

De komende tijd moeten we zoveel mogelijk thuis blijven, afstand houden en goed opletten. Het is stil in de Nederlandse straten. Een paar tips om de verveling tegen te gaan.

Voor Film & Documentaire liefhebbers

- Het IDFA (het jaarlijks Internationale Documentaire Festival in Amsterdam) heeft bijna 300 documentaires online gezet die gratis te bekijken zijn: idfa.nl/nl/collectie/gratis (Fan van documentaires? [Steun het IDFA](#))
- Ook bij de publieke omroep kun je terecht voor documentaires: 2doc.nl
- Normaal moet men voor het filmkanaal Film1 betalen, maar digitale televisie-abonnees van Ziggo en KPN hoeven dat de komende weken niet.
- Filmhuis-liefhebbers kunnen voor de nieuwste films terecht op picl.nl . Meer arthouse films zijn terug te zien via cinetree.nl (update: via cinetree.nl/samenthuis kan dat t/m 6 april gratis). Ook van het IFFR (Internationaal Film Festival Rotterdam) zijn er bijzondere films online te bekijken iffr.com/nl/iffr-unleashed (Allen niet gratis, maar op deze manier wordt de onafhankelijke film en de distributie daarvan ook gesteund)

Voor Kunstliefhebbers

Musea zijn in ieder geval tot en met 6 april gesloten. Maar sommige musea hebben hun collectie online gezet of bieden video's aan waarbij ze meer van het museum laten zien.

- Zo biedt het Rijksmuseum in de Rijksstudio rijksmuseum.nl/nl/rijksstudio bijna 700.000 items uit de collectie die gratis én in hoge resolutie te bekijken zijn. Ook leuk: je kunt je eigen collectie maken.
- Mooie rondleidingen van het Rijksmuseum zijn via Facebook te zien facebook.com/rijksmuseum/ Maar waarom alleen in Nederland een virtuele museumtour doen als het ook over de grens kan? Hier wat links:
- [British Museum, Londen](#) (klik door een timeline en de collectie)
- [Musée D'Orsay, Parijs](#) (klik op het Streetview poppetje en je kunt door het museum navigeren)

Voor Muziek liefhebbers

- Altijd al meer willen weten over Klassieke muziek? Luister dan eens naar één van [deze podcasts](#) .
- De YouTube kanalen van NPO Radio4 en AVROTROS staan bomvol prachtige concertregistraties en andere video's. Bekijk ze hier: youtube.com/radio4nl/videos en youtube.com/avroklassiek/videos
- Via de website van Metropolitan Opera kun je elke dag een gratis opera kijken metopera.org

Fit blijven? Dat kan ook!

- Een wandeling buiten is altijd fijn, ook om even wat frisse lucht te halen en lekker te bewegen. Mooie wandelroutes zijn hier te vinden natuurmonumenten.nl/wandelen
- Liever binnen blijven en toch fit blijven? De lessen van Nederland in beweging zijn gewoon via internet terug te zien maxvandaag.nl/nederland-in-beweging/ Of kijk eens bij de thuisworkouts van Optimavita optimavita.nl/workouts/
- Yoga kan natuurlijk ook. Deze yogaschool uit Amsterdam biedt gratis online lessen aan denieuweyogaschoolonline.nl/gratis-videos

Om te Lezen & te Leren..

- Via de website van de Bibliotheek zijn er volop e-books beschikbaar onlinebibliotheek.nl/e-books en ook luisterboeken onlinebibliotheek.nl/luisterbieb
- Een heleboel oudere boeken zijn gratis te downloaden als e-book. Wel allemaal in het Engels manybooks.net
- Online een cursus doen kan ook! Kijk eens op udemy.com (tal van cursussen, van talen tot aan marketing) en seniorweb.nl/cursussen/online-cursussen (handig voor digitale cursussen)

Voor Sportliefhebbers

Voorlopig geen vervolg van de Eredivisie, geen EK dit jaar.... **Voetballiefhebbers** hebben het zwaar.

- Op footballia.net zijn een heleboel voetbalwedstrijden gratis terug te zien, zowel van de nationale competities als van eindrondes. Je hoeft je alleen te registreren met een e-mailadres en een sterk wachtwoord.
- Ajax zond afgelopen zondag om 14:30, onder het mom van 'retro matchday,' al de [Ajax-Twente van 2011](#) uit via YouTube, nu is ook online de [Klassieker uit 2005](#) terug te zien.
- Ook is er een speciaal Ons Oranje YouTube kanaal waarbij er heel veel leuks te zien is van onze nationale teams youtube.com/onsoranje
- Aanstaande zondag (22 maart) gaat de NOS terug in de tijd, namelijk naar het [EK van 1988](#). Te volgen van 15.00 uur tot 17.50 uur op NPO 1, NOS.nl en in de NOS-app. Nu alle voorjaarsklassiekers gecancelld zijn en de Giro wordt verplaatst is er voor de **wielerfanaat** ook weinig te beleven.
- De Belgische zender Sporza sporza.be/wielrennen biedt vanaf nu elk weekend een koers aan. Aanstaande zondag (22 maart) wordt een oude Milaan-San Remo op de buis gebracht (de Primavera zou immers aankomend weekend op het program staan). Men kon [zelf kiezen](#) welke editie vertoond gaat worden.
- En nu de enige klassieker op Nederlandse bodem ook van de kalender is gehaald is het geen straf om de legendarische editie van vorig jaar nog eens terug te kijken: [Amstel Gold Race 2019](#)

Voor Kook & Bak liefhebbers

Er ligt vast een hele stapel kookboeken te wachten om mee aan de slag te gaan, maar ook online zijn er volop recepten en video's te vinden.

- Zo bood de Volkskrant deze week een [top-10 van bakrecepte](#) n van Yvette van Boven. Fans van Yvette kunnen trouwens bij de VPRO terecht voor meer recepten en het terugkijken van haar leuke programma vpro.nl/programmas/koken-met-van-boven
- Bij onze Zuiderburen is het programma 'Dagelijkse Kost' een populaire bron voor recepten. Op de website kun je heel makkelijk recepten vinden en het leuke is dat bij elk recept een video te bekijken is: dagelijksekost.een.be
- Een andere leuke website met recepten (voor bakken en koken) en ook video's is kokenmetkarin.nl.

Bron: Een lid van een aangesloten vereniging (naam is bij de redactie bekend)