

Laatste update: 25 MEI 2020

## Ontdek de Nederlandse natuur



Via deze [link](#) is een aantal prachtige natuurfilms te bekijken. Zo staat er een film over de Veluwe, de Wadden, de Oostvaardersplassen, de Drentsche Aa.



Het is ook mogelijk te luisteren naar programma's over de natuur. Er is een serie podcasts genaamd Puur Natuur. Je wordt in gesprekken meegenomen door allerlei natuurgebieden. Luister [hier](#) wat er allemaal te beleven valt.



Sommige natuurgebieden zijn nu afgesloten. Via de website van natuurmonumenten blijft het mogelijk om er rond te kijken en een virtuele wandeling te maken. Wil je even naar Schiermonnikoog, de Veluwe of de St Pietersberg, het kan allemaal [hier](#).

## Bezoek een museum



### Gallerie degli Uffizi - Florence

Via deze [link](#) kom je in het Uffizi museum in Florence terecht. Je kunt daar de wereldberoemde Italiaanse Oude Kunst, zoals de Geboorte van Venus en de Laocoöngroep bezichtigen.



### Van Gogh Museum - Amsterdam

Het [Van Gogh Museum](#) kun je ook digitaal bezoeken. Je kunt naar de Van Gogh-verzameling, je verdiepen in het werk en leven van de kunstenaar of naar één van de speciale online exposities.



### Museo Guggenheim Bilbao

Of heb je altijd al eens naar het [Guggenheim museum in Bilbao](#) gewild? Ook dat kan en je kunt zelfs het gebouw van de buitenkant goed verkennen in een extra filmpje van Johan Tonnoir.



Er is door nu.nl een [overzicht](#) gemaakt van een aantal musea die je online kunt bezoeken. Een overzicht van musea die je online kunt bezoeken. De moeite waard om een kijkje te nemen. Meerdere musea organiseren ook virtuele rondleidingen.



### Scheepvaartmuseum

Het scheepvaartmuseum kun je bezoeken via [hetscheepvaartmuseum.nl](https://hetscheepvaartmuseum.nl).

Laatste update: 25 MEI 2020

## Beweeg in de huiskamer



### Beweeggids voor ouderen met dementie

De beweeggids geeft handvatten om ouderen met dementie te stimuleren meer te bewegen. Er zijn 10 beweegmodules met uitleg in een video van professor Erik Scherder en bewegingsagoog Myron Hamming en je kunt kiezen uit verschillende oefeningen. Informatie staat op de website van [kenniscentrum sport](http://kenniscentrum.sport)



### Dagelijks op TV: Nederland in Beweging

9.15 uur NPO 1 – 13.15 uur NPO 2

Je kunt iedere dag voor de TV met oefeningen meedoen met Olga Commandeur & Duco Bauwens. Alle programma's en oefeningen zijn ook te vinden via [www.maxvandaag.nl](http://www.maxvandaag.nl)



### Introdance

Het team van de dansgroep Introdans heeft een reeks met video's gemaakt waarmee je thuis kunt bewegen. De oefeningen beginnen rustig, daarna een actief gedeelte en eindigen met rekken en strekken. Op meeslepende muziek enthousiasmeren de dansers om mee te bewegen. [Afleraving 1](#) kan je direct starten. Er is ook een [overzicht](#) van de verschillende afleveringen en de komende afleveringen.



### Steffi

Een veel rustigere manier van bewegen met begeleiding is te vinden op deze [website](#). Je kunt zelf kiezen wat bij je past en wat jij nodig hebt. Je kunt eerst een test doen en dan bekijken wat goed zou zijn. Je kunt ook direct [aan de slag](#) met oefeningen.



### Fit & Sterk

Je kunt [hier](#) een hele serie eenvoudige oefeningen vinden. Deze komen uit de Fit & Sterk beweegwaaier met oefeningen voor de kleine dagelijkse beweegmomenten. Iedere oefening duurt 30 seconden en kan meerdere keren herhaald worden. Er zijn ook [filmpjes](#) met alle instructies.

## Actief in je tuin en natuur



Niet iedereen zal nog hard werken in de tuin. Er zijn ook veel andere dingen te doen in de tuin en natuur. Veel tips zijn verzameld voor activiteiten op deze [website](#) van IVN natuureducatie. Dit wordt ook regelmatig aangevuld.

Laatste update: 25 MEI 2020

## Luister naar muziek concert



### Concertgebouworkest – Matthäus Passion

Via het Concertgebouw zijn verschillende concerten te bekijken en beluisteren. Zo is op 3 april de Matthäus Passion opgenomen. Het gaat om een uitvoering onder leiding van Iván Fischer.

<https://www.concertgebouw.nl/ontdek>  
[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

## Terug in de TV-tijd dagelijks op NPO2 van 9 – 17 uur



Heimwee TV is in de archieven gedoken en zendt iedere dag TV oude programma's uit. Denk aan 'Zeg 'ns Aa', 'Eén van de Acht', Willem Duys, Sonja.

## Ga naar de Keukenhof



Er staan veel van de Keukenhof online waardoor je er thuis van kan genieten. Ook de Keukenhof is immers gesloten als gevolg van het Coronavirus. Via [keukenhof.nl](http://keukenhof.nl) kom je in de virtuele Keukenhof terecht.

## Ga naar een voorstelling



### Nationale Opera

De nationale Opera heeft wekelijks een nieuwe voorstelling online staan. Ga naar [www.operaballet.nl](http://www.operaballet.nl) om de laatste aanwinsten te bekijken.



### Opéra National de Paris

En wil je even 5 minuten genieten van muziek en dans, dan is dit [filmpje](#) van de Opéra National de Paris de moeite waard. Dansers die vanuit huis dansend oproepen om thuis te blijven.



### Nederlands Dans Theater

Hou je van moderne dans, ga dan naar de [website van het Nederlands Dans Theater](#). Iedere week een nieuwe video van een voorstelling.

## Thuis mediteren



Heb je behoefte aan ontspanning, dan kan je eens op deze [website](#) kijken. Daar staat onder andere verschillende meditatie's op die je kan volgen.

Laatste update: 25 MEI 2020

## Luister naar verhalen en boeken



Er is een gratis app te downloaden via de online bibliotheek via deze [link](#). Ook als je geen lid bent van de bibliotheek kan je gebruik maken van de luisterboeken.



Verhalen om naar te luisteren, sommigen ondersteund met muziek. Acteurs van de Stichting BedtimeStories lezen een aantal keer per week verhalen voor in live-sessies. Zij hebben hier opnames van gemaakt waardoor er een hele verzameling live gelezen verhalen beschikbaar is. Klik op deze [link](#) om bij de video's te komen. Het programma staat [hier](#)

## Kijk naar oude Wageningse TV-beelden



RTV Rijnstreek is gestart met Nostalgie TV met oude films en reportages van Wageningen te zien. De film start elke dag om 11.00, 15.00, 19.00 en 21.00 uur op RTV Rijnstreek TV Ziggo kanaal 36 en KPN kanaal 1378. Meer informatie vind je op <https://rtvrijnstreek.nl/>

## Wandel mee door het nieuwe station Ede-Wageningen



Er zijn plannen om het treinstation te vernieuwen. Met deze tour kun je al een beeld krijgen van hoe het er straks uit gaat zien. Ook krijg je ook iets meer te horen van de geschiedenis van het station. Leuk om alvast een indruk te krijgen via de [link](#).

## Ontdek je eigen tuin



Veel mensen valt het op dat ze nu veel meer vogels dan normaal zien en horen. Vogelbescherming Nederland is daar op in gesprongen en heeft een aantal cursussen [online](#) gezet. Leuk om thuis in je eigen tuin of tijdens een wandelingetje meer over vogels te leren.



Natuurpunt heeft een poster gemaakt waarmee je ook met andere ogen naar je eigen tuin kunt kijken. Je kunt op zoek naar een aantal beestjes die in veel tuinen te vinden zijn. Via deze [link](#) kan je de poster downloaden.

## Videobellen: hulp en een handleiding



Veel mensen vinden het prettig elkaar te zien tijdens een gesprek. Dat kan met videobellen. Lees hier meer over het Wageningse initiatief binnen [Welsaam](#). Er is ook een handleiding beschikbaar die je [hier](#) rechtstreeks kunt downloaden.