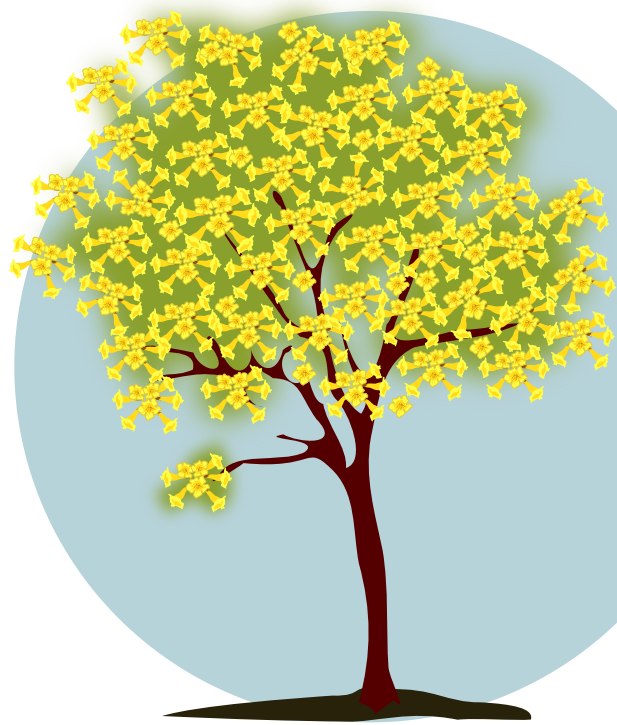


5 TIPS

BLIJF IN CONTACT

Maak elke dag contact met iemand. Dat kan via de app, een belletje of door samen online te gamen. Vind je het spannend om iemand uit je groep te bellen, maar wil je wel even kletsen? Neem dan contact op met je Join us begeleider.



GA NAAR BUITEN

Ga elke dag even naar buiten. Frisse lucht is goed voor je. Ben je verkouden? Ga dan alleen. Ben je fit? Vraag dan iemand van Join us mee. Denk eraan dat je 1,5 meter afstand houdt.

BLIJF POSITIEF

Vind je de nieuwsberichten heftig? Je hoeft niet alles te lezen. De belangrijkste maatregelen lees je op de site van het RIVM. Bedenk je ook dat jij niet de enige bent die hiervan baalt. Het is gelukkig een tijdelijke maatregel. Zet 'm op! Wij verheugen ons ook op de eerstvolgende bijeenkomst. Na 6 april zien we je weer bij Join us.

DAGRITME

De hele dag in je onesie rondhangen en netflixen is verleidelijk, maar daar word je niet vrolijker van. Dus... zet je wekker, maak je huiswerk, ga naar buiten en doe thuis leuke dingen. Wat dacht je van je fotoboek afmaken, even gamen, een taart bakken of je moeder helpen ☺♀

enjoy!

HELP EEN ANDER

Het is fijn om iets voor een ander te doen in deze tijd. Voel jij je fit? Check dan hoe het gaat met de mensen in je straat. Misschien kun je ze helpen met de boodschappen.

VERVEEL JE JEZELF? CHECK ONZE CHALLENGES OP SOCIAL

FACEBOOK.COM/JOINUS.NU | INSTAGRAM/JOIN_US.NU

