

Hoop doet leven

HANDLEIDING



Het 'Hoop doet leven'-spel met doe- en gespreksopdrachten voor jong en oud is uitgewerkt om de rijke inhoud van het thema 'hoop' al spelend te verkennen. Het kadert in het project 'Graag samen' en werd uitgewerkt naar aanleiding van het Jubeljaar 2025 met als thema 'Pelgrims van hoop'.

© Interdiocesane Dienst voor Gezinspastoraal vzw (IDGP)
Sint-Michielsstraat 6 bus 3101
3000 Leuven

016 32 84 29 (of 30)
IDGP@kerknet.be

www.graagsamen.be
www.huwelijksvoorbereiding.be
www.gezinspastoraal.be
<http://gezinspastoraal.wordpress.com> (Blog I wonder)

Inhoud

Hoop doet leven – een spel voor jong en oud samen	4
Doelgroep.....	4
Concept	4
Inhoudelijk kader	4
Er is voor elk wat wils, en dat op verschillende vlakken	5
DOELPUBLIEK	5
WERKVORMEN	5
Werkwijze – spelverloop	5
Afsluiter	7
Energizers	8
Voor volwassenen en kinderen samen: kennismakingsgymnastiek.....	8
Voor volwassenen: carrouselgesprek.....	9
Spelinstructies.....	11
Opdrachten	13
Gespreksopdrachten op cartoonkaartjes	13
HOOP IS ... BIJBELS-CHRISTELIJK.....	13
HOOP IS ... DURVEN DROMEN.....	13
HOOP IS ... NIEUWE TOEKOMST ZIEN	14
HOOP IS ... VOLUIT LEVEN.....	15
HOOP IS ... IETS IN BEWEGING BRENGEN	16
HOOP IS ... GEDULDIG ZIJN	16
HOOP IS ... ELKAAR BEMOEDIGEN	17
HOOP IS ... EEN KEUZE.....	18
HOOP IS ... ELKAAR VERGEVEN	18
HOOP IS ... EEN EVENWICHTSOEFENING	19
HOOP IS ... UITKIJKEN NAAR LICHT	20
Doe-opdrachten op cartoonkaartjes	22
HOOP IS ... BIJBELS-CHRISTELIJK.....	22
HOOP IS ... DURVEN DROMEN.....	23
HOOP IS ... NIEUWE TOEKOMST ZIEN	23
HOOP IS ... VOLUIT LEVEN.....	24
HOOP IS ... IETS IN BEWEGING BRENGEN	25
HOOP IS ... GEDULDIG ZIJN	25
HOOP IS ... ELKAAR BEMOEDIGEN	26

HOOP IS ... EEN KEUZE.....	27
HOOP IS ... ELKAAR VERGEVEN	27
HOOP IS ... EEN EVENWICHTSOEFENING	28
HOOP IS ... UITKIJKEN NAAR LICHT	29
Materiaallijst.....	31
Bijlagen	33

Hoop doet leven – een spel voor jong en oud samen

Jong of oud, groot of klein, single, in een relatie of een gezin – niemand kan leven zonder hoop. Ontdek die hoop in kleine gebaren en woorden van anderen om je heen. Via een spannend spel met doe- en gespreksopdrachten verkennen jong (5+) en oud samen heel wat facetten van ‘hoop’.

Doelgroep

- Je kan dit spel gebruiken indien je met de hele geloofsgemeenschap meer algemeen wilt samenkomen rond facetten van hoop tijdens een *Catechese op zondag* of tijdens een ander initiatief van de geloofsgemeenschap. Je kunt dan ook de gezinnen van eerste communicanten en vormelingen uitnodigen.
- Dit spel is ook erg geschikt als activiteit op gezinsvakantiedagen of familiedagen.

Concept

We werken met een één-tegen-allen concept. Op een groot bord hangen er een heleboel opdrachten. Binnen het uur moeten alle opdrachten vervuld zijn. De hele groep werkt samen om alle opdrachten tot een goed einde te brengen.

Inhoudelijk kader

De tekst ‘Hoop is ...’ vormt het inhoudelijke kader. We staan stil bij 11 facetten van hoop. Bij elk van deze aspecten zijn er 8 opdrachten voorzien: 4 gespreksopdrachten en 4 doe-opdrachten, beide uitgesplitst over 4 doelgroepen (individueel, koppel, groep, gezin). In totaal kan je hier dus 88 opdrachten vinden. Het is niet noodzakelijk om die opdrachten allemaal in te zetten. Afhankelijk van je doelpubliek en het aantal deelnemers maak je een keuze uit deze opdrachten.

Hoop is ... bijbels-christelijk

Hoop is ... durven dromen

Hoop is ... nieuwe toekomst zien

Hoop is ... voluit leven

Hoop is ... iets in beweging brengen

Hoop is ... geduldig zijn

Hoop is ... elkaar bemoedigen

Hoop is ... een keuze

Hoop is ... elkaar vergeven

Hoop is ... een evenwichtsoefening

Hoop is ... uitkijken naar licht.

Er is voor elk wat wils, en dat op verschillende vlakken

DOELPUBLIEK

Mensen die liever wat 'op zichzelf' zijn, kunnen individuele opdrachten doen of opdrachten als koppel of binnen het gezin.

Mensen die graag contacten leggen, kunnen eerder de opdrachten kiezen waarvoor je met anderen moet samenwerken.

Deelnemers kunnen zelf ook variëren: iets alleen doen en daarna iets in groep, iets in groep doen en daarna iets als koppel, enzovoort.

Uitgesplitst naar doelpubliek, zijn er vier types opdrachten: individuele opdrachten, koppelopdrachten, groepsopdrachten en gezins- of familieopdrachten.

Sommige opdrachten zijn meer gericht op mensen met kinderen, andere opdrachten zijn dan weer meer gericht op volwassenen van verschillende generaties.

Er zijn opdrachten voorzien voor de 'praters' (gespreksopdrachten) en voor de 'doeners' (doe-opdrachten).

WERKVORMEN

Zorg ook voor een variëteit in werkvormen. Selecteer bijvoorbeeld niet enkel gespreksopdrachten of niet enkel doe-opdrachten.

Werkwijze – spelverloop

Eerst zorgen we ervoor dat iedereen zich comfortabel voelt in de groep. We starten daarom met de energizer 'kennismakingsgymnastiek' of 'carrouselgesprek'. Verderop vind je in het onderdeel 'Energizers' (p. 8-10) hoe je dit met de groep concreet uitvoert.

Beide energizers monden uit in het voorlezen van de tekst 'Hoop is ...'. Hang deze tekst ook ergens zichtbaar op (suggestie: in de oase van hoop).

Vervolgens wordt iedereen uitgenodigd om deze tekst waar te maken in woord (gespreksopdrachten) en daad (doe-opdrachten) en dat in verschillende formules: als individu, als koppel, als groep en als gezin of familie. Verderop vind je in het onderdeel 'Spelinstructies' (p. 11-12) hoe je dit spel helder uitlegt aan de groep. Eerst geven we jou als begeleider wat meer info.

Elke opdracht staat op een kaartje met een cartoon en een zin uit de tekst 'Hoop is ...'. De opdrachten hangen in de opdrachtenhoek, op grote panelen of borden. Zorg voor voldoende panelen zodat elke deelnemer de kaartjes vlot kan lezen. Zorg ook voor overzicht. Je kan de gespreksopdrachten aan de ene kant hangen en de doe-opdrachten

aan de andere kant. Of je maakt een visuele onderverdeling in individuele opdrachten, koppelopdrachten, groepsoopdrachten en gezins- of familieopdrachten.

Mensen nemen een opdrachtenkaartje van het bord. Wie klaar is, geeft het kaartje af aan de spelbegeleider en kiest een nieuwe opdracht. De doelstelling is dat na één uur alle opdrachten afgerond zijn.

Als organisator zorg je dat er voldoende opdrachten zijn (niet te veel, niet te weinig – bij elke opdracht staat een tijdsinschatting die je hierbij zal helpen) en dat deze aangepast zijn aan het publiek. Indien je zonder inschrijvingen werkt – en dus geen goed zicht hebt op de grootte en diversiteit van je doelgroep – kan je een basispakket opdrachten ophangen (zodat de mensen kunnen starten) dat je dan ter plaatse aanvult met wat er bijkomend nodig is om er een interessant één-tegen-allen uur van te maken. Voorzie niet te veel opdrachten. Het is niet de bedoeling dat het een ‘race’ wordt. Als je merkt dat mensen wat langer over hun opdrachten doen dan voorzien, haal dan enkele opdrachten weg van het opdrachtenbord. Het zou jammer zijn dat goede, diepgaande gesprekken worden afgebroken omwille van de tijd. Indien je veel deelnemers verwacht, kan je sommige opdrachten gerust twee of drie keer ophangen. Wellicht zijn er dan meerdere mensen die op dezelfde opdracht graag willen intekenen.

Naast de opdrachtenhoek zijn er nog 3 plekken voorzien:

1. **Een rustig hoekje:** Voor sommige opdrachten trekken mensen zich best even terug op een rustige plek. Kies hiervoor een apart lokaal of een rustig hoekje dat je aankleedt met kussens en doeken.
2. **Een materiaalpost:** Hier kunnen de deelnemers al het nodige materiaal vinden om de opdrachten uit te voeren. De materiaalpost bevindt zich in de buurt van de opdrachtenhoek. Zet een aantal tafels bij elkaar om het materiaal erop te presenteren.
3. **Een oase van hoop:** Verschillende opdrachten gaan over de aankleding van de oase van hoop. De keuze voor de naam van deze plek komt voort uit de etymologische betekenis van het woord ‘hoop’. Volgens de Oxford English Dictionary kwam het woord ‘hope’, dat met ons woord ‘hoop’ verwant is, al voor rond het jaar 1000 na Christus. Het duidde op een eiland in het midden van een woestijn, een beschermd gebied en een veilige rustplaats vlak bij een berg of een heuvel. Hoop is een plek waar mensen veilig zijn. Ook hier bouwen we een veilige rustplaats, een oase van hoop, vol creatieve uitingen van hoop in ons leven. De oase van hoop is opgebouwd uit een blauw doek dat water symboliseert, enkele planten en een plaat karton, kurk, isomo of bio foam waarop je knutselwerkjes en teksten kan bevestigen. De kleiwerkjes kan je op het blauwe doek plaatsen.

Verderop vind je in het onderdeel ‘Opdrachten’ (p. 13-30) inspiratie voor 88 opdrachten. Kies zorgvuldig de opdrachten die bij jouw doelpubliek en groepsgrootte passen, download deze en knip ze uit.

Ter herinnering, de opdrachten zijn opgesplitst in:

- individuele opdrachten
- koppelopdrachten
- groepsoopdrachten (kan met individuen en/of met koppels)
- gezins- of familieopdrachten

en in 2 categorieën:

- gespreksopdrachten
- doe-opdrachten.

Achteraan (p. 31-32) vind je nog een handige materiaallijst.

Afsluiter

Het 'Hoop doet leven'-spel kan je afsluiten met een hapje, een drankje en een toast op een hoopvolle levenshouding! Dit biedt ook de gelegenheid om gesprekken uit het speluur verder te zetten. Indien je na dit spel een inhoudelijk slotmoment of een viering hebt gepland, kan de oase van hoop hierin geïntegreerd worden.

Energizers

Hier vind je enkele eenvoudige energizers. We plukten ze uit de boeken *Energize* en *Energize 2*, een uitgave van Leefsleutels vzw en pasten ze hier en daar wat aan.

Voor volwassenen en kinderen samen: kennismakingsgymnastiek

Je zit of staat in een kring. Leg uit dat je telkens een andere eigenschap en handeling zal vermelden. Alle spelers die aan de genoemde eigenschap voldoen, moeten dan de handeling uitvoeren. Op die manier leren ze elkaar al een beetje kennen en hebben ze aanknopingspunten voor een gesprek. Geef een voorbeeld: “Alle mensen die aan sport doen, trappel ter plaatse!”

Spreek luid en duidelijk en hou er het tempo in!

Al wie:

- hier al meer dan vijf jaar woont – *Zwaai met je armen!*
- niet graag spinazie eet – *Trek een vies gezicht!*
- dit jaar een vormeling of eerstecommunicant heeft – *Knik even!*
- zich moest haasten om hier op tijd te zijn – *Zucht eens diep!*
- muziek speelt – *Beeld uit welk instrument!*
- hier niemand kent – *Zwaai eens naar de anderen!*
- op een feestdag geboren is – *Roep welke dag!*
- liever honden ziet dan katten – *Blaf!*
- liever katten ziet dan honden – *Miauw!*
- getrouwd is of binnenkort gaat trouwen – *Knip met je vingers!*
- veel aan sport doet – *Trappel ter plaatse!*
- deze week een boek heeft gelezen – *Klap tweemaal in je handen!*
- graag ijsjes eet – *Fluit een deuntje!*
- in de lagere school zit – *Doe de schoolbel na!*
- vrijwilligerswerk doet – *Maak een buiging!*
- ...

Overgang naar het voorlezen van de tekst ‘Hoop is ...’:

Al wie:

- naar de volgende tekst wil luisteren – *Wees heel stil en zet je oren open! (zachte muziek opzetten).*

Ik ga je iets vertellen over de verschillende aspecten van hoop. Luister maar mee. Jullie krijgen ook bewegingsinstructies tijdens het verhaal, zoals daarnet, maar nu pakken we het rustiger aan.

Hoop is ... bijbels-christelijk – *Doe alsof je in een boek bladert.*
Hoop is ... durven dromen – *Doe even je ogen dicht.*
Hoop is ... nieuwe toekomst zien – *Maak een verrekijker met je handen.*
Hoop is ... voluit leven – *Huppel een rondje.*
Hoop is ... iets in beweging brengen – *Doe je armen omhoog.*
Hoop is ... geduldig zijn – *Adem heel langzaam in en uit!*
Hoop is ... elkaar bemoedigen – *Steek je duim omhoog naar de anderen.*
Hoop is ... een keuze – *Frons je voorhoofd.*
Hoop is ... elkaar vergeven – *Knipoog naar iemand.*
Hoop is ... een evenwichtsoefening – *Ga op één been staan.*
Hoop is ... uitkijken naar licht – *Wijs naar een lamp of een lichtje.*

Overgang naar de spelinstructies:

- Hoop is: ogen en oren open, want nu vertellen we jou hoe we de aspecten van hoop verder gaan verkennen in een heus spel!

Voor volwassenen: carrouselgesprek

Je zit of staat in 2 kringen: een binnenste kring en een buitenste kring. Op die manier heeft iedereen een gesprekspartner tegenover zich. Zet zachte muziek op. Stel een vraag waarover de gesprekspartners kort mogen uitwisselen. Vervolgens schuiven de mensen van de buitenste kring één plaats op naar links. Op die manier krijgt iedereen een nieuwe gesprekspartner. Stel een volgende vraag. Vervolgens schuiven de mensen van de buitenste kring weer één plaats op. En zo verder. De vragen zijn luchtig en vooral bedoeld om sfeer en vertrouwddheid in de groep te brengen.

Suggesties voor vragen:

Vertel:

- wat je lievelingsgerecht is
- een herinnering aan de plaats waar je opgegroeid bent
- welke reis je ooit nog zou willen maken
- wat je zou doen als je de lotto zou winnen
- wat je favoriete tv-programma is
- aan welke hobby je het meeste tijd besteedt
- van welk dier je het meeste houdt
- waarom je hier bent
- waarmee iemand jou een plezier kan doen
- wat voor sport je doet.

Of schotel de gesprekspartners dilemma's voor, waarbij ze heel kort – in maximaal drie zinnen – iets mogen vertellen. Bijvoorbeeld: "Ik kies voor kat, want ... (korte toelichting)."

Suggesties voor dilemma's:

- hond of kat
- radio of tv
- handig of klungelig
- op stap of thuis
- sporten of luieren
- zomer of winter
- druk of rustig
- ochtendmens of avondmens
- prater of zwijger
- verhaal of lied
- korte tekst of stripverhaal.

Overgang naar het voorlezen van de tekst 'Hoop is ...':

Wij kiezen vandaag voor een korte tekst, en meer precies voor een tekst over een aantal aspecten van hoop. Beluister hem rustig.

De begeleider leest de tekst voor, op de achtergrond klinkt zachte muziek.

Hoop is ... bijbels-christelijk
Hoop is ... durven dromen
Hoop is ... nieuwe toekomst zien
Hoop is ... voluit leven
Hoop is ... iets in beweging brengen
Hoop is ... geduldig zijn
Hoop is ... elkaar bemoedigen
Hoop is ... een keuze
Hoop is ... elkaar vergeven
Hoop is ... een evenwichtsoefening
Hoop is ... uitkijken naar licht.

Overgang naar de spelinstructies:

Vandaag wordt iedereen van ons uitgenodigd om deze woorden waar te maken in woord en daad. We gaan dit doen door middel van gespreksopdrachten en doe-opdrachten en dat in verschillende formules: als individu, als koppel, als groep en als gezin of familie. Hier zijn de spelinstructies.

Spelinstructies

Zorg bij de speluitleg dat iedereen jou kan zien en dat jij iedereen kan zien. Sta bijvoorbeeld niet in het midden van de kring. Zorg er ook voor dat je overal goed hoorbaar bent. Leg de spelregels stapsgewijs uit. Gebruik eventueel een fiche als geheugensteun.

- We spelen een spel waarbij we allemaal ons steentje kunnen bijdragen. We hebben de tekst 'Hoop is ...' vertaald in x (gekozen aantal) opdrachten. De **bedoeling** van het spel is dat jullie al deze opdrachten gaan vervullen in zestig minuten.
(Ga naar de opdrachtenhoek.)
- Er zijn **2 soorten opdrachten**: doe-opdrachten en gespreksopdrachten. Beide types opdrachten worden uitgevoerd door **uitvoerders in 4 verschillende samenstellingen**: als individu, als koppel, als groep of als gezin of familie. De opdrachten verdelen we onder de groep. Dat betekent concreet dat je als individu, als koppel, als klein groepje of als gezin of familie een opdracht uitkiest en uitvoert. Je neemt hiervoor een opdrachtenkaartje van het bord, voert die uit en geeft het kaartje nadien af aan de spelbegeleider. Vervolgens kies je een volgende opdracht. Je kan de opdrachten altijd in dezelfde samenstelling doen (bv. als gezin), maar je mag evengoed wisselen: de ene keer doe je een individuele opdracht, de volgende keer zoek je enkele groepsgeleden voor een groepsopdracht en nog een andere keer voer je een koppelopdracht uit met je partner. Wat de groepsopdrachten betreft: spreek gerust anderen aan om een groepje te vormen, ook als je hen nog niet kent. Sta je als enige te wachten bij de opdrachtenhoek, voer dan een individuele opdracht uit. Als alle opdrachten binnen het uur zijn uitgevoerd, zijn jullie als groep geslaagd.
- Voor sommige opdrachten heb je **materiaal** nodig: dit materiaal kan je vinden in de materiaalpost.
(Toon de materiaalpost.)
- Voor sommige opdrachten werk je aan de aankleding van een **oase van hoop**. De oase van hoop vind je hier.
(Toon de oase van hoop.)
- Sommige opdrachten moet je uitvoeren in een **rustig hoekje**. De plek waar we het met zijn allen rustig houden, is hier.
(Leg uit waar het rustige hoekje zich bevindt.)
- Tot slot nog enkele **afspraken**:
 - Het startsignaal en het eindsignaal van het spel zijn *(zelf in te vullen)*.
 - Het terrein waarop het spel gespeeld wordt, is *(zelf in te vullen)*. Gedurende het komende uur verlaten we het terrein niet.
 - Als er bij de opdrachten onduidelijkheden zijn, dan kan je je vragen stellen aan (naam). *(Je zegt hier de naam van de spelbegeleider.)*
 - We voeren onze opdrachten rustig uit zodat we voor elkaar goed verstaanbaar blijven.
(Spreek eventueel een signaal af voor als het te luidruchtig wordt.)

- Tijdens de opdrachten beluisteren we elkaar op een respectvolle en milde manier. Misschien ontdek je dat jullie het niet over alles eens zijn. Het is ook niet nodig om een 'oplossing te vinden' of uit te maken welk standpunt het beste is. Geef elkaar gewoon het geschenk om beluisterd te worden, zonder dat je een oordeel velt.
- *(Als je een afsluiter voorziet, vertel dan wat de deelnemers verder nog kunnen verwachten: bijvoorbeeld een hapje, een drankje, een inhoudelijk slotmoment of een viering.)*
- En als laatste: geniet ervan!

Opdrachten

Gespreksopdrachten op cartoonkaartjes

Joris Snaet tekende de cartoons.

Benodigheden: zie materiaallijst op p. 31-32.

HOOP IS ... BIJBELS-CHRISTELIJK



Individuele opdracht:

Zoek een rustig plekje en lees het volgende Bijbelcitaat (Hebr. 6,19): 'De hoop lijkt op een anker waarmee een schip veilig vastligt.' Herken je dit? Denk indien mogelijk aan een voorbeeld uit jouw leven. (5')

Koppelopdracht:

'God die Liefde is, geeft mij hoop. God is dichtbij in de liefde die mijn partner mij schenkt. Ik mag ervaren dat wij er zijn om lief te hebben. De Liefde geeft mij hoop.' Heb je dat al eens mogen ervaren? (5')

Groepsopdracht voor 3 personen:

Hopen is ... zoals de natuur weer tot leven komen. Lees 'het verhaal van de boom' uit het Bijbelboek Job. Je vindt de tekst en de bijbehorende vraag in de materiaalhoek. (10')

Gezins- of familieopdracht:

Hopen is ... op God vertrouwen. Lees het verhaal van Abraham. Je vindt de tekst en de bijbehorende vraag in de materiaalhoek. (10')

HOOP IS ... DURVEN DROMEN



Individuele opdracht:

Zoek een rustig plekje en sta stil bij de volgende spreuk: 'De eerste stap tot het realiseren van een droom is hem in je geest tot prioriteit maken! (Oosterse wijsheid)' (5')

Koppelopdracht:

Hopen is ... durven dromen. Waar droom jij van? Stel jouw top 3 op. Wat denk je dat jouw partner zal antwoorden? Stel zijn of haar top 3 op. Vergelijk elkaars antwoorden. Zijn er verrassingen? Kunnen jullie samen een top 3 opstellen? (10')

Groepsopdracht voor 4 personen:

Hoeveel geef je jezelf voor 'durven dromen' op een schaal van 1 tot 10? Wanneer kost 'durven dromen' jou moeite? Op welk droommomentje of idee ben je zelf trots, welk droommomentje gaf jou nieuwe energie? (12')

Gezins- of familieopdracht:

Vertel waar je stiekem van droomt. Is er iets waar jullie als gezin samen van dromen? Niets is te gek, niets is onmogelijk. Wat is er nodig om dat werkelijkheid te laten worden? (10')

HOOP IS ... NIEUWE TOEKOMST ZIEN



Individuele opdracht:

Soms spat een persoonlijke droom uit elkaar en is het de kunst om je toekomst opnieuw of anders vorm te geven. Zoek een rustig plekje en denk even terug aan een situatie waarbij dit voor jou het geval was. Wie heeft jou toen een duwtje in de rug gegeven? Denk na over een klein gebaar om die persoon daarvoor te bedanken. (5')

Koppelopdracht:

Hoop vraagt een stuk levenskunst om nieuwe toekomst te zien wanneer dromen uiteenspatten. Je moet andere, nieuwe plannen maken. Elk van jullie heeft hierin een eigen ritme. Hoe proberen jullie elkaars ritme te respecteren? Wanneer lukt het, wanneer niet? Beluister elkaar respectvol en mild. (10')

Groepsopdracht voor 3 personen:

'Hoop is ... achter iedere deur die dichtgaat, gaat een andere deur weer open.' Zijn er voor jou deuren opengegaan, net omdat bepaalde deuren voor jou dichtgingen? Probeer elk een voorbeeld te geven uit je eigen leven. (12')

Gezins- of familieopdracht:

Soms lopen dingen anders dan gepland, anders dan je zou willen. Je droom spat uit elkaar. Dan moet je je aanpassen en openstaan voor andere of nieuwe dromen. Hoe doen jullie dat? Helpen jullie elkaar hierbij? (10')

HOOP IS ... VOLUIT LEVEN



Individuele opdracht:

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')

Koppelopdracht:

'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.' (*The World Book of Hope*, p. 110). Hoe kijken jullie naar (samen) oud worden? (10')

Groepsopdracht voor 2 personen:

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')

Gezins- of familieopdracht:

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')

HOOP IS ... IETS IN BEWEGING BRENGEN



Individuele opdracht:

Hopen is 'iets in beweging brengen'. Je moet a.h.w. een bal aan het rollen brengen om ervoor te zorgen dat een verlangen werkelijkheid wordt. Maak hier een kort gedicht over en leg het bij de 'oase van hoop'. (10')

Koppelopdracht:

'Hoop moedigt aan tot verandering.' Bedenk iets kleins dat jullie anders kunnen doen om jullie samenzijn nog mooier te maken. (5')

Groepsopdracht voor 4 personen:

'Hoop houdt meer in dan alleen maar *wachten* totdat zich als bij toverslag een betere toekomst aandient.' (V. Jovanovic). Hoop betekent: *kiezen voor actie!* Akkoord of niet akkoord? Vertel waarom. (12')

Gezins- of familieopdracht:

Soms hoop je samen op iets maar heb je de moed niet om eraan te beginnen. Dan moet je elkaar een duwtje in de rug geven. Dan moet je elkaar in beweging brengen. Bedenk iets waar jullie samen naar verlangen. Stimuleer elkaar de komende weken om er effectief werk van te maken! (10')

HOOP IS ... GEDULDIG ZIJN



Individuele opdracht:

Zoek een rustig plekje en denk terug aan een persoonlijke situatie waarbij de volgende uitspraak van toepassing was: 'Geduld is een belangrijk onderdeel van de hoop' (5')

Koppelopdracht:

Lees het Chinese verhaal over 'de liefdestrap'. Hopen is ... geduldig verder bouwen aan dingen die je relatie mooier maken. Welke rol speelt geduld in jullie relatie? (10')

Groepsopdracht voor 4 personen:

Lees het Chinese verhaal over 'de oude man Yu'. Yu geloofde dat je met veel geduld dingen kan doen die eerst onmogelijk lijken. Wat doen jullie als iets niet meteen lukt? Boos worden? Hulp vragen? Volhouden? Opnieuw proberen? (10')

Gezins- of familieopdracht:

Soms wil je iets bereiken maar is de weg lang om er te geraken. Als je ongeduldig wordt, kan het helpen om je wachttijd op te delen in kleinere stukjes. Telkens wanneer je een tussenstap hebt bereikt, kan je dat vieren. Denk aan iets wat jullie als gezin willen bereiken. Bedenk enkele tussenstappen en manieren om dit te vieren. (10')

HOOP IS ... ELKAAR BEMOEDIGEN



Individuele opdracht:

'Uit onderzoek blijkt: Eén van de manieren om je eigen hoop te versterken, is hoop bieden aan anderen. Laat je eigen wensen en verlangens af en toe voor wat ze zijn en kijk eens om je heen. Kun je iemand anders wat hoop bieden? Je eigen hoop wordt er sterker door.' (*The World Book of Hope*, p. 107.) Denk aan iemand die een stukje van jouw hoop kan gebruiken. Schrijf hem of haar een kaartje met hoopvolle woorden. Je vindt postkaartjes in de materiaalhoek. (10')

Koppelopdracht:

Waarin wil je de ander bemoedigen? Fluister het in elkaars oor. (5')

Groepsopdracht voor 3 personen:

'Hoop is besmettelijk. Eén van de meest treffende kwaliteiten van hoop is dat hoopvolle mensen hoop verspreiden onder vrijwel alle mensen die ze ontmoeten.' (Shane J. Lopez) Wie deelt zijn hoop met jou? Wie geeft jou hoop? Wie geef jij hoop? Bespreek het in deze groep aan de hand van concrete voorbeelden. (15')

Gezins- of familieopdracht:

In het gezin is er de 'dagdagelijkse hoop en bemoediging'. Het zijn de kleine dingen van elke dag die hoopvol en bemoedigend zijn: iemand wijst er bij het ontbijt op dat het een zonnige dag wordt, iemand stuurt een berichtje als aanmoediging voor een moeilijke toets, enz. Elke dag zijn er kleine vormen van hoop. Herken je deze kleine hoop en zo ja, welke kleine hoopvolle momentjes zijn er bij jullie thuis? (10')

HOOP IS ... EEN KEUZE



Individuele opdracht:

‘Hoop lijkt te maken te hebben met de wens om een betere toekomst te krijgen. In werkelijkheid gaat het om het aanleren van een *innerlijke houding*. Wie hoopt, laat zijn denken en voelen niet afhangen van de omstandigheden. Denken en voelen worden bepaald door een innerlijke *keuze*. Hoop is het vermogen om op een moedige en waardige manier om te gaan met omstandigheden, ook al zijn ze moeilijk.’ (*The World Book of Hope*, p. 45-47.)

Akkoord of niet akkoord? (5’)

Koppelopdracht:

Ken je het gezegde ‘Het glas is halfvol of halfleeg’? Het geeft aan hoe je tegen zaken aankijkt. Hopen is ... bewust kiezen voor het halfvolle glas. Hoe kijken jullie naar de uitdagingen in jullie leven? Op welke manier is jullie glas gevuld? (8’)

Groepsopdracht voor 3 personen:

Hoop op een betere wereld voor iedereen is een keuze. Geef 3 voorbeelden van wat er best in de wereld zou veranderen. Bespreek telkens wat jullie daar zelf aan kunnen bijdragen. (6’)

Gezins- of familieopdracht:

Volwassenen hebben er baat bij om de keuze te maken om de wereld te zien door de ogen van kinderen. Kinderen zijn hoopvoller en durven hierdoor meer nieuwe dingen uit te proberen. Zien jullie dit ook binnen jullie gezin of jullie familie? Wat kunnen jullie van en aan elkaar leren? (6’)

HOOP IS ... ELKAAR VERGEVEN



Individuele opdracht:

Hopen is ... jezelf een nieuwe kans gunnen en niet blijven vasthangen aan wat misliep. Wat zou je nog eens (opnieuw) willen proberen? Bedenk iets heel concreets en probeer dit het komende jaar uit te voeren. (5')

Koppelopdracht:

Hopen is ... elkaar nieuwe kansen geven en zo toekomst mogelijk maken. Dat veronderstelt dat je aan de ander durft te laten zien wanneer je gekwetst bent door een opmerking, een gebaar, een afwijzing. Vind jij het moeilijk of gemakkelijk om aan je partner te vertellen dat je gekwetst bent? Hoe proberen jullie als partners om elkaar de ruimte te bieden om dit in alle rust te benoemen en te beluisteren? Hoe werken jullie samen aan een nieuwe start? (10')

Groepsopdracht voor 3 personen:

Wissel met 3 mensen uit over de volgende stelling: 'Hopen is ... de mensen in je omgeving een nieuwe kans gunnen.' Welke tips kan je aan elkaar geven om deze vorm van hoop te beoefenen? (6')

Gezins- of familieopdracht:

Hopen is ... 'dagdagelijks vergeven en hoopvol verdergaan'. Het zijn de kleine dingetjes van elke dag die we door de vingers zien: iemand heeft het licht wéér niet gedoofd, sokken en schoenen slingeren rond, een brooddoos werd vergeten, de sleutel is zoek, iemand is slechtgehumeurd, verpest de sfeer of verliest zijn of haar geduld, ... Wat mildheid tegenover je huisgenoten én tegenover jezelf is belangrijk. Als we dit niet doen, is samenleven in een gezin gewoonweg onmogelijk. Elke dag vergeef je meermaals. Zo maak je samen nieuwe toekomst mogelijk. Herken je dit kleine vergeven? Hoe verloopt dit bij jullie thuis? (10')

HOOP IS ... EEN EVENWICHTSOEFENING



Individuele opdracht:

'Hopen is ... tussen geven en ontvangen.' Wie helemaal *passief* blijft wachten op iets moois, zal weinig ontvangen. Wie alleen maar *actie* onderneemt, heeft geen oog meer voor wat er zich onverwacht aandient. Waar zou jij jezelf situeren: Ben je 'een passieve hoper', 'een actieve hoper' of 'een gebalanceerde hoper'? (5')

Koppelopdracht:

‘Hopen is ... balanceren tussen vertrouwen dat iets gaat lukken (passief) en jullie droom een handje helpen (actief).’ Bedenk een gemeenschappelijke (kleine) droom. Wat kunnen jullie zelf doen? Waar moeten jullie op vertrouwen? (8’)

Groepsopdracht voor 3 personen:

‘Hoop is ... tussen droom en realiteit’. Wie onrealistisch hoopt, heeft ‘valse hoop’. Wie te weinig hoopt, kampt met een gebrek aan vertrouwen in wat kan. Hoe vinden jullie de middenweg? Vertel het aan elkaar. (12’)

Gezins- of familieopdracht:

‘Hopen is ... de middenweg vinden tussen hele gekke dromen en wat écht kan.’ Bedenk samen een gekke droom. Hoe zou je er voor kunnen zorgen dat die droom toch een stuk werkelijkheid kan worden? (10’)

HOOP IS ... UITKIJKEN NAAR LICHT



Individuele opdracht:

Licht ... wie verlangt er niet naar wanneer het letterlijk of figuurlijk donker is, wanneer je een donkere periode doormaakt, geen uitkomst ziet of weinig of geen perspectief hebt. Hoe heb jij in een moeilijke periode of situatie (goddelijk) licht ervaren? Wie of wat zijn ‘lichtbrengers’ in je leven? Hoe ben je zelf een ‘lichtbrenger’ voor iemand anders? Schrijf het op een blad en leg het in de ‘oase van hoop’. (6’)

Koppelopdracht:

Licht ... wie verlangt er niet naar wanneer het letterlijk of figuurlijk donker is, wanneer je een donkere periode doormaakt, geen uitkomst ziet of weinig of geen perspectief hebt. Hoe hebben jullie in een moeilijke periode of situatie (goddelijk) licht ervaren? Wie of wat zijn ‘lichtbrengers’ in jullie leven? Hoe geven jullie elkaar licht als het donker is? Waarin ervaar je de ander als ‘lichtbrenger’? Vertel het aan elkaar. (6’)

Groepsopdracht voor 3 personen:

Licht ... wie verlangt er niet naar wanneer het letterlijk of figuurlijk donker is of wanneer je een donkere periode doormaakt. Hoe heb je in een moeilijke periode of situatie (goddelijk) licht ervaren? Wie of wat zijn ‘lichtbrengers’ in je leven? Waarin ervaar je dat? Hoe ben je zelf een ‘lichtbrenger’ voor iemand anders? Vertel het aan elkaar. (10’)

Gezins- of familieopdracht:

Er zijn dagen waarvan je hoopt dat ze snel voorbij zijn, omdat je tegenslag hebt, omdat je je eenzaam of uitgesloten voelt, omdat je heel verdrietig bent, omdat je voor een moeilijke toets of een vervelende opdracht staat, omdat er ruzie is, omdat het donker in je hoofd of in je hart is, ... Dan heb je licht nodig. Dat licht komt er soms als er iemand is die je aanmoedigt, die je iets lekkers brengt, die je helpt, die tijd voor je maakt, ... Hoe geven jullie elkaar licht? Vertel het aan elkaar. (8')

Doe-opdrachten op cartoonkaartjes

Joris Snaet tekende de cartoons.

Benodigdheden: zie materiaallijst op p. 31-32.

HOOP IS ... BIJBELS-CHRISTELIJK



Individuele opdracht:

Stel: de 'engel van de hoop' komt bij jou op bezoek. Wat zou die engel jou vertellen? Neem een wit blad papier uit de materiaalhoek en maak zichtbaar wat die engel jou vertelt. Je mag met het witte blad alles doen, behalve erop schrijven of tekenen. Plaats jouw blad daarna bij de 'oase van hoop'. (5')

Koppelopdracht:

Stel: de 'engel van de hoop' komt bij jullie op bezoek. Wat zou die engel jullie vertellen? Beeld dit uit met klei (je vindt klei in de materiaalhoek). Plaats het kleiwerkje bij de 'oase van hoop'. (10')

Groepsopdracht voor 3 personen:

Stel: de 'engel van de hoop' komt bij jullie op bezoek. Wat zou die engel jullie vertellen? Beeld dit uit in een gemeenschappelijk kunstwerkje. Jullie vinden klei en ander materiaal in de materiaalhoek. Plaats het bij de 'oase van hoop'. (15')

Gezins- of familieopdracht:

Wist je dat er in Bijbelse verhalen soms een regenboog aan de hemel verschijnt? Daarmee wil God zeggen: 'Ik zal altijd bij jullie zijn, jullie mogen altijd de hoop en het vertrouwen hebben dat Ik er zal zijn.'

Maak die regenboog na met sokken. Verzamel 2 paarse, 2 blauwe, 2 groene, 2 gele, 2 oranje en 2 rode sokken. Leg deze in de vorm van een regenboog. Jullie mogen (de sokken van) andere mensen inschakelen. (10')

HOOP IS ... DURVEN DROMEN



Individuele opdracht:

Neem een klein doosje in de materiaalhoek. Stop daarin 5 briefjes met 5 grote of kleine ideeën die jouw toekomst kleur zouden geven. Neem het doosje mee en doe het over enkele maanden of jaren opnieuw open. Zijn er ideeën werkelijkheid aan het worden? (10')

Koppelopdracht:

Maak samen iets dat jullie hoop voor jullie toekomst als koppel uitdrukt. Hiervoor neem je een wit blad uit de materiaalhoek. Je mag met het witte blad alles doen behalve erop schrijven of tekenen. Je kan het plooien, scheuren, ... Je kan het bij de 'oase van hoop' plaatsen, maar je mag het ook houden (10')

Groepsopdracht voor 4 personen:

Maak een kunstwerkje bij de volgende uitspraak: 'A dream is a wish your heart makes – Een droom is een wens van je hart' (anoniem). Voor dit kunstwerkje mag je enkel een wit blad gebruiken. Je mag met dit wit blad alles doen (plooien, knippen, scheuren, ...) behalve erop tekenen of schrijven. Leg het nadien bij de 'oase van hoop'. (10')

Gezins- of familieopdracht:

Neem een klein doosje in de materiaalhoek. Stop daarin 10 briefjes met 10 grote of kleine ideeën die jullie gezinstoekomst kleur zouden geven. Neem het doosje mee en doe het over enkele maanden of jaren opnieuw open. Zijn er ideeën werkelijkheid aan het worden? (10')

HOOP IS ... NIEUWE TOEKOMST ZIEN



Individuele opdracht:

'Hoop vult onze geest met beelden van toekomst.' (Shane J. Lopez)

Neem een blad papier en kleurpotloden en teken één van jouw toekomstbeelden. (10')

Koppelopdracht:

Soms moet je je partner helpen om nieuwe toekomst te zien wanneer zijn of haar droom uiteenspat. Naar welke woorden grijp jij terug om jouw partner nieuwe hoop te geven? Je hoeft niet altijd iets te zeggen. Welke lichaamstaal gebruik je om je partner hoopvol nabij te zijn? (10')

Groepsopdracht voor 4 personen:

Als je iets voor de wereld zou hopen, want zou het dan zijn? Maak hier een groepstekening over met als opschrift 'Dit hopen wij voor de wereld' en leg deze vervolgens bij de 'oase van hoop.' (10')

Gezins- of familieopdracht:

Soms lopen dingen anders dan gepland, anders dan je zou willen. Je droom spat uit elkaar waardoor je niet anders kan dan openstaan voor andere of nieuwe dromen. Vaak zegt iemand dan tegen jou: 'Komaan, we bedenken wel iets nieuws.' Probeer deze zin tegen elkaar te zeggen zonder te praten. Gebruik gebaren of iets van materiaal. Wees creatief! (5')

HOOP IS ... VOLUIT LEVEN



Individuele opdracht:

Hopen is ... voluit leven tot in de toppen van je vingers en je tenen. Maak een kunstwerkje om dit uit te drukken en plaats het in de 'oase van hoop'. (10')

Koppelopdracht:

Wanneer hebben jullie het gevoel van voluit te leven? Wat hebben jullie daarvoor nodig? Verwerk jullie antwoord in een kunstwerkje en plaats het bij de 'oase van hoop'. (10')

Groepsopdracht voor 4 personen:

Neem een krant, een lijmstift, een schaar en een blad gekleurd papier uit de materiaalhoek. Maak met letters uit de krant de slogan 'Hoop doet leven'. Plak de letters op het blad en leg het bij de 'oase van hoop'. (10')

Gezins- of familieopdracht:

Kies een lied en bedenken daarop een korte, eenvoudige 'dans van hoop'. Zorg dat zoveel mogelijk mensen meedansen! (10')

HOOP IS ... IETS IN BEWEGING BRENGEN



Individuele opdracht:

Neem even de tijd om na te denken over je eigen kleine of grote dromen. Zoek daarna iemand in het gezelschap die met jou mee wil nadenken hoe je jouw droom in beweging kan brengen, hoe je een kleine stap kan zetten om zo'n droom te verwezenlijken. (10')

Koppelopdracht:

Hopen is 'dingen in beweging brengen'. Verlangens worden pas werkelijkheid als je concrete stappen onderneemt. Neem voor deze opdracht een ballon in de materiaalhoek. Breng de ballon in beweging en hou die 2 minuten in beweging. De ballon mag niet vallen! (5')

Groepsopdracht voor 6 personen:

Hopen is 'dingen in beweging brengen'. Neem een bal in de materiaalhoek. Breng de bal als volgt in beweging: ga in een treintje achter elkaar zitten. De eerste persoon klemt de bal tussen zijn voeten. Hij geeft deze met zijn voeten door aan degene die achter hem zit. De volgende neemt die aan met zijn voeten. Lukt het om de bal tot bij de laatste persoon te krijgen zonder de handen te gebruiken? (10')

Gezins- of familieopdracht:

Hopen is 'dingen veranderen', 'dingen in beweging brengen'. Plaats 45 dominoblokjes (hopen is ook 'geduld hebben' 😊). Denk samen aan iets dat je wilt veranderen of in beweging wilt brengen. Tik samen tegen het eerste blokje en breng jullie droom in beweging. (15')

HOOP IS ... GEDULDIG ZIJN



Individuele opdracht:

Stel je geduld op de proef en bouw een kaartenhuisje met 20 speelkaarten. Je vindt kaarten in de materiaalhoek. (10')

Koppelopdracht:

Neem één dobbelsteen bij de materiaaltafel. Om de beurt gooien jullie met de dobbelsteen. Tel de ogen die je gooit bij elkaar op. Je mag stoppen wanneer je 21 hebt bereikt. Kom je aan meer dan 21, dan moet je herbeginnen. Wellicht zal je meerdere keren moeten herbeginnen om exact het getal 21 te bereiken. Kan je hiervoor het geduld opbrengen? (10')

Groepsopdracht voor 5 personen:

Ga aan een tafel zitten. Leg je handen op tafel. Kruis je handen met je buur. Nu klop je met de handen één voor één een rondje op tafel. Kan je 3 rondjes doen zonder dat iemand onterecht zijn hand opheft? Wanneer iemand een misser begaat, begin je opnieuw. Kan je hiervoor het geduld opbrengen? (10')

Gezins- of familieopdracht:

Ga in een kring zitten. Sluit jullie ogen en probeer samen tot vijftien te tellen door elk één nummer te zeggen. Jullie mogen geen volgorde afspreken. Spreken twee spelers tegelijk, dan begin je opnieuw. Kan je hiervoor het geduld opbrengen? (10')

HOOP IS ... ELKAAR BEMOEDIGEN



Individuele opdracht:

Teken een persoon die in de regen staat. Wanneer je je tekening af hebt, neem je de envelop 'hopen in de regen' in de materiaalhoek. Wat vertelt jouw tekening? (10')

Koppelopdracht:

Samen hopen gaat beter dan alleen hopen. Neem in de materiaalhoek een krant en een ballon. Blaas de ballon op en leg die op de krant. Neem elk 2 hoeken van de krant vast. Breng de ballon naar de overkant van de ruimte. De ballon moet op de krant blijven liggen! (10')

Groepsopdracht voor 6 personen:

Samen hopen gaat beter dan alleen. Versterk jullie samenzijn met de volgende opdracht. Probeer met de hele groep op 2 voeten, 2 handen, 2 knieën, 1 zitvlak en 1 hoofd te gaan staan. Stoelen, muren of tafels zijn niet toegestaan. Maak een originele constructie! (8')

Gezins- of familieopdracht:

Samen hopen gaat beter dan alleen. Versterk jullie samenzijn met de volgende opdracht. Neem 3 ballonnen in de materiaalhoek. Blaas ze op. Hou ze samen gedurende 1 minuut in de lucht. Als een ballon de grond raakt, begin je opnieuw. (5')

HOOP IS ... EEN KEUZE



Individuele opdracht:

Hopen is ... kiezen voor een positieve mindset. Neem in de materiaalhoek het blad met quotes over positief denken. Kies er die quote uit die jou het meest aanspreekt en schrijf die op een blad. Leg het blad in de 'oase van hoop'. (8')

Koppelopdracht:

Hopen is ... kiezen om te focussen op het goede. Hopen is ... elkaars goede kanten blijven zien. Neem een touw in de materiaalhoek. Zoek samen een vorm (op de grond of in je handen) die deze hoop uitdrukt. (5')

Groepsopdracht voor 4 personen:

Hopen is ... ervoor kiezen om positief te kijken naar het leven en de wereld en het hoofd niet te laten hangen. Welke kleur(en) past/passen volgens jullie bij deze uitspraak? Vertel waarom.

Neem in de materiaalhoek één of meerdere bladen in deze kleur en leg ze bij de 'oase van hoop'. (8')

Gezins- of familieopdracht:

Hopen is ... ervoor kiezen om positief te kijken naar het leven en de wereld en het hoofd niet te laten hangen. Bedenk samen een emoji die deze hoop uitdrukt. Teken deze emoji uitvergroot op een blad en leg het blad bij de 'oase van hoop'. (10')

HOOP IS ... ELKAAR VERGEVEN



Individuele opdracht:

Hopen is ... jezelf kunnen vergeven en met vertrouwen opnieuw beginnen. Welke 5 woorden associeer je met deze uitspraak? Schrijf ze op een blad en leg die bij de 'oase van hoop'. (10')

Koppelopdracht:

'Hopen is ... elkaar een nieuwe kans gunnen en samen opnieuw beginnen.' Akkoord of niet akkoord? Oefen je in 'opnieuw beginnen' met de volgende opdracht: Neem in de materiaalhoek een ballon. Blaas de ballon op. Ga rug aan rug staan aan één zijde van het lokaal. Plaats de ballon tussen jullie beide ruggen. Ga nu samen naar de overkant van het lokaal. Wanneer de ballon ontsnapt, begin je opnieuw. (5')

Groepsopdracht voor 4 personen:

'Hopen is ... de mensen in je omgeving een nieuwe kans gunnen en samen opnieuw beginnen.' Akkoord of niet akkoord? Oefen je in 'opnieuw beginnen' met de volgende opdracht: in het midden van de open ruimte kleef je een vierkant af van ongeveer 2m bij 2m. Vier mensen gaan elk op 3m afstand van het vierkant staan. Iedereen sluit zijn ogen en beweegt naar het vierkant toe. Op het moment dat men denkt aan de lijn van het vierkant te zijn, houdt men halt. Als iedereen stilstaat, gaan de ogen open. Indien niet iedereen op de lijn staat, begin je opnieuw. Je vindt kleefband in de materiaalhoek. (15')

Gezins- of familieopdracht:

'Hopen is ... de mensen in je omgeving een nieuwe kans gunnen en samen opnieuw beginnen.' Akkoord of niet akkoord? Oefen je in 'opnieuw beginnen' met het spelletje 'ik ga op reis en ik neem mee...'. De eerste persoon vult de zin aan met een woord. De volgende vult aan met het woord van de vorige plus met een eigen woord. Ga zo verder tot je 8 woorden hebt. Ben je een woord vergeten, dan begin je opnieuw. (10')

HOOP IS ... EEN EVENWICHTSOEFENING



Individuele opdracht:

'Hopen is ... balanceren tussen droom en realiteit'. Haal in de materiaalhoek een boek en een klein balletje. Leg het boek op je ene hand. Leg het balletje op het boek. Balanceer goed en stap hiermee van de ene muur van het lokaal naar de overstaande muur. Het balletje en het boek mogen niet vallen! (5')

Koppelopdracht:

‘Hopen is ... balanceren tussen vertrouwen dat iets gaat lukken (passief) en jullie droom een handje helpen (actief).’ Doe samen de volgende balansoefening: bouw een toren met een kartonnen beker, een blad papier, een pen, een rietje en een balletje. Wees vindingrijk en handig (actief) en vertrouw elkaar (passief)! Je vindt het nodige materiaal in de materiaalhoek. (5’)

Groepsopdracht voor 3 personen:

‘Hopen is ... balanceren tussen vertrouwen dat iets gaat lukken (passief) en jullie droom een handje helpen (actief).’ Neem koekjes uit de materiaalhoek en doe de volgende balansoefening: ga elk met je voeten tegen elkaar staan. Leg een koekje op je voet. Probeer dat koekje zo snel mogelijk op te eten. Je mag je handen niet gebruiken. Je mag wel elkaars koekje opeten. Zorg er wel voor dat je eigen koekje ondertussen niet van je voet valt! Blijf je in balans? (10’)

Gezins- of familieopdracht:

‘Hopen is ... balanceren tussen jullie droom en wat écht kan.’ Doe samen de volgende balansoefening: een volwassene gaat op handen en knieën zitten. Eén voor één gaan de kinderen op hun buik liggen, dwars op de rug van de volwassene. De volwassene spant de spieren goed aan. Het kind strekt de benen en houdt de armen opzij. Blijven jullie in balans? (5’)

HOOP IS ... UITKIJKEN NAAR LICHT



Individuele opdracht:

Niets is menselijker dan uitkijken naar licht, naar de overwinning van het licht op het donker. Vandaar dat veel mensen spontaan een kaarsje branden, thuis of in een kerk of kapel. Hiermee drukken ze hoop en verbondenheid uit of een vraag om steun en kracht voor henzelf of iemand anders. Wanneer ervaar jij dat je ‘licht van elders’ nodig hebt, van andere mensen of van Jezus, Maria of andere heiligen die dicht bij het goddelijke Licht zijn? Voor wie of waarvoor wil jij een kaarsje branden? Steek een kaarsje aan in de ‘oase van hoop’. (3’)

Koppelopdracht:

Niets is menselijker dan uitkijken naar licht, naar de overwinning van het licht op het donker. Vandaar dat veel mensen spontaan een kaarsje branden, thuis of in een kerk of kapel. Hiermee drukken ze hoop en verbondenheid uit of een vraag om steun en kracht voor henzelf of iemand anders. Wanneer ervaren jullie dat jullie ‘licht van elders’ nodig

hebben, van andere mensen of van Jezus, Maria of andere heiligen die dicht bij het goddelijke Licht zijn? Voor wie of waarvoor willen jullie een kaarsje branden? Steek een kaarsje aan in de 'oase van hoop'. (3')

Groepsopdracht voor 3 personen:

Niets is menselijker dan uitkijken naar licht, naar de overwinning van het licht op het donker. Vandaar dat veel mensen spontaan een kaarsje branden, thuis of in een kerk of kapel. Hiermee drukken ze hoop en verbondenheid uit en een vraag om steun en kracht voor henzelf of iemand anders. Wanneer ervaren jullie dat jullie 'licht van elders' nodig hebben, van andere mensen of van Jezus, Maria of andere heiligen die dicht bij het goddelijke Licht zijn? Voor wie of waarvoor willen jullie een kaarsje branden? Steek een kaarsje aan in de 'oase van hoop'. (3')

Gezins- of familieopdracht:

Branden jullie soms voor iemand een kaarsje, thuis of in een kerk of kapel? Waarom doen jullie dat? Zeggen jullie er iets bij, luidop of stilletjes in je hart? Voelen jullie er iets bij? Voor wie of wat willen jullie nu een kaarsje branden? Vertel het aan elkaar, en steek een kaarsje aan in de 'oase van hoop'. (3')

Materiaallijst

Dit is het materiaal van alle opdrachten. Indien je een selectie van opdrachten maakt, bekijk dan welk specifiek materiaal je uit deze lijst nodig hebt.

Opdrachtenmuur (*grote platen karton, isomo of bio foam*) met:

- opdrachtenkaartjes

Oase van hoop (*grote plaat karton of bio foam*) met:

- de tekst 'Hoop is ...'
- planten
- punaises om er de knutselwerken mee op te hangen
- blauw doek om de knutselwerkjes op te plaatsen

Rustig hoekje met:

- kussens
- enkele doeken

Materiaalpost met:

- teksten bij de opdrachten: zie bijlage
(Merk op: de tekst 'hopen in de regen' steek je in een envelop waarop je 'hopen in de regen' schrijft.)
- wit A4-papier
- enkele bladen wit A3-papier
- gekleurd papier
- kleurpotloden
- enkele scharen
- enkele pennen
- 3 pakjes boetseerlei van 500 gram
- 2 kleine doosjes van ongeveer 10 cm op 10 cm op 10 cm
- een lijmstift
- 2 kranten
- 6 ballonnen
- een voetbal
- een klein balletje
- een boek met harde kaft
- een kartonnen beker
- een rietje
- 45 dominoblokjes
- een blok speelkaarten
- een dobbelsteen

Hoop doet leven

<https://hoop.graagsamen.be>



- enkele postkaartjes
- een touw van ongeveer 2 meter
- 1 rolletje papieren tape om op de grond te tapen
- een pak koekjes
- kaarsen
- lucifers

Tip:

indien je iets van materiaal niet ter beschikking hebt, dan haal je het kaartje met de bijbehorende opdracht uit het spel.

Bijlagen

De oude man Yu

In de traditionele Chinese fabel 'De oude man Yu verzet bergen' wilde Yu twee enorme bergen voor zijn huis verplaatsen. Iedereen vond hem een dwaas omdat hij zo'n onmogelijk plan wilde uitvoeren. De oude man Yu zette door en verplaatste dag na dag de stenen van de berg. De gedachte waarop zijn geloof steunde, was dat zijn nageslacht nog vele generaties lang zou kunnen helpen, ook al zou hij de taak in zijn eigen leven niet kunnen voltooien. Dit geloof en dit doorzettingsvermogen maakten indruk op de goden, en de goden verplaatsten in één nacht tijd de twee enorme bergen.

Dit is een traditionele Chinese fabel om mensen te leren vast te houden aan hun droom en hoop te blijven koesteren, ook al zijn er problemen.

The World Book of Hope, p. 103.

De ladder naar de hemel

'De liefdestrap' is een waargebeurd verhaal over een koppel dat op een hoge berg in Chongqin woonde. Daar wilde de man langs de helling een trap voor zijn vrouw bouwen die hun wereld met die van de anderen zou verbinden. Hoewel de berg erg steil was, bleef de man dag na dag, trede voor trede bouwen aan de trap. Er waren veel onvoorspelbare problemen die de bouw van de trap hadden kunnen verstoren. Met het eenvoudige geloof dat hij zijn vrouw wilde terugvoeren naar de gewone wereld bleef de man hardnekkig aan de trap bouwen totdat uiteindelijk de twee werelden met elkaar verbonden waren.

The World Book of Hope, p. 102.

Hopen in de regen

(stop deze tekst in een envelop en vermeld erop 'hopen in de regen')

Kijk kritisch naar je tekening. Heeft je persoon regenbescherming, zoals een paraplu, een jas of laarzen? Wordt je persoon m.a.w. door iemand gesteund op het moment dat hij in de regen staat?

Of tekende je een persoon zonder regenbescherming, bv. iemand met een kapotte paraplu of iemand die in een plas water staat, m.a.w. iemand in een meer hopeloze situatie? Vertelt deze tekening iets over jezelf?

Het verhaal van Abraham (Rom 4, 17b-20)

God beloofde veel nakomelingen aan Abraham en Abraham geloofde God. Hij wist dat God de macht heeft om doden levend te maken. En om iets dat niet bestaat, te laten leven. Abraham geloofde dat er later heel veel volken van hem zouden afstammen. Want God had gezegd: 'Je zult heel veel nakomelingen krijgen.' Abraham geloofde dat, ook al was het iets wat eigenlijk helemaal niet kon. Want Abraham wist best dat hij veel te oud was om vader te worden. Hij was al honderd jaar. En zijn vrouw Sara was veel te oud om een kind te krijgen. Toch twijfelde Abraham niet, maar hij geloofde dat ze een kind zouden krijgen. Omdat God het beloofd had.' (*Bijbel in Gewone Taal*)

Vraag: Heb je al eens meegemaakt dat iets lukte door er heel veel vertrouwen in te hebben? Heeft God jou daarbij geholpen, misschien via andere mensen? Vertel.

Het verhaal van de boom (Job 14,7-9)

Voor een boom die omgehakt wordt, is er hoop.
Hij gaat weer groeien, hij krijgt nieuwe takken.
Zijn wortels zijn misschien wel oud,
en er is niets meer over van zijn stam.
Maar als er een klein beetje water is,
komt de boom weer tot leven.
Hij krijgt nieuwe takken, net als een jonge boom.
(*Bijbel in Gewone Taal*)

Vraag: Herken je dit? Wie of wat is het kleine beetje water in jouw leven?

Quotes over positief denken

1. 'Elke nieuwe dag is een kans om opnieuw te beginnen.'
2. 'Het leven is mooier als je lacht.'
3. 'Geloof in jezelf en alles is mogelijk.'
4. 'Zie het goede in elke situatie.'
5. 'Wat je zaait, zal je oogsten.'
6. 'Kies elke dag voor geluk.'
7. 'Omarm elke uitdaging als een kans.'
8. 'Jij hebt de kracht om te veranderen.'
9. 'Elk klein stapje telt.'
10. 'Laat je dromen je leiden.'
11. 'Positieve gedachten brengen positieve resultaten.'
12. 'Het leven is een spiegel: glimlach en het zal terug glimlachen.'
13. 'Wees de reden dat iemand vandaag lacht.'
14. 'Positieve energie trekt positieve dingen aan.'
15. 'Alles wat je nodig hebt, zit al in je.'

Bron:

<https://www.masteryourownmind.nl/positiviteit/quotes-positief-denken/>

Inspirerende quotes voor positief denken om je dag op te fleuren