

Inspiratiebundel Buurtactiviteiten



In deze inspiratiebundel vind je tips, tricks en activiteiten waarmee je de cohesie in je buurt versterkt.

De voorgestelde activiteiten kan je zelf of met ondersteuning en aanwezigheid van een lid van de Zorgzame buurt Kop van Kessel-Lo organiseren.

Spreekt één van deze activiteiten je aan en heb je hulp of het materiaal nodig om deze te organiseren? Twijfel dan niet om contact op te nemen met de zorgzame buurt op het nummer 016 85 34 13 of stephanie.vandenplas@wgcdecentral.be

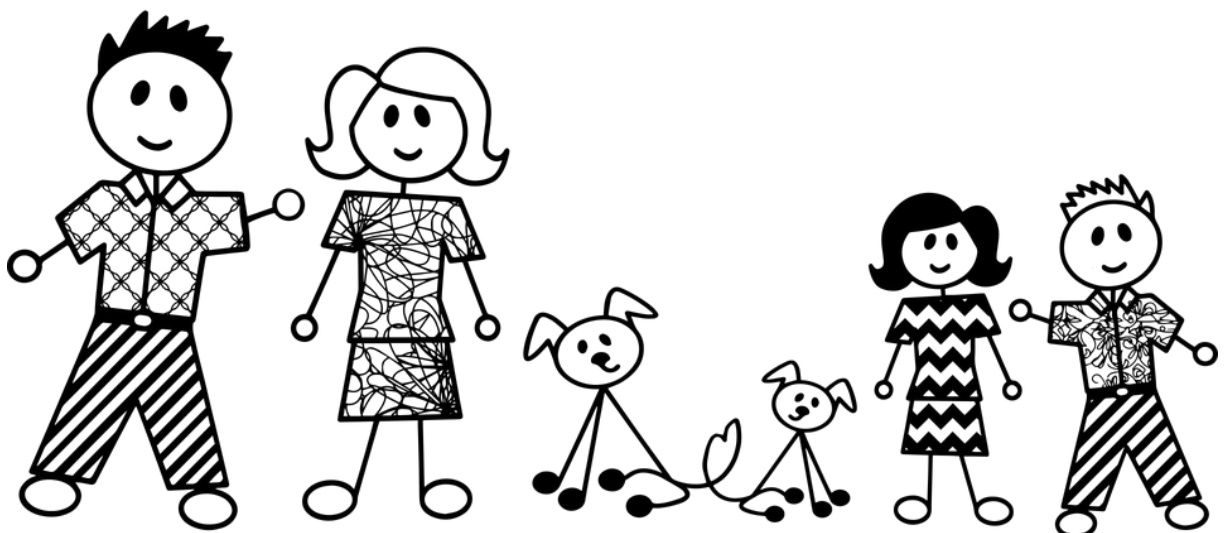
Inhoudsopgave

1. Raamtekeningen	2
1.1 Stel je gezin voor aan de buurt.....	2
1.2 Straatgedichten	3
1.3 Deel je gelukstip.....	4
2. Omgeving	4
2.2 Gevelbank	4
.....	4
2.1 Gesprekstarter op een bankje in je buurt.....	4
3. Acties	5
4. Het kleine helpen	5
4.1 Stickeractie	5
4.2 Leuven Helpt.....	5
5. Buurtactiviteiten	6
5.1 Kennismakingsspel.....	6
5.2 Vragenspel.....	6
5.3 Gezondheid workshops	6
6. Doe mee	7
6.1 Dag van de Buren.....	7
6.2 Week van de verbondenheid.....	7
6.3 Samen veerkrachtig.....	7
6.4 Dienst gebiedsgerichte werking.....	8

1. Raamtekeningen

1.1 Stel je gezin voor aan de buurt

Stel je gezin voor aan de hand van de raamtekeningen, schrijf er namen, leeftijden of hobby's bij. Je kan hiervoor gebruik maken van de sjablonen in deze inspiratiebundel of je maakt zelf een tekening.



1.2 Straatgedichten

Schrijf met je hele straat een mooi gedicht, iedere buur kan een woord schrijven of je schrijft met enkele burens elk 2 zinnen op het raam. Hoe je dit invult kies je helemaal zelf. Ga op zoek naar een mooi gedicht of laat je inspireren door onderstaande spreuken.

Maak je leven simpel.
Zet gisteren en morgen even uit.
Maak het leven simpel.
Pluk de dag.
Leef je uit.

LIEF LEVEN

bron: <https://nl.pinterest.com/pin/985231156664806/>



Bron: <https://nl.pinterest.com/pin/172684966950480000/>

1.3 Deel je gelukstip

Pep je op van gemberthee met honing, eens goed meezingen op een Vlaamse klassieker of een wandelingetje doen in de buurt? Wat zijn jouw tips om veerkrachtig in het leven te staan? Deel ze met je burens!



2. Omgeving

2.2 Gevelbank

De stad Leuven maakt het mogelijk het mogelijk om via kom op voor je wijk projecten een gevelbank aan te vragen. Meer info vind je op de website <https://leuven.be/gevelbank>



2.1 Gesprekstarter op een bankje in je buurt

Maak van de bank een gesprekplek en noteer leuke vragen om zo burens met elkaar in gesprek te doen gaan of om wandelaars even te doen stilstaan.

Bron: 10-daagse van de veerkracht

GESPREKSSTARTERS SUGGESTIES

- ✓ Wat zou jij doen als je onzichtbaar was?
- ✓ Een krokodil en een haai worden in het zelfde water geplaatst. Wie wint het gevecht?
- ✓ Waar zou je graag beter in willen zijn?
- ✓ Als je één moment in je leven opnieuw zou mogen beleven, welk moment zou je kiezen?
- ✓ Als je de mogelijkheid had om je leven opnieuw te leven en één ding te veranderen, wat zou het dan zijn?
- ✓ Noem één ding waarvan je zeker bent dat de meeste mensen het niet wisten van jou?
- ✓ Wie is de meest bewonderenswaardige mens ooit?
- ✓ Waar heeft de wereld meer of minder van nodig?
- ✓ Hoe oud was je toen je het beste jaar van je leven had? Waarom was het zo goed?
- ✓ Beschrijf de mooiste dag die je ooit hebt meegemaakt.
- ✓ Welk land zou je graag bezoeken en naar welk land zou je nooit willen gaan?
- ✓ Wat is het mooiste compliment dat je ooit van iemand kreeg?
- ✓ Wanneer voelde jij je voor het laatst dankbaar?
- ✓ Wat geeft je energie?
- ✓ Waar geniet je van?
- ✓ Hoe zorg jij voor jezelf op moeilijke momenten?
- ✓ Hoe laat jij zien dat je hulp (of een luisterend oor) nodig hebt?
- ✓ Als je iemand zou mogen bedanken, wie zou dat dan zijn?
- ✓ Wat doe je als je een moeilijke dag hebt?
- ✓ Waar heb je de voorbije dagen om gelachen?
- ✓ Hoe help jij een vriend of vriendin als die zich slecht voelt?
- ✓ Wat maakt jou uniek?
- ✓ Ben je soms bang om te falen? Wanneer dan?
- ✓ Voel je je soms eenzaam?
- ✓ Wanneer voel jij je het meest jezelf?
- ✓ Waar of bij wie kan jij het meest kwetsbaar zijn?
- ✓ Deed je onlangs iets 'buiten je comfortzone'? Hoe voelde dat?
- ✓ Hoe kom jij tot rust?
- ✓ Waarover pieker jij weleens?
- ✓ Hoe help jij een vriendin of vriend als die zich slecht voelt?
- ✓ Wie vertrouwt jij het meest?
- ✓ Wat doe jij als je je slecht voelt? En helpt dat?
- ✓ Naar wie kijk jij op? Waarom?
- ✓ Wanneer voel jij je het gelukkigst?
- ✓ Wat deed jou deze week glimlachen?
- ✓ Wat was de gelukkigste dag van je leven tot nu toe? Waarom?
- ✓ Wanneer was de laatste keer dat je iemand anders kon helpen?
- ✓ Kan jij goed om met tegenlagen? Hoe dan?
- ✓ Wat zijn 3 dingen waarvoor je vandaag dankbaar bent?
- ✓ Welke donkere gedachten houden je 's nachts weleens wakker?
- ✓ Voel je je soms onzeker? Waarover dan?

3. Acties

4. Het kleine helpen





4.1 Stickeractie

Met deze stickeractie kan je je eigen buurt omtoveren tot een zorgzame buurt, iedereen die wilt meedoen kan een sticker aanbrengen aan zijn gevel of brievenbus. Op deze manier laat je weten aan je burens dat je bereid bent te helpen waar je kan.

Uit onderzoek blijkt echter dat het aanbieden van hulp vaak onvoldoende is omdat kwetsbare personen het gevoel hebben dat ze weinig kunnen terugdoen voor een ander en daarom liever geen hulp vragen. Daarom combineer je de stickeractie het best met bedankbonnen.

Weet dat je de zorgzame buurt altijd kan aanspreken als je een ander ergens niet mee kan helpen, ook wij helpen graag verder.



BON  Beste buur, met deze bon bewaak ik je huis tijdens je afwezigheid	BON  Beste buur, met deze bon drinken we een keertje samen koffie
BON  Beste buur, met deze bon neem ik jouw pakje eens in ontvangst	BON  Beste buur, met deze bon leen ik mijn krant en/of tijdschrift uit
BON _____ _____ Beste buur, met deze bon	BON _____ _____ Beste buur, met deze bon
BON _____ _____ Beste buur, met deze bon	BON _____ _____ Beste buur, met deze bon

4.2 Leuven Helpt

Wil je andere mensen helpen of heb je zelf hulp nodig? De stad Leuven organiseert samen met diverse welzijnspartners het Leuven Helpt platform. Via de website <https://www.leuven.be/leuven-helpt> kan je jezelf inschrijven als helper of hulpzoeker. Vaak gaat het om kleine hulpvragen zoals boodschappen doen als er iemand ziek is of gaan wandelen met de hond.

5. Buurtactiviteiten

5.1 Kennismakingsspel

Geef elke deelnemer 3 post-its en laat iedereen op elke sticker een eigenschap van zichzelf opschrijven. Breng de ingevulde post-its bij elkaar, schud ze en verdeel ze weer onder de aanwezigen. Elke persoon moet nu raden welke eigenschap bij welke buur past.

5.2 Vragenspel

Dit vragenspel is ontworpen om te weten te komen welke noden er leven in je buurt. We raden aan om dit spel samen te spelen met ondersteuning van de zorgzame buurt. Op deze manier kunnen signalen doorgegeven worden aan de juiste partners waardoor (partners van) de zorgzame buurt hun aanbod of acties kunnen aanpassen.

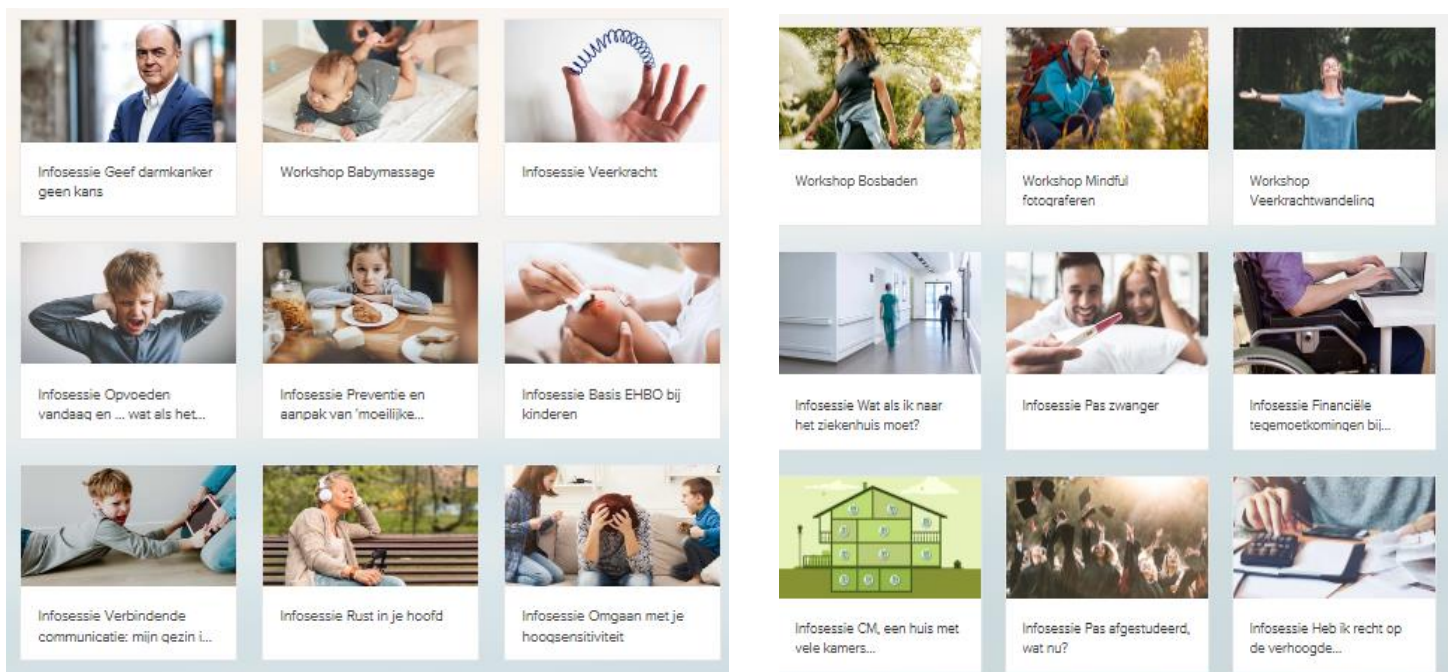
Zet in het midden van de kring een pot met daarin onderstaande 10 vragen.

- Wat vind je de leukste plaats in je buurt?
- Als je een ding mag veranderen aan de buurt, wat zou het dan zijn?
- Stel je mag een straatfeest geven en geld speelt geen rol, hoe zou dit er uit zien?
- Hoe is de buurt veranderd in de tijd?
- Wat is je motto/levenwijsheid/tegeltjeswijsheid?
- Kun je drie dingen noemen die je gedaan hebt voor een buur?
- Wat is je grootste prestatie in het leven tot nu?
- Welke drie vaardigheden zou je nog graag willen leren?
- Maak een foto of haal een voorwerp uit huis van iets wat je eigenhandig gemaakt hebt.
- Waar maak je je zorgen over?
- Welke interesses of passies zou je leuk vinden om te delen met je burens?
- Als je een bedrijf zou starten in de buurt wat zou dit dan precies zijn?

Iedere deelnemer leest de vraag hardop op en deelt het antwoord met de rest van de groep, de andere zijn vrij om hierop in te pikken en ook hun antwoord te geven.

5.3 Gezondheid workshops

Wil je graag een buurtactiviteit organiseren die niet alleen leuk is maar ook gezond? Er bestaat een heel aanbod van reanimeren tot bosbaden of babymassage. Het nieuwste aanbod vind je terug op <https://www.gezondebuurt.be/wat-kan-je-doen>



6. Doe mee

Er zijn al heel wat bestaande acties en activiteiten die georganiseerd worden om burenen dichterbij elkaar te brengen. Je kan er ook voor kiezen om bij deze acties aan te sluiten.

6.1 Dag van de Buren

Op de laatste vrijdag van de maand mei viert heel Europa de Dag van de Buren. De Stad Leuven doet hier ook aan mee en voorziet een feestpakket met hapjes, drankje, uitnodigingen en slingers. Wil je ook graag een activiteit organiseren op deze dag en een pakket ontvangen? Hou dan de communicatiekanalen van de stad Leuven in de gaten tijdens deze periode, aanvragen kan je online terugvinden.

Ook de lokale dienstencentra van ZorgLeuven doen mee aan de dag van de burenen, houd ook hun communicatiekanalen in de gaten om op de hoogte te blijven van de acties en activiteiten die bij hen doorgaan.

6.2 Week van de verbondenheid

Tijdens de week van de verbondenheid (meestal in de laatste week van mei) organiseert de Bond Zonder Naam de week van de verbondenheid waarin ze iedereen aanmoedigen om de strijd tegen eenzaamheid en uitsluiting aan te gaan.

4.2.2 De langste tafel

De Bond Zonder Naam roept sociale organisatie, burenen, scholen, collega's, familie en vrienden op om "De langste tafel" te organiseren. Ook als buurt kan je hieraan meedoen. Van samen pannenkoeken eten tot een spaghetti-slag of genieten van een heerlijke tajine: het kan allemaal. Het gaat om samen eten delen aan een lange tafel. Met wie, dat kies je zelf. De Bond Zonder Naam voorziet heel wat materiaal dat je kan helpen om hiermee aan de slag te gaan. Meer info vind je op de website <https://www.weekvanverbondenheid.be/nl-BE/schuif-aan-6/>

Ook vele sociale doen mee met de langste tafel, wil je op de hoogte blijven van wanneer er een Langste tafel georganiseerd wordt in jouw buurt? Bekijk dan de site of houd UitinVlaanderen in de gaten (zoekdomein Kessel-Lo).

6.3 Samen veerkrachtig

De 10-daagse van de veerkracht (1-10 oktober) is eerder een uitzondering in het rijtje omdat deze actie als voornaamste doel heeft om mensen veerkrachtiger in het leven te doen staan. Echter is één van de pijlers van veerkrachtig leven het goed omringd zijn, daarom krijgt deze toch een plek in de rij. Wil je graag op de hoogte blijven van de activiteiten die georganiseerd worden? Houd dan de website <https://www.samenveerkrachtig.be/>, de communicatiekanalen van de stad en andere sociale organisaties in de gaten. In de sociale organisatie vind je ook vaak het activiteitenboekje van samen veerkrachtig.

6.4 Dienst gebiedsgerichte werking

De dienst gebiedsgerichte werking van de stad Leuven voorziet heel wat mogelijkheden waarmee je aan de slag kan gaan met en voor je buurt. Meer info op <https://leuven.be/samen-met-je-buren>.

Idee met je buurt



Kom op voor je wijk

Realiseer een idee

Bedenk samen met je burens een idee om de buurt aangenamer te maken of elkaar meer te ontmoeten.

Ontmoet je buurt



Buurtfeest

Vraag een buurtfeest minstens 2 maanden vooraf aan.



Buurtmoestuin

Praktische ondersteuning om een buurtmoestuin te beheren.



Buurtvitrine

Bord om buurtinitiatieven aan te kondigen.



Gevelbank

Bank aan je voorgevel die je op elk moment kan wegnemen.



Speelstraten

Een speelstraat wordt tijdelijk afgesloten voor doorgaand verkeer.

Deel met je buurt



Boekentil

Kast waar iedereen een boek kan uitnemen, nadien kan terugplaatsen of een ander boek in de plaats zetten.



Deel- en herstelstraat

Start samen met je buurt een deel- en herstelstraat op.



Materiaal uitlenen aan je burens

Kleef een sticker op je brievenbus met uit te lenen voorwerpen.



Brochure over de geschiedenis van je buurt

'Straathistoires' is een reeks buurtpublicaties over de geschiedenis van Leuven, geschreven voor en door de buurt.