



## Hobby in de herfst

**In de herfst gaat iedereen naar binnen. Het leven wordt weer wat rustiger. Buiten wordt het sneller donker en binnen steek je de kaarsjes aan. In de herfst speel je vaak spelletjes, begint het culturele seizoen weer en kleuren de bomen oranje. Daarnaast is het ook de perfecte tijd voor creatieve hobby's.**

De herfst is de ideale tijd om creatief te zijn. Dit kan zorgen voor meer rust in je hoofd. Dokter Betsan Corkhill vindt dat vooral 'craft clubs' een goed idee zijn in de herfst. Er zijn verschillende onderzoeken die laten zien dat het maken van iets nieuws goed voor je zelfvertrouwen is. De herfst is hier de perfecte tijd voor.

### **Wat zijn craft clubs?**

Een craft club is een plek waar je vooral bezig bent met je handen. Dit kan een online groep zijn, een fysieke club, of een winkel waar je materialen kunt kopen voor je hobby. Uit onderzoek blijkt dat een creatieve hobby helpt om je hoofd leeg te maken en kan helpen tegen eenzaamheid.

Er zijn verschillende soorten craft clubs:

- Crafts Academy: Deze club is gericht op makers tussen 16 en 30 jaar die hun creatief willen zijn met handwerk.
- XL Offline Craft Club (Amsterdam): Een avondevenement waar honderden mensen samenkomen om offline creatief bezig te zijn. Telefoons worden bij de ingang ingeleverd.
- The Craft Club (via Instagram): Een initiatief op Instagram dat creatieve en wellness-workshops organiseert. Je kunt via dit account informatie vinden over hun maandelijkse bijeenkomsten.
- Stretch and Fold (Amsterdam): Deze yogastudio organiseert regelmatig craft clubs. De activiteiten variëren, bijvoorbeeld face masks, kokedama maken en journaling.

## Woordenlijst

ideale / ideaal = heel goed  
zelfvertrouwen = het gevoel dat het gaat lukken wat je wilt doen  
perfect / perfecte = heel goed  
vooral = meer dan iets anders  
fysiek / fysieke = waar je bent met je lichaam  
blijkt = duidelijk zijn  
eenzaamheid = het gevoel dat je hebt als je alleen voelt, zonder mensen

## Vragen

1. Wat vind jij van craft clubs? Lijkt je dit leuk? Waarom wel of niet?
2. Wat doe jij vaak in de herfst? Waarom?
3. Heb jij een fysieke hobby? Heb jij een online hobby?
4. Ben jij weleens eenzaam in de herfst? Wat doe je dan?