
CORONACRISIS-PLEZIERIGE ACTIVITEITEN LIJST

A

Auto wassen
iets Aardigs doen voor iemand
iets Afzeggen waar je geen zin in hebt

B

Boek lezen
Boek schrijven
Badmintonnen
In Bad gaan met schuim en kaarsjes/een warme douche nemen (met schuim zonder kaarsjes)
Door het Bos wandelen*
Een Brief schrijven
Breien
Bos bloemen voor jezelf kopen
Blaadje lezen op de wc
Berichtje sturen aan mensen van wie je houdt om ze dat te zeggen
Op blote voeten lopen

C

Cajon spelen (of op google opzoeken wat een cajon is)
Cake maken + versieren
Een compliment geven aan een ander
Een Compliment geven aan jezelf

D

Dansen
Documentaire kijken over een interessant onderwerp
(https://www.npostart.nl/collectie/POMS_S_NPO_8166639)
Darten (schaf een dartbord aan)
Dagdromen
Iets Delen
Een dutje doen
Douchen

E

Iets lekkers Eten

F

Fietsen
Film kijken
Foto's bekijken/ophangen van mooie herinneringen
Fotograferen

G

Gitaar spelen
Gewoon maar wat rustig zitten
Een gedicht schrijven of lezen
Geo cachen (uitleg: <https://www.youtube.com/watch?v=mdu0hd4q5os>)

H

Een hond aaien/knuffelen

Handstand tegen de muur oefenen
Handlettering

I

Iets tekenen dat niet bestaat
Iets uitlenen op Peerby*

J

Journal maken van je dag voor vrienden/familie

K

Knuffelen
Kletsen met passanten*
Kledingkast opruimen
Zomaar een Kaartje sturen naar vrienden
Kaarsje aansteken
Krant lezen
Kleurboek voor volwassenen kopen

L

Leren over geschiedenis (<https://www.bol.com/nl/f/geschiedenis-voor-dummies/30015060/>)
Latte macchiato met caramelsiroop drinken
Leren eten wat je niet lust
Lachen om je eigen grap/grap van iemand anders
Levelingsnummer grijs draaien

M

Muziek luisteren
Moestuin beginnen
Mediteren
Een massage krijgen of geven
Muziekinstrument leren spelen

N

De natuur ingaan*
Iets Nieuws leren

O

Opknappen van iets in huis
Online quiz spelen met vrienden

P

Puzzelboekjes maken
Papierprikken in je wijk/buurt
Pannenkoeken bakken
Een Puzzel maken
Punniken
Een poes op schoot nemen
Planten kopen en verzorgen
Pizza maken

Q

Een Quiche bakken

R

Ramen wassen
Radio luisteren

S

Spekkoek maken + geduld leren hebben (recept:
<https://www.koopmans.com/recept/indische-spekkoek/>)
Sprookjes voor volwassenen lezen
Stoepkrijten
Schilderen
Iets doen wat je spannend vindt, al is het maar klein

T

Thirty seconds spelen
Thee zetten
Taart bakken
Je lekkerste trui dragen

V

Vraag aan iemand anders wat zijn/haar lievelingsboek is en ga dat lezen
Een verhaaltje voorlezen
Vreemde taal leren spelen (bijv. met de app Duolingo)
Verstopperkje spelen
Vogelspotten
Voetballen
Met vrienden afspreken op zoom/houseparty/etc

W

Wie ben ik spelen
Schone Was ruiken
Wandelen

Y

Yoga
Ijs eten

Z

Zwaaien
Zingen
In de zon zitten

* Uiteraard op een mooie afstand van 1,5 meter van anderen.