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