Vakantiejournal - reismijmeren

samana
samen met

INSTRUCTIEFICHE

DOEL

- Creatieve oefeningen om vakantie-ervaringen en -herinneringen neer te schrijven, tekenen, plakken,..
- Via deze laagdrempelige oefeningen kan je momenten van verbinding creëren met jezelf en de andere
- Een tastbare herinnering aan de vakantie, die na afloop onderwerp tot gesprek of bezigheid kan zijn



WAT

- Journalen betekent: op een regelmatige manier schrijven of tekenen over jezelf, je gevoelens, gedachten of ervaringen,...
- Er zijn geen echte regels verbonden aan journallen, het belangrijkste is dat het een persoonlijk gegeven is en dat je hierbij tijd maakt om contact te leggen met je hoofd, je hart en je handen. Het is een vorm van me-time, zelfzorg en bied je meer rust in je hoofd.
- Het creëert verbinding als je samen met andere kan journalen.

Het vakantiejournal is een waardevol object tijdens, maar ook na de vakantie. het biedt kansen om na de vakantie herinneringen en gevoelens op te halen en te delen met anderen.

Vakantiejournal - reismijmeren



BENODIGDHEDEN

- Een notitieboekje met blanco pagina's of een A3 papier om te vouwen in boekvorm
- Allerlei knutselmateriaal: potloden, stiften, pennen, schaar, lijm, tijdschriften, waterverf, gekleurd papier,...
- Journal-oefeningen/ opdrachten

INSTRUCTIES

- Je kan het journalen inlassen in de volledige vakantieweek, bijv. door elke morgen een journal-oefening/ opdracht uit te delen (aan de ontbijttafel)
- De vakantiegangers kunnen er op een vrij of afgesproken moment mee aan de slag. Het biedt kansen voor "dode" of "wacht-" momenten, het vormt gespreksvoer.
- Het kan als afsluitend moment van de dag ingepland worden. De mogelijkheden zijn eindeloos.
- Je kan voor alle vakantiegangers een notitieboekje aankopen of zelf een klein boekje maken van een gevouwen A3-papier (zie volgende pagina)

- Het belangrijkste is: zorg voor een ontspannen moment. Geef de vakantiegangers de kans om zich in de opdracht te "verliezen".
- Journalen is een persoonlijk gegeven. Laat ieder op zijn of haar manier de oefening uitvoeren. Alles is goed!
- Je zult zien dat de oefeningen doorheen de dag gebruikt worden als gespreksonderwerp en dit creëert extra vakantieherinneringen.
- Verzamel bij een uitstap papiertjes, theezakjes, inkomtickets,... die men kan kleven in de vakantiejournal.
- Laat een vakantiefoto ontwikkelen om vervolgens te verwerken in het weefwerk.

Vakantiejournal - reismijmeren

samana
samen met

ruk op de
en hard en
eft een
ffect.

Zelf een boekje van 8 pagina's vouwen uit 1 blad papier.

JOURNALOPDRACHTEN

1. Ga naar buiten!
Zoek **iets in de natuur als focuspunt**, of het nu een boom is, een heuvel, de zee of een grasspriet.
Noteer minstens 10 woorden die dat natuurlijke object beschrijven.
Extra opdracht: Als je wil kan je het ook tekenen.

2. **Schrijf of vertel een verhaal** op basis van deze afbeelding:



3. **Teken 10 cirkels** op je blad, klein, heel klein, groter. Neem 10-15 minuten en probeer om zoveel mogelijk cirkels in voorwerpen te veranderen.

4. **Zet een muziekje op** en teken wat je hoort of laat je hand bewegen op het ritme van de muziek.

5. Na een wandeling: pak je journal en **noteer of teken alle dingen** die je gezien, gehoord of geroken hebt.

6. Neem enkele tijdschriften, doorblader ze en **knip alle prenten en/of woorden uit** van zaken die je graag doet, ziet of waar je van houdt.

Vervolg opdracht 6:
probeer minstens 2 zaken hiervan te doen als je terug thuis bent.

JOURNALOPDRACHTEN

7. **Schrijf minstens 10 zinnen op** waar het woord "strand" in voorkomt.

8. Zoek wat kleurpotloden en stiften bij elkaar en **teken er allerlei soorten lijnen** mee (recht, krom, dik, dun,...). Doe wat je invalt.
Je kan vervolgens enkele vlakken **inkleuren**.

9. **Schrijf of teken** over je vakantieweek. Neem je tijd en vul er minstens een volledig blad mee.

10. Laat één of meerdere vakantiegangers **zelf een opdracht verzinnen.**

ENKELE VOORBEELDEN

COLLAGE VAN WAT JE GRAAG DOET





HEERLIJKE THEE GEDRONKEN EN GESCHREVEN OVER HET GESPREK BIJ DE THEE



TEKENING MET WATERVERF VAN EEN NATUURELEMENT