

Hoop is ... voluit leven



Wat roept 'voluit leven' bij je op? Kan je een voorbeeld geven uit je eigen leven: eentje waarbij je zelf voluit mocht leven en eentje waarbij je voelde dat 'voluit leven' door omstandigheden werd afgeremd?

Schrijf of teken het op een blaadje en deel het nadien met iemand als je dat wenst. (10')

Individuele opdracht – gespreksopdracht

Hoop is ... voluit leven



Een Arabische zegswijze stelt: 'Je kunt enkele weken leven zonder voedsel, slechts enkele dagen zonder water, maar geen seconde zonder hoop.'

Herken je dit? Akkoord of niet akkoord? Vertel aan elkaar waarom. (15')

Groepsopdracht met 2 personen – gespreksopdracht

Hoop is ... voluit leven



'Uit grote onderzoeken uit de Verenigde Staten en Duitsland blijkt dat mensen met een hoopvolle positieve kijk op ouderdom minstens 7 jaar langer leven dan mensen met een negatieve kijk. Voor zover bekend is er geen enkele andere factor die zoveel bijdraagt aan de verlenging van de levensverwachting.' (WBOH p. 110).

Hoe kijken jullie naar (samen) oud worden? (10')

Koppelopdracht – gespreksopdracht

Hoop is ... voluit leven



Als je voluit wilt leven, als je het leven wilt voelen tot in de toppen van je tenen, als je zegt: 'Wow, nu voel ik echt dat ik leef', welke activiteit hoort daar dan zeker bij?

Raad wat jouw linkerbuur in gedachten heeft. (5')

Gezins- of familieopdracht – gespreksopdracht