

Ramadan, gezinnen en corona

Met Ramadan zijn we altijd samen. Samen het vasten verbreken of naar de moskee. Door Corona is Ramadan dit jaar anders. We blijven allemaal thuis.

Met de kinderen

Vertel je kinderen waarom de Ramadan dit jaar anders gaat. Dat is belangrijk.

Download [een gratis Ramadan-werkboekje](#) met kleurplaten en spelletjes, van het internet. Of lees elke avond een Ramadan verhaal voor. Dat vinden kinderen leuk.

De moskee

Naar de moskee gaan en samen bidden kan niet deze Ramadan.

Veel moskeeën hebben video's op YouTube of Facebook. Daar kun je naar kijken, luisteren en vragen stellen. Vraag jouw moskee wat zij doen!



Aan elkaar denken

Spreek af hoe je contact houdt met opa's en oma's, ooms, tantes en andere familie en vrienden.

Via WhatsApp of face-time kun je samen videobellen. Breng iets lekkers langs bij familie. Leg het voor de deur.

Het is belangrijk om 2 meter afstand te houden.

Bewegen, eten en drinken

Ga in de middag lekker buiten spelen met je kinderen. Houd wel 2 meter afstand van andere mensen. Of maak voor de iftar een lange wandeling. Dan zijn er weinig mensen buiten.

Eet veel groente en fruit, gezonde soep en volkoren producten. Drink veel water, en thee zonder suiker. Op internet vind je [veel gezonde Ramadan recepten](#).

Wij wensen u een gezonde en mooie Ramadan.

Ramadan Mubarak!



Arthur van Schendelstraat 600 2^e etage
Utrecht
030 234 98 00
www.pharos.nl

Gezondheid en kwaliteit van zorg voor iedereen