

Zinprikkels



Inspirerende activiteiten voor 'Dag van Mensen met een Chronische Ziekte' 2025

Samana viert haar 75ste verjaardag en nodigt je uit om samen stil te staan bij de Dag van de Mensen met een Chronische Ziekte.

We bieden enkele inspirerende activiteiten aan die je kan gebruiken bij het begin of einde van een bijeenkomst (of zelfs tussendoor) met vrijwilligers of leden, maar kunnen ook perfect als aparte activiteit worden georganiseerd.

Deze **korte momenten van verbinding** zijn een manier om dankbaar terug te kijken op alles wat we samen al mochten beleven. Want bij Samana geloven we dat kleine gebaren een groot verschil maken.

De inspirerende activiteiten zijn in het thema dankbaarheid, wensen en dromen.

Inhoud

1. Vlaggenlijn vol verbinding	4
2. Dankbaarheidskaartjes	5
3. Ritueel met Waterbloemen	6
4. De Dankbare Wandeling	7
5. Het Dromenboekje	7
6. Teksten om stil te staan.....	8
Bijlagen	10

1. Vlaggenlijn vol verbinding

Doel: Verbinding brengen tussen de deelnemers en vrijwilligers door het delen van geluksmomenten in Samana.

Duur: 5 – 10 minuten

Vorm: Individueel, daarna worden de vlagjes opgehangen.

Benodigdheden: 1 vlagje per persoon (zie sjabloon), pennen en/of potloden, koord of waslijn, wasknijpers.

Werkwijze:

1. Iedereen krijgt een vlagje bij het binnenkomen of er ligt een vlagje op tafel.
2. Vraag om een kort antwoord te geven op de vraag: Waarvan word jij gelukkig in Samana?
3. Laat het vlagje zelf omhoog hangen met een wasknijper of help de deelnemers hiermee.
4. Stimuleer de deelnemers om een kijkje te nemen aan de vlaggenlijn. Herkenbare verhalen delen, brengen verbinding.

Variant:

Je kan i.p.v. vlagjes ook werken met papieren stroken die aan elkaar geniet worden tot een schakel.



2. Dankbaarheidskaartjes

Doel: Bewust stilstaan en dankbaar zijn om de positieve momenten in je dag, dit kan helpen om je beter te voelen. Dankbaarheid tonen aan anderen versterkt je sociale banden.

Duur: 15 à 30 minuten (afhankelijk van de gekozen methodiek en grootte van de groep)

Vorm: Individueel, daarna delen in duo's of kleine groepjes.

Benodigdheden: 2 kaartjes per persoon (ev. voorgedrukt met de vragen, ev. 2 verschillende kleuren), pennen, eventueel kleurpotloden en allerlei creatief materiaal.

Werkwijze:

1. Iedereen krijgt 2 kaartjes blanco of voorgedrukt (zie sjabloon).
2. Op het eerste kaartje schrijf je of staat gedrukt:
"Vandaag ben ik dankbaar voor ..." en vult 1 tot 3 dingen in.
3. Op het tweede kaartje schrijft men of staat gedrukt:
"Ik wil jou bedanken voor ..." (dit mag iemand zijn uit de groep, of uit hun omgeving).
4. Laat deelnemers het kaartje ev. versieren (bijvoorbeeld als je een creatief accent wil geven aan deze oefening) of inkleuren.
5. Laat ze daarna ev. in duo's of groepjes kort delen.

Variant:

- In plaats van het delen met elkaar of aanvullend hierop kan je de kaartjes verzamelen op een 'dankbaarheidsmuur' of op een prikbord.
- Je kan de dankbaarheidskaartjes ook als aandenken meegeven naar huis. Stimuleer om met de kaartjes thuis aan de slag te gaan. Als vrijwilliger kan je na de samenkomst er tijdens een huisbezoek op terug komen: Als de persoon iets met de kaartjes heeft gedaan, dan kan je bevragen waarvoor die dankbaar is. Indien niet kan je samen op zoek gaan naar dankbare momenten in de afgelopen periode.

Dankbaarheid zit in kleine dingen
Waarvoor ben jij dankbaar?



Vandaag ben ik dankbaar voor ...

Dankbaarheid zit in kleine dingen
Waarvoor ben jij dankbaar?



Ik wil jou bedanken voor ...

3. Ritueel met Waterbloemen

Een eenvoudig en betekenisvol ritueel rond dankbaarheid, met bloemetjes die openvouwen in water.

Doel: De aandacht richten op het goede in je leven, hoe klein ook. Dit helpt je om je beter te voelen.

Duur: 15 à 30 (afhankelijk van de gekozen methodiek en grootte van de groep)

Vorm: Verdeel de groep in kleinere groepen van 10 à 15 personen.

Benodigdheden:

Kom of schaal met water

Geknipte bloemen uit papier (zie sjabloon), aantal afhankelijk van groepsgrootte

Pennen en kleurpotloden

Eventueel: zachte muziek, kaarsje(s), rustgevende omgeving

Vorbereiding ritueel in groep:

1. Kleur de bloem in (geef de deelnemers de keuze, inkleuren hoeft niet).
2. Schrijf één of enkele woorden over iets waarvoor je dankbaar bent.
3. Vouw de bloemblaadjes naar binnen zodat ze gesloten zijn.

Ritueel:

1. Ga rustig zitten rond de kom of schaal met water en maak het stil.
2. Steek eventueel een kaars aan of zet zachte muziek op.
3. Iedereen neemt de gevouwen bloem in de hand.
4. Leg één voor één de bloem in het water en spreek in jezelf uit waarvoor je dankbaar bent.
5. Kijk hoe de bloemen zich langzaam openen in het water. Dit staat symbool voor je hart dat zich opent voor de dankbaarheid.

Afsluiting:

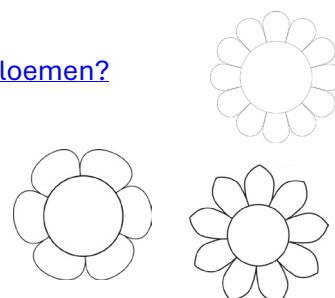
Je kunt afsluiten met een korte tekst (bv. Het vergeet-me-nietje, David Huyghe – zie verder) en vraag ev. aan de deelnemers: Wat heeft jou het meest geraakt tijdens dit ritueel? Wees dankbaar voor hetgeen ze delen.

Variant:

Je kan de bloemen ook zelf laten tekenen en inkleuren. Voorzie dan zeker nog extra tijd (+/- 15 min). Zorg er voor dat het bloemhartje voldoende groot is zodat er nog iets op geschreven kan worden.

Extra materiaal: papier, scharen en ev. enkele passers (voor het bloemhartje en ev. de blaadjes).

Nieuwsgierig? Bekijk deze video: [Hoe maak je bloemende waterbloemen?](#)



4. De Dankbare Wandeling

Doel: De aandacht richten op het goede in je leven, hoe klein ook. Dit helpt je om je beter te voelen.

Duur: 20 minuten

Vorm: Duo's

Werkwijze:

1. Laat de deelnemers een korte wandeling maken in duo. Als wandelen moeilijk is, kan je ev. op zoek gaan naar een omgeving waar ook enkele banken staan (bv. park, kerk, ...).
2. Tijdens de wandeling vertelt elk van de twee om beurt over:
 - 3 dingen waar ze recent dankbaar voor waren (klein of groot).
 - Een moment waarop ze zich bijzonder gewaardeerd voelden.
3. Laat ze afsluiten met: "Wat ik vandaag meeneem is ..." (een inzicht of gevoel).

5. Het Dromenboekje

Doel: Dromen geven ons iets om naar uit te kijken. Ze creëren een gevoel dat de toekomst mogelijkheden biedt, zelfs als het nu moeilijk is.

Duur: ca. 30 minuten

Vorm: Individueel, optioneel delen in kleine groep.

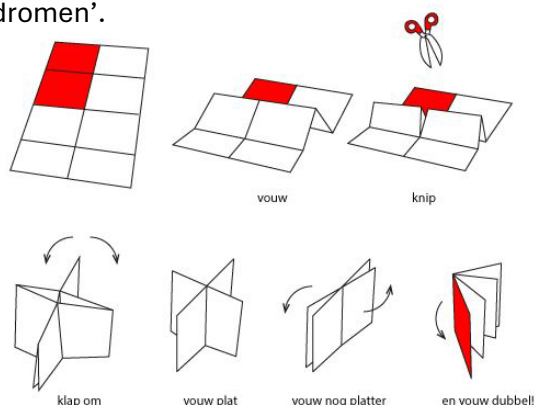
Benodigheden: Losse bladen A4 (of A3 als je een groter boekje wil maken), pennen, scharen, tijdschriften, brochures, lijm.

Werkwijze:

1. Geef iedereen een blanco A4 papier en laat hen hiervan een boekje vouwen via de werkwijze in dit filmpje [Een boekje vouwen in 1 minuut! - YouTube](#)
2. Vraag deelnemers om na te denken over de inhoud van hun "dromenboekje" met de volgende vragen:
 - Als alles mogelijk is, wat zou ik dan nog willen doen?
 - Wat geeft mij energie of maakt me blij?
3. Ze kunnen de antwoorden in hun dromenboekje schrijven EN/OF
4. Daarna kunnen ze in tijdschriften en brochures afbeeldingen en woorden zoeken die hieraan gekoppeld zijn en een collage maken in hun dromenboekje
5. Wie wil, mag iets delen met de groep. Wees dankbaar om hetgeen gedeeld wordt.



Variant: Laat deelnemers één wens voor de groep of de wereld opschrijven en in een wensendoos steken. Daarna kunnen deze gedeeld worden op een 'muur vol dromen'.



6. Teksten om stil te staan

Hierbij enkele teksten, geschreven door mantelzorgers, mensen met een chronische ziekte en woordkunstenaar David Huyghe van het schrijfproject “Tussen de regels”.

Doel: Stilstaan en een gevoel van verbondenheid creëren door het voorlezen van een tekst.

Duur: 5 à 10 min

Vorm: In groep, optioneel in duo.

Benodigheden: Tekst uitgeprint om voor te lezen en ev. voor alle aanwezigen (om mee naar huis te nemen).

Mogelijke werkwijzen:

- Start of eindig het ontmoetingsmoment of de vergadering met één van de teksten. Geef de tekst ev. mee als aandenken na de ontmoetingsactiviteit.
- Je kan de teksten ook koppelen aan de bovenstaande inspirerende activiteiten.
- Je kan de mensen ev. ook vragen: Wat raakt je in deze tekst en waarom? Vertel dit aan de persoon die naast je zit. Op die manier bied je de kans om vanuit de kunst van het schrijven en het woord, in gesprek te gaan over het thema chronisch ziek zijn.

Het vergeet-me-nietje

Het vergeet-me-nietje
heeft soms last
van een schorre stem.
Zoals elke bloem
is het van
onschatbare waarde,
tot er gestemd
wordt in de tuin.
Dan moet het altijd
extra luid roepen
om gehoord te worden
en hangt iedereen
aan de lippen van de rozen.
Toch geeft het
vergeet-me-nietje nooit op.
Het weet hoe belangrijk het is
om zich te blijven uitspreken.
Het staat immers al eeuwen
in de wind geschreven:
wie het vergeet-me-nietje
vergeet,
blaast het leven
uit de tuin.

David Huyghe

Tussen de regels

Tussen de regels
Mag alles zijn

Tussen de regels
Krijgt ons verhaal
Terug ademruimte

Tussen de regels
Hangt er hoop

Tussen de regels
Is de stilte
Een teken van respect

Tussen de regels
Zijn we niet alleen

Tussen de regels
Gaan we samen op zoek
Naar creatieve veerkracht

Leen Belpaeme

Wat als?

Wat als chronisch ziek zijn niet zichtbaar is?

Wat als ik zittend in een onzichtbare rolstoel ben uitgedoofd?

Wat als ik verlangend uitkijk naar een menswaardig en sereen levenseinde?

Wat als ik mijn verhaal met jou zou delen?

Wat als jij oprecht zou vragen hoe het écht met me gaat?

Wat als jij zou durven vragen naar mijn onuitgesproken woorden?

Vind ik dan hernieuwde heelkracht, omwarmend en omzwachtelend?

Wil jij dan onbevooroordeeld en ondersteunend, onvoorwaardelijk,
in warme verbondenheid naast mij aanwezig zijn?

Wat als alles zou veranderen?

Wat als onmogelijkheden mogelijkheden zouden worden?

Wat als ik weer mezelf zou kunnen zijn in een wereld zonder pijn,
blik op oneindig, met een lach op mijn gezicht?

Zo heb ik mezelf hard gemist, zo zie ik me graag...

Natacha Laeremans

Waarvan word jij gelukkig in Samana?

Waarvan word jij gelukkig in Samana?

Waarvan word jij gelukkig in Samana?

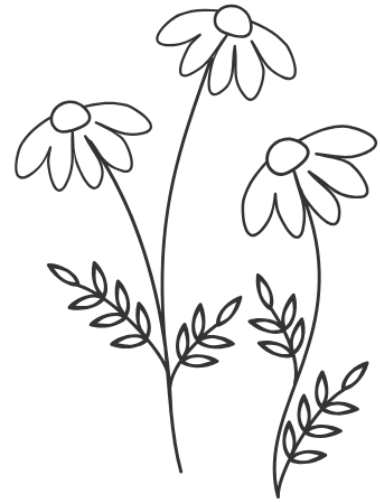
Bijlagen

Dankbaarheid zit in kleine dingen
Waarvoor ben jij dankbaar?



Vandaag ben ik dankbaar voor ...

Dankbaarheid zit in kleine dingen
Waarvoor ben jij dankbaar?



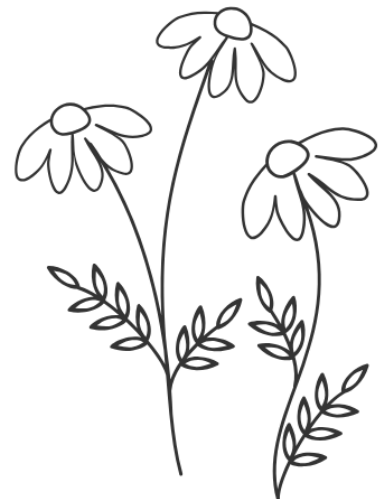
Vandaag ben ik dankbaar voor ...

Dankbaarheid zit in kleine dingen
Waarvoor ben jij dankbaar?



Ik wil jou bedanken voor ...

Dankbaarheid zit in kleine dingen
Waarvoor ben jij dankbaar?



Ik wil jou bedanken voor ...

