

www.i-wave.be 

inspiratiewave 

inspiratiewave 

i_wave 

iWAVE

INSPIRATION FOR EVERYONE

DRAAIBOEK



1 Inhoud

1	Inhoud	p. 1
2	Inleiding	p. 2
3	Een snelle kennismaking met I-WAVE	p. 3
3.1	Wat is I-WAVE?	p. 3
3.2	Hoe kan je I-WAVEN?	p. 3
3.3	Wat kan je doen na 30 dagen I-WAVEN?	p. 6
3.4	Meedoen met je klas met I-WAVE is ook mee nieuwe bomen planten in ons I-WAVE bos	p. 6
3.5	Geef met je klas of school I-WAVE een duwtje in de rug	p. 7
3.6	Het I-WAVE team	p. 7
4	I-WAVE voor de derde graad basisschool	p.8
4.1	Het gratis basismateriaal voor elke leerling en leerkracht	p. 8
4.2	Hoe kan je praktisch aan de slag gaan met het didactisch materiaal?	p. 8
5	Wil je zelf I-WAVEN of samen I-WAVEN met je collega's?	p. 11
6	Bonusmateriaal	p. 13
6.1	Er zijn hulplijnen	p. 13
6.2	Je kan ons helpen om I-WAVE te laten groeien	p. 14
6.3	Je kan ook I-WAVEN met kinderen, het gezin, de straat, de buurt en jouw vereniging.	p. 14

P.S. In een aparte pdf vind je de zill-doelen die je realiseert als je met je klas gaat I-WAVEN.

2 Inleiding

I-WAVE is al aan zijn **derde versie** en kon vorig jaar in volle coronatijd rekenen op een deelname van ongeveer 5.341 jongeren.

Ondertussen hebben we het didactisch materiaal voor de eerste graad secundair onderwijs volledig herwerkt en ook een aanbod voor de tweede en derde graad uitgewerkt met een nieuw bullet journal. 8.000 jongeren in het secundair onderwijs zijn nu aan het I-WAVEN.

Maar we zijn dankbaar dat we voor **de eerste keer uitgewerkt gratis materiaal hebben van I-WAVE voor leerlingen van de derde graad van het basisonderwijs**: 'I-WAVE for kids' – derde graad basisschool. Vorig jaar hebben we het project getest in twee klassen met de steun van studenten sociaal werk HOGent. We willen in maart 2022 zoveel mogelijk basisscholen in Vlaanderen uitnodigen om dit schooljaar mee te doen met onze grote inspiratiegolf. We hebben van verschillende scholen al gehoord dat **I-WAVE coronabestendig** is. Zelfs in moeilijke omstandigheden kan I-WAVE ons geluksniveau een duwtje geven en zorgen voor een positieve boost in de klas. Bovenop realiseer je nog **een hele reeks 'Zill-doelen'** die je terugvindt in een aparte pdf op [de website](#).

Er is ook een **vernieuwd aanbod voor de buurt** op komst: 'I-WAVE for neighbours' dat in mei 2022 zal worden gelanceerd. Er wordt dit schooljaar zelfs geëxperimenteerd met 'I-WAVE for mini's' in de kleuterschool.

Onze website hebben we in een nieuw kleedje gestoken en sterk vereenvoudigd zodat je snel kan vinden wat je nodig hebt: www.i-wave.be. Je kan ook eens een kijkje nemen in onze nieuwe webshop: www.i-waveshop.be.

Ook nieuw is dat we een samenwerkingsakkoord hebben met vzw Durme. Voor **elke tien actieve deelnemers aan I-WAVE in deze campagne planten we één boom in ons nieuw I-WAVE bos** in Lokeren.

Dat is heel wat positieve dynamiek waar we met ons team heel dankbaar voor zijn. Onze grootste vreugde is dat de groep I-WAVERS jaar na jaar blijft groeien. Onze grote droom blijft dat we **doorgaan met I-WAVEN tot er in elke Vlaamse huiskamer minstens één I-WAVER woont**.

We danken ook Sofie Delvaen en directeur Geert Vandekybus van de Vrije Basisschool College Essen om hun expertise vanuit de basisschool mee in te brengen om I-WAVE passend te maken voor de basisschool. We kijken zeker uit naar de reacties en suggesties van jullie op het aan de slag gaan met ons materiaal in de klas. Want I-WAVE kiest voor co-creatie. Alle suggesties nemen we graag mee om onze volgende versie verder aan te passen en op te waarderen.

Bedankt om mee in het I-WAVE avontuur te stappen,
[Kim](#), [Els](#), [Gregory](#), [Maarten](#), [Walter](#)
samen met [Sofie](#) en [Geert](#)



3 Een snelle kennismaking met I-WAVE

3.1 Wat is I-WAVE?

I-WAVE is een **inspiratiebeweging** die zoveel mogelijk mensen in Vlaanderen wil aanmoedigen om **verstillen, kleine goedheid en sociale actie** tot hun grondhoudingen te maken.

We vertrouwen erop dat, als je deze grondhoudingen in je leven integreert, je **geluksniveau stijgt** voor jezelf en voor iedereen die het leven met je deelt. We willen met zoveel mogelijk mensen samen I-WAVEN.

We willen in **januari** vooral de **secundaire scholen** uitnodigen om te I-WAVEN, in **maart de basisscholen** en in **mei de gezinnen en de buurten**. I-WAVE is een project dat je elk schooljaar kan hernemen. Onze stille droom is dat eens je een maand hebt ge-iwaved het doorloopt en het je **levensstijl** wordt. Zo bouwen we stapje voor stapje aan een grote I-WAVE **community**, de smaakmakers van ons samen leven.



Dit verklaart ook onze naam. De **'I'** staat voor **inspiratie** en de **'WAVE'** staat voor **golf**. We willen Vlaanderen overspoelen met een grote inspiratiegolf. Een golf die eerst wordt opgebouwd uit **kleine druppeltjes**, dan **kleine golfjes** en uiteindelijk **één grote golf** wordt die iedereen meeneemt in die positieve fiabe.

3.2 Hoe kan je I-WAVEN?

Een I-WAVER lanceert zich om **vier uitdagingen** tot een goed einde te brengen. Als je deze uitdagingen ter harte neemt, zal je geluksgevoel een mooie boost krijgen en heb je heel wat steentjes verlegd in de rivier van het samenleven. Onze **gelukscode** is **5130/1**.

Uitdaging 1: dagelijks vijf minuten verstillen – “5”

We nodigen je uit om dagelijks vijf minuten tijd te nemen om naar binnen te gaan en contact te zoeken met wat je draagt, energie en vertrouwen geeft.

- Je kan het doen door bij wijze van spreken **koffie** te drinken of door gewoon even met jezelf in gesprek te gaan op een rustige plek en stil te staan bij de vraag: hoe gaat het met mij of door de vraag te stellen: wat is mijn diepste verlangen?
- Je kan het doen door bij wijze van spreken **thee** te drinken of gewoon je te laten inspireren door een fijne tekst, een beeld, een filmpje, de natuur. Je eigen leven is dan als het heet water dat op smaak wordt gebracht door een inspiratie impuls, het theezakje.
- Je kan het doen bij wijze van spreken door **wijn** te drinken of te experimenteren met meditatie. Gewoon even je ogen sluiten en een mantra, gebedswoord of gelukswoord vriendelijk in jezelf herhalen. Of je kan het ook doen door rustig te luisteren naar je adem of alles wat zich aandient aan gedachten, beelden en gevoelens vriendelijk te verwelkomen en weer los te laten. Het is een vorm van verstillen die de kwaliteit heeft van het genieten van een goed glaasje wijn.
- Je kan het doen door bij wijze van spreken **bruiswater** te drinken en heel gewone dagelijkse handelingen met aandacht en liefde te doen. Hier heeft mindfulness ons heel wat te bieden. Je zou de gewone dingen van elke dag kunnen vergelijken met het water en de extra aandacht of liefde waarmee je het doet met de bubbels.



Uitdaging 2: dagelijks 1 daad doen van kleine goedheid – “1”

Zoek het niet te ver. We gaan voor heel kleine en haalbare daden van goedheid.

- Je kan een daad van kleine goedheid doen voor **wie dicht bij je** leeft, woont of werkt.
Bijvoorbeeld: *Zomaar de vaat leegmaken.*
- Je kan een daad van kleine goedheid doen voor **iemand die je nog niet kent**.
Bijvoorbeeld: *Een glimlach schenken aan een voorbijganger die je niet kent.*
- Je kan een daad van kleine goedheid doen voor onze **planeet**.
Bijvoorbeeld: *Eén stukje zwerfvuil oprapen.*

Uitdaging 3: 30 dagen volhouden – “30”.

We willen, door ons een maand lang te focussen op dagelijks 5 minuten verstillen en 1 daad te doen van kleine goedheid, **deze twee voornemens tot krachtige positieve gewoontes** laten worden.

We dromen ervan dat je na deze maand samen met ons doorgaat met het beoefenen van de verstilling en de kleine goedheid. Je wordt daar zelf gelukkiger van maar ook iedereen die het leven met je deelt zal genieten van jouw geluksgroei.



Uitdaging 4: start een sociale actie – “1”

Als je 30 dagen hebt volgehouden, zal je merken dat je innerlijke veerkracht en je sociale weerbaarheid gegroeid is. Misschien kan je nu de kers op de taart zetten door met andere I-WAVERS uit je omgeving of met andere **bondgenoten één kleine sociale actie** te bedenken die mensen in jouw omgeving gelukkig maakt.

Misschien ruim je een lokaal op of maak je een pleintje zwerfvuil vrij of ga je met een groepje op bezoek in een woonzorgcentrum of organiseer je een sportactiviteit met kansarmen. We kijken uit naar je sociale creativiteit en wij zijn je eerste supporters.

3.3 Wat kan je doen na 30 dagen I-WAVEN?

- Je kan eerst je **sociale actie** starten.
- Je kan je inschrijven **voor onze wekelijkse inspiratiemail**. Je krijgt dan elke week een tip voor verstillig, kleine goedheid en af en toe een suggestie van een initiatief dat je kan inspireren om te blijven experimenteren met het ondernemen van een sociale actie.
- Je kan doorgaan met I-WAVEN en je laten inspireren door ons **bullet journal** dat je gratis kan bestellen.
- Je kan ook I-WAVEN met **je buurt** en hiervoor ook het nodige gratis materiaal bestellen.

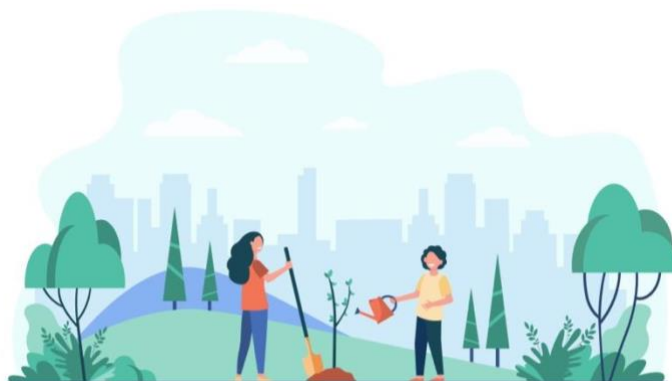
Graag meedoen? Scan dan hier de QR-code.



3.4 Meedoen met je klas met I-WAVE is ook mee nieuwe bomen planten in ons I-WAVE bos

I-WAVE engageert zich om **voor elke 10 I-WAVERS** die geprobeerd hebben de vier uitdagingen te doorlopen **een boom te planten**.

I-WAVE zet zich in voor natuurvereniging vzw Durme (www.vzwdurme.be). Zo hopen we op het einde van deze I-WAVE campagne geholpen te hebben om een nieuw bos te planten met minstens **1000 bomen** dat jij ook kan bezoeken.



Het volstaat dat je na je maand I-WAVEN je naam en voornaam mailt naar els@i-wave.be met de vermelding deelgenomen aan I-WAVE met ... leerlingen.

3.5 Geef met je klas of school I-WAVE een duwtje in de rug

We bezorgen aan elke I-WAVER **gratis het infomateriaal**. Maar jij kan ons steunen door een bezoek te brengen aan [onze webshop](#) zodat we onze inspiratiegolf zonder financiële zorgen verder kunnen uitrollen.

Wordt **eigenaar van een boom** in ons nieuwe I-WAVE bos in Lokeren. Je stort hiervoor **5 euro en jij ontvangt het certificaat van jouw boom**. Zo doe je een dubbelslag. Je steunt onze planeet en I-WAVE.

Of koop het I-WAVE bandje voor 1 euro.

Of koop ons I-WAVE bullet journal XL voor 3 euro.

Of koop onze I-WAVE draagtas voor 4 euro.

Of kies voor onze I-WAVE mok voor 12 euro.

3.6 Het I-WAVE team

Het I-WAVE team bestaat uit een gedreven ploeg met Els Meuleman, Kim Balcaen, Gregory Van Hoorde, Maarten Piessens en Walter Van Wouwe. Ze werken samen met een netwerk van freelance medewerkers. Voor de vertaling van het materiaal naar de basisschool werd ons team versterkt door Sofie Delvaen.

Gregory nam de creatie van al het schoolmateriaal op zich.

Sofie zorgde voor de didactische aanpassingen naar het basisonderwijs.

Els volgt de schoolwerking op en is mee verantwoordelijk voor de groei van I-WAVE.

Kim zorgt voor alle tekstcorrecties en dat alles administratief en financieel in orde is.

Maarten zorgt voor de communicatie en volgt mee de totaalcoördinatie op.

Walter is eindverantwoordelijke en auteur van het bullet journal.



I-WAVE zelf is **een inspiratieproject** dat wordt **gesteund door de Clemenspoort**. Het hoort thuis binnen de open visie van de Clemenspoort die initiatieven stimuleert die “inspiratie en inzet” op een brede manier in de samenleving willen promoten. Meer info www.clemenspoort.be.

4 I-WAVE voor de derde graad

4.1 Het gratis basismateriaal voor elke leerling en leerkracht

Eens je het formulier hebt ingevuld, op onze website, maken wij **een standaardbestelling** klaar die we **gratis** bij jullie op school bezorgen.

We voorzien voor **elke deelnemende leerling**:

- een leerlingenbundel
- een setje van 9 gelukskaartjes

We voorzien voor **elke deelnemende leerkracht**:

- Campagne affiche
- Bullet journal

Ga zeker ook eens een kijkje nemen bij het schoolmateriaal voor het secundair onderwijs want daar zitten heel wat extra tips tussen en materiaal dat je zeker ook mag gebruiken en verder mag aanpassen voor jullie doelgroep.

4.2 Hoe kan je praktisch aan de slag gaan met het didactisch materiaal?

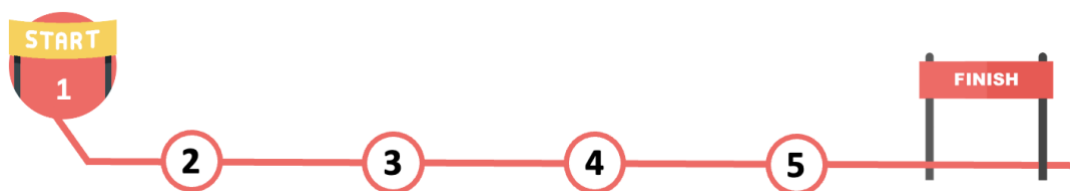
We helpen jou graag met de integratie van het I-WAVE project bij jullie op school. We stellen hier een eenvoudig stappenplan voor.

STAP 1 Bekijk voor het starten van I-WAVE op de basisschool al ons beschikbaar materiaal op website: www.i-wave.be/basisonderwijs

STAP 2 Pas het traject aan, aan de mogelijkheden van je klas en de beschikbare tijd.

STAP 3 Doorloop de verschillende stappen van het traject om met succes 30 dagen lang te I-WAVEN met je klas of school.

We bezorgen je graag een model hoe je kan I-WAVEN doorheen een vijftal lesweken met telkens wisselende accenten.



	LESMATERIAAL	WAT?
Week 1	Powerpoint startles en leerlingenbundel.	<p>Start (50' – kan korter) Deel aan de leerlingen de leerlingenbundel uit en geef de startles aan de hand van de startpresentatie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lesonderdeel 1: kennismaking met I-WAVE, de gelukscode en verstillen. • Lesonderdeel 2: kleine goedheid en sociale actie. • Lesonderdeel 3: de werking van de hulpkaart en de lancering van het samen I-WAVEN.
Week 2	Gelukskaartjes	<p>Werken met de gelukskaartjes – stap 1(10') Leerlingen geven elkaar in de klas oprechte gelukskaartjes in de komende week. Een vorm van kleine goedheid in actie. Je kan bv. maximum 4 kaartjes inzetten. <i>Maak ook ruimte om te delen (voorbeeldjes, suggesties, vragen...) aan de hand van de hulpkaart over hoe het I-WAVEN loopt.</i></p>
Week 3	Gelukskaartjes	<p>Werken met de gelukskaartjes – stap 2 (10') Geef een vijftal gelukskaartjes aan personen uit de directe omgeving van de klas binnen de school maar ook buiten de school (ouders, familie, vrienden). Een andere vorm van kleine goedheid in actie. <i>Maak ook ruimte om te delen (voorbeeldjes, suggesties, vragen...) aan de hand van de hulpkaart over hoe het met I-WAVEN loopt.</i></p>
Week 4	Opdrachtenbundel - verstillen	<p>Geef extra aandacht aan verschillende vormen van verstillen (10') Je kan hiervoor inspiratie op doen in onze opdrachtenbundel rond verstillen. <i>Maak ook ruimte om te delen (voorbeeldjes, suggesties, vragen...) aan de hand van de hulpkaart over hoe het met het I-WAVEN loopt.</i></p>

Week 5	Powerpoint Stoples	<p>Terugblik op het I-WAVE project en lancering sociale actie(25')</p> <p>Je kan in een klasgesprek het volledige traject evalueren met de hulpkaart als hulpmiddel. Je vindt inspiratie in de powerpointpresentatie van de stoples. Vervolgens kan je met de klas zoeken naar een kleine sociale actie. Bv. hoe kunnen we als klas een klein bedrag bijeenbrengen om enkele bomen te kopen voor het I-WAVE bos. Er kan ook verwezen worden naar de mogelijkheden om persoonlijk door te gaan met I-WAVEN. Je vindt drie suggesties in de leerlingenbundel.</p>
--------	--------------------	--

Bekijk zeker ook onze lespakketten en losse lesonderdelen voor het secundair op www.i-wave.be, daar kan je nog extra inspiratie op doen.

5 Wil je zelf I-WAVEN of samen I-WAVEN met je collega's?

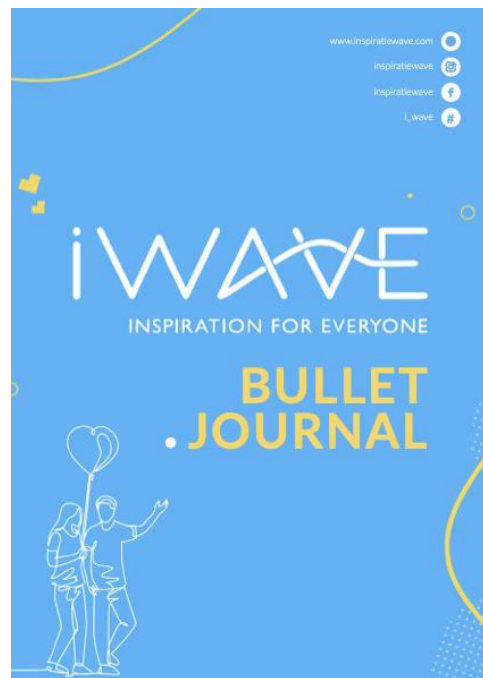
Het bullet journal

In het nieuwe bullet journal vind je nog eens de volledige visie van I-WAVE. Met **30 verschillende tips rond 'verstilling' en 'kleine goedheid'** en op het einde een aantal suggesties hoe je een maandlang kan I-WAVEN en enkele suggesties voor **een kleine sociale actie**.

I-WAVE werkt het best als je ruimte neemt om het goed uit te leggen **bij de start** en **elke week even terugkoppelt in een kort klasgesprek** dat je kan houden op basis van de hulpkaart en kan noteren in jouw bullet journal. Het zou fijn zijn dat je ook zelf als leerkracht mee de vier uitdagingen aangaat.

Enkele mogelijke vragen voor een kort klasgesprek:

- *Lukt het om het dagelijks te proberen?*
- *Heb je enkele voorbeelden van verstillen die passen voor jou? Waarom klopt het?*
- *Heb je enkele voorbeelden van kleine goedheid die passen voor jou? Kan je uitleggen waarom.*
- *Welke hindernissen kom je tegen om het dagelijks te doen?*
- *Voelt I-WAVEN goed als je het doet?*



6 Bonusmateriaal

6.1 Er zijn hulplijnen

- Je kan altijd terecht bij [Els Meuleman](#) onze schoolcoach voor alle praktische zaken: bestellingen, leveringen, webshop, info over de werking van I-WAVE enz. Voor alle didactische en inhoudelijke vragen rond I-WAVE voor de basisschool kan je terecht bij [Sofie Delvaen](#).

Ze heeft zelf de ervaring van met I-WAVE aan de slag te gaan in klasverband en schoolverband. Je kan bij haar terecht met al je vragen en ze zoekt samen met jou naar passende antwoorden.

- Je kan ook deelnemen aan **onze gesloten facebookgroep** voor leerkrachten. Hier kan je onder collega's goede voorbeelden uitwisselen, je vragen stellen en elkaar inspireren. Els is de moderator van deze groep. Wil je hier graag aan deelnemen? Laat het dan weten aan els@i-wave.be.
- **Ga zeker na www.i-wave.be/basisonderwijs**. Daar vind je nog heel wat extra materiaal.
 - Je vindt er **powerpoints** die je als hulpmateriaal kan gebruiken voor je start- en stoples.
 - Je vindt er de leerlingenbundel, de zill-doelen, de campagne affiche, de gelukskaartjes en de inspiratiebundel rond verstillen.
 - Je vindt op de website www.i-wave.be/secundair ook nog een reeks extra **impulsen** die je met wat creatieve aanpassing zeker kan gebruiken: followlove spel, tips voor de sociale acties, het ganzenbordspel dat je kan gebruiken als afronder van het I-WAVE project enz.
- Hou ook je mailbox en onze facebookpagina in het oog. We zullen in het voorjaar nog een **workshopnamiddag of avond** aanbieden rond I-WAVE. Op deze namiddag maak je kennis met collega's die ook hebben ge-i-waved. Je krijgt nog extra impulsen mee door deskundigen gebracht in interactieve workshops en we zorgen ook voor een verrassing.

6.2 Je kan ons helpen om I-WAVE te laten groeien

- Als I-WAVE team hebben we een grote droom. **Hoe fijn zou het zijn als in elke Vlaamse huiskamer minstens één iemand elk jaar een maand I-WAVED.** Dit zouden we echt gewaarworden in de manier waarop onze samenleving zou werken. We zijn ervan overtuigd dat onze samenleving dan warmer, duurzamer en geïnspireerder zou zijn. Kortom ons collectief geluksniveau zou een groeisprongetje kunnen maken.
- De kracht van I-WAVE zit in zijn eenvoud. We geloven dat door kleine daden van goedheid te doen, door dagelijks te verstillen en je blik open te houden op de wereld er echt iets in beweging kan komen. Er is wel een voorwaarde...dat we dit met velen tegelijk doen. Wij als team geloven er in...we zijn ooit met 100 begonnen en zijn nu op weg naar **10.000 deelnemers dit werkjaar**. We hadden het zelf nooit gedacht...
- Maar we zijn ons ook bewust dat **de volgende sprong ons overstijgt**. Daarvoor hebben we elk van jullie nodig om ons te helpen. We nodigen je uit om in jouw vrienden- of kenniskring te kijken en te zien of jij iemand anders kan uitnodigen om met zijn klas of school mee te doen om te I-WAVEN. Als je iemand hebt kunnen motiveren om mee te doen met haar of zijn klas laat dan het e-mail adres van deze persoon aan els@i-wave.be weten. Zij zal verder het contact opvolgen. Zet in die mail ook jouw persoonlijk adres want we hebben een geschenkje voor jou. **Iedereen** die een nieuwe klas, school, straat, buurt of vereniging aanbrengt krijgt **de originele I-WAVE mok** met de inspirerende doordenker: 'jij bent de moeite waard'. Dus aarzel niet en nodig één iemand uit om onze inspiratiegolf mee te versterken. Alvast bedankt op voorhand.



6.3 Je kan ook I-WAVEN met de straat, de buurt en jouw vereniging.



We hebben **een poster** uitgewerkt waarop je het concept van I-WAVE kan terugvinden en ook heel wat tips om te verstillen en de kleine goedheid toe te passen in het gezin, de buurt of je vereniging. Daar bovenop hebben we ook een raamaffiche en bedankingskaarten gemaakt. Al het materiaal kan je gratis bestellen via onze webshop en zal vanaf april beschikbaar zijn.

Als je graag wil mee doen hebben we ook een **introbrieff** klaar die je kan verdelen om mensen uit te nodigen om mee te I-WAVEN.

Vorig jaar hebben twee buurten in Lokeren het experiment aangegaan en dat heeft heel mooie nieuwe momenten van verbinding gegeven.

We willen proberen in **mei 2022 met zoveel mogelijk** gezinnen, straten, buurten en verenigingen te I-WAVEN.

Heb je interesse of wil je graag meedoen dan nodigen we je nu al uit voor **onze webinar over 'I-WAVEN for neighbours' op dinsdag 12 april van 20 uur tot 21.15 uur**. Wil je er graag bij zijn stuur dan je e-mailadres naar els@i-wave.be.

P.S. In een aparte pdf vind je de ZILL-
doelen die je realiseert als je met je klas
gaat I-WAVEN.