

# C-Tips voor Thuis



***Welkom! Dit is de grote '(Corona-)tips voor Thuis' gids van Feniks. Op onze oude website was er een hele pagina aan gewijd met vele menu-items. Voor onze nieuwe website hebben we deze handige gids samengesteld waarin je gemakkelijk langs de belangrijkste tips scrollt die we speciaal voor jou hebben geselecteerd van de oude webpagina. Een aantal tips die niet meer relevant zijn, hebben we er dus uitgelaten. Kijk in de inhoudsopgave hieronder om snel de informatie te vinden die je zoekt. Je kunt de gids natuurlijk ook uitprinten als je dat fijner vindt lezen. Maar bedenk wel dat de links dan niet meer werken ;). Veel inspiratie en plezier gewenst met onze C-tips-gids!***

2020 is voor ons allemaal een vreemd en vervelend jaar. Het zijn onzekere en spannende tijden; niet alleen omdat we niet weten hoe lang het virus nog gaat aanhouden en wat we nog voor maatregelen voor de boeg hebben, maar ook omdat veel mensen hun baan of bedrijf (dreigen te) kwijtraken. Mensen die het al niet breed hadden worden meestal nog harder getroffen door alle maatregelen. Daarnaast kan de 1,5 m samenleving, het veelvuldig thuisblijven en het gebrek aan fysiek contact met onze naasten en medemens zorgen voor gevoelens van eenzaamheid, vervreemding, stress of het toeslaan van de verveling. Thuis kunnen de spanningen met gezinsleden of huisgenoten flink oplopen, wat in sommige gevallen voor een onveilige situatie kan zorgen. Gezondheid betekent naast lekker in je vel zitten en niet ziek zijn ook dat je lekker in je hoofd zit. Soms kunnen de negatieve gedachten opstapelen en heb je even rust nodig om jezelf weer op te laden. Neem daar dan ook de tijd voor; gun jezelf de rust om te ontspannen en even niet te denken aan alles wat je nog moet doen of had moeten doen. Probeer in het moment te zijn en bijvoorbeeld te genieten van een fijne wandeling, een film of een mooi boek. In deze gids vind je daarom naast een heleboel hulporganisaties ook verschillende tips om zelf te ondernemen als je zoals nu vooral op thuisblijven bent aangewezen.

# Inhoudsopgave

<b>Sociale Kaart .....</b>	<b>3</b>
<b>Corona-informatie in verschillende talen .....</b>	<b>8</b>
Thuisonderwijs voor (ouders met) kinderen.....	9
Film en televisie.....	10
Gezondheid en bewegen.....	11
Lezen.....	12
Spelletjes .....	13
Natuur .....	14
Klussen in huis .....	15
Muziek en Podcasts .....	16
Kunst en Cultuur.....	17
Koken en Bakken .....	18
<b>Corona en Emancipatie.....</b>	<b>19</b>
<b>Feniks-brief in Trouw.....</b>	<b>20</b>

# Sociale Kaart

Welkom bij de Sociale Kaart! Hier vind je de sociale initiatieven en organisaties in Tilburg en daarbuiten die je kunnen helpen met hulp- of ondersteuningsvragen. We hebben de belangrijkste voor je op een rijtje gezet. Ook is het bij een aantal initiatieven mogelijk om zelf aan te sluiten en je hulp aan te bieden. En heb je het moeilijk, bedenk dan dat achter de wolken de zon schijnt. Deze periode gaat ook weer voorbij!



## T-Helpt

We beginnen met een verwijzing naar T-Helpt van gemeente Tilburg. Op hun website is namelijk ook een goede sociale kaart te vinden met allerlei initiatieven in de regio die tijdens de coronacrisis kunnen helpen. [Neem daar ook eens een kijkje.](#)

## Gemeente Tilburg

Op de gemeentelijke website van Tilburg staat een heleboel handige informatie. Zo kun je er kijken naar de laatste videoboodschap van burgemeester Weterings, vind je er informatie om [burgerzaken online te regelen](#) zoals het doorgeven van een verhuizing en het aanvragen van een rijbewijs, en kijk je hier voor info over de dienstverlening [Werk en Inkomen](#). De gemeentelijke dienstverlening gaat zoveel mogelijk door. Stadswinkel Centrum blijft open. De openingstijden zijn maandag t/m vrijdag van 8:00 - 17:00 uur. Maak een afspraak online of bel met 14 013.

Ook handig om in de gaten te houden is de [laatste info over de maatregelen in Tilburg](#). Bijvoorbeeld als je vragen hebt over het ophalen van afval, de milieustraat, buslijnen etc.

Ten slotte vind je op de gemeentelijke website ook de nodige [informatie voor ondernemers](#).

## AdviesPunt ContourdeTwern

Inwoners die hulp kunnen gebruiken, kunnen bellen met het [AdviesPunt van ContourdeTwern](#): (013) 549 86 46. Bijvoorbeeld met boodschappen doen of de hond uitlaten. Ook inwoners die anderen willen helpen, kunnen dat laten weten. Het liefste via mail: [adviespunt@contourdetwern.nl](mailto:adviespunt@contourdetwern.nl).  
Openingstijden: ma. t/m vr. 9.00u-17.00u.

## Rode Kruis Hulplijn

[Het Rode Kruis](#) heeft een speciaal telefoonnummer geopend waar ouderen en zieke mensen terecht kunnen met vragen rond het coronavirus. Het nummer is 070-4455888. Dit nummer is van maandag t/m zondag bereikbaar tussen 9:00 – 21:00 uur. De hulplijn is bedoeld voor de kwetsbaarste mensen, zoals ouderen die door de corona-uitbraak hun huis niet uit kunnen, maar ook voor zieken en de mensen in hun omgeving.

Het Rode Kruis is ook gestart met een WhatsApp-Hulplijn voor anderstaligen, speciaal voor mensen die de Nederlandse taal niet goed machtig zijn en daardoor nauwelijks iets meekrijgen van de maatregelen rond het coronavirus. De WhatsApp-Hulplijn is bereikbaar in het Turks via 06-48158053 en in het Marokkaans- Arabisch & Tamazight (Berbers) via 06-48158055.

## Online Zelfhulptrainingen (Evie)

Evie is het regionale e-healthplatform dat online zelfhulptrainingen aanbiedt voor jou. Dit kan in combinatie met begeleiding van een hulpverlener. Maar bij lichte klachten kun je met Evie ook helemaal zelf (anoniem) aan de slag. Pieker je bijvoorbeeld veel? Slaap je slecht? Of kun je niet goed ontspannen? Dan kan Evie voor jou een uitkomst zijn. Wil je aan de slag? [Meld je dan aan.](#)

## Coronaloeket (iPractice)

Veel nieuws dat we elke dag horen over Corona is van negatieve aard. Dat kan onrust oproepen, angst of negatieve gevoelens. [Het Coronaloeket](#) biedt een pagina met tips waar je vandaag al mee aan de slag kan gaan. Ze zijn ook telefonisch bereikbaar op 020-7717996 op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur. Je kunt ook een online consult boeken op donatie-basis bij een van hun psychologen.

## Voedselbank

De Tilburgse Voedselbank is geopend. [Kijk op de website](#) voor de uitgiftepunten en het actuele nieuws i.v.m. het coronavirus. Daarnaast vind je op de website informatie over hoe je de Voedselbank kunt steunen.

## ONS Soepje

ONS Soepje is bedoeld voor Tilburgers die ziek zijn, bij een risicogroep horen of om een andere reden even niet (gezond) kunnen koken. Te druk met werken in vitale functies bijvoorbeeld. Momenteel kunnen zij maximaal 250 maaltijden per dag verzorgen. Aanmelden kan van maandag tot vrijdag (09:00 tot 14:00) tot ten minste 6 april via [onssoepje@gmail.com](mailto:onssoepje@gmail.com) of via (013) 5498646. Berichten via de chat worden tussen 11:00 en 18:00 uur beantwoord. ONS Soepje werkt samen met ContourdeTwern-Tilburg, die de locatie verzorgt, en Serve the City Tilburg verzorgt de bezorging. [Kijk op de Facebookpagina](#) voor meer info, zoals hoe je dit initiatief kunt ondersteunen.

## Huiselijk Geweld (Sterk Huis en Veilig Thuis)

Meer thuis zijn betekent ook dat er meer kans is op spanningen en huiselijk geweld. Sterk Huis is daarom gestart met een chatfunctie via [sterkhuis.nl](https://sterkhuis.nl). Ook [Veilig Thuis](#) is dag en nacht bereikbaar via het nummer 0800 2000. Ook als je een vermoeden hebt van huiselijk geweld [kun je daar terecht](#). O.a. Movisie geeft [tips voor hulpverleners en sociaal werkers](#) m.b.t. huiselijk geweld tijdens de Corona-crisis.

## Vader Visie

Vader Visie biedt allerlei trainingen, cursussen en dialoogcafés aan voor vaders. Een groot deel van het aanbod vindt nu digitaal plaats en zo ook 'Relaxed met je Ex', de training voor gescheiden vaders die de band met hun ex-partner en moeder van hun kind(eren) willen verbeteren. Helaas kan de geplande training bij Feniks voorlopig niet doorgaan, maar we hopen deze op een later moment weer te kunnen aanbieden. Patrick van Vader Visie heeft [tips van vaders voor andere vaders](#) verzameld. En daarnaast heeft hij [een filmpje](#) opgenomen met een andere mannencoach waarin zij het gesprek aangaan over mannen/vaders en woede in crisistijd.

## Survival Kit voor mannen onder druk

We zitten midden in een crisis. Veel mannen zitten thuis, ook in crisis, en onder stress. Geluiden over geweld in relaties en gezinnen nemen toe. Emancipator wil net als Feniks mannen graag een helpende hand bieden. Männer.ch heeft een [Survival Kit Voor Mannen Onder Druk](#) uitgebracht, vertaald door Emancipator en partners.

## Sociaal Meldpunt Tilburg

Een onafhankelijk meldpunt voor alle vragen en meldingen over de ondersteuning op het gebied van welzijn, zorg, wonen, werk & inkomen en jeugdhulp. Als je het gevoel hebt dat je van het kastje naar de muur wordt gestuurd, de hulpverlening niet lekker loopt of je er niet doorheen komt en niet precies weet waar je terecht kunt met jouw hulpvraag. Dan kun je terecht bij het Sociaal Meldpunt, die de juiste hulp en ondersteuning voor je zoeken. Op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur kun je bellen naar (013) 202 00 56 of neem een [kijkje op de website](#).

## Stichting Met je hart

[Stichting Met je hart](#) laat ouderen die zich eenzaam voelen weer genieten. Van mooie momenten én van nieuwe vriendschappen. Dat doen ze door regelmatig waardevolle ontmoetingen voor hen te organiseren. In Tilburg kunnen ouderen leren hoe Facetime werkt.

## Coronalijn voor migrantenouderen

Ouderen met een migratieachtergrond kunnen vanaf maandag bellen met een [speciale hulplijn van seniorenorganisatie KBO-PCOB](#). De telefoonlijn is bedoeld voor vragen over het coronavirus, maar staat volgens de initiatiefnemers ook open voor 'gewoon' een praatje. De ouderen worden te woord gestaan door vrijwilligers die zelf een Caribische, Chinese, Italiaanse, Marokkaanse, Molukse, Spaanse, Surinaamse of Turkse achtergrond hebben. De hulplijn (030-3400600) is bereikbaar op

werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur. [Hier vind je info en tips voor hulpverleners](#) om eenzaamheid bij migrantenouderen te herkennen.

## De Luisterlijn

De Luisterlijn is dag en nacht, het hele jaar door, bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek. Per mail, alle dagen van de week per chat en 24/7 per telefoon. Met dank aan ruim 1500 vrijwilligers die daarvoor training en begeleiding krijgen door deskundige beroepskrachten. [Kijk op de website](#) voor meer informatie en contactgegevens.

## Brabant Maatjes (voor eenzame jongeren)

Voel je je tijdens deze crisis extra eenzaam? Zou je graag contact willen maken met jongeren die in hetzelfde schuitje zitten? Twijfel dan niet en word lid van de [besloten facebookgroep](#) Brabant Maatjes! De groep is voor jongeren tussen de 16 en 35 jaar die (in de buurt van) Tilburg wonen.

## Heel Tilburg Helpt

Op Facebook is een groep aangemaakt waarin inwoners van Tilburg elkaar hulp aan kunnen bieden. Deze groep is onderdeel van de Facebookgroep 'Heel Tilburg in een groep' en is te vinden via [deze link](#).

## Serve the City

Bij Serve the City Tilburg zijn ongeveer 300 studenten aangesloten die vrijwillig activiteiten organiseren voor o.a. hulpbehoevenden. Tijdens deze crisis kunnen ze helpen bij klusjes en delen ze o.a. soep uit. Wil jij je als vrijwilliger aanmelden of heb je een hulpvraag? Vul dan het contactformulier in op de [website van Serve the City Tilburg](#).

## Brabant Helpt Elkaar

Ook Omroep Brabant is een [Facebookgroep](#) gestart waarop inwoners van Brabant elkaar hulp kunnen bieden.

## NL voor elkaar

[NL voor elkaar](#) is één van de vele websites die vrijwilligers aan buurtgenoten koppelen. Je kunt hier vragen om hulp bij boodschappen, een klusje in huis, maar bijvoorbeeld ook om iemand die digitaal met jou een spelletje wil spelen. En natuurlijk kun je zelf je hulp aanbieden.

## #coronahulp

Wil je via social media hulp zoeken of aanbieden? Gebruik hiervoor de hashtag #coronahulp.

## Kindertelefoon

Ben je onder de 18 en wil je met iemand praten? Dan kun je met de Kindertelefoon bellen of chatten. Je hoeft je naam niet te vertellen. Een reden om te bellen kan zijn dat je bang of verdrietig bent of

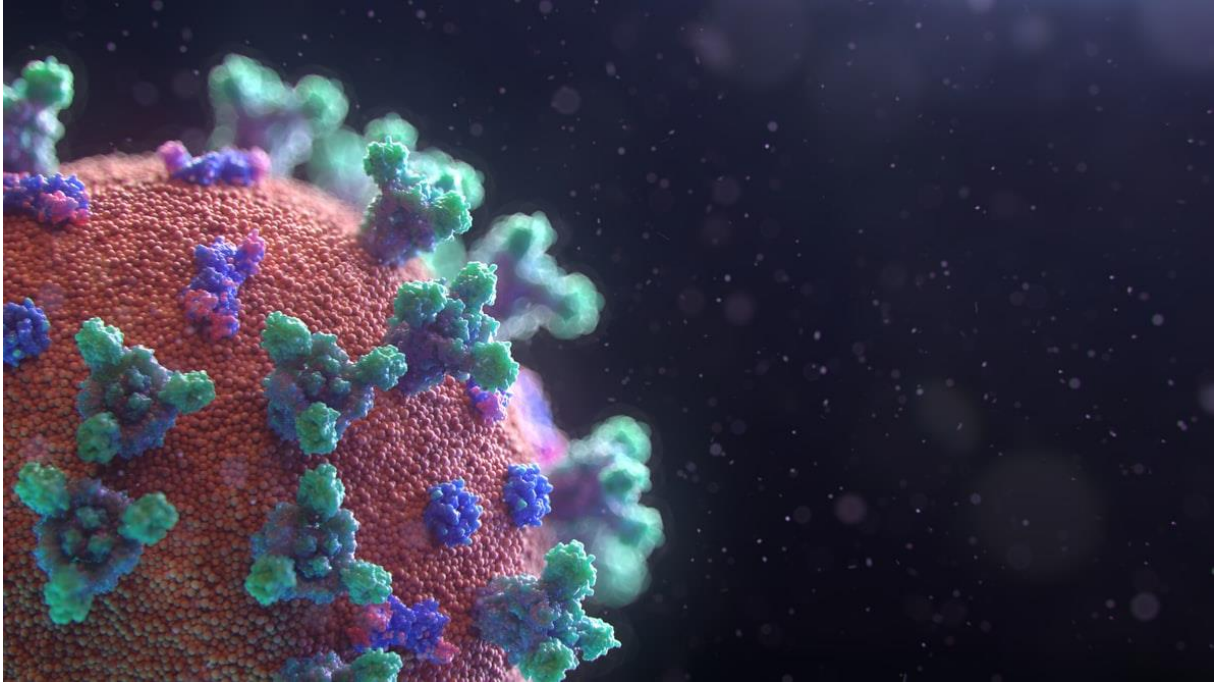
omdat er iets anders aan de hand is. Bel tussen 11.00 en 21.00 uur met de Kindertelefoon op telefoonnummer 0800 – 0432 of chat met iemand [via de website](#).

## **Denk je aan zelfmoord? Praat erover!**

Bel 0900-0113 of start een chatgesprek op [113.nl](#). De medewerkers van 113 luisteren naar je verhaal en kunnen je verder helpen. Zij staan dag en nacht voor je klaar. Dit is geheel anoniem. Bij 113 kun je ook terecht als je je zorgen maakt om iemand anders. Praten over zelfmoord helpt.

# Corona-info in verschillende talen

Pharos ontwikkelde in samenwerking met Thuisarts.nl een informatiekaart over het nieuwe Coronavirus (COVID-19). Deze kaart beantwoordt de belangrijkste vragen over het Coronavirus op een zo begrijpelijk mogelijke manier, met beelden.



[De informatiekaart](#) is beschikbaar in het Arabisch, Engels, Nederlands, Tigrinya, Pools, Chinees, Farsi, Somalisch, Turks en meer. Onze eigen super-stagiaire Safa maakte deze [infokaart in het Somalisch!](#) Heb je moeite met lezen en schrijven? Soms is de informatie over het coronavirus lastig te volgen. Bekijk [dit filmpje in begrijpelijke taal](#) van Stichting Lezen en Schrijven. Ook [deze kaart met plaatjes](#) is makkelijk te begrijpen.

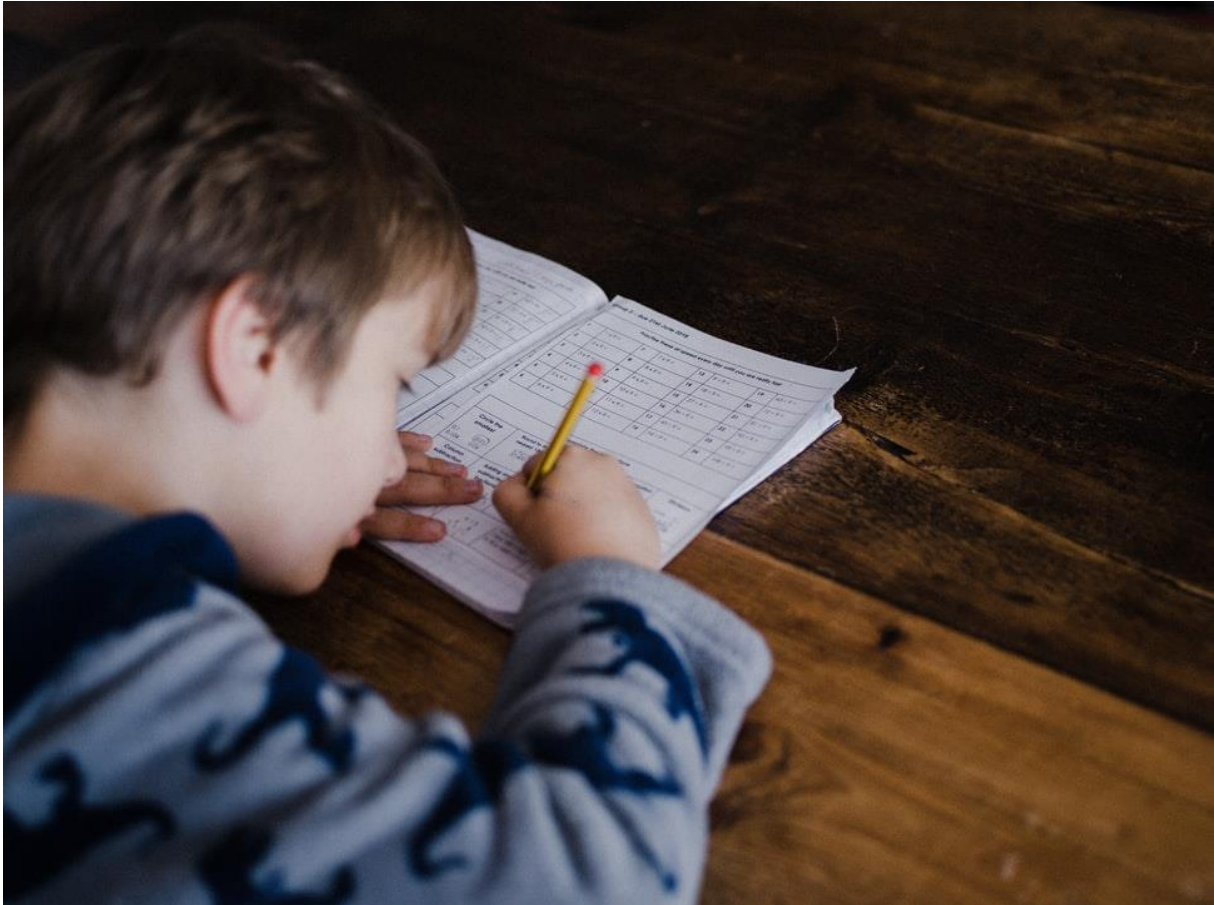
Ook de [online uitleghulp van Steffie](#) is er voor mensen die moeite hebben met de Nederlandse taal. Het Rode Kruis is gestart met een WhatsApp-Hulplijn voor anderstaligen, speciaal voor mensen die de Nederlandse taal niet goed machtig zijn en daardoor nauwelijks iets meekrijgen van de maatregelen rond het coronavirus. De WhatsApp-Hulplijn is bereikbaar in het Turks via 06-48158053 en in het Marokkaans- Arabisch & Tamazight (Berbers) via 06-48158055.

Ook de Rijksoverheid biedt verschillende opties om informatie over COVID-19 toegankelijker te maken voor laaggeletterden en mensen met een migratieachtergrond, zoals [Nederlandstalige \(toegankelijke\) communicatiemiddelen](#), [duidelijke Informatie voor laaggeletterden](#), [anderstalige communicatiemiddelen](#) (Arabisch, Engels, Spaans, Papiamentu, Papiamentu, Pools en Turks. Ter info: aan de middelen in het Tigrinya (Eritreeërs) wordt gewerkt) en [video's in gebarentaal](#).



# Thuisonderwijs voor (ouders met) kinderen.

We hebben deze thuisonderwijs-tips in de gids laten staan. De scholen zijn gelukkig al weer geopend, maar we kunnen niet met zekerheid zeggen of dat zo blijft. En ze zijn sowieso handig voor bijvoorbeeld bijlessen.



Op verschillende websites zijn handige tips, inspiratie en lesmateriaal te vinden om zelf kinderen van verschillende leeftijden en schoolniveaus thuis te onderwijzen. Enkele voorbeelden zijn [het Nederlands Jeugdinstituut](#), de [Nederlandse Vereniging voor Thuisonderwijs](#), de [Rolf groep](#) en [Les op Afstand](#).

Dit laatste platform is een samenwerking van Kennisnet met het ministerie van OCW en de verschillende onderwijsorganisaties in het primair onderwijs, voortgezet onderwijs en het middelbaar beroepsonderwijs. [De website](#) moet scholen helpen om onderwijs te kunnen blijven geven nu veel leerlingen niet meer fysiek naar school kunnen. Ook Bibliotheek Midden-Brabant noemt op hun website [verschillende tips voor thuisonderwijs](#), [tips om lezen leuker te maken](#) en een [overzicht van de beste educatieve apps en games](#). [Kijk hier](#) voor gratis taallessen en huiswerkhulp van Emma Handson.

Voor de oudere kinderen en volwassenen zijn de openbare colleges van Nederlandse hoogleraren bij [Universiteit van Nederland](#) erg interessant.

# Film en televisie



Veel mensen hebben een abonnement op Netflix, maar soms is het lastig om iets te kunnen vinden dat bij jouw smaak past tussen al die vele series en films. Gelukkig is daar de VPRO die op [hun website](#) allerlei kijktips plaatsen en achtergrondverhalen delen van Netflix-films en –series.

Via [Pathé-Thuis](#) kun je elke dag een gratis film kijken (tot 28 april). Op [Instagram](#) (via de stories en op [Facebook](#) maakt de Pathé elke dag bekend welke film gratis is, en welke [cadeaucode](#) je moet gebruiken.

Ook op uitzending gemist zijn vele interessante en mooie programma's en documentaires te kijken die op de publieke omroep zijn uitgezonden. Zo is een aanrader bijvoorbeeld [Het Uur van de Wolf](#), voor kunst- en muzikliefhebbers.

Krijg je geen genoeg van documentaires? Dan zijn er voor jou een aantal websites die gratis documentaires verzamelen. Eén van die websites is [Documentaire.net](#). Ook IDFA biedt [uren kijkplezier!](#)

[Op deze website](#) kun je zelf films kopen die momenteel zouden draaien in het filmtheater en je kunt je betaling doorsturen naar een bioscoop naar keuze, zodat je ook je favoriete theater kunt blijven steunen.

# Gezondheid en beweging

Het is belangrijk om goed te blijven bewegen en gezond te eten. Je zult je dan vanzelf een stuk beter voelen én het is goed voor je weerstand.



Iedere werkdag om 9.15 uur is op NPO 2 het programma 'Nederland in Beweging' te zien. Hier laten ze allerlei bewegingsoefeningen zien die je thuis kunt doen. Alle afleveringen zijn [hier ook terug te kijken](#) zodat je op elk gewenst moment van de dag mee kunt bewegen!

Voor sommige mensen kan meditatie en mindfulness veel innerlijke rust bieden. Het kan stress verminderen, waardoor je je minder druk maakt en beter slaapt. Iets wat we in deze tijd goed kunnen gebruiken. Kijk bijvoorbeeld eens naar [dit filmpje](#). Om te mediteren kun je ook 10 dagen gratis gebruik maken van [Headspace](#). Dit is heel laagdrempelig maar wel Engelstalig. En VGZ heeft een [gratis Mindfulness Coach app](#)!

Voor de yoga-liefhebber is er ook voldoende online te vinden. Voor de beoefening van een goed uurtje Yoga hoef je niet perse naar de sportschool of naar een yogacentrum. Rol een sport/yogamatje uit in de woonkamer en zet op YouTube een yogales op. Toegankelijk en een aanrader: [Yoga with Adriene](#). Er zijn ook genoeg Nederlandstalige voorbeeldlessen op YouTube te vinden. [Yogamagazine.nl](#) en [happywithyoga.com](#) bieden ook gratis Nederlandse onlinelessen aan.

Fitness kan ook gewoon thuis beoefend worden en daar zijn op internet ook veel [tips](#) en [filmpjes](#) voor te vinden. Ook zijn er [allerlei apps](#) te downloaden die je bij het trainen kunnen helpen. Voor harlopers zijn er gratis apps als [Runkeeper](#) en [Strava](#), waarmee je kunt bijhouden hoe hard je loopt, hoeveel km en hoeveel calorieën je verbrandt. Stel jezelf doelen!

Het Voedingscentrum geeft onafhankelijke informatie over gezond en duurzaam eten. Zo bieden ze gezonde recepten en hebben ze ook speciale informatie over [voeding in deze tijd](#).

# Lezen



De online bibliotheek ruim 28.000 e-books om uit te kiezen! Ook heb je toegang tot duizenden luisterboeken, voor jong en oud. [Neem een kijkje in de online Bibliotheek.](#)

Met bijna alle Bibliotheekabonnementen kun je ook gebruikmaken van deze e-books en luisterboeken. Je hoeft je hiervoor alleen even te registreren bij de online Bibliotheek. In [deze video](#) laten zij je stap voor stap zien hoe je dat doet.

Een nieuw initiatief voor als de Bibliotheek weer gaat sluiten is de Afhaalbieb. [Lees hierover meer.](#) Ook de collectioneers van de bibliotheek zijn voor hun wekelijkse leestips nu even overgestapt op e-books en luisterboeken uit de online Bibliotheek. Je vindt hun tips op [Instagram](#), en ook [deze website](#) staat vol lees- en luistertips.

# Spelletjes



Een ouderwets gezelschapsspel is moeilijk te spelen over een afstand, maar er zijn veel websites die spelletjes aanbieden die je online met vrienden, familie of willekeurige mensen kunt spelen. [Hier vind je er een aantal op een rij](#). Op [deze website](#) zijn ook allerlei gratis online bordspellen te spelen.

Maar ook moderne kaartspellen als het grappige [Cards Against Humanity](#) zijn gewoon online te spelen. Zoek en gij zult vinden! En nog een leuke tip: download de [gratis app Discord](#) en je kunt een voicechat erbij openen terwijl je met je vrienden speelt. Dat is wel zo gezellig!

Het Tilburgse bedrijf Locks&keys heeft een online escaperoom bedacht. Deze kun je thuis spelen. Je vindt het spel via [deze website](#).

Bordspellen spelen met je gezin of huisgenoten is natuurlijk gewoon mogelijk. Let wel extra op afstand en hygiëne als je met mensen speelt die op bezoek zijn door goed je handen te wassen **en dobbelstenen, pionnen en kaarten goed schoon te maken, voor en na gebruik.**

# Natuur



Het is belangrijk om ook eens af en toe de benen te strekken en een frisse neus te halen. Rekening houdend met de corona-maatregelen kun je genieten van een mooie natuurwandeling. Gelukkig heeft Tilburg [meerdere mooie wandelroutes](#) waar je in alle rust de ontluikende lente kunt aanschouwen.

Geen zin om te wandelen maar wel om te bewegen? Er zijn ook diverse [fietstochten](#) te maken. Als je inspiratie nodig hebt zijn er ook diverse apps te downloaden waar routes op te vinden zijn. Of je kunt lekker een stuk gaan skeeleren/skaten!

Houd je van vogelspotten? In de krant kwamen we [het volgende artikel](#) tegen met tips over deze 'Coronaproof' hobby. Ook de NOS kwam met een [vogelcursus voor de thuiszitter](#).

Kun je niet naar buiten? Dan biedt Google een digitale oplossing met een [virtuele tour door allerlei bekende natuurgebieden en -reservaten](#).

# Klussen in Huis



We hopen onze cursus '[Klussen in Huis](#)' weer spoedig te kunnen geven. Intussen is het tijdens een (gedeeltelijke) lockdown natuurlijk de ideale tijd om het huis eens onder handen te nemen. Zijn er vervelende klussen in en rondom huis die je al lang voor je uit geschoven hebt? Denk aan; de oven of de vriezer schoonmaken, de waterkoker ontkalken, ramen lappen. Zet een timer van een half uur per klus. Je zal merken dat je de klus vaak al binnen een half uur geklaard hebt, en dat er zoveel meer ruimte in je hoofd ontstaat om bezig te zijn met leuke, inspirerende bezigheden. Kortom; vaak ben je langer bezig met het er tegenaan "hikken" dan het uiteindelijke uitvoeren. En vergeet niet jezelf achteraf een complimentje te geven!

Wil je de wat zwaardere klussen oppakken? De Consumentenbond heeft een [hele handige gids](#) gemaakt met 1001 reparaties en klussen in huis voor beginners en gevorderden. Succes!

# Muziek en podcasts



Met Spotify luister je naar al jouw favoriete muziek. Heb je geen geld voor een Premium abonnement, dan is het [gratis abonnement](#) misschien iets voor jou. Via YouTube zijn er natuurlijk ook vele nummers te vinden én ook karaoke-versies van veel nummers voor als je zin hebt om mee te zingen.

Een nieuwe trend is de zogenaamde 8D-muziek. Als je deze nummers met een koptelefoon of oortjes luistert, lijkt het net of de muzikanten bij jou in de kamer staan! Overall om je heen hoor je de muziek, wat zorgt voor een unieke luisterbeleving. Benieuwd? [Kijk eens hier](#) of zoek op '8d music' op YouTube. [Dit nummer](#) heeft wat ons betreft het beste effect. Veel luisterplezier!

Luister gratis radio, podcasts en muziek op [Juke!](#)

Er zijn ook verschillende artiesten die nu gratis concerten plaatsen op social media of YouTube. Hiervoor raden we aan jouw favoriete artiest te volgen en in de gaten te houden!

Op Spotify vind je ook vele verschillende Podcasts. Het fijne van het luisteren van een podcast is dat je met je koptelefoon op zelfs allerlei huishoudelijke taken kan blijven doen. Het is leerzaam en ontspannend, en de afleveringen duren vaak niet langer dan 45 minuten. Aanraders zijn; New Female Leaders, Damn Honey, NRC Vandaag, Deliciously Ella, Ted Talks Daily, Omdenken, 365 dagen succesvol, Van Twee Kanten, Universiteit van Nederland Podcast en Oprah's supersoul conversations.



# Kunst en Cultuur



Misschien vind je dit niet de ideale tijd om naar een museum of theater te gaan, want ook al zijn deze culturele instellingen weer geopend, zijn er strenge regels en kunnen er veel minder mensen tegelijk naar binnen. Wil je toch aan je dagelijkse dosis cultuur komen, dan zijn er gelukkig verschillende digitale oplossingen om je bezig te houden. Zo bieden de volgende [12 grote musea virtuele rondleidingen](#) zodat je niet van de bank hoeft af te komen om van kunst te kunnen genieten.

Op social media is de hashtag #tussenkunstenquarantaine al een tijdje trending. De bedoeling hiervan is om je favoriete kunstwerk na te bootsen met enkel jezelf en huis- tuin en keukenvoorwerpen en deze foto vervolgens te plaatsen met de hashtag. Leuk om je mee te vermaken, neem maar eens een kijkje op het [Instagram account @tussenkunstenquarantaine!](#)

Hou je meer van het theater? Natuurlijk kun je jouw favoriete cabaretvoorstelling bekijken op Netflix, maar er zijn ook andere mogelijkheden. Neem bijvoorbeeld eens een kijkje op [deze website](#).

Het [gratis onlineplatform OperaVision](#) bundelt het beste van de Europese operahuizen en zet de komende weken verschillende opera's van Mozart online, om zo de coronaverveling tegen te gaan. Een spraakmakende versie van "Don Giovanni" uit Finland kunt u nog een half jaar lang gratis bekijken [via deze link](#) (en er zijn ook Nederlandstalige ondertitels!). Hou de [website](#) van OperaVision in de gaten voor meer gratis opvoeringen.

Wil je zelf aan de slag? Wat let je om nu dat ene instrument te leren bespelen? Op YouTube vind je diverse tutorials en je kunt bij veel muziekscholen [muziekles op afstand](#) volgen. Tekenen en schilderen kan natuurlijk ook altijd thuis en daarvoor is ook veel inspiratie te vinden op YouTube. Zo ken je vast [Bob Ross](#) nog wel ;). Hetzelfde geldt voor video- en fotobewerking, zingen, schrijven, knutselen en beeldhouwen. Laat je creatieve geest de vrije loop!

Wil je de Nachtwacht van héééél dichtbij zien? [Kijk dan hier!](#)

# Koken en bakken



Lekkere gerechten koken voor jezelf of je gezin, het is een leuke en dankbare bezigheid, zeker in deze tijd. Koekjes, cupcakes en taarten bakken is ook heel plezierig, ook als familie-activiteit. De kinderen vinden het prachtig om hun culinaire creaties uit de oven te zien komen! Denk bijvoorbeeld aan [cupcakes](#).

Voor allerlei heerlijke recepten is de [website van Lekker en Simpel](#) een aanrader. Je kan hier bijvoorbeeld zoeken op ingrediënten, verschillende keukens en seizoenen. Voor ieder is er wel wat lekkers (en gezond!) te vinden. Een andere aanrader is [Uit Pauline's Keuken](#). Ook hier kun je veel inspiratie opdoen zodat je telkens weer iets lekkers op tafel kunt toveren!

Ook de [Allerhande van Albert Heijn](#) heeft vele recepten, video's, recepten en thema's. Ook [speciaal voor kinderen](#)! Online vind je alles wat je zoekt, maar je kunt natuurlijk ook het gratis tijdschriftje meepakken uit de supermarkt.

Ten slotte willen we nog even wijzen op de zogenaamde '[Instagram Foodies](#)'. Zij bieden ook een eindeloze bron van kook-inspiratie. Succes en smakelijk eten!

# Corona en emancipatie

Ook in deze tijd is het belangrijk m/v verschillen te onderkennen. Zo overlijden meer mannen dan vrouwen aan het nieuwe coronavirus, o.a. vanwege een minder gezonde leefstijl. Van de werknemers in de vitale beroepen (zorg, onderwijs, schoonmaakbranche) is [2/3 vrouw](#). Wij zagen tijdens de eerste lockdown kansen om de traditionele rolverdeling thuis te doorbreken want partners zijn vaker thuis en kunnen meer betrokken raken. We hopen nog steeds dat deze crisis daartoe mag leiden evenals een financiële herwaardering van de vitale beroepen! Intussen hebben we vanaf 1 juli 2020 in Nederland het aanvullende geboorteverlof, dus nu kunnen partners maximaal 5 weken (5 keer het aantal werkuren per week) aanvullend geboorteverlof opnemen. Tijdens het verlof krijgt de partner geen salaris, maar een uitkering van het UWV die zelf door de werknemer wordt aangevraagd. 70% van het loon wordt doorbetaald tijdens het verlof. Partners hebben recht op aanvullend geboorteverlof als het kind op of ná 1 juli 2020 geboren wordt. Zij moeten het aanvullend geboorteverlof opnemen binnen 6 maanden na de geboorte van het kind. En zij moeten eerst het geboorteverlof van 1 week hebben opgenomen.

Atria heeft over het bovenstaande een [helder en overzichtelijk artikel](#) gepubliceerd. En in de Trouw van 2 april stond [dit](#) artikel over mannen die door thuis te werken ineens de hoeder van het huis werden en hoe deze crisis zou kunnen en moeten zorgen voor een ommekeer in de traditionele rolverdeling van de man als kostwinner en de vrouw alszorger voor de kinderen en het huishouden. In Nederland is deze traditionele rolverdeling namelijk nog steeds sterk aanwezig. [In het Parool](#) waarschuwden Froukje Gaasterland en Anne-Floor Dekker voor de gevaren van de Coronamaatregelen voor vrouwenrechten en gendergelijkheid wereldwijd. Zij deden een oproep met goede adviezen aan overheden.

Laurens van Feniks schreef voor Mans Genoeg een speciale blog: '[Waarom het met mannen altijd goed gaat \(zelfs in Corona-tijden\)](#)' en er kwamen twee edities van 'Mans Genoeg Online' uit, waaronder een uitgebreid interview met de beroemde Britse wetenschapsjournalist en auteur Angela Saini! [Kijk dit interview hier terug](#).

Al vroeg bleek dat vooral vrouwen de dupe zouden worden van de ontslaggolf door het coronavirus. [Lees hierover meer](#).

Sinds de coronacrisis en daarmee de lockdown begon, is er wereldwijd sprake van meer huiselijk geweld. In verschillende landen steeg het aantal meldingen van partnergeweld aanzienlijk. In Nederland steeg het aantal meldingen echter niet, terwijl het logisch is dat het probleem ook in ons land is verslechterd in de afgelopen periode. Om de drempel tot melden te verlagen, lanceerde de overheid daarom een campagne; in apotheken kan een slachtoffer door middel van codewoord 'Masker 19' om hulp vragen. Feniks heeft ook enkele ideeën die ervoor kunnen zorgen dat het aantal meldingen stijgt en meer mensen geholpen kunnen worden. Op de eerste plaats zou de bekendheid van het landelijke hulpnummer beter kunnen. Bijvoorbeeld door de zoekresultaten via Google te verbeteren door laagdrempelige zoektermen te koppelen aan Veilig Thuis, die nu bijna onvindbaar is. Ook zou het nummer bij ieder nieuwsartikel over huiselijk geweld te zien moeten zijn. Voorbeeld hiervoor is de Zelfmoordpreventielijn. Door de bekendheid van het hulpnummer te verbeteren, kan van een hulpzoeker een hulpvrager worden gemaakt. Onderstaande ingezonden brief van Feniks aan Trouw werd geplaatst en inmiddels zijn de zoekresultaten van Google al aangepast waardoor Veilig Thuis nu direct bovenaan komt te staan bij zoektermen als 'Ik word geslagen'. Onze brief is dus goed opgepakt en onze tips zijn deels overgenomen!

## 0800-2000

Iedere melding van partnergeweld met codewoord 'Masker 19' bij apotheken is er één (*Trouw*, 14 mei). Maar hoe kan Nederland deze meldingen écht stimuleren? Opvallend is dat het landelijk nummer van Veilig Thuis (0800-2000) via Google niet boven aan de zoekresultaten verschijnt.

Vergelijk dit met de Zelfmoordpreventielijn. Als je intikt 'ik wil dood' verschijnt het hulpnummer onmiddellijk bovenaan in een apart kader. Maar als je intikt 'ik word geslagen' of 'man slaat' krijg je geen hulpnummer van Veilig Thuis te zien en is deze hulporganisatie zelfs onzichtbaar. Ook bij ieder nieuwsartikel over huiselijk geweld moet dit nummer worden vermeld, zoals dat bij zelfmoordpreventie gebeurt. Dit zal de brede bekendheid van het Veilig Thuisnummer ten goede komen.

*Gerda de Vries directeur Feniks,  
Emancipatie Expertise Centrum Tilburg*

---