

# Atlas PLUS

Jaargang 2020, Editie 3, 4 mei 2020

## Jong en oud, samen thuis

Waarom Atlas PLUS? Jong en oud, iedereen werkt zo veel mogelijk thuis. De gekke periode maakt ons creatief en zorgt dat we willen ontdekken wat nog wel mogelijk is. Deze week delen wij inspirerende verhalen en initiatieven voor alle leeftijden, zodat niemand zich hoeft te vervelen. Veel leesplezier!

## + Inspiratie: BLIJ Nederland



Deze weken heb jij misschien wel in record tempo je digitale skills ontwikkeld. Jij gebruikt nu ZOOM, houseparty of facetime om in contact te blijven. Niet iedereen vindt dat even makkelijk. Nederland Cares is daarom een mooi initiatief gestart. In april verscheen de eerste editie van [BLIJ Nederland](#); de goednieuwskrant voor je moeder, opa of oude buurvrouw. Dit krantje wordt gevuld met input van vrijwilligers. Zo kunnen ouderen lezen over sportmomenten uit 1988 of balkonserenades. Ook wordt het bekende koffiewaartje: 'Beppen met Betty', niet digitaal, maar op papier georganiseerd. Schrijf jij ook een leuk artikel?

## + Verken de buurt van...

Na het ontdekken van je eigen leefomgeving, ben je misschien wel nieuwsgierig geworden naar die van je (verre) landgenoot. In *Verken de buurt van...* laten wij elke week een Nederlander aan het woord die vertelt over zijn/haar leefomgeving. Deze keer de buurt door de ogen van **Gijsbert (6 jaar) en zijn zusje Fien (4 jaar)**! Ze wonen in Oud-Beijerland en vertellen ons hoe zij deze periode in en rondom het huis beleven.

**Gijsbert:** Ik woon op nummer zes, net zoals mijn leeftijd. Ik woon in een mooi huis met leuke spulletjes. De school is heel dichtbij, dus daar kunnen we op de fiets of step naartoe. En ik woon heel dicht in de buurt van mijn vriendjes, vriendinnetjes en opa en oma's. Daar kan ik nu tekeningen in de brievenbus doen als ik op mijn fiets een rondje maak, want we kunnen ze niet echt zien. Als ik thuis ben speel ik het liefst met de LEGO, op de trampoline of speel ik met mijn zusje en lees Donald Duckjes. Nu doen we thuis ook heel veel schoolwerk en dat is leuk en het gaat goed.

Als ik zou mogen verhuizen, dan zou ik naar Oostenrijk verhuizen. Daar is een heel leuke waterglijbaan en het is zo leuk in de bergen. Maar dan wil ik wel de trampoline meenemen.



**Fien:** Ik woon in een gewoon huis, dat rood is van kleur. Ik heb een leuke kamer met een hoog bed. Ik houd heel erg van spelen en daar heb ik veel ruimte voor. Nu maken we ook heel veel schoolwerk. Dat is leuk. In de tuin hebben we vogelhuisjes geverfd die we bij andere mensen in de tuin kunnen zetten als cadeautje, omdat we nu niemand kunnen zien. Als ik thuis ben speel ik het liefst met mijn pop en mijn houten make-up spulletjes. Mijn broer mag dan ook altijd meespelen.

Als ik zou mogen verhuizen, dan zou ik naar Spanje verhuizen. Daar is het altijd lekker warm en opa en oma gaan daar altijd op vakantie. Dan mag ik daar heel veel zwemmen en naar het strand. Dat is super leuk.

## + Check-je-plek

Wij hebben zelden zoveel thuis gezeten. Dit betekent dat jouw leefomgeving belangrijker is dan ooit! Op 14 mei lanceren we onze nieuwe tool waarmee jij kan ontdekken hoe gezond je leefomgeving is. Check je plek!

Alleen aan onze Atlas PLUS lezers mogen wij elke week een tipje van de sluier geven. Deze week: **Check je plek - supermarkten in de buurt!**

Heb jij de afgelopen periode ook de supermarkten afgestruind naar een rolletje wc papier? Dan is het best handig om te weten hoeveel supermarkten jij binnen 3km in de buurt hebt.

Woon je bijvoorbeeld aan het strand in Renesse, dan zijn dit er twee. In Zwolle-zuid is er keuze uit vier supermarkten. In hartje Amsterdam heb je wat dat betreft meer geluk en kan je 13 stuks bezoeken.

## + Fit: Loket Gezond Leven - Coronavirus en leefstijl



Hoe blijven we gezond in tijden van corona? Door de coronacrisis moet iedereen zo veel mogelijk thuis blijven. Dit heeft een enorme impact op onze gezondheid, niet alleen als het gaat om bewegen, maar ook voeding en sociaal contact spelen hierbij een belangrijke rol. Juist nu is het belangrijk om op al deze factoren te letten om gezond te blijven. Daarom ontwikkelde Loket Gezond Leven verschillende [leefstijladviezen voor thuis](#). Zorg goed voor elkaar en blijf gezond!

## + Agenda

Iedere week vullen wij onze agenda met interessante tips die je als Atlasser niet wilt missen.

**4 mei:** [Over stilte en het vertellen](#), online herdenking van de VU.

**10 mei:** [Moederdag tip - Groen om te doen](#), Instituut voor Natuureducatie.

**11 mei:** De scholen gaan weer open! [Let op de verkeersmaatregelen](#).

**14 mei:** Lancering [Check je plek](#), op Atlas Leefomgeving

**Tip van de week:** [Sir Culair](#), poëtische circulaire boodschappen voor Rotterdam.

Misschien heb jij zelf wel een initiatief die we niet mogen missen? Laat het ons weten via [atlasleefomgeving@rivm.nl](mailto:atlasleefomgeving@rivm.nl).

**Bekijk hier de agenda**

---

Is de nieuwsbrief niet goed leesbaar? Bekijk de nieuwsbrief dan op de website van [Atlas Leefomgeving](#). Volg ons op [Twitter](#) voor het laatste nieuws!

Persoonsgegevens die via [abonneren.rivm.nl](#) worden verzameld, gebruikt het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) alleen voor het doel waarmee u ze hebt achtergelaten. Lees meer over [privacy](#).

