

Digitale Detox

BINGO



Zorg goed voor jezelf, bewust en regelmatig

Ga offline / meld je af waar mogelijk

Mediteer

Breng tijd door met familie

Pak de fiets als vervoer

Eet een gezonde snack

Delete oude e-mails

Help vandaag iemand ergens mee

Ga wat doen met vrienden

Doe een brainstorm met jezelf

Eet alle maaltijden zonder scherm

Fotovrije dag: geniet van je dag zonder vast te leggen

Sta op en beweeg / stretch!

Pak vandaag een moment helemaal voor jezelf

Telefoon pakken? Ga in plaats naar buiten

Doe iets creatiefs

Lees een hoofdstuk uit een boek

Laat je telefoon bewust een halve dag thuis

Doe iets ontspannends voor jezelf

Maak een kop koffie / thee



Maak je hoofd leeg: schrijf het op!

Schrijf je uit voor nieuwsbrieven

Maak een wandeling in de natuur

20.00 uur digitale stop: geen schermen meer

Kijk vandaag geen tv

Geen muziek/podcast onderweg - ervaar stilte

Vandaag geen telefoon in je slaapkamer

Schrijf op wat je vandaag goed hebt gedaan

'Verstop' je social media in mapjes op je telefoon

Ga een frisse neus halen



wij zijn
groen, gezond
en in beweging
Nijmegen