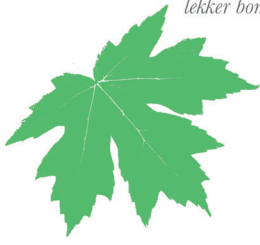


je eigen prik



lekker bomen



vis en vogel het uit



*Snapchat
offline*

HAPPY TIME



*Russische roulette
met ei*

gratis bloemen



OFFLINE

*leuke dingen doen
zonder scherm*

offline dj



VINCENT WIJERS



C12



**Today, the
purpose is
to have fun!**

www.facebook.com/BLACKTENDRUMMERSMOVIE

VOORWOORD

Laat ze maar praten en maak je geen zorgen: die schermen waar we met z'n allen heel erg vaak achter zitten, gaan niet meer weg.

Hier geen pleidooi voor afkicken of zeggen dat je dat ding nou eens weg moet leggen. Dat helpt toch niet. Hoe meer men zegt dat iets niet mag, hoe liever we het willen hebben. Met online zijn is het echt niet anders.

En laten we eerlijk zijn, er is ook heel veel dat wel goed is aan internet en digitale media.

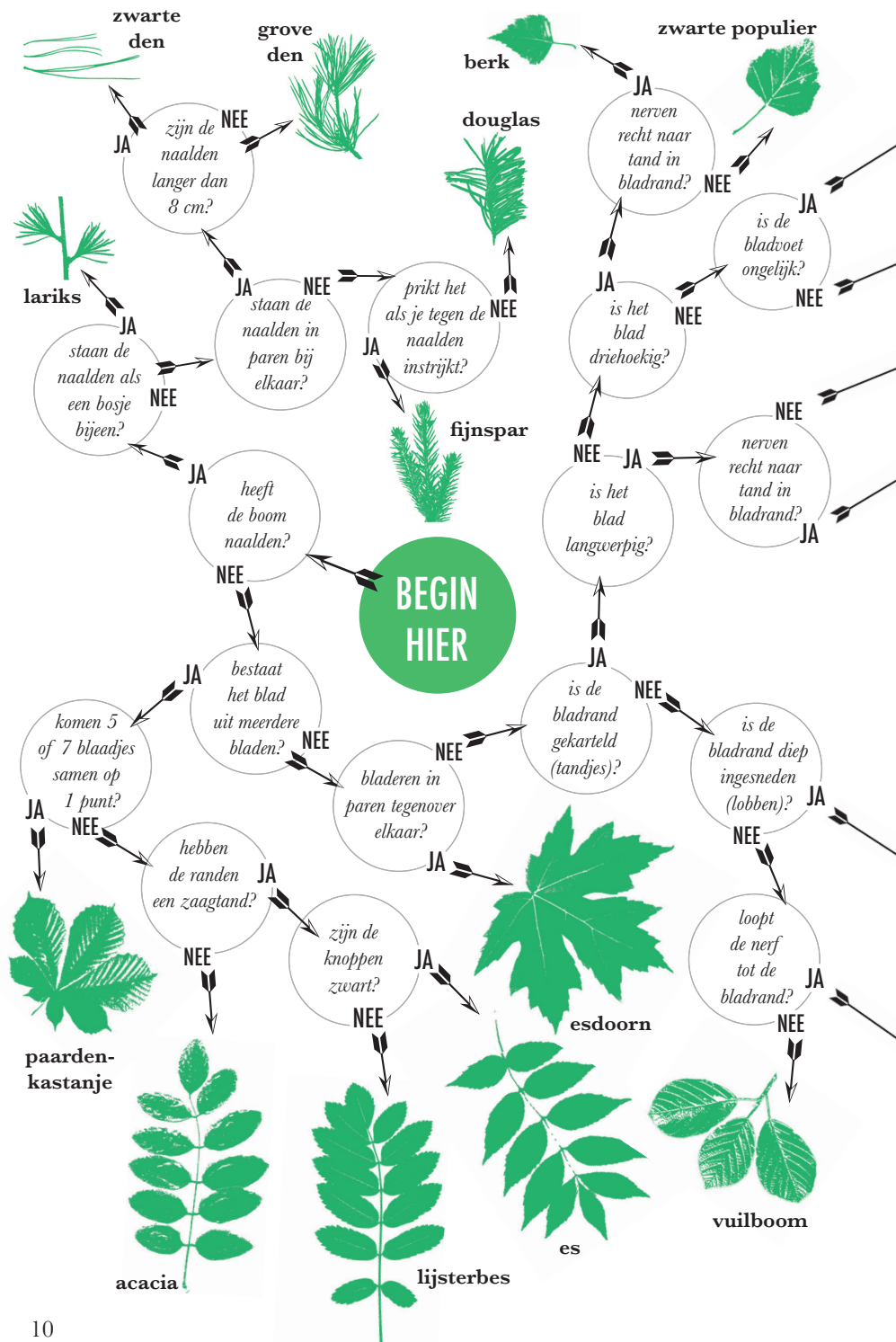
Dit boek wil graag een derde weg bewandelen. Volledig offline zijn is geen optie en een verslaving is ook niet prettig. Dus waarom niet proberen om zo vaak en zo veel mogelijk dingen te doen die ook leuk, interessant, leerzaam of wat dan ook zijn, zonder dat daar een scherm bij komt kijken? Daar stuurt dit boek op aan.

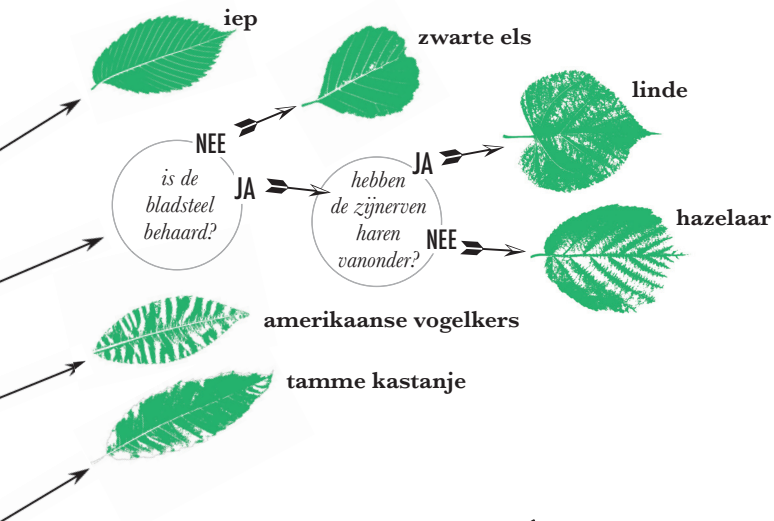
Je kunt het natuurlijk alleen lezen, maar het is aan te raden om zoveel mogelijk dingen die hier aan bod komen te gaan doen. Dat is de enige manier om echt veel tijd kwijt te zijn die je dan niet online besteedt. En zo ben je pas echt goed bezig.

INHOUD

- 7 voorwoord
- 8 inhoud
- 10 lekker bomen
- 12 you've got mail... snail mail
- 13 veldonderzoek
zonsopkomst
- 14 kunst voor een prikkie
brief aan de koning
- 15 luistervinkje
- 16 proefdraaien
- 17 ketsen
- 18 snapchat offline
- 20 red de insecten
- 21 russische roulette met ei
- 22 oneigenlijk gebruik
- 23 de supermarkt als kunsthandel
- 27 hebben, hebben, hebben
'inderdaad', 'jij zegt het'
zoek het uit
- 29 copy-paste offline
je eigen prik
- 31 de kunst van het vliegtuigjes vouwen
ultieme uitdaging
- 33 de rit uitzitten
ding-dong
kansen zien, kansen grijpen
- 34 neus in andermans kast
trendspotting
- 35 dit is geen botervloot
poets!
- 36 bespottelijk?
- 37 ik doe het zelf wel even...
alleen maar jouw zin
- 39 doe het met aandacht
every picture tells a story
- 43 op reis zonder koffers
- 44 hoe of dat de vlag erbij hangt
- 45 offline guerrilla
aai, aai, aai
- 46 verweesde beeldjes redden
- 48 tips om minder online te zijn
- 49 microkosmos
macrokosmos
stadssafari
- 50 karmapunten
- 51 bakken op gevoel
- 52 offline gaming, huh?
- 53 café haute couture
naam is niet goed
- 54 warme muziek
orde op zaken
anatomie voor beginners
- 57 anatomie voor gevorderden
- 59 to couch potato or not to couch potato
jouw mooiste boek ooit
get happy
- 60 in de wolken
- 62 haal het circus in huis
- 63 gratis bloemen
- 64 alleen het tapijt al
- 65 de boerderij is het nieuwe hip
iets waar je niets mee hebt
- 67 geld ligt op straat
de wereld achter het scherm
- 68 actief online
- 69 start een salon

- 70 even iets anders
- 71 spaar taalfouten
eend in een vreemd pakhuis
- 73 de spirograaf is gaaf
- 74 droog pong
- 75 lekker zonder stekker...
- 76 raketje
- 77 kookkunst
- 79 vis en vogel het uit
- 80 lekker kijken, niet betalen
- 81 thanks
woordenboek
- 82 meeloper
- 83 alles keert terug
- 83 van a naar b
jouw andere ik
- 85 offline screen
- 86 offline texting
- 87 bekijk het
offline hardcore
thanks body
- 88 zo kan het wel weer
- 89 even andere koffie
- 90 silhouetkunst
- 91 beter uit je doppen kijken
off facebook
- 92 help
- 93 omdat je het waard bent
- 94 genderneutraler
- 95 nergens te koop
- 96 karmapunten (2)
- 97 lekker bomen (2)
- 98 zo varen de scheepjes voorbij
- 99 anonymous
- 100 compositie met straattaal
- 101 koop een maand alleen offline
- 102 mest de stal uit
- 103 waar is het feestje?
- 104 maak echt een punt...
- 105 ... of schilder gewoon een muur
- 106 back to my roots
- 107 vragen naar de onbekende weg
lekker glibberen & glijden
- 109 dit wordt een hele grote
lokaal leuk
- 110 offline gaming (2)
- 111 op de bonnefooi
een lezing of college
zeg weer eens gewoon gedag
- 112 stekker eruit
- 113 echt irritant
vlieger eens uit
- 114 de kleine lettertjes
- 115 zie de stille signalen
- 115 getekende selfie
- 117 offline dj
- 118 bewerk een krantenfoto
- 119 mi casa
with a little help from my friends
- 120 offline-uren-spaarkaart
- 121 verdien online uren
- 122 register
- 125 nawoord



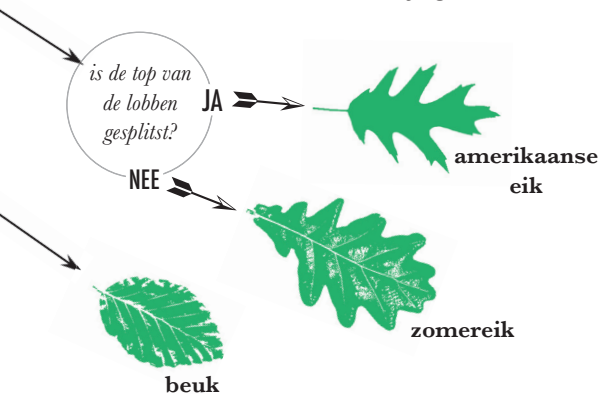


1

LEKKER BOMEN

Weet jij eigenlijk wat voor bomen er in je straat, het park of het bos staan? Als dat niet zo is, maak dan eens een wandeling en ga bomen ontdekken. Onderzoek de bladeren.

Bepaal met het schema op deze pagina's van welke boom ze afkomstig zijn. De volgende keer loop je anders over straat. Want elke keer als je een boom ziet dan weet je hoe hij heet. Of je gaat het even uitzoeken.



tips om minder online te zijn

Besteed meer tijd aan contact met mensen in het echte leven.



Vertel iedereen in je omgeving dat je wil minderen met online activiteiten. Misschien breng je ze op een idee en gaan ze meedoen.



Zet je telefoon een dag helemaal uit.
Beantwoord binnenkomende berichten
de volgende dag.



Breng je online leven op orde.
Verwijder contacten die je niet meer wil volgen.



Ga naar een restaurant of bezoek een andere
uitgaansgelegenheid zonder de recensies of andere informatie
online te bekijken.



Lees het nieuws een keer niet online en koop een krant.

TO COUCH POTATO OR NOT TO COUCH POTATO

Nee, het is zeker niet altijd even leuk in de sportschool. Liever met je mobiel op de bank dan al het gedoe van de sporttas inpakken, naar de gym of sportclub, omkleden, trainen, douchen, aankleden en weer naar huis.

Maar het moet.

Van alle Europeanen zitten de Nederlanders het meest op hun gat.

Maar dat is eigenlijk nog niet eens het ergste. Want niet sporten betekent ook dat je je hoofd tekortdoet.

Ooit gehoord van de *runner's high*? Dat je met beweging stoffen aanmaakt waar je vrolijk en zelfs een beetje high van kunt worden? Zo kom je erachter dat je ook aan sporten verslaafd kunt raken. Net als aan je telefoon.

Alle verslavingen werken hetzelfde, maar het is beter dat je niet meer die sportschool uit te krijgen bent dan dat je vastgeplakt zit aan dat scherm.

JOUW MOOISTE BOEK OOI

Lees het mooiste boek dat je ooit gelezen hebt nog een keer.
Is het nog steeds zo mooi als toen?

GET HAPPY

Probeer zo veel mogelijk daglicht te krijgen vandaag. Dit mag obsessieve vormen aannemen, want hier word je vrolijk van. Probeer buiten te eten en overal voor het raam te gaan zitten. Houd dat hoofd in het daglicht.

COMPOSITIE MET STRAATTAAL

Als je veel met je hoofd naar beneden gebogen boven je smartphone over straat loopt, kun je net zo goed even alle straattegels fotograferen die je onderweg tegenkomt. Kun je een mooi patroon van maken dat je weer kunt gebruiken als kaft- of pakpapier.

Of een kunstwerk voor aan de muur.





— ✨ 98 ✨ —

KOOP EEN MAAND ALLEEN OFFLINE

Bestel een maand lang niets online en koop alleen maar in echte winkels.

Haal alles zo veel mogelijk bij de kleine zelfstandige. Vertel deze ondernemers hoe blij je met hen bent, omdat ze jouw woonplaats leefbaar houden.