extra Spelen en impulsen binnen het jaarthema

# Bestaande spelen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Spel | Leeftijd | Doel |
| Emoscoop | 5-12 jaar | Met behulp van dit spel werk je rond gevoelens. Ook het omgaan met elkaar staat centraal. |
| de gelukzoekers | 15-16 jaar | Jongeren leren om hun mentale veerkracht en geluk te versterken. |
| 3D – Denken!Durven!Doen! | 12-18 jaar | Thema’s zoals welbevinden, gezondheid en seksualiteit worden bespreekbaar gemaakt aan de hand van verschillende opdrachten. |
| Okidootjes | Vanaf 8 jaar | Coachingskaarten die jou kunnen helpen om je veerkracht te vergroten en steviger in je schoenen te staan. |
| Gefühlsmonster |  | Deze kaarten bieden de mogelijkheid om gevoelens bespreekbaar te maken. |
| Kwaliteitenspel | Vanaf 9 jaar | Kaartenset die je helpt om meer zicht te krijgen op je kwaliteiten en valkuilen. |
| Hotspot | Vanaf 17 jaar | Stad Gent ging aan de slag rond veerkracht en werkte spelen en fiches uit om de thema’s fit in je hoofd, seksualiteit & relaties, verslaving en vrije tijd te bespreken in de werking. |
| Rouwkoffer |  | Verschillende methodieken geven de mogelijkheid om verlieservaringen bespreekbaar te maken. |

# Boeken

1. Post voor Compestela – Chris Nys & Johan Swinnen

Johan Swinnen is kankeronderzoeker. Toen zijn zoon Pieter enkele jaren geleden gediagnosticeerd werd met kanker, beloofde Johan dat hij 'iets zots' zou doen als Pieter het zou overleven. Vijf jaar later herstelt Pieter van zijn zware behandelingen en komt Johan zijn belofte na. In 32 dagen loopt hij van Leuven naar Santiago de Compostela (bijna 2400 km) aan een tempo van zo'n kleine twee marathons per dag. Johan torste letterlijk de last en de hoop van vele kankerpatiënten met zich mee. Zijn rugzak zat vol brieven van patiënten. Johans tocht stond symbool voor de strijd die kankerpatiënten moeten leveren en was in de eerste plaats een eerbetoon aan hen. Tientallen mensen liepen of fietsten een eindje mee, soms een marathon of meer, en verlegden daarmee hun eigen grenzen. Wat begon als een privé-initiatief groeide uit tot een immense actie die vele duizenden mensen heeft bewogen en ontroerd.

1. Veerkracht - Michaël Portzky

Veerkracht is vandaag hét sleutelwoord als het gaat om de manier waarop we in het leven staan. Wat er ook gebeurt in ons leven (veranderingen, negatieve gebeurtenissen, een verlies, een burn-out, een depressie, problemen veroorzaakt door stress op het werk...), steeds weer wordt de manier waarop we ons een weg banen door het leven bepaald door onze veerkracht. Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over het belang van veerkracht. Is veerkracht een persoonlijkheidskenmerk of iets wat door onze omgeving wordt beïnvloed? Is veerkracht iets wat aangeboren is of kan je veerkracht aankweken? Kan je je eigen veerkracht meten? En kan je je eigen veerkracht ook doen groeien?

1. Veerkracht – Paul Donders

Veerkracht is de vaardigheid van een persoon om met uitdagingen, veranderingen en onverwachte tegenslagen zinvol om te gaan. In een tijd waarin veel mensen gebukt gaan onder stress en stress- gerelateerde ziekten, en meer mensen dan ooit tevoren kampen met een burn-out, is veerkracht de sleutel tot succes. Maar veerkracht lijkt voor velen een ongrijpbaar fenomeen; iets wat je bezit, of niet. Een positief bijproduct van een prettig karakter. Paul Donders ziet dat anders. Het leven is niet maakbaar, maar ieder mens kan veerkracht ontwikkelen. En wie veerkracht ontwikkelt, is uitstekend toegerust voor een gezond, gelukkig leven met zijn of haar dierbaren. Veerkrachtige mensen leven langer en presteren beter, op alle terreinen van het leven. Veerkracht helpt je staande te blijven in moeilijke tijden; het helpt je bij het vinden van creatieve oplossingen voor problemen en bij het goed vervullen van je verschillende verantwoordelijkheden; en veerkracht heeft een positieve invloed op je welbevinden, je gezondheid, en je relaties met anderen.

# Films

1. Manchester by the sea

Na het plotse overlijden van zijn broer Joe krijgt Lee Chandler, een klusjesman die een strijd voert met zijn verleden en zijn angsten, te horen dat hij het voogdijschap heeft gekregen over zijn neefje Patrick. Lee wordt zo verplicht om weer deel uit te maken van een leven en familie die hij voorgoed leek opgegeven te hebben.

1. God is not dead (2)

Hedendaags eerstejaars en vroom christen, Josh Wheaton, vindt zijn geloof uitgedaagd op de eerste dag van het vak filosofie door de dogmatische en argumentatieve professor Radisson. Radisson begint zijn college door de studenten te informeren dat ze moeten ontkennen, schriftelijk, dat God bestaat, of anders een onvoldoende cijfer tegemoet te zien. Terwijl de meeste studenten op een papier de woorden 'God is dood' opschrijven, staat Josh voor een beslissing. Hij moet kiezen tussen zijn geloof en zijn toekomst.

# Bronnen

Donders, P. (2015). *Veerkracht.* De Barbaar.

Portzky, M. (2015). *Veerkracht.* Witsand. Opgehaald van Bol.com.

Swinnen, J. (2018). *Post voor Compostela.* Houtekiet. Opgehaald van Houtekiet.