

Samana sprankelt!

Op een voorzichtige manier herneemt de wereld het dagelijkse leven van weleer.

Ook Samana denkt volop na over hoe we er kunnen staan voor mensen met een chronische ziekte.

Misschien beslist jouw afdeling ook om stilaan terug “uit jullie kot” te komen en mensen te “ontmoeten”? Mooi!

Graag delen we enkele concrete ideeën ter inspiratie. Er zijn heel wat verschillen tussen de Samana-groepen, daarom dient elk Samana-bestuur voor zichzelf te beslissen wat wel en wat niet mogelijk is.

De ideetjes werden geordend van reine tot intense sprankelend water, **voor hoeveel (SPA) bruis gaan jullie?**



Reine

Laagdrempelige initiatieven met beperkte voorbereidingstijd.

- **Wie heb ik aan de lijn, hallo?!**

Spreek af dat alle kernleden nu en dan ‘hun’ leden opbellen.

Tip: Bevraag ook de leden of ze misschien iemand (wekelijks) willen opbellen.

- **Stoepbezoek**

Bel vooraf om te vragen als je eens mag langskomen, bel aan en doe een praatje aan de voordeur.

- **Terrassen in de tuin**

Spreek in je tuin af om een praatje te slaan. Geniet onder de zon samen van koffie en koek.

- **De omgeving (her)ontdekken**

Ga in kleine groepjes wandelen of fietsen. Misschien vind je wel nieuwe vrijwilligers die een namiddag een rolstoel willen duwen?

Finesse

Eenvoudige initiatieven met een lichte voorbereiding

- **In de brievenbus**

Maak een kaartje, schrijf een briefje, bezorg een kleurplaat etc. Wat er allemaal niet in de postbus past!

- **Crea aan huis**

Maak mooie, grappige of lieve spulletjes en bezorg deze aan huis.

- **(Samen) boodschappen doen**

Doe boodschappen voor iemand die moeilijk kan of durft winkelen of ga samen naar de winkel of markt.

- **Bubbelbabbels**

Verdeel vrijwilligers en leden in kleine bubbels. Kom gezellig samen om te kaarten of voor een praatje.

- **Zomerevenementen**

In de zomer zijn bioscopen, musea, fototent., theater etc. terug open



Intense

Initiatieven met iets meer voorbereiding

- **Goed nieuws-krantje**

Maak een krantje met nieuwtjes, opdrachten, activiteiten, teksten, grapjes etc.

- **Samenkomst**

Organiseer een infomoment, viering of ontspannende samenkomst. (Let op de richtlijnen - zie www.samana.be)

- **Creawerking**

Kom in kleine bubbels samen met je creawerking om leuke crea's te maken

- **De Samana-wensboom**

Breng een ‘warme boom’ in je buurt, vol positieve boodschappen en spreuken

- **Samen Mobiel**

Ga met een groepje op stap en noteer onderweg alle obstakels