op.

Het verhaal van Suzanne

Suzanne ging vroeger twee keer per week naar dansles. Dat vond ze heerlijk, want ze houdt van dansen en dan zag ze haar vriendin daar. Ze was verdrietig toen het werd stopgezet vanwege het coronavirus. Maar haar vriendin belde op en zei dat ze nog steeds konden dansen, ook al zagen ze elkaar niet. Nu plannen Suzanne en haar vriendin om elke dag in hun eigen huis te dansen, en dan bellen ze elkaar op om over hun pasjes te praten. Suzanne voelt zich beter als ze dat doet.



Dingen om thuis te doen

Er zijn heel veel dingen die je thuis kunt doen, alleen of samen met anderen.

Als je op jezelf woont, dan kun je met een begeleider, een familielid of vriend aan de telefoon kletsen over wat je doet. Dat kan helpen om actief te blijven.

Als je internet hebt, of een smartphone, dan kun je ook proberen om online gymles te volgen. Of kijk wat er nog meer online te doen is. Dat doen heel veel mensen!

Of bedenk hoe je andere mensen kunt helpen, bijvoorbeeld een vriend of vriendin opbellen.

Onthoud dat je nog steeds naar buiten mag voor een wandeling of je dagelijkse portie bewegen.



Actief zijn helpt om je beter te voelen.

Maak hier een plan dat voor jou werkt, probeer ten minste een of twee keer per dag iets actiefs te doen. Kies dingen die je leuk vindt om te doen, en kies je eigen volgorde om ze te proberen.



Zeg tegen jezelf:
"probeer het maar"!

JE KUNT HET!



Niet vergeten:

Zorg ervoor dat je de juiste schoenen en kleren aan hebt. Warm je spieren op voordat je gaat bewegen. Drink sap of water nadat je actief bent geweest.

Actief zijn betekent niet alleen sporten. Wandelen telt ook, net als huishoudelijk werk, tuinieren of dansen. Alles waardoor we in beweging komen is goed voor ons.

Probeer 30 minuten per dag te bewegen. Dat helpt om gezond te blijven.

Actief worden is een uitdaging. Begin rustig aan. Bouw het langzaam op. Neem kleine, stevige stappen.

Er zijn een heleboel nieuwe dingen om te proberen. Zeg tegen jezelf: "probeer het maar"!





University
of Glasgow

NHS
Greater Glasgow
and Clyde



Dit boekje is gemaakt door:
University of Glasgow

Deze Nederlandse versie van het boekje is een vertaling van de originele boekjes die in Engels zijn geschreven en is uitgegeven door het Academisch Werkplaats Leven met een verstandelijke beperking (AWVB; Tranzo, Tilburg University) met toestemming van de auteurs van het originele boekje aan de Universiteit van Glasgow.

**AW
VB**



TILBURG  UNIVERSITY