



©2020 Be You support
KVK: 75577542
SKJ: 140016535
Laura-beyou@outlook.com
Tel.: 06-41 714 285
www.beyousupport.nl

Links voor het begeleiden en bijstaan van mensen met autisme in de coronacrisis

→ Ga voor de uitgebreide versie en meer tips naar www.beyousupport.nl ←

Videobellen:

www.skype.com

FaceTime (iPhone)

Creatieve activiteiten:

www.pinterest.nl

Schilderen

Fotograferen

Puzzelen

Tekenen

Bouwpakket -

www.de-bouwplaats.nl/

Sportactiviteiten:

www.youtube.nl -

(hometraining)

NPO 1- Nederland in

beweging

Hardlopen

Touwtjespringen

Fietsen

Feiten over het nieuws:

www.RIVM.nl

Journaal

Ontspanning:

Wandelen

Muziek luisteren

Puzzelen

(online)Gamen

Film / serie kijken

Mindfulness – App: Insight

Timer. www.youtube.com

Yoga

Sport

In bad

Gezicht/haar masker

Een boek lezen

Luisterboek

Bordspel

Overige dagbesteding:

Tuinieren

Huishouden

Koken /bakken

Administratie

Planning maken

Klussen in en om het huis

Plannen:

www.mijneigenplan.nl

www.autiplan.nl