Blijf in contact

Tips voor ouderen thuis





1

Zoek contact



Gewoon bellen



Beeldbellen



Schrijf een kaart, brief of e-mail



Meld u aan voor Schrijfmaatjes van het Ouderenfonds

088 3442 000

Meld u aan voor de Zilverlijn

en wordt wekelijks gebeld door een vrijwilliger

0900 0767

Bel de Luisterlijn

voor een kletspraatje

0348 4666 66

Bel de Ouderen-bond ANBO

voor een luisterend oor

2

Kom in beweging



Beweeg per dag minimaal 30 minuten



Doe bewegingsoefeningen

via een TV-programma of Youtube

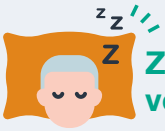


TIP
NL in beweging

TIP
www.ouderenfonds.nl/schrijfmaatje

3

Breng ritme en regelmaat aan



Zorg voor voldoende slaap

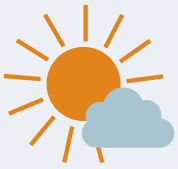
- Houd een vast ritme aan, ga iedere dag op hetzelfde tijdstip naar bed en sta op dezelfde tijd op.
- Slaap minimaal 7 uur
- Zorg voor een geventileerde, koele en schone slaapkamer
- Vermijd koffie en alcohol vlak voor bedtijd
- Kijk niet meer op uw telefoon



Eet gezond



- Houd u aan je vaste eetpatroon
- Eet minimaal 250 gram groente en 2 stuks fruit met veel vitamine C
- Eet vette vis
- Eet volkorenproducten
- Eet granen, noten en peulvruchten
- Nuttig geen alcohol



Ga naar buiten en pak wat zonlicht



Maak een dagplanning

Meer tips op de andere zijde

4

Zoek zinvolle bezigheden



Volg maximaal één keer per dag het nieuws



Zoek iets op wat u mooi vindt of raakt



Leer nieuwe dingen

www.universiteitvannederland.nl
www.oudgeleerdjonggedaan.nl



Schrijf een dagboek of leg uw levensverhaal vast



Ruim op

Ruim die ene kast op die al zo lang wacht op een grondige uitzoek- en schoonmaakbeurt



Orden je foto's

Zoek uw foto's uit en maak een mooi foto- of plakboek



Bel anderen op en stuur post, e-mails of whatsappjes met bemoedigende woorden

5

Zoek ontspanning



Kijk foto's



Ga puzzelen

(legpuzzel of puzzelboek)



Lees een boek of tijdschrift

(e-books/luisterboek)



Doe iets creatiefs!



Probeer een nieuwe hobby uit



Bezoek een museum online

www.rijksmuseum.nl/nl/thuis



Beluister een mooie CD of concert

www.concertgebouworkest.nl



Maak een leuke verassing

voor een goede buur of verre vriend



Doe ontspannings-oefeningen

TIPS VOOR APPS

Kunst & Cultuur
App rijksmuseum
App Google Arts & Culture

Lezen
App LuisterBieb

Samen spelletjes/wedstrijdjes doen
App Wordfeud (Scrabble)
App Nummi (Rummikub)
App Draw something (Pictionary)
App Happening
App Tetris
App Suduko



Vraag hulp via www.0187coronahulp.nl

SAMENWERKING VAN: ZORGGROEP HARINGVLIET (HUISARTSENPRAKTIJK) | RODE KRUIS | KWADRAAD (MAATSCHAPPELIJK WERK)
CURAMARE | GEMEENTE GOEREE OVERFLAKKEE | GO VOOR ELKAAR | STICHTING ZIJN