**Creativiteit maakt gelukkig**

Met je handen bezig zijn, geeft een gevoel van vrijheid. Het verlaagt het stresshormoon cortisol. Er is geen goed of fout want alles is oké. Je bent even heerlijk gefocust op wat je wil maken en sluit jezelf zo af van eventuele beslommeringen.

Het rijksmuseum heeft een aantal gratis workshops online gezet om thuis lekker aan de slag te gaan.

<https://www.rijksmuseum.nl/nl/online-rijksmuseum-voor-families?fbclid=IwAR3BdnSaL9t1CL1c1ZHkWq-alJg1Ldzde1frp3eL6uKBgjfrfoG1iQ7fzQM>

