10

10 leukste thuis-blijf-tips van onze

ISOLEMENT EXPERTS

DE ZONNE BLOEM

DE ZONNE BLOEM

ISOLEMENT EXPERTS

Tip #1 Begin met knutselen
Tip #2 Volg een taalcursus
Tip #3 Sta stil bij kleine geluksmomenten
Tip #4 Haal muziek en theater in huis
Tip #5 Blijf in je ritme
Tip #6 Maak een virtuele natuurwandeling
Tip #7 Je telefoon is je beste vriend
Tip #8 Ga lekker fietsen
Tip #9 Plantenkunst
Tip #10 Koken met kliekjes!

Aan huis gekluisterd? Ontdek onze tips!

Thuisblijven vervelend? Nee hoor! Zeker niet met wat extra tips om het leuk te maken.

Want voor de meesten van ons is dit verplichte thuisblijven nieuw en slechts tijdelijk. Maar mensen met een lichamelijke beperking hebben al jarenlang ervaring met minder bewegingsvrijheid. En straks na het corona-virus nog steeds. Zij zijn de Isolement Experts en delen speciaal tijdens deze periode hun beste, leukste en handigste thuis-blijf-tips met jou en de rest Nederland.

En als jij straks weer lekker naar buiten kunt gaan, voor een uitstapje of heerlijke vakantie, denk dan ook heel even aan mensen met een fysieke beperking. Voor hen is een vakantie of uitstapje namelijk nooit zo vanzelfsprekend. De Zonnebloem en haar vrijwilligers zorgen ervoor dat deze mensen ook kunnen genieten van een onbezorgde tijd. Zij helpen hen onderdeel te blijven van de samen-leving. Help je ook mee? Je financiële steun is broodnodig. Doneer daarom wat je wilt en wat je kunt via deze link.

Steun de Zonnebloem

Namens alle vrijwilligers, Isolement Experts in dit magazine en medewerkers van de Zonnebloem hoop dat ik dat je iets hebt aan de tips. Veel leesplezier en gezondheid in deze bijzondere periode.

Met hartelijke groet,

Marc Damen
Directeur

TIP #1

Begin met knutselen

Tamara

Isolement Expert
& Mystery guest
bij de Zonnebloem

Tien jaar geleden veranderde het leven van Tamara drastisch, toen ze na een operatie aan haar rug wakker werd met een dwarslaesie. Ze moest voortaan heel veel tijd thuis doorbrengen en ging op zoek naar andere manieren om de tijd te verdrijven. Eentje ervan werd knutselen. En dat had zelfs Tamara eigenlijk nooit verwacht.

Tamara: “Je denkt misschien dat knutselen niets voor jou is? Zo dacht ik tien jaar geleden ook. Maar; begin klein en kijk wat je leuk vindt. Er zijn zoveel soorten en manieren om te knutselen. Ik doe bijvoorbeeld aan schilderen op nummer, maak allerlei soorten tekeningen, diamond paintings of ga krassen. En het leuke is; als het klaar is kun je het iemand cadeau doen. Het is dus eigenlijk een WIN-WIN situatie!”

“Het is eigenlijk een WIN-WIN situatie!”

TIP
#2

Volg een taalcursus

Janet uit Driebergen zit in een rolstoel en heeft daarom minder bewegingsvrijheid. Vrijheid die ze zeker mist, want Janet is een reisfanaat en een echte Italofiel. Door haar fysieke beperking is reizen heel lastig geworden, en een vakantie naar Florence, Rome of Sicilië behoort niet zomaar tot de mogelijkheden. Maar in haar hoofd is Janet nog steeds vrij, en dat gaf haar het fantastische idee om een taalcursus Italiaans te gaan volgen. En deze tip deelt ze graag met heel Nederland.

Mooie momenten

Janet: “Een cursus Italiaans is voor mij veel meer dan een taal leren. Het zorgt ervoor dat ik al die mooie momenten die ik in Italië heb gehad, weer opnieuw mag beleven. Al lerende komen de prachtige herinneringen aan het land en aan ‘La dolce vita’ weer helemaal terug. Ik kan het iedereen aanraden.”

“Herbeleef la dolce vita!”

Janet

Isolement Expert & Deelnemer bij de Zonnebloem

Sta stil bij kleine geluksmomenten

TIP #3

Manon

Isolement Expert & Vlogger voor de Zonnebloem

Manon heeft op 5-jarige leeftijd een auto-ongeluk gehad. Het leidde tot onherstelbaar hersenletsel, waarbij het gedeelte dat de motoriek in haar lichaam aanstuurt is beschadigd. Manon belandde in een rolstoel, maar laat zich niet tegenhouden door de drempels in het leven. Sterker nog, ze vlogt erover, zodat bewustzijn wordt vergroot en medemensen met een fysieke beperking worden geïnspireerd. Ze heeft het leven leren waarderen. Haar tip gaat dan ook over dankbaarheid.

“Ik heb een dankbaarheidsboekje dat vrolijkheid en positiviteit uitstraalt. In mijn boekje schrijf ik elke dag dingen waar ik dankbaar voor ben.”, aldus Manon. “Zo werd er gisteren een prachtige bos bloemen bezorgd van familie, en zag ik vanochtend een groep jonge eendjes samen met hun moeder in de sloot voor mijn huis. Door stil te staan bij deze kleine geluksmomentjes en deze op te schrijven, zorg je voor een positieve mindset. Dit komt heel goed van pas in deze spannende tijd.”

“Een positieve mindset komt heel goed van pas”

Haal muziek en theater in huis

Ga je normaal gesproken graag naar het theater om te genieten van goed toneelspel of mooie muziek? Helaas is dat op dit moment niet mogelijk. Gelukkig zijn er steeds meer mooie initiatieven waardoor je tóch het gevoel hebt in het theater te zijn. Dat wordt live genieten in je huiskamer.

TIP #4

Stage Memories

Musicalliefhebbers die zich thuis vervelen kunnen vanaf nu op het internet terecht op een platform met meerdere musicals, zoals Piaf met de onlangs overleden Liesbeth List in de hoofdrol. En ook Ramses. Het is een initiatief van Stage Entertainment Nederland. Het bedrijf plaatst musicals van de afgelopen twintig jaar uit de archieven van Joop van den Ende Theater Producties en Albert Verlinde Entertainment. Bekijk ze hier.

Live in je huiskamer genieten

Live optredens

Tivoli in Utrecht zendt elke avond om 20.00 uur een live optreden uit via Facebook live. Het enige wat je hoeft te doen om te kunnen kijken, is om 20.00 uur ingelogd zijn op Facebook en naar de pagina van Tivoli te gaan. Optreden gemist? Je kijkt hem hier terug.

Berichten uit de bunker

Theatergroep Het Paradijs maakt mime-shows. Dit betekent dat ze geen woorden gebruiken maar juist hun lichaam en gebaren voor zich laten spreken. Benieuwd naar deze kunstvorm? Elke avond komt er een nieuwe aflevering van hun serie Berichten uit de bunker online.

Blijf in je ritme

TIP
#5

John

Isolement Expert & Deelnemer van de Zonnebloem

John heeft een gebrek aan energie. Dat komt niet zomaar. Hij heeft GPA/Wegener, een auto-immuunziekte die zorgt voor ontstekingen en afstervend weefsel. De energie die John nog heeft is van zeer korte duur. Daardoor is zelfs aankleden al een zware belasting, zowel voor John als zijn vrouw, zijn mantelzorger. De meest eenvoudige kleine dingen zijn voor John dus erg vermoeiend. Dat maakt zijn tip voor iedereen die nu thuis in isolement zit des te verrassender en inspirerender: zorg dat je bezig blijft.

“Ik heb geleerd om druk bezig te blijven”

John: “We zitten met z’n allen momenteel in een isolement. Een isolement waarbij we niet zomaar alles kunnen doen wat we misschien daarvoor wél deden. Het is belangrijk dat we bezig blijven. En dat is dan ook mijn tip. Om de dingen te doen die je eerst ook deed. De tijd van opstaan en aankleden, de tijd van eten en drinken aan te houden. Ondanks dat je misschien denkt: “Waar zou ik het voor doen”. Toch doen! Want daardoor blijf je in je gewone ritme.”

Maak een virtuele natuurwandeling

TIP
#6

Genieten van de natuur. Dat is een activiteit die velen momenteel missen. Natuurlijk, een frisse neus halen op een rustige plek in de buurt is best mogelijk, maar de mooie grote natuurgebieden in Nederland zijn afgesloten, beperkt toegankelijk of er wordt eenvoudigweg afgeraden om er te komen.

Digitaal beleefbaar

Natuurmonumenten vindt dat de prachtige natuur van Nederland voor iedereen toegankelijk moet zijn, en blijven. Daarom maakten ze voor minder valide mensen 19 verschillende gebieden digitaal beleefbaar via Google Street view. En ook voor alle thuisblijvers tijdens deze coronacrisis zijn deze virtuele natuurwandelingen nu een schitterende beleving.

360-graden genieten

Met 360-graden beelden kun je de bijzondere natuurgebieden virtueel verkennen vanaf je computer, smartphone of tablet. Van het onbewoonde eiland Griend in het hoge noorden, via het water van De Wieden en de Kaapse Bossen op de Utrechtse Heuvelrug tot de Sint Pietersberg in het zuiden – Natuurmonumenten en Google brengen hiermee de natuur bij je thuis.

Wil je virtueel gaan wandelen in de natuur? Bezoek dan deze link en kies je favoriete bestemming.

Ik wil een wandeling maken.

Breng de natuur bij je thuis

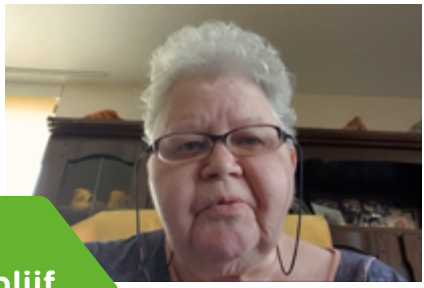
Je telefoon is je beste vriend

TIP #7

De 67-jarige Ria uit Rotterdam heeft de spierziekte IBM, Inclusion Body Myositis. Haar spieren breken langzaam af. Ze kon steeds minder goed lopen en is uiteindelijk in een rolstoel terecht gekomen. Daardoor heeft ze ook geleerd om nu op een andere manier contacten te onderhouden en zichzelf bezig te houden. En dat is ook haar tip. Of zoals Ria het zelf zegt: “Je telefoon is je beste maatje in deze coronatijd.”

“Ik communiceer via mijn telefoon met mijn kleinzoon van 11 maanden die in Zwolle woont. Mijn zoon zet de telefoon aan met video, en ik zie dan alle activiteiten die mijn kleinzoon daar doet. Ook met mijn andere kleinzoon van 6 jaar oud heb ik contact via de telefoon. Hij laat zien hoe hij cupcakes aan het maken is en we kletsen samen hele verhalen.”

“Zelf gebruik ik de telefoon voor nog veel meer dingen. Gezellig een spelletje spelen, puzzels doen of een boek lezen. Ik ben nu zelfs beheerder geworden van de Facebook-pagina van de flat waar ik woon. Zo blijf ik ook weer op de hoogte van wat er allemaal speelt in de buurt.”



“Zo blijf ik op de hoogte”

Ria

Isolement Expert & Deelnemer van de Zonnebloem

Ga lekker fietsen

TIP #8

Voor Hamke uit Heerenveen is vrij bewegen niet vanzelfsprekend. Hij maakt gebruik van een scootmobiel, zijn rollator en een handbewogen rolstoel. Ondanks zijn fysieke beperking wil Hamke vooruit. En durft hij ook vooruit te denken. Hij laat zich niet afremmen door wat niet kan, maar gaat op zoek naar wat wel kan. En geloof het of niet, Hamke gaat de Elfstedentocht rijden. Op de fiets.

Hamke: “Ik houd ontzettend van fietsen en bewegen, en samen met een vrijwilliger wil ik straks na de coronacrisis de route van de Elfstedentocht gaan fietsen. En fietsen, dat is wat ik iedereen wil meegeven als tip. Natuurlijk momenteel niet in een groep of op drukke plekken. Toch is het heerlijk om de verfrissende buitenlucht in te ademen en de omgeving te verkennen op de fiets. Dus pomp die banden op en ga lekker fietsen.”

“Ik ga straks de Elfstedentocht rijden”

Hamke

Isolement Expert & Deelnemer van de Zonnebloem

TIP
#9

Plantenkunst

Angelique heeft vanaf haar geboorte Osteogenesis Imperfecta (OI); een zeldzame erfelijke aandoening. Ze heeft minder sterk bindweefsel en dat leidt tot zwakke botten. Angelique breekt dus ook regelmatig iets, waardoor ze niet goed kan vertrouwen op haar eigen lichaam. Sinds haar 17e is ze door haar aandoening rolstoel gebonden. Angelique kan zich in deze thuisblijf-tijd goed bezighouden met veel en diverse leuke dingen. Een van haar tips is best bijzonder. Want wie niet naar buiten kan, kan altijd een stukje buiten naar binnen halen. Ze maakt plantenkunst.

"Ik haal graag groen in huis, en daar ga ik dan mee aan de slag. Zo heb ik onlangs met een luchtplantje, wat witte grindsteentjes en een mooie transparante vaas een kunstwerk geknutseld. Het is keileuk om te maken en ook nog eens makkelijk bij te houden." Angelique heeft eigenlijk nog wel een tip die ze graag met Nederland deelt: "Blijf positief, steun elkaar en blijf gezond."

"Het is keileuk om te maken"

Angelique

Isolement Expert & Deelnemer van de Zonnebloem

Koken met kliekjes!

TIP #10

Lukt het even niet om boodschappen te doen? Misschien heb je nog genoeg ingrediënten in de koelkast en voorraadkast om er een lekkere maaltijd van te maken. Zo heb je meteen weer wat meer kastruimte gecreëerd! Er zijn verschillende websites die je advies geven over het combineren van restjes en ingrediënten uit de voorraadkast.

Left2Cook app

Er is een speciale, Nederlandstalige app voor het koken met restjes: Left2Cook. Vul de ingrediënten in die jij wilt gebruiken en er komt een passend recept tevoorschijn. De app download je via deze link.

Advies van het Voedingscentrum

Het Voedingscentrum geeft advies over hoe je met restjes om moet gaan en geeft zelf ook suggesties voor recepten, waarbij je kunt zoeken op de ingrediënten die jij wilt gebruiken. Hier lees je hun tips voor restjes.

Koken uit de voorraadkast

Heb je geen restjes over maar wil je juist wat lekkers maken met ingrediënten uit je voorraadkast? Op Culy.nl staan verschillende lekkere recepten die je maakt van producten die je hoogstwaarschijnlijk wel in huis hebt. Bekijk ze hier.

Je creëert meteen wat meer kastruimte

De Zonnebloem

Postadres
Postbus 2100
4800 CC Breda

Telefoon
076 564 64 64

Nog meer tips?

Wil je nog meer tips en adviezen om het verplichte thuisblijven wat leuker te maken? Kijk dan eens op onze website.

Steun de Zonnebloem
Gunt u mensen met een fysieke beperking straks ook weer hun vrijheid? Een dagje naar buiten of een gezellig uitstapje? Help ons mee en doneer.

Heb je zelf tips? Stuur deze naar communicatie@zonnebloem.nl.