

Vastenkalender

Voedsel voor Onderweg

A GIFT

just for you



Vlaams Lasalliaans Perspectief

AS-WOENSDAG

17 februari 2021



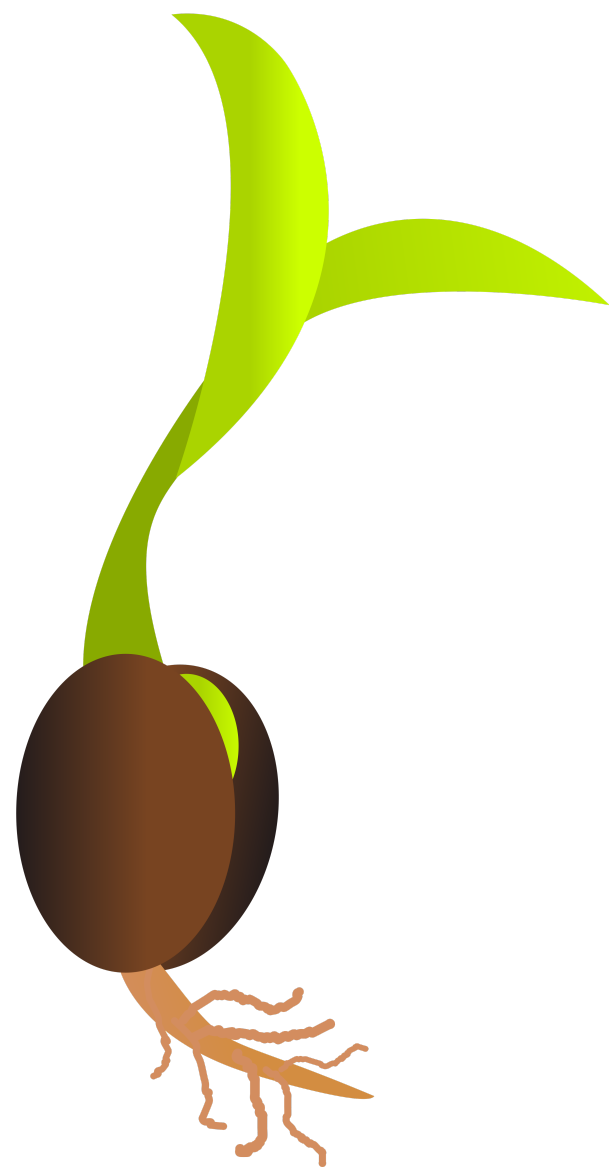
Vandaag planten we een zaadje dat 40 dagen lang mag groeien. Het hoeft niet groot te zijn ...

"We zijn het stof van de aarde, waarop God zijn hemel heeft uitgegoten, het stof dat zijn dromen bevat. We zijn Gods hoop, zijn schat en zijn glorie."

paus Franciscus

D O N D E R D A G

18 februari 2021



WAT AANDACHT KRIJGT GROEIT

Net als planten groei je als mens niet zomaar. Dat vraagt inspanning en ontspanning. Daar willen we gedurende deze Veertigdagentijd op inzetten. Neem een mooie kaart en noteer daarop wat jij nodig hebt om je goed in je hele lijf te voelen. Draag deze kaart de komende veertig dagen met je mee en vul gerust aan waar je wenst ...

VRIJDAG

19 februari 2021

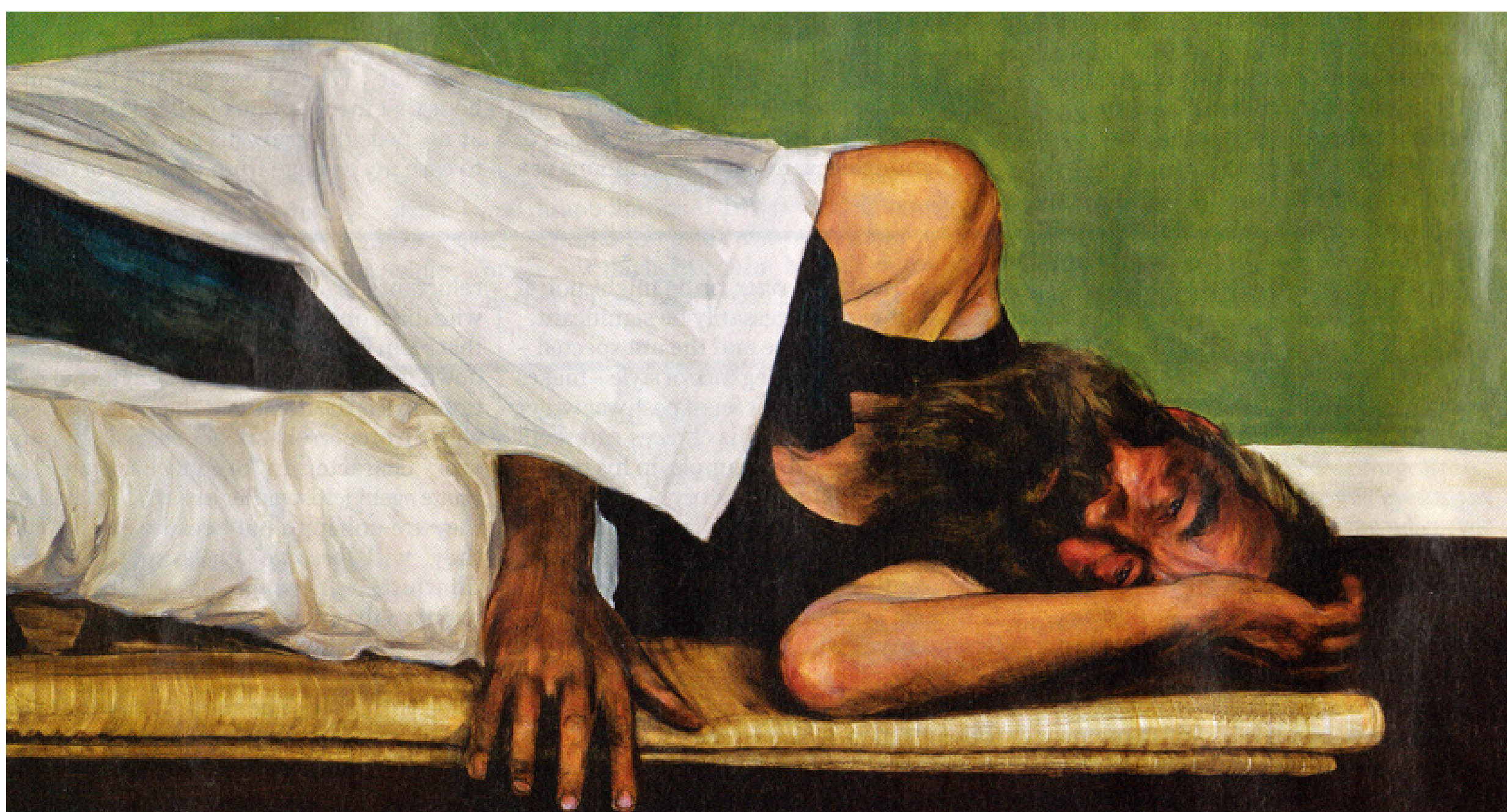


DE KRACHT VAN WAARDERING

Geef eens waardering aan iemand uit je omgeving door expliciet te zeggen wat je waardeert en wat hij/zij voor jou betekent.. Door zelf een goed compliment te geven, vergroot je de kans hetzelfde terug te krijgen. Voel je je ongemakkelijk om het te zeggen, noteer het dan op een post-it en hang dit op een plek waar hij/zij het zeker opmerkt.

ZATERDAG ZONDAG

20 februari 2021
21 februari 2021



BEELDMEDITATIE

De jonge Nederlander Egbert Moddermans verbeeldt in het schilderij 'Rusteloos' de Bijbelse Eli, die de slaap niet kan vatten vanwege het wangedrag van zijn twee zonen (1 Samuel 2). Zijn beelden tonen de kwetsbaarheid van de mens (in religieuze verhalen)

Waarvan lig jij wel eens wakker...

MAANDAG

22 februari 2021



UIT EEN LEGE KOP KAN JE NIET DRINKEN

Neem een zakje van je favoriete thee of een capsule van je favoriete koffie mee en nodig een collega uit op de koffie of thee om op verhaal te komen. Geniet van de warme babbel

...

D I N S D A G

23 februari 2021



DE TAAL VAN MUZIEK

Muziek heeft vele functies: het verbindt, verstilt, verzacht, of maakt net intenser. Muziek geeft een eigen kleur aan de dagen. Welke kleur heb jij vandaag nodig? De stilte van lichtblauw of het leven van geel of toch liever rood. Veel luisterplezier...

WOENSDAG

24 februari 2021



VANDAAG IS TRAAG

Trek je stapschoenen of je rubberlaarzen aan, niet om een stevige stap in de wereld te zetten maar om te vertragen. Zet je stappen langzaam, observeer je omgeving, wat merk je op waar je anders soms achteloos aan voorbijgaat ...

D O N D E R D A G

25 februari 2021



AANDACHT IS HET MOOISTE GESCHENK

Blader eens door je contacten in je Smartphone. Wie heb je veel te lang niet meer gehoord? Bel hem of haar vandaag even op om bij te praten. Dat hoeft uiteraard niet telefonisch. Misschien is er een collega of een leerling met wie je graag nog eens een écht gesprek had ...

VRIJDAG

26 februari 2021



TIJD VOOR HERBRONNING

Schud de hectiek van de week van je af door bewust tijd te maken voor stilte. Vind je het lastig om het uit jezelf te doen, ga dan op zoek naar een plek waar je stil mag vallen en observeer je gedachten. Ze vertellen jou iets over je eigen bron ...

ZATERDAG

ZONDAG

27 februari 2021

28 februari 2021

KWETSBAARHEID

Daar waar kwetsbaarheid gezien wordt

Kan Ik echt verwelkomd worden

Dus omarm wie je bent

En waar je bent

In de stal van het leven

Daar begin Ik iets nieuws

Daar breek Ik door

Daar hou Ik mijn verblijf

Daar word Ik geboren

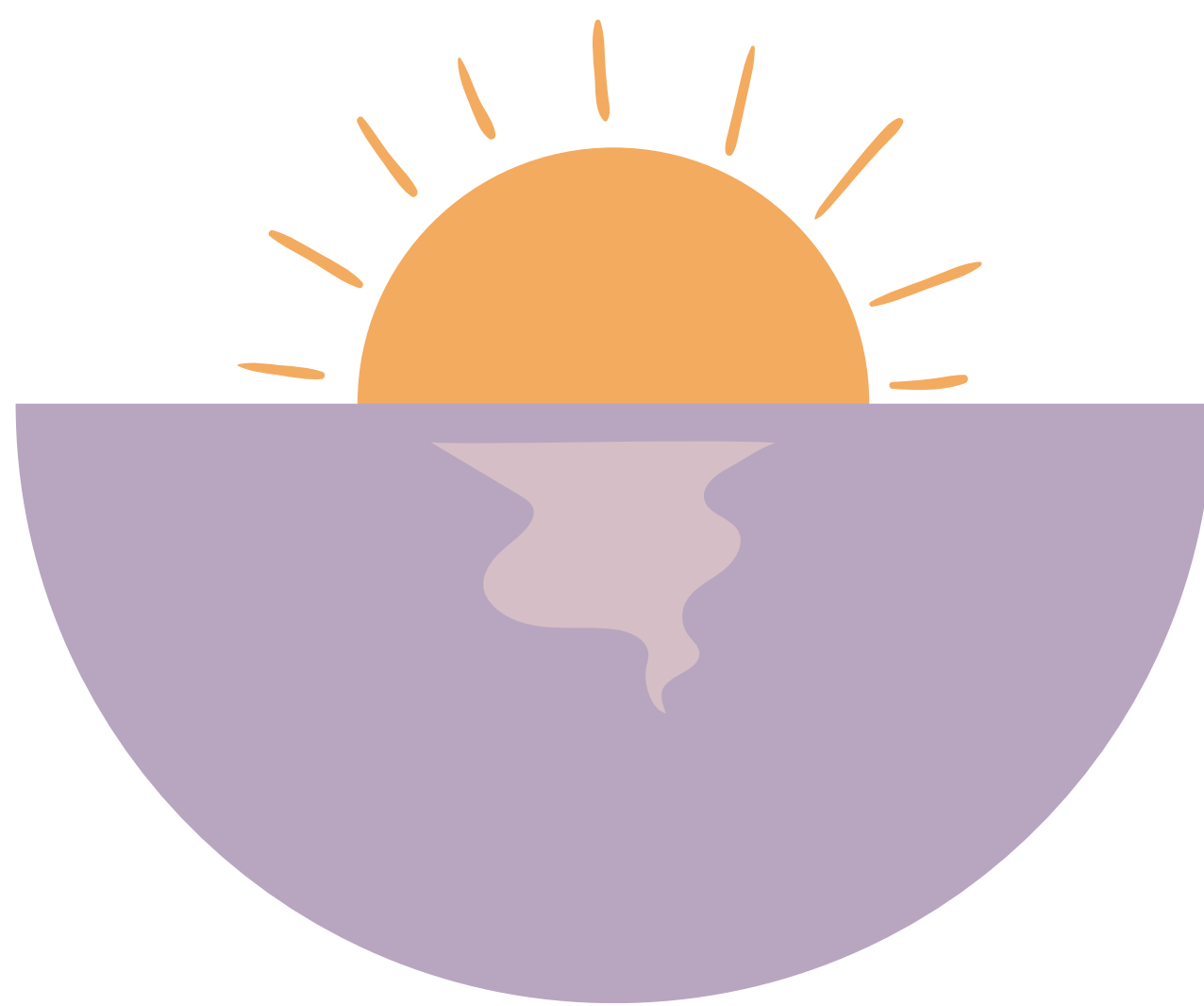
Daar worden jij en Ik

Echt mens

En mede mens

MAANDAG

1 maart 2021

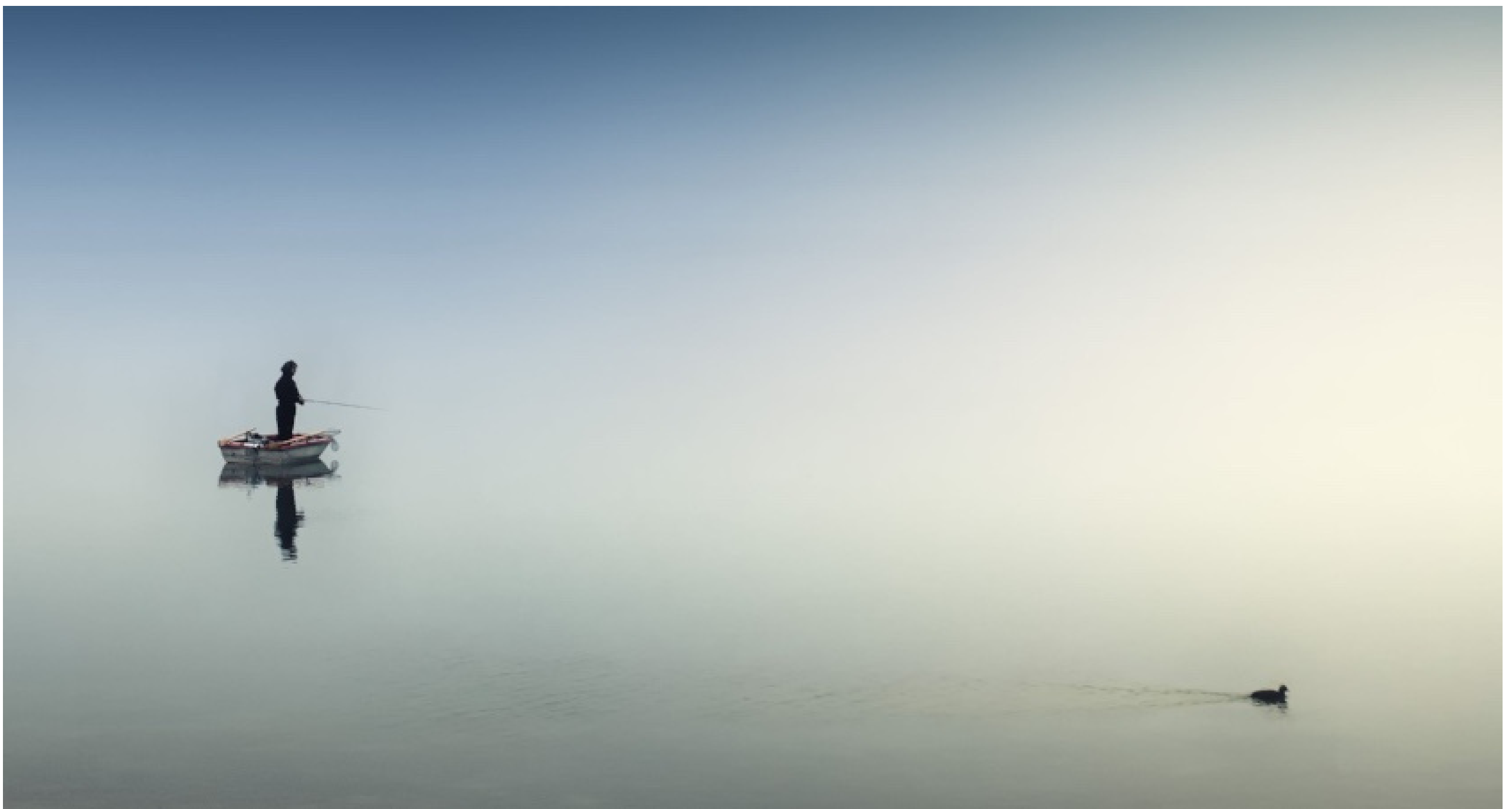


DE MORGENSTOND HEEFT GOUD IN DE MOND

Zet je wekker vandaag 15 minuten vroeger, niet om te snoozen, maar om van de morgenstond te genieten. Als je kan ga eens op je blote voeten door het natte gras: energie verzekerd

D I N S D A G

2 m a a r t 2 0 2 1



**OMDAT EEN BEELD MEER ZEGT
DAN 1000 WOORDEN**

WOENSDAG

3 maart 2021



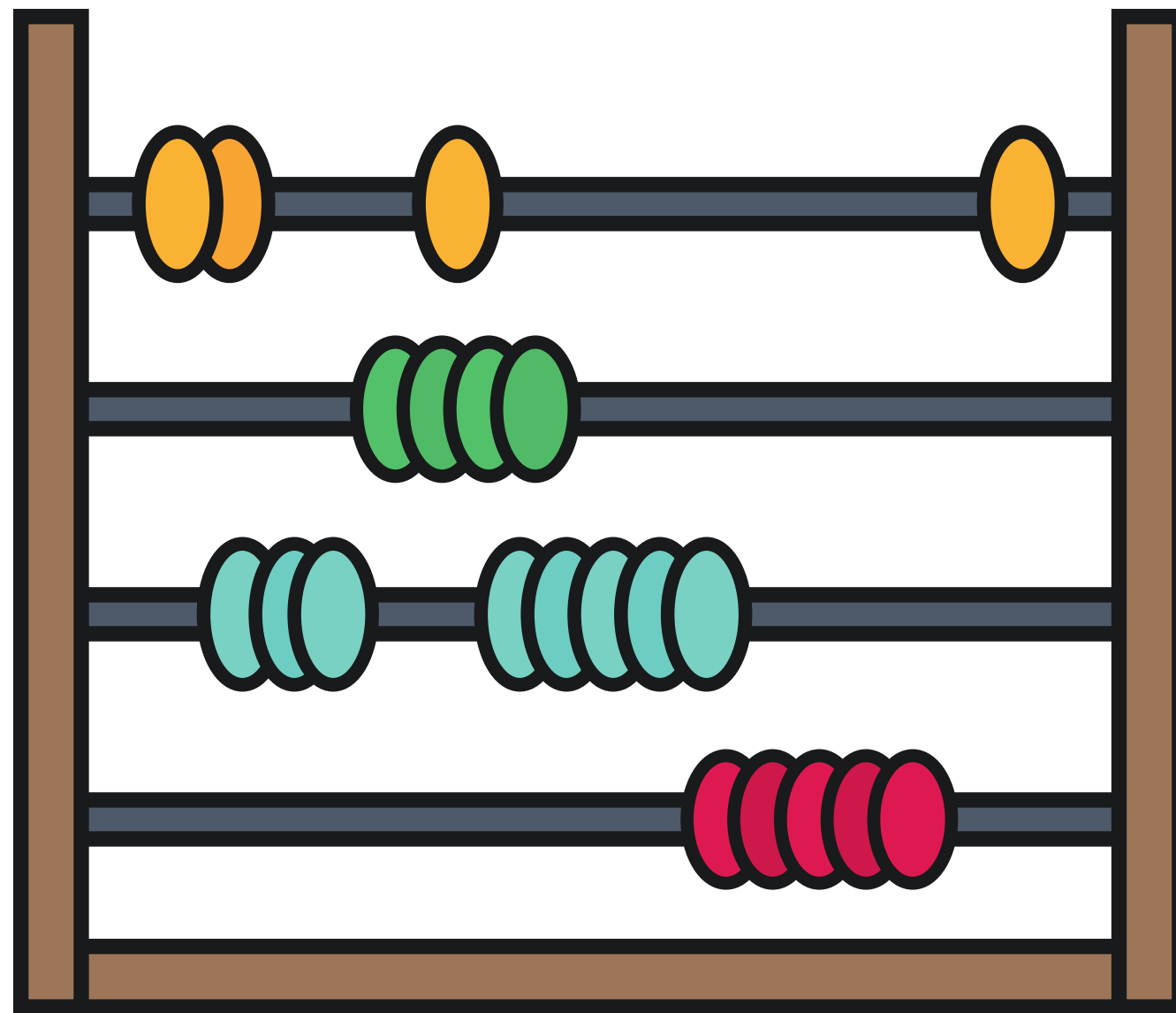
#GOEBEZIG

In deze week van de vrijwilliger dagen we jou uit om vandaag vrijwillig iets te doen voor een collega die dat niet van jou verwacht! Wedden dat je een glimlach terug krijgt?

'Telkens je iets doet voor de mensen die naast je zijn doe je iets voor Mij (Mt. 2>5,41).

D O N D E R D A G

4 m a a r t 2 0 2 1



COUNT YOUR BLESSINGS

Vaak gaan we achteloos voorbij aan al het goede dat ons overkomt. Neem vandaag de tijd om vijf dingen op te schrijven waar je dankbaar voor bent. Dit kan van alles zijn, van gebeurtenissen tot materiële dingen waar je blij mee bent, tot personen die jouw leven leuker maken. Vervolgens schrijf je van elk van die vijf dingen op hoe het komt dat die zo belangrijk zijn voor jou.

VRIJDAG

5 maart 2021



DIGITALE DETOX

Smartphones zijn niet meer weg te denken uit ons leven. Ze hebben heel wat dingen verrijkt, maar zoals met alles 'geniet met mate'. Leg je Smartphone een dagje aan de kant, zoek de mensen en de dingen in het echte leven op (met mondmasker) en als je gewoon even rust nodig hebt, dan kan dat ook. Geniet vooral van de aandacht die je cadeau krijgt ...

ZATERDAG ZONDAG

6 maart 2021

7 maart 2021

**DE DWAASHEID VAN GOD
IS WIJZER DAN DE MENSEN
EN DE ZWAKHEID VAN GOD
IS STERKER DAN DE MENSEN**

1 Kor. 25

MAANDAG

8 maart 2021

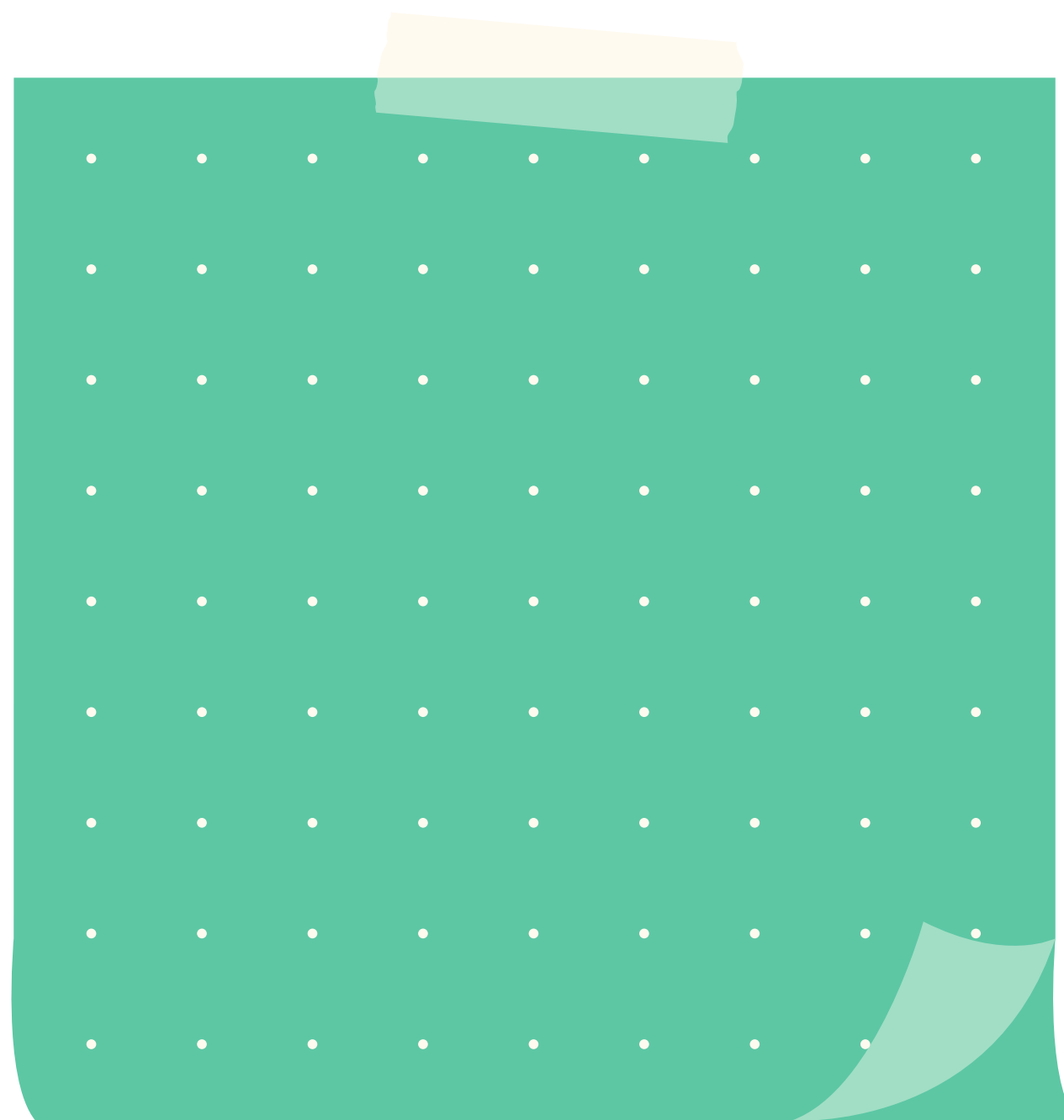


DE PAUZEKNOP

Na elk half uur werken neem je 3 minuten pauze. Doe rustige bewegingsoefeningen, of yoga-houdingen die je ontspannen. Leg een yoga-mat zichtbaar naast je bureau en zet een pauze app zoals 'Mindfulness bell' op 30 minuten. Dit wordt je uitdaging voor deze week...

D I N S D A G

9 m a a r t 2 0 2 1



THUISKOMEN OP SCHOOL

Iedereen heeft het wel, een favoriet plekje, zelfs op school. Ga gewapend met een post-it of een leuke kaart naar jouw favoriete plekje op school en laat een kleine boodschap achter voor andere bezoekers. Zo kan je de plekken ontdekken waar mensen 'thuis' komen op school....

WOENSDAG

10 maart 2021



BEST KEPT SECRETS

Maak duo's onder collega's. Iedere collega verzint 3 vragen over zichzelf waarvan niet iedereen het antwoord kent. Verzamel deze vragen op een 'secret' lijst en maak ze online zichtbaar voor iedereen. Het is dan aan de 'secret teacher' om zo onopvallend mogelijk de antwoorden te achterhalen. Maak van de ontknoping een mooi teammoment!

D O N D E R D A G

11 maart 2021

*"Hemel en aarde, twee
verschillende vormen.
Vormen waardoorheen de
oerbron van alles schemert.*

*De eenheid is te ervaren in
de tussenruimte, in de kieren.*

*De bron van alle bestaan is
te ervaren voor wie door de
verschillende vormen heen en er
tussendoor durft te
kijken."*

Marga Haas

VRIJDAG

12 maart 2021



SAMEN ETEN VERBINDT

Sluit de week af met een heerlijk gezonde maaltijd, zodat je met hernieuwde energie het weekend in kan gaan. Geen idee wat je moet maken? Steun dan een lokale handelaar door jezelf te trakteren op een heerlijke afhaalmaaltijd. Is er na de maaltijd nog over, geen probleem ... misschien kan je er wel iemand blij mee maken.

ZATERDAG ZONDAG

13 maart 2021

14 maart 2021

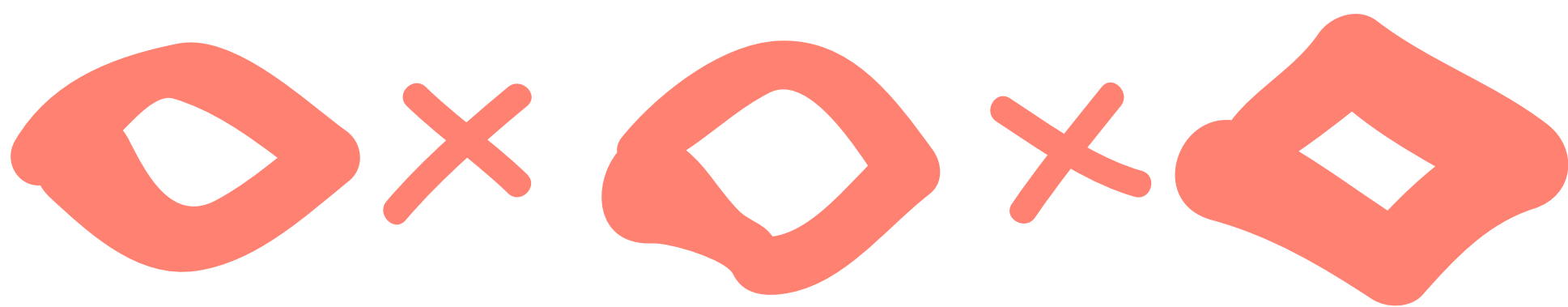
"Mensen willen niet
veranderd worden, maar
wel onderdeel zijn
van de verandering."

Ruben Jacobs



MAANDAG

15 maart 2021



VERHALEN VERBINDEN

Schrijf samen het verhaal van jullie schooljaar. Het principe is eenvoudig: iemand start met drie zinnen, stuurt ze naar een collega en nodigt uit om 3 zinnen toe te voegen. Zo schrijven jullie samen het verhaal van een schooljaar. De eerste zin geven we alvast cadeau: 1 september 2020, de start van een bijzonder schooljaar ...

D I N S D A G

16 maart 2021



DANKBAARHEID

'Niet geluk maakt ons dankbaar, maar dankbaarheid maakt ons gelukkig', las ik op één van de vele blauwe tegeltjes die Pinterest rijk is. We stellen ons vaak de vraag 'wat maakt mij gelukkig?' maar vandaag gooien we het over een andere boeg: 'waarvoor ben jij dankbaar?'

WOENSDAG

17 maart 2021



DOOR JE TE ONTDOEN VAN AL JE MOETEN, ONTMOET JE JEZELF

Je kent ze wel, onze beruchte 'to-do-lijstjes': een heerlijk gevoel als je iets mag schrappen, maar vooral een vervelend gevoel telkens geconfronteerd te worden met wat nog allemaal moet. Vandaag mag je voor jezelf een dag zonder to-do-lijstjes maken!

D O N D E R D A G

18 maart 2021



LEEGWANDELEN

Leeglopen kennen we allemaal ... de energie die helemaal wegvloeit. Heb je al van leegwandelen gehoord? Leegwandelen is de haast uit je hoofd krijgen en kijken wat er overblijft. Hopelijk vind je vandaag de tijd om even te gaan leegwandelen ...

VRIJDAG

19 maart 2021



**NIEMAND IS BIJ MACHTE
TWEЕ HEREN TE DIENEN**

Mt. 6,24

ZATERDAG ZONDAG

20 maart 2021
21 maart 2021

"Ze zeggen altijd
- zoek jezelf.
Maar ik weet niet wie ik ben.

Er wonen mensen diep in mij
die ik nog nauwelijks ken.

Er leven er belachelijk veel
onder dezelfde huid

En als ik zoek naar wie ik ben,
zoek ik de beste uit."

Pax Christi

MAANDAG

22 maart 2021



STAPELEN MAAKT STAPELGEK

We hebben vaak zoveel dingen die we eigenlijk niet nodig hebben. Soms staan ze in de weg, zorgen ze voor (innerlijke) onrust. Vandaar ook de leuze 'opgeruimd staat netjes'. Wat kan je eigenlijk missen, is nog heel goed en kan je misschien iemand anders plezier mee doen? Een warme glimlach maakt rijker dan geld ...

D I N S D A G

23 maart 2021



VOOR NA KOMT NU

Onze gedachten gaan heel de tijd naar wat er nog dient te gebeuren straks, morgen, volgende week, ... en zo vergeten we te genieten van het nu. Daar wil mindfulness op inzetten. Wij geven graag een kleine tip cadeau: bereid het eten mindful: Besteed alle aandacht aan het koken zelf - niet multitasken dus - en geef jezelf een compliment wanneer je maaltijd in volledige mindfulness bereid is. Smakelijk!

WOENSDAG

24 maart 2021



VAN WIE IS HET?

Onlinevergaderingen maken dat we plots bij mekaar in de keuken, bureau, woonkamer of zelfs slaapkamer kunnen binnenkijken. Maak een schermopname via je computer van de plek waar jij zit als je thuis werkt. Verzamel alle schermopnames en maak je eigen schoolquiz: van wie is deze plek? Fun gegarandeerd!

D O N D E R D A G

25 maart 2021



OMARM VERVELING

Nu corona ons verbiedt om mekaar te omarmen, laten we dan maar verveling omarmen. Komt er plots een leeg moment in je dag grijp dan niet direct naar je smartphone om je verveling te verdrijven maar probeer hem een keer te omarmen. Benieuwd wat er dan gebeurt ...

VRIJDAG

26 maart 2021



WHEN THE NIGHT FALLS

Sluit je werkweek af met een heerlijke avondwandeling. De avond heeft zoveel mooie dingen in petto. Als het kan, trek naar een open plek in de natuur waar de maan je pad verlicht. Geniet van de geluiden van de avond en de rust op je wandelpad, nu alle andere wandelaars thuis zitten ...

ZATERDAG ZONDAG

27 maart 2021

28 maart 2021

"Zorg dragen voor de
wereld waarin we leven,
betekent zorg dragen
voor onszelf als bewoner
van ons
gemeenschappelijk huis."

Paus Franciscus



MAANDAG

29 maart 2021



MESSAGE IN A BOTTLE

In tijden van sms, WhatsApp, Instagram, Smartschool, ... is de klassieke brief op de achtergrond beland. Is het geen mooi gebaar om bij de start van de Goede Week, tijd te maken om een brief te schrijven voor een bijzonder iemand, iemand die je nauw aan het hart ligt, die veel voor je betekent. Wie weet bereikt het goede nieuws hem of haar nog voor Pasen ...

D I N S D A G

30 maart 2021



SING FOR THE KING

"Omdat hij zwijgt, zit de valk op de hand van de koning; omdat de nachtegaal zingt, zit hij opgesloten in een kooi." luidt het mooie citaat van de Perzische mysticus Farid al-Din Attar. Voor wie of wat zou jij vandaag heel luid willen zingen?

WOENSDAG

31 maart 2021



HOOP DOET LEVEN

Corona beperkt onze vrijheid, maar toch blijven er nog heel wat dingen over. Je moet ze alleen weten te vinden. Maak in je leraarskamer een groot 'hoop doet leven'-bord waarop je mekaar kan inspireren om leuke dingen te doen tijdens de vakantie. Zo krijg je nog iets extra om naar uit te kijken

WITTE DONDERDAG

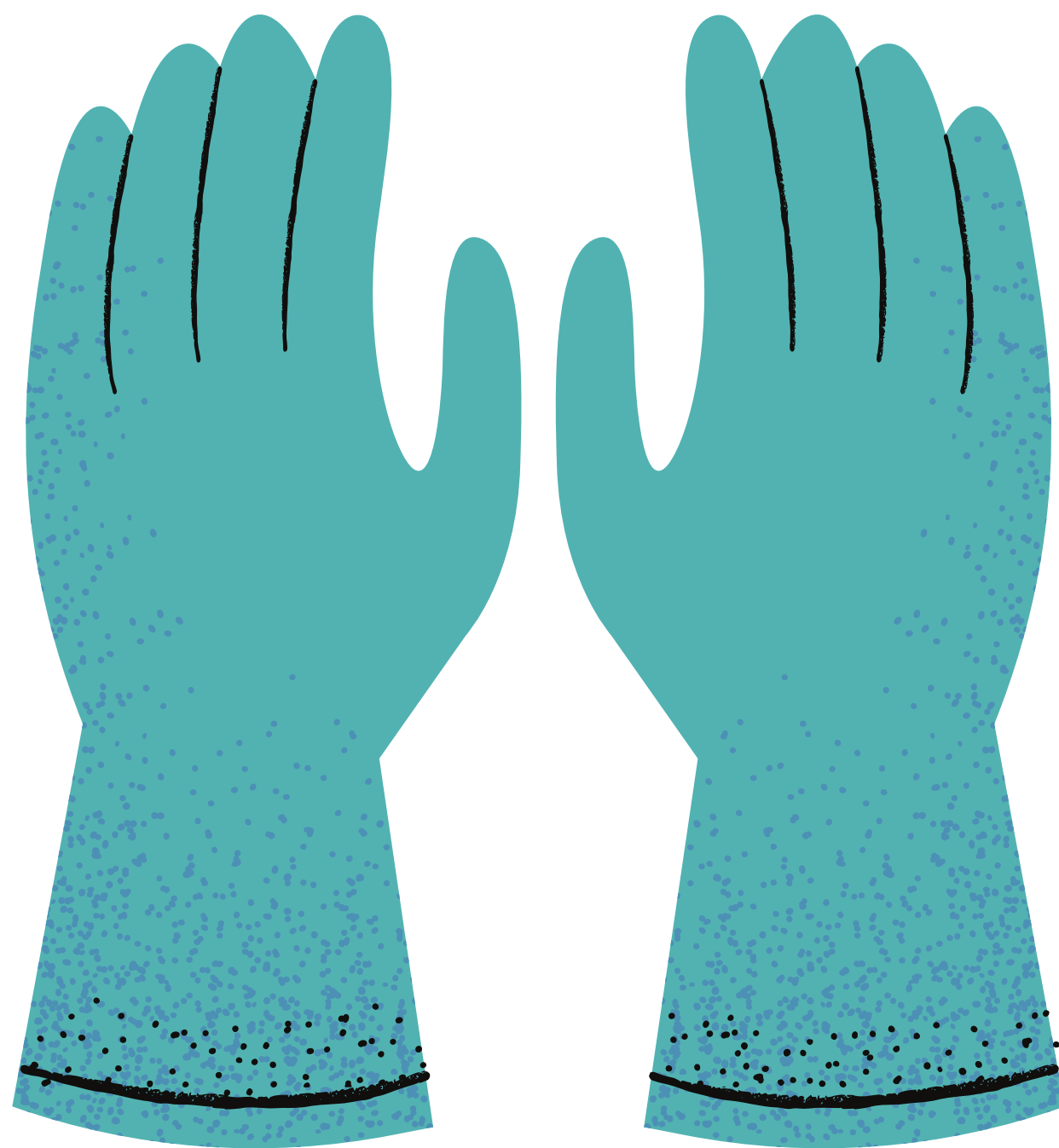
1 april 2021



Voetwassing, Sieger Klöder (1997)

GOEDE VRIJDAG

2 april 2021



DE GEKRUISIGDEN VAN VANDAAG

Op 10 april 2020 sprak paus Franciscus de volgende woorden op een zo goed als leeg Sint-Pietersplein: "Mijn gedachten zijn bij de gekruisigden van vandaag: artsen, verplegers, zusters, priesters, ... die aan de frontlinie om het leven kwamen, net als soldaten".

STILLE ZATERDAG

3 april 2021



ECHTE VREUGDE

Het verhaal van de echte vreugde gaat over een pelgrimstocht langsheen bergtoppen van succes maar ook doorheen de dalen van mislukking en verdriet. Bovenal gaat het over een diep verlangen om als pelgrim ooit thuis te mogen komen bij zichzelf en bij het Goddelijke.

ZONDAG PASEN

4 april 2021





HET VERVOLG ...