Wat: Hardlopen

Beschrijving: Ga alleen op pad

Het RIVM adviseert om contact met anderen zoveel mogelijk te vermijden en minimaal 1,5 meter afstand te houden. Tijdens het hardlopen mag dat zelfs nog wat ruimer worden genomen, want door versnelde ademhaling tijdens inspanning is er meer luchtverplaatsing en daardoor een groter besmettingsrisico. De komende tijd kun je je trainingen dus het best alleen afwerken.

Waar: Overal

Wat: Een Netflixparty houden

Beschrijving: Netflixparty

Was je met een vriend of vriendin, of misschien wel je geliefde, net samen die ene serie aan het kijken en is dat nu niet meer mogelijk, dan is er een oplossing. Via [www.netflixparty.com](https://www.netflixparty.com/) kan je nog steeds samen van een serie of film genieten. Je kan tegelijkertijd kijken en ondertussen chatten. Even naar het toilet of een zak chips pakken? Als jij de film pauzeert, gebeurt dat bij de ander ook. Zo kan hij of zij dus nooit stiekem verder kijken. Misschien wel beter dan in het echt. Oké, bijna dan.

Of als je misschien een nieuwe film zoekt kijk dan hier: <https://fhm.nl/40-beste-netflix-films/>

Waar: Thuis

Wat: Een boek lezen

Beschrijving: Lezen maakt slimmer

Draai het virus om in iets positiefs: het is perfecte manier om eindelijk die biografie of dat wetenschappelijk onderzoek te lezen. Het is bewezen dat lezen je slimmer maakt en twee weken thuis is een mooie gelegenheid om niet achter een beeldscherm te kruipen. Met een goed [boek](https://www.manify.nl/de-beste-boeken-van-2019-the-bookshelf-12) kun je jezelf uren per dag vermaken en gaat de tijd een stuk sneller.

Waar: Overal

Wat: Houseparty

Beschrijving: Door de crisis is de populariteit van de app Houseparty enorm gestegen. Je kunt met meerdere mensen tegelijk videobellen en spelletjes tegen elkaar spelen.

Waar: Overal

Wat: Podcasts luisteren

Beschrijving: Besteed tijd aan zelfontplooiing. Bekijk bijvoorbeeld veel tutorials op YouTube of luister Podcasts.

Waar: Overal

Wat: Instrument leren spelen

Beschrijving: Stof die piano af, herstem die gitaar die je voor god weet hoe lang hebt gehad en begin je dagen te vullen met het geluid van muziek. Met zoveel vrije tijd is het nog nooit zo makkelijk geweest om een nieuwe vaardigheid op te pakken.

Waar: Thuis

Wat: Leer programmeren

Beschrijving: In een steeds digitaler wordend tijdperk kan de mogelijkheid om te coderen u in een groot voordeel brengen. Dump die technofobe neigingen en leer jezelf deze zeer gewilde vaardigheid onder de knie te krijgen.

Waar: Thuis

Wat: Update uw CV en professionele documenten

Beschrijving: Voor de lockdown stond het idee om je CV, sollicitatiebrief of LinkedIn-profiel bij te werken misschien niet zo hoog op je prioriteitenlijstje. In plaats van het nog langer uit te stellen, waarom zou u niet al uw professionele documenten en rekeningen een totale make-over geven? Gebruik deze huidige periode om te werken aan een nog betere toekomst.

Waar: Thuis