

The background is a solid coral color. It features several decorative elements: a yellow curved line in the top left corner; two yellow squares, one above the other, in the upper left; a yellow circle in the upper right; a yellow circle in the lower left; and a yellow dotted pattern in the bottom right corner, partially enclosed by a yellow curved line. The text 'iWAVE' is centered in a white, stylized font. The 'i' is a simple vertical line with a dot. The 'W' and 'A' are composed of multiple overlapping strokes, giving them a dynamic, wave-like appearance. The 'V' and 'E' are also stylized, with the 'E' having a unique, blocky structure.

iWAVE

INSPIRATION FOR EVERYONE

The background is a solid coral color. It features several yellow geometric elements: a curved line in the top left, two L-shaped blocks on the left, a small dot, a circle, and another dot in the upper right, and a large dotted pattern in the bottom right corner with a yellow curved line passing through it. The text "CONCEPT I-WAVE" is centered in white, bold, sans-serif font.

CONCEPT I-WAVE

Waarom mee doen met I- WAVE?

- I-WAVE is ontstaan vanuit passie voor onze samenleving. Hoe kunnen we samen onze samenleving geïnspireerder, warmer en duurzamer maken?
- We geloven dat dit haalbaar is:
 - door zelf ons steentje bij te dragen met velen.
 - door druppels die veranderen in een golf en die dan andere golven in beweging brengen.
 - door zelf in actie te schieten en niet aan de zijlijn te blijven staan.
 - door samen te werken.

Een mug kan een olifant uit zijn slaap houden!

Waarom meedoen met I- WAVE?

*Wees zelf de verandering waarvan je droomt
dat die zich rondom jou zou voltrekken.*

We kiezen voor de weg van binnen naar
buiten.

- Verstilling: We bezitten oneindige mogelijkheden, we worden gedragen.
- Kleine goedheid: We hebben heel veel kleine kansen om het verschil te maken voor elkaar en onze planeet.
- Als we vanuit deze houdingen met elkaar gaan samenwerken en actie ondernemen kunnen we echt het verschil maken.

Waarom meedoen met I- WAVE?

Wat is het effect als niet 20 leerlingen maar 10.000 leerlingen en leerkrachten dit min of meer gelijktijdig proberen te doen? Dan verhoogt de geluksthermostaat in Vlaanderen.

Door onze aanpak willen we van het voornemen een gewoonte maken door het samen 30 dagen te proberen. Deze gewoonte willen we verankeren door een kleine sociale actie te ondernemen.

We bieden, voor zij die willen, de kans aan om er nog verder mee door te gaan zodat de gewoonte, een diepe aanname wordt.

“De wereld zal gered worden door de 10-14 jarigen” – Dalai Lama.

Onze missie: We stoppen niet tot er in elke Vlaamse huiskamer een I-WAVER is.

Waarom zou je meedoen met I- WAVE?

Je realiseer heel wat andere leerplandoelen (bv. zill doelen).

We proberen kwalitatief, gratis didactisch materiaal aan te bieden zodat elke school kan meedoen.

We willen elkaar steunen, energie geven om dit project samen uit te rollen en ook samen verder te ontwikkelen. We kiezen voor co-creatie.

Nog even onze vier uitdagingen:



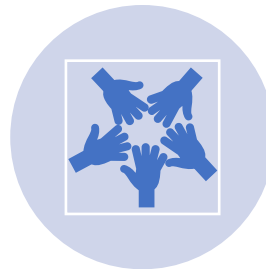
30 dagen lang



Elke dag vijf minuten
verstillen...



Een daad doen van kleine
goedheid...



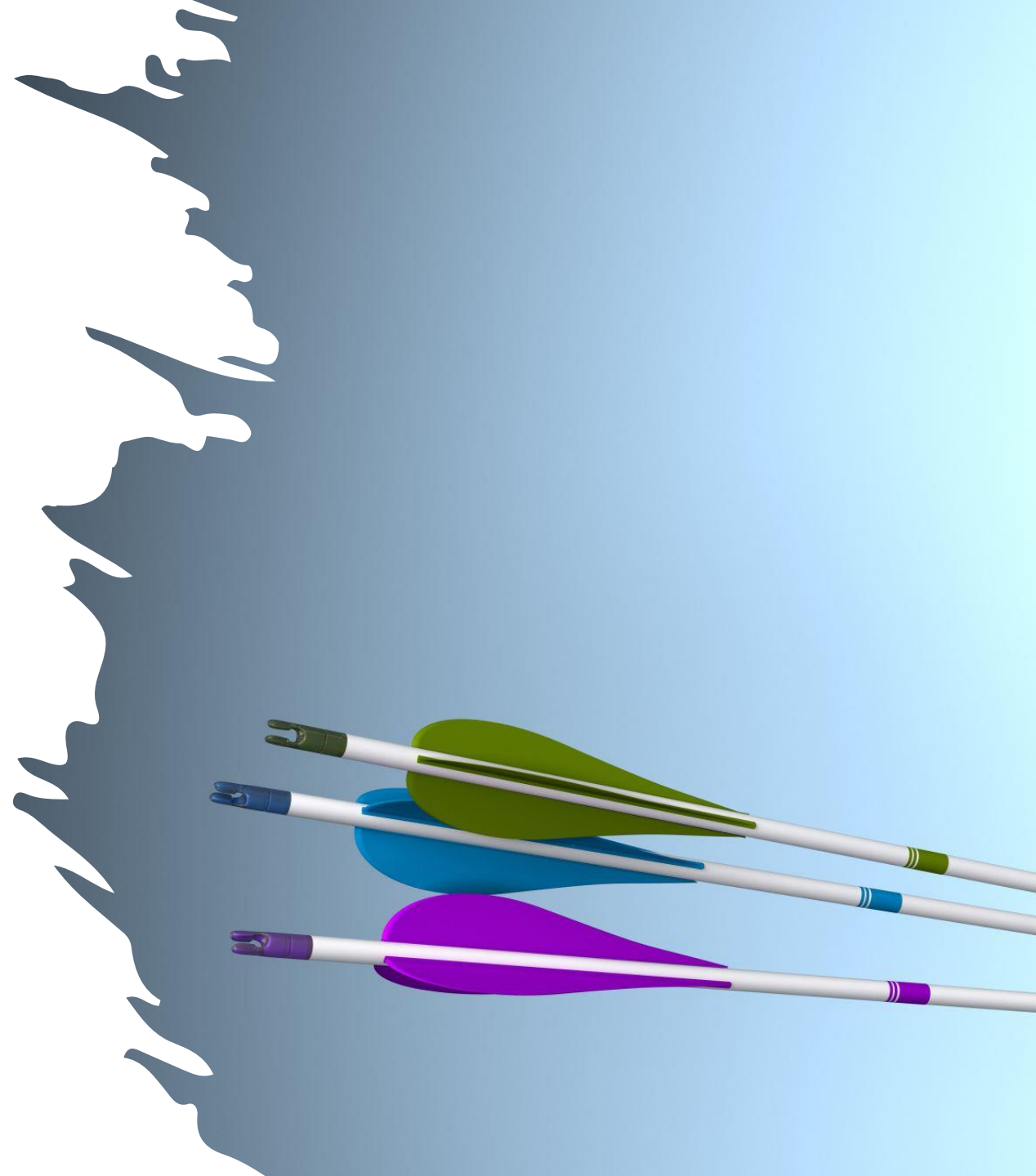
Afronden met een
(kleine) sociale actie
samen met bondgenoten

iWave

Inspiration for everyone.

Ons droomdoel

10.000 jongeren I-WAVEN samen in 2022



Wie zijn we?

- Een dynamisch vrijwilligersteam dat zich stap voor stap heeft gevormd.
- Els, Kim en Gregory zijn onze onderwijsexperten.
- Maarten tekent voor de communicatie.
- Walter en Maarten samen zorgen voor de coördinatie.
- We zijn gestart vanuit een denktank die initiatieven uitwerkt om onze samenleving te inspireren verbonden met I-lab – Clemenspoort maar zullen tot een nieuwe vzw doorgroeien, die zal starten op 1 april.

HET I-WAVE TEAM

Het I-WAVE team bestaat uit een gedreven ploeg met Els Meuleman, Kim Balcaen, Gregory Van Hoorde, Maarten Plessens en Walter Van Wouwe. Ze werken samen met een netwerk van freelance medewerkers.



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.

iWAVE

CLEMENS
POORT
VIEREN VERBIDEN VERNIEUWEN

www.i-wave.be

info@i-wave.be

[Facebook](#)

[Instagram](#)

The background is a solid red color. It features several yellow geometric elements: a curved line in the top left, two small squares in the upper left quadrant, a small circle in the upper right, another small circle in the lower left, and a larger dotted yellow shape in the bottom right corner. The text is centered in the middle of the image.

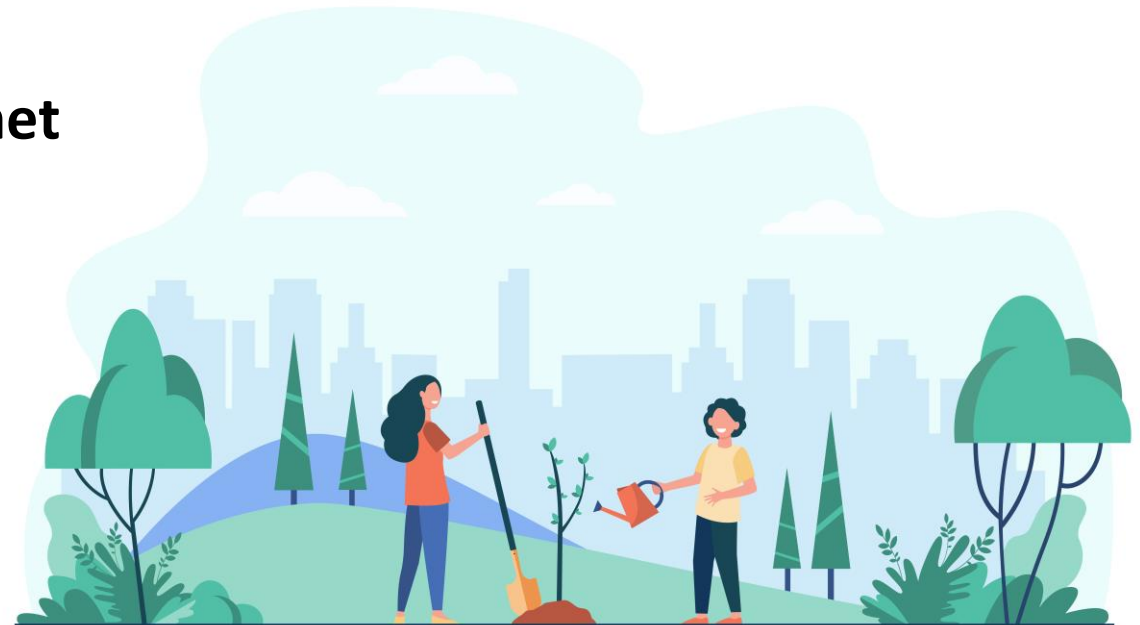
CAMPAGNE 2021/2022

1. Nieuw dit jaar: LET'S HELP THIS PLANET!

Draag samen met I-WAVE zorg voor onze natuur.

I-WAVE engageert zich om voor **elke school die mee doet** een boom te planten in ons nieuw I-WAVE bos.

Om dit mogelijk te maken werken we samen met **vzw Durme**.



LET'S HELP THIS PLANET!



2. Voor het eerst uitgewerkt DIDACTISCH MATERIAAL

iWave
Inspiration for everyone.



WIL JE GRAAG MEE DOEN OM
ONZE GROTE WERELD TOFFER TE MAKEN?

**Dan hebben we voor jou en je klas vier
uitdagingen**

WIL JE ELKE DAG VIJF MINUTEN VERSTILLEN
OF ECHT TOT RUST KOMEN? WIL JE
EEN KLEINE MOOIJE SAAL DOEN?
WIL JE DIT
EN WIL JE DAN MET JE KLAS
BESPREKEN DIE DE WERELD MOOIER
MAAKT...?

Voor elke tien leerlingen die
het 30 dagen volhouden
planten wij een nieuwe
boom in ons I-WAVE bos.



ALS DAT LUKT BEN JE EEN I-WAVER.
DAN BOUW JE MEE AAN ONZE GROTE
INSPIRATIEGOLF.

Ben je op zoek naar tips om daden te doen van kleine goedheid of
om te verstillen...draai me dan om...

We zijn benieuwd naar hoe de uitdagingen verlopen zijn! Laat
het ons weten: info@inspiratiewave.com.

We hebben voor jou ook nog een leuke hulpkaart waarin je jouw
momenten van kleine goedheid en verstillen kan bijhouden.

IWAVEFORKIDS.WEBFLOW.IO



www.i-wave.be
i-wave
i-wave
i-wave

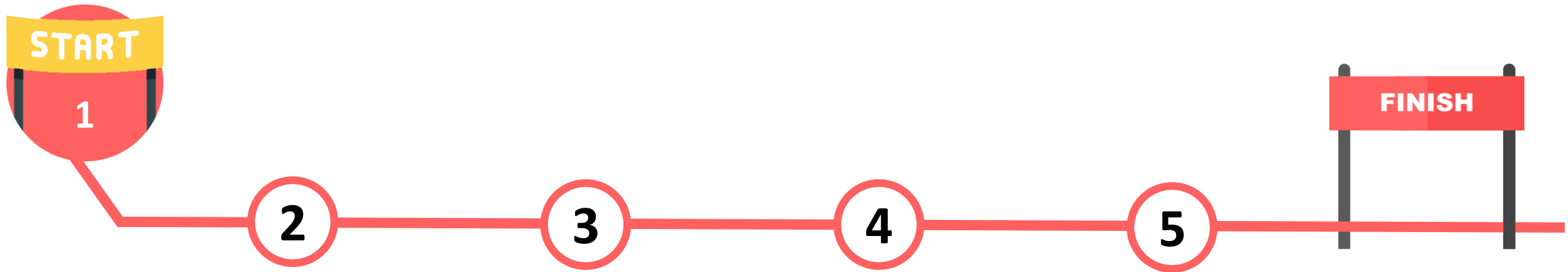
iWAVE
INSPIRATION FOR KIDS
LEERLINGENBUNDEL



Noom: _____ Klas: _____

3. ONDERSTEUNING BIJ INTEGRATIE I-WAVE

I-WAVE helpt jou graag bij de integratie van ons project op jouw school.

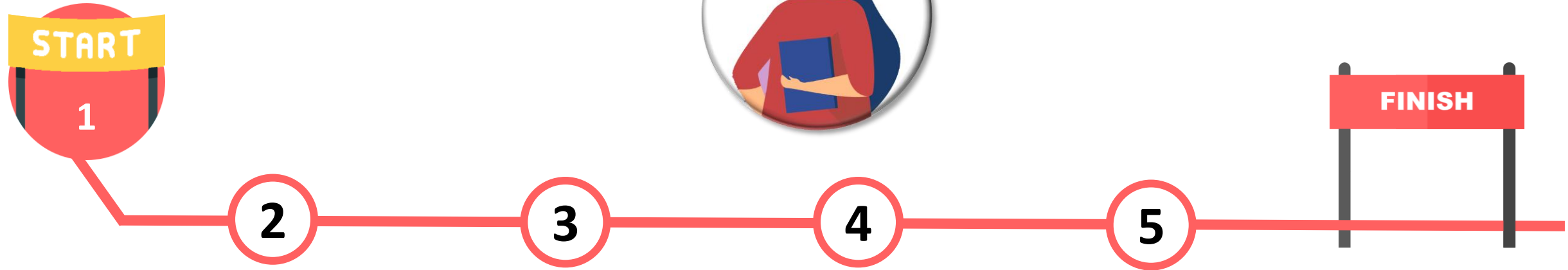


ORGANISATIE traject 2



- Leerlingenbundel : geluk, code, verstillen, kleine goedheid, sociale actie, hulpkaart, tips, nazorg...
- Draaiboek
- Startpowerpoint.

ORGANISATIE

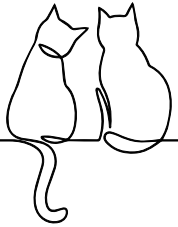


OPVOLGING (5-10 min.)

kleine goedheid in de klas

- Gebruik een viertal gelukskaartjes

*Wat kan
jij goed
TROOSTEN!*



voor: van:

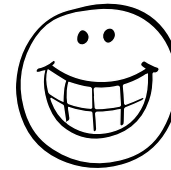
geluks-
kaartjes 

*Jij bent
een ster
in ...*



voor: van:

geluks-
kaartjes 



*Bedankt
voor de
leuke dag!*

voor: van:

geluks-
kaartjes 

*Wat deed jij
goed je best bij:*



voor: van:

geluks-
kaartjes 

iWAVE



www.i-wave.be

iWAVE



www.i-wave.be

iWAVE



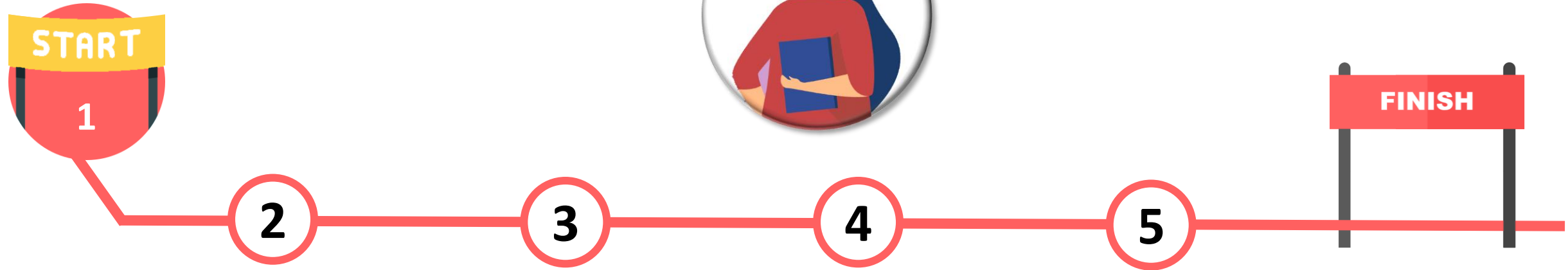
www.i-wave.be

iWAVE



www.i-wave.be

ORGANISATIE



OPVOLGING (15 min.)

Gelukkaartjes buiten de school

- Bezorg de overige gelukskaartjes aan familie, vrienden en buurt.

Je bent
GOED
zoals
je bent



voor: van:

geluks-
kaartjes



SUPER
dat jij
erbij bent!

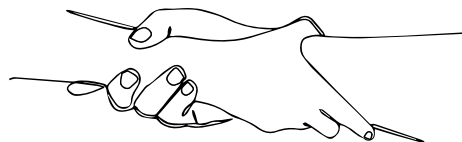


voor: van:

geluks-
kaartjes



Wat kan
jij goed
HELPEN!



voor: van:

geluks-
kaartjes



Je mag
TROTS
zijn op
JEZELF!



voor: van:

geluks-
kaartjes



Je mag
ZIJN
wie je bent!



voor: van:

geluks-
kaartjes



iWAVE



www.i-wave.be

iWAVE



www.i-wave.be

iWAVE



www.i-wave.be

iWAVE



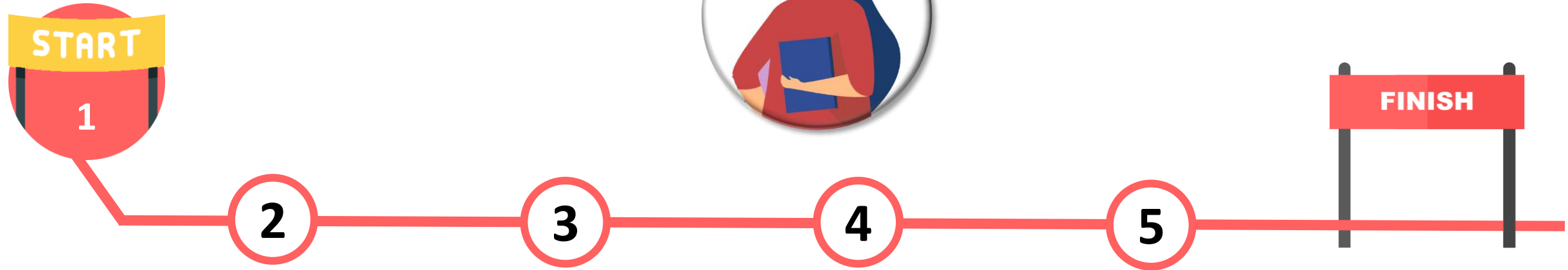
www.i-wave.be

iWAVE



www.i-wave.be

ORGANISATIE

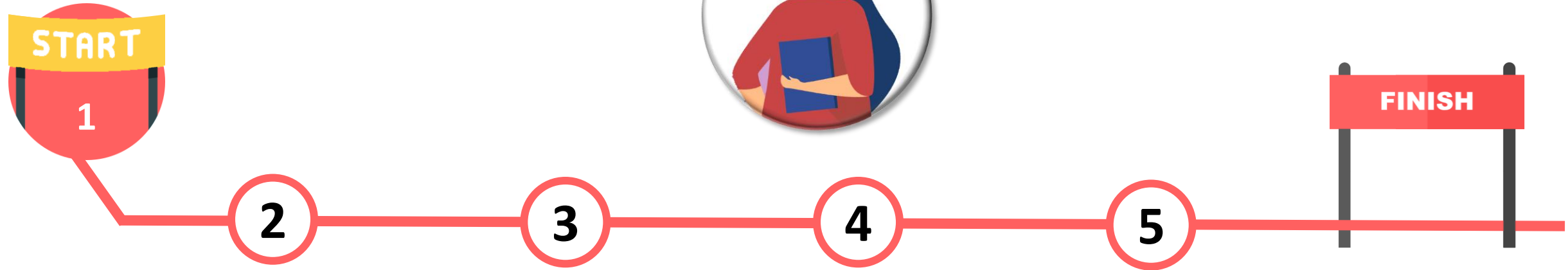


OPVOLGING (10 min.)

Verstilling

- Experimenteren met mediteren: [OMM](#)
- Werken met [opdrachtenbundel rond verstillen](#)

ORGANISATIE



OPVOLGING (10 min.)

Terugblik op I-Wave

- klasgesprek
- brainstorm sociale actie
- [slotlespowerpoint](#)

Tip voor sociale actie...met je klas vijf euro sparen en dan een boom kopen voor ons I-WAVE bos. De klas krijgt een certificaat op naam. Je kan een boom kopen via www.i-waveshop.be



ORGANISATIE



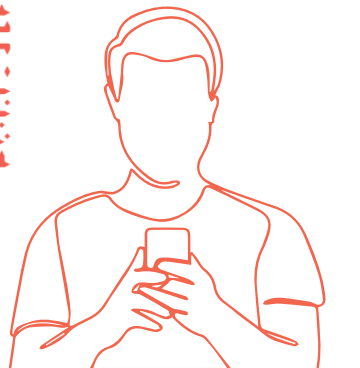
Vind je I-WAVEN tof...
ga dan gerust door met I-WAVEN.

Graag drie suggesties:

- We bezorgen je wekelijks een **inspiratiemail** met een tip om te verstillen en een tip voor een daad van kleine goedheid.
- Je kan I-WAVE ook lanceren in je straat, buurt, je gezin of je vereniging. Daarvoor hebben we een leuke **gratis poster** ontwikkeld.
- Je wil nog eens 30 dagen I-WAVEN? Dan hebben we voor jou een **gratis bullet journal** met heel wat tips en leuke weetjes.

Graag deelnemen?

Scan de QR-code en laat ons weten welke suggestie(s) je kiest.



“Finish” – afronden
en verwijzen naar
kans om verder te I-
WAVEN...en tot
volgend jaar...



The background is a solid coral color. It features several yellow geometric elements: a curved line in the top left, two small squares in the upper left, a small circle in the upper right, a larger circle in the lower left, and a dotted pattern in the bottom right corner. The text is centered in a bold, white, sans-serif font.

DIDACTISCH MATERIAAL

The background is a solid red color. It features several abstract yellow elements: a curved line in the top left, two small squares in the upper left, a small dot in the upper left, a small circle in the upper right, a small dot in the upper right, a small circle in the lower left, a small dot in the lower center, and a large dotted yellow shape in the bottom right corner. A yellow curved line also runs along the bottom right edge.

LEERLINGENBUNDEL

www.i-wave.be



i-wave



i-wave



i-wave



iWAVE^o

INSPIRATION FOR KIDS

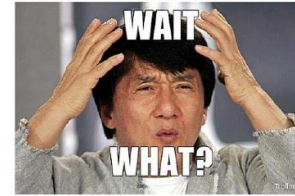
LEERLINGENBUNDEL



Noom: _____

Klas: _____

I-WAVE wat?!

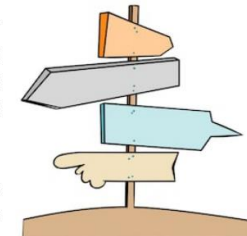


Heb jij ook zo'n gezicht bij het horen van 'I-Wave'?
We leggen het je uit!

We willen allemaal graag **gelukkig** worden, dat staat vast. Maar soms wordt dat geluk wel eens op de proef gesteld. Neem nu bijvoorbeeld tijdens deze coronacrisis. Je plannen om gelukkig te worden, blijven misschien wat in de lucht hangen. Je zou er wel aan willen werken, maar het lukt je niet helemaal.

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk. Zo weten we dat de omstandigheden waarin je opgroeit en de omgeving waarin je leeft jouw geluk meebepalen. Daar kan je zelf weinig aan doen. Maar tijdens dit project leren we hoe je bepaalde zaken wel kan beïnvloeden. (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2020)

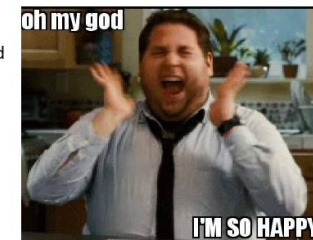
Met het **I-WAVE project** willen we jullie een **inspiratiegolf** (wegwijzer) aanbieden om jezelf gelukkiger te voelen. Zorg dragen voor jezelf en elkaar meenemen in een leven met meer evenwicht waar **verstillen**, **verbinden** en **vernieuwen** op elkaar inspelen, staat centraal.



Het I-WAVE project kan je helpen groeien om samen van onze **samenleving** (de mensen om je heen) een **warmere** en **zorgzamere plek** te maken.

Voor we beginnen met het project uit de doeken te doen, staan we eerst even stil bij:

- Wat is geluk voor mij?
- Wat zorgt ervoor dat ik mij gelukkig voel?
- Wat zijn valkuilen waardoor ik me niet altijd gelukkig voel?



Wat is geluk voor mij?



Fragment: Geluksritueel in Japan



Opdracht 1

Haaaaaa Haaaaa Haaaaa. Zo begint de Japanse priester een geluksritueel in Osaka. Al snel volgt een hele menigte.

Wat is de bedoeling van het geluksritueel?

Zou jij meedoen met dit ritueel mochten we dit ook in België doen?



Opdracht 2

De vlinder is in Japan het teken van geluk. Teken een vlinder en schrijf daarrond dingen/situaties die jou gelukkig maken.

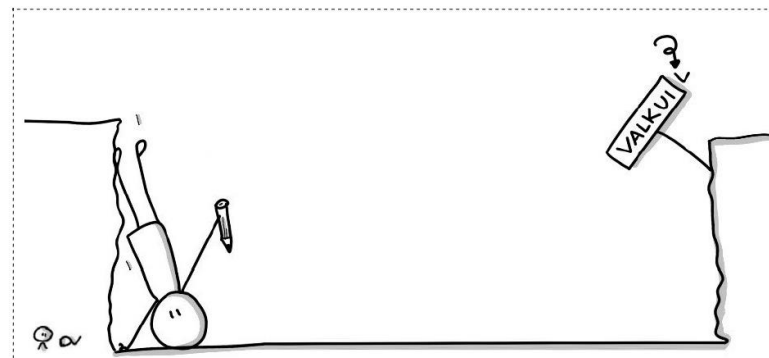
Je moet en kan je **niet altijd gelukkig** voelen. Er zullen altijd dingen zijn die je uit balans brengen. Het is **oké** om soms even niet oké te zijn.

Het is soms moeilijk om dit te beseffen in een wereld waar iedereen de leukste momenten met elkaar deelt. Maar ook die personen hebben het soms wel eens moeilijk.



Opdracht 3

Noteer in de valkuil dingen/situaties die jouw geluk soms in de weg staan. Door welke zaken voel jij je niet altijd gelukkig? Je kan misschien wel inspiratie halen uit de huidige coronacrisis.



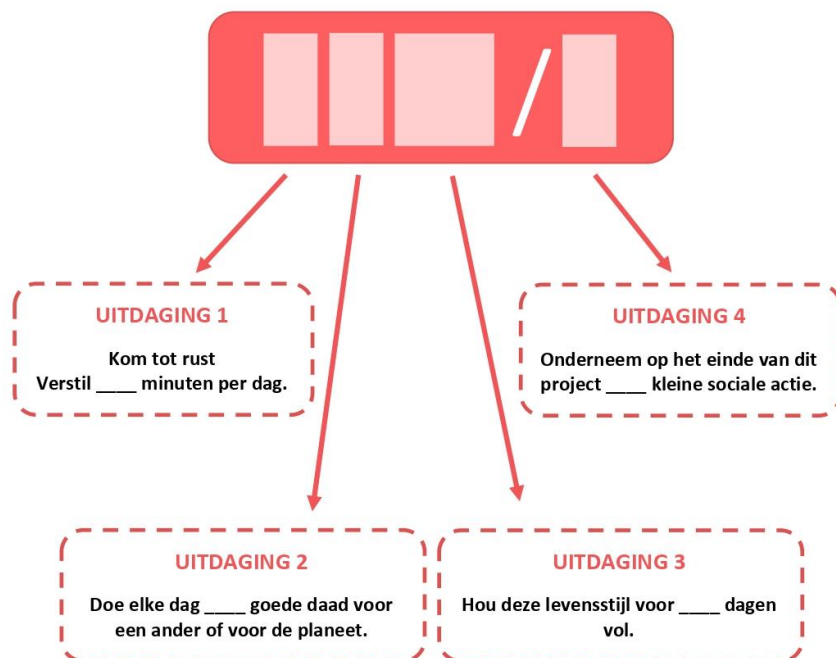
Hoe probeer je om te gaan met die valkuilen?

Hoe kan je I-WAVEN?



Als we onze samenleving tot een warme plek willen maken, zullen we **samen actie** moeten ondernemen.

We nodigen je uit om onze gelukscode te kraken. In deze code zitten vier uitdagingen verstopt.



Uitdaging 1: Verstilen – '5'



Fragment: Hou jij van rust en stilte?



Opdracht 4

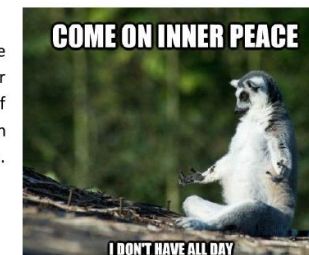
Heb jij soms ook nood aan rust? Zo ja, waarom?

Op welke manier probeer je om tot rust te komen?

Lukt het jou altijd om tot rust te komen? Zo neen, waarom niet?

Voor de eerste uitdaging is het de bedoeling dat je elke dag probeert om **5 minuten** te **verstilen**. Je zoekt een manier (nadenken, inspiratie opdoen, verwonderen, mediteren...) die bij jou past en je maakt daar dagelijks tijd voor.

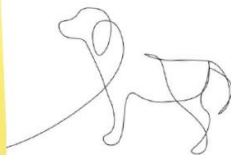
Op de volgende pagina vind je enkele **voorbeelden** die misschien aansluiten bij één van **jouw talenten**. Je kan er dagelijks eentje uitkiezen om tot rust te komen. Wees jezelf ervan bewust dat dit slechts voorbeelden zijn. Misschien bedenk jij zelf wel andere manieren die beter bij jou passen.



Sociaal talent – “My Happy Family”

Ga met je mama en/of papa samenzitten, gun je smartphone even rust en vertel hoe jou dag was. Doe dat bijvoorbeeld met een heerlijk glaasje chocomelk.

Heb je een huisdier? Speel er vijf minuten mee, ga ermee wandelen en vertel hem/haar over jouw dag.



Chill talent – “My Happy Place”

Sluit je ogen voor vijf minuten en concentreer je op je ademhaling of neem een gelukswoord (vrede, vertrouwen, vrienden...) dat je vriendelijk in jezelf herhaalt.



Zoek een rustige plek buiten en geniet vijf minuten van de natuur.

Schrijf talent – “My Happy Diary”

Begin een dagboek en noteer even hoe het met je gaat.

Schrijf een gedichtje over vandaag.

Noteer dagelijks een leuke gebeurtenis op een post-it en maak hiervan een positief moodboard.

Lees talent – “My Happy Book”

Ga even alleen zitten en lees even in een boek dat je leuk vindt.



Zoek de tekst op van een lied dat je leuk vindt en denk er even over na.

Artistiek talent – “My Happy Art”

Kleur een mandala in.

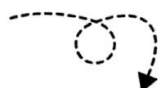
Maak een tekening over iets wat jou vandaag is bijgebleven.

My talent – “My Happy Talent”

Noteer hieronder op de post-its nog drie andere manieren die voor jou haalbaar zijn om te verstillen.



Uitdaging 2: Kleine goedheid – '1'



Fragment: The joy of giving (short film)



Opdracht 5

Welke boodschap zou de maker van deze short film willen meegeven?

Ben je onlangs verrast geweest door iemand die iets voor jou deed?

Heb je onlangs zelf iets positiefs gedaan voor iemand?

Wat was jouw gevoel hierbij?

Uitdaging nummer twee! Probeer dagelijks een **goede daad** te stellen. Het gaat om een kleine actie die toch het verschil maakt. Op die manier draag je bij aan een stukje goedheid in jouw omgeving.

Op de volgende pagina vind je hierover meer informatie. Spread the love!



YOU-time

Dit is een daad van goedheid naar mensen die heel dicht bij je staan. Denk aan je mama, papa, broer of zus, vrienden, iemand uit de straat, familie... Je probeert deze persoon bewust graag te zien door net iets langer te luisteren, dankbaarheid uit te stralen of door deze persoon te verrassen.

US-time

Dit is een daad van goedheid naar mensen toe die je helemaal niet (goed) kent. Jij zet de eerste stap aan een bushokje en start een gesprek, je bedankt de buschaffeur voor de rit of je helpt iemand de straat oversteken.

PLANET-time

Dit is een daad van goedheid voor onze planeet. Je kan zwerfvuil oprapen, een drinkbus gebruiken of toch naar school fietsen in plaats van je te laten voeren.



Mijn mogelijke kleine goedheden

Noteer hieronder op de post-its, drie kleine goedheden die jij zou kunnen uitvoeren.



Uitdaging 3: Van voornemen naar gewoonte – ‘30’

Als je uitdaging 1 en 2 **dertig dagen volhoudt**, worden deze twee voornemens de eerste aanzet naar nieuwe positieve gewoontes.

YOUR 30-DAY CHALLENGE

Uitdaging 4: Een kleine sociale actie – ‘1’



Fragment: Kindness Boomerang



Opdracht 6

Welke boodschap zou de maker van deze short film willen meegeven?

Wat was voor jou het mooiste gebaar in dit fragment?

Om ons I-WAVE project helemaal af te werken wacht ons nog een belangrijke vierde uitdaging. ‘Verstillen’ en ‘iets goeds doen’, is ondertussen een beetje jouw gewoonte geworden. Je zal merken dat daardoor je zelfvertrouwen een stukje gegroeid is en dat je met verschillende mensen brugjes hebt gebouwd. Durf je dan samen met andere I-WAVERS op zoek te gaan naar **een kleine sociale actie** die echt jouw omgeving warmer en duurzamer maakt?

Noteer hieronder op de post-its, drie sociale acties die jij zou kunnen uitvoeren.

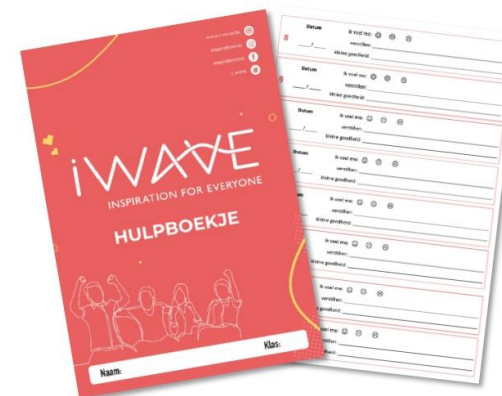
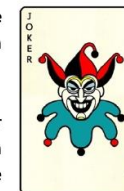


Hulpkaart – ‘5130’

De **hulpkaart** is een hulpmiddel om elke dag jouw vorderingen bij te houden. Je vindt er ook een reeks boeiende tips rond ‘verstillen’ en ‘kleine goedheid’ die je kan uitproberen. Steek je hulpkaart steeds in je **rugzak**. Zo is het steeds bij de hand en heeft het een vaste plaats, waar je het altijd kan terugvinden.

Heb je tijdens de dag vijf minuten of meer gevonden om te **verstillen** of heb je **goede daad volbracht**, dan noteer je met een kernwoord wat je gedaan hebt. Laat ook even weten hoe je je voelt op dit moment door één van de smileys in te kleuren.

Ben je een dag vergeten I-WAVEN? Geen paniek! In dat geval kan je een **joker** inzetten. Je kan dan in het gepast hokje een “J” schrijven. Wel opletten, je kan slechts één joker inzetten per week voor verstillen en één joker inzetten voor kleine goedheid.



Doe mee met I-WAVE en plant zo ons nieuw I-WAVE bos aan!

I-WAVE engageert zich om **voor elke tiende I-WAVER een boom te planten** in ons nieuw I-WAVE bos dat zal worden aangelegd in de omgeving van de Moertvaartvallei in Eksaarde. Dus als jij je lanceert om 30 dagen lang te I-WAVEN heb je jouw steentje bijgedragen om een nieuw bos mogelijk te maken.

Jij wint, jouw omgeving wint en dan nog eens de natuur ook.

We werken hiervoor samen met **vzw Durme**, zij beheren een natuurgebied dat overeenkomt met zo'n 1.000 voetbalvelden.



Wist je dat...

... vorig jaar meer dan **5.000 jongeren** hebben meegedaan met de tweede editie van I-WAVE?

... er ondertussen ook een **I-WAVE versie** is voor **kids** en een versie voor in jouw **buurt/familie**?

... **iedereen** die wil (jong of oud) kan I-WAVEN? Je kan zelfs via de website een leuk **bulletboekje gratis downloaden**.

Het I-Wave team staat voor je klaar!



Kim Gregory Els Walter Maarten

HULPKAART I-WAVE



1	datum	Ik voel me: 😊 😐 😞
	_____ / _____	verstillen: _____
		kleine goedheid: _____
2	datum	Ik voel me: 😊 😐 😞
	_____ / _____	verstillen: _____
		kleine goedheid: _____
3	datum	Ik voel me: 😊 😐 😞
	_____ / _____	verstillen: _____
		kleine goedheid: _____

8	datum	Ik voel me: 😊 😐 😞
	_____ / _____	verstillen: _____
		kleine goedheid: _____
9	datum	Ik voel me: 😊 😐 😞
	_____ / _____	verstillen: _____
		kleine goedheid: _____
10	datum	Ik voel me: 😊 😐 😞
	_____ / _____	verstillen: _____
		kleine goedheid: _____
	datum	Ik voel me: 😊 😐 😞
	_____ / _____	verstillen: _____
		kleine goedheid: _____

Datum

Ik voel me: 😊 😐 😞

1 26 / 5

verstillen: Een mandela gekleurd.

kleine goedheid: Mijn collega's een complimentje gegeven.

6	datum	Ik voel me: 😊 😐 😞
	_____ / _____	verstillen: _____
		kleine goedheid: _____
7	datum	Ik voel me: 😊 😐 😞
	_____ / _____	verstillen: _____
		kleine goedheid: _____

14	datum	Ik voel me: 😊 😐 😞
	_____ / _____	verstillen: _____
		kleine goedheid: _____
15	datum	Ik voel me: 😊 😐 😞
	_____ / _____	verstillen: _____
		kleine goedheid: _____

Zoek op het internet het volgende filmpje op via de QR-code. Sluit je ogen en laat je leiden door de stem die je hoort.



Zet je favoriet liedje op. Wat voel je terwijl je luistert? Waaraan denk je terwijl je luistert?

Ga op zoek naar een inspirerende zin en schrijf het creatief op een kaartje. Herlees vervolgens de zin enkele keren gedurende de dag.

Kleur een mandala in.

Ga naar buiten en zoek een boom. Observeer de boom heel traag van onder naar boven. Ga terug naar binnen en teken hem zoals je hem in gedachten hebt.

Ga even alleen zitten en lees 5 minuten in een boek dat je leuk vindt.

Begin een dagboek en versier het. Maak het tot jouw dagboek.

Maak het stil en herhaal het volgende zinnetje vriendelijk in jezelf voor vijf minuten:

Maak een tekening over iets wat jou vandaag is bijgebleven.

Ik ben de moeite waard.

Vraag aan een huisgenoot om elkaar elk 5 minuten te masseren.

Hou een kussengevecht of kriebelgevecht met een huisgenoot.

Maak een collage of een moodboard van de gevoelens die je vandaag ervaren hebt.

Zoek de tekst van een lied dat je mooi/inspirerend vindt en denk er 5 minuten over na.

TIPS OM TE Verstillen



Ga je tuin of de natuur in. Bekijk 5 minuten lang al het moois wat de natuur te bieden heeft.

Neem een foto van iets wat je aandacht heeft getrokken.

Schrijf een gedichtje over vandaag.

Neem een gemakkelijke houding aan. Focus gedurende enkele minuten op je zintuigen: Wat hoor je, ruik je, voel je, zie je op deze plek?

Ga in de natuur wandelen, lopen of fietsen en denk na over je dag.

Sluit je ogen voor 5 minuten en concentreer je op je ademhaling.

Heb jij een huisdier? Leg je smartphone even aan de kant en schenk hem jouw volle aandacht. Speel en knuffel er 5 minuten mee.

Inademen: Je buik bolt op. Uitademen: Je buik wordt plat.

Sluit je dag af en overweeg eens volgende vraagjes:

Waar ben ik vandaag dankbaar voor? Waarvoor wil ik sorry zeggen? Wat wil ik graag morgen anders doen?

Ga met je mama/papa samen zitten. Leg je smartphone even ver weg en vertel hoe jouw dag was. Vraag ook hoe hun dag is geweest.

Noteer in je dagboek even hoe het met je gaat. Noteer ook een leuke gebeurtenis van de afgelopen week.

Ga eens langs het graf van iemand die je verloren bent en vertel over je dag of over jullie leuke herinneringen samen.

Ga in de natuur wandelen en let intussen op wat je tegenkomt. Kijk goed rond zonder te oordelen.



Raap zwerfvull op en breng het waar het thuis hoort.

Schrijf een kaartje naar iemand in een zorginstelling.

Help je mama of papa eens met het huishouden zonder dat het wordt gevraagd.

Begin een gesprekje met iemand die je niet kent.

Geef iemand een welgemeend compliment.

Bel een vriend(in) op. Gewoon om te vragen hoe het gaat.

Stuur een lief berichtje naar iemand waarvan jij denkt dat hij/zij het soms moeilijk heeft.

Nodig iemand uit om een gezelschapsspel met je te spelen.

Ga eens met de fiets of te voet naar je bestemming, wanneer je normaal de auto zou gebruiken.

Verras eens iemand met een klein cadeautje.

Help een persoon die je eigenlijk niet (goed) kent.

Vraag door wanneer je praat met iemand. Zo toon je dat je oprecht geïnteresseerd bent

TIPS VOOR *Kleine Goede Daden*

Groet de mensen die je vandaag tegenkomt met een warme glimlach en/of een goedendag

Zeg tegen iemand hoe belangrijk die persoon voor jou is.

Drop een positief berichtje in de rugzak of jas van iemand.

Moedig iemand aan om iets positiefs te doen voor een ander.

Stuur een berichtje, mailtje... naar iemand waarbij je altijd terecht kan en druk je dankbaarheid daarvoor uit.

Houd de deur voor iemand open en glimlach naar hem/haar.

Zeg tegen iemand dat je hem of haar graag ziet.

Geef een extra dankjewel aan wie voor jou kookt, de kassierster, iemand die voor je zorgt...

Ruim je klerkast op en geef je niet meer gebruikte kledij weg aan een goed doel.

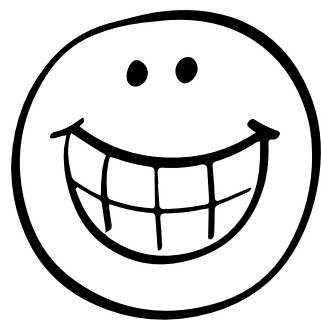
Nodig iemand uit om samen een wandeling te maken.

Zet vandaag op jouw sociale media 'goed nieuws'.

Breng een kaartje, bloemen, taartje naar iemand die bijna nooit bezoek krijgt.

The background is a solid red color. It features several decorative elements: a yellow curved line in the top left corner; two yellow squares, one larger and one smaller, positioned on the left side; a yellow circle in the top right; another yellow circle in the bottom left; and a yellow dotted pattern in the bottom right corner, partially enclosed by a yellow curved line.

Gelukskaartjes – set van 9 voor elke leerling

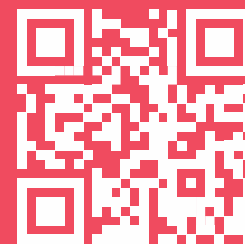


*Bedankt
voor de
leuke dag!*

voor: *van:*

geluks-
kaartjes 

iWAVE



www.i-wave.be

The background is a solid red color. It features several yellow geometric elements: a curved line in the top left, two small squares in the upper left, a small circle in the upper right, and another small circle in the lower left. A large, wavy shape in the bottom right corner is filled with a white dotted pattern. The text 'OPDRACHTENBUNDEL' is centered in a bold, white, sans-serif font.

OPDRACHTENBUNDEL

www.i-wave.be



inspiratiewave



inspiratiewave



i_wave



iWAVE

INSPIRATION FOR EVERYONE

OPDRACHTENBUNDEL



Naam:

Klas:

MANDALA 1

IWAWE



MANDALA 2

IWAWE



WOORDZOEKER

iWAVE

CADEAUTJES

FAMILLIE

GELD

GELUK

GELUKKIG

GEZONDHEID

KLAVERTJE4

LOT

ONGELUKKIG

VLINDER

VRIENDEN

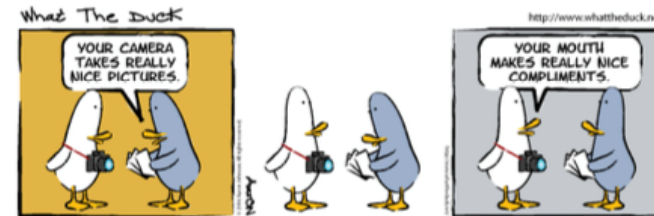
4	S	J	Z	B	E	Y	B	T	V	P	Y	Q	Z	U	Y	V
E	R	I	W	C	H	Y	Q	K	Q	Q	I	U	D	V	B	I
J	L	O	T	S	R	E	I	L	L	I	M	A	F	Z	A	S
T	I	Y	J	F	D	E	W	X	H	Y	X	P	V	Z	Y	P
R	S	O	G	X	Z	U	T	I	S	J	H	C	J	C	C	N
E	J	S	K	O	R	P	I	R	K	U	L	E	G	U	B	T
V	L	U	Y	I	J	H	B	P	U	B	F	J	Y	R	P	Y
A	J	K	O	P	D	N	E	D	N	E	I	R	V	Q	H	U
L	G	G	M	N	A	U	U	C	O	O	H	Q	R	P	B	E
K	E	F	V	W	Q	G	I	O	N	G	E	L	U	K	K	I
Q	L	Q	P	O	Y	P	Q	Q	K	R	U	R	E	F	S	N
S	U	E	N	R	G	G	Q	R	D	Z	A	R	H	B	C	M
Q	K	L	Y	M	Z	F	R	J	P	U	U	J	N	B	C	P
Z	K	M	D	C	M	E	U	E	B	J	E	P	B	Q	B	P
U	I	P	L	M	R	K	Y	G	N	Y	D	X	G	M	N	G
A	G	F	E	B	X	T	F	S	E	J	T	U	A	E	D	A
N	V	Y	G	L	D	B	Q	D	C	M	Q	T	N	O	I	R
J	G	E	Z	O	N	D	H	E	I	D	J	X	F	R	G	X

OPDRACHT 1

Schouderklopje voor jezelf

iWAVE

Weten wat je positieve kanten zijn? Je zelfvertrouwen versterken? Dat kan door jezelf regelmatig een compliment te geven. Sla deze complimenten goed op in je geheugen. Ze zeggen iets over jouw unieke persoonlijk.



Aan de slag!

Welke complimenten aan jezelf maken je blij?

Wat heb je al tegen jezelf gezegd, waardoor je je goed voelde?

Zet elke uitspraak in een vakje. Vul het regelmatig aan.



Vraag 1

Welke complimenten aan jezelf maken je blij?



Vraag 2

Welke positieve gevoelens had je bij deze uitspraken?

Inspiratie: blij, fier, opgelucht, tevreden, gelukkig, ontroerd, verliefd, vrolijk, opgewonden, optimistisch, vol zelfvertrouwen, plezierig, trots, sterk...

TIP

Als je even een dipje hebt, kan je terugdenken aan deze positieve boodschappen! Vul het lijstje regelmatig aan.



Wat neem je mee uit de oefening schouderklopje voor jezelf? Geef jij jezelf regelmatig een compliment?

Hoe voelde je je hierbij?



boos



zenuwachtig



verdrietig



beschaamd



bang



gesteund



krachtig



hoopvol



verliefd



blij

Bron: <https://www.noknok.be/mijn-noknok/oefeningen/oefening?titel=schouderklopje-voor-jezelf>

OPDRACHT 2

Werken aan je zelfvertrouwen

iWAVE

In deze oefening leer je hoe je jouw zelfvertrouwen in verschillende situaties kunt opkrikken. Je zelfvertrouwen opbouwen gebeurt in drie stappen. Leer ze hieronder kennen.



Waarom deze oefening?

Deze oefening wil je helpen om de drie stappen van zelfvertrouwen te leren herkennen, zodat je een beter zicht krijgt over hoe het zit met jouw zelfvertrouwen. Iedereen heeft wel eens last van minder zelfvertrouwen.

STAP 1 – Ik aanvaard mezelf zoals ik ben.

- Denk aan de dingen die je kan of waar je trots op bent.
Inspiratie: ik kan een lekke band plakken, ik ben goed in hoofdrekken, ik heb mooie voeten...
- Wees bewust van je sterke punten. Geef het toe aan jezelf dat er dingen zijn die je goed kan of waar je trots op bent.
- Iedereen heeft ook mindere goede punten.
Inspiratie: ik ben af en toe koppig, ik ben niet zo goed in voetbal, ik ben niet altijd geduldig, ik heb niet zo'n mooie nagels.
- Zie jezelf graag met je minder goede punten erbij. Niemand is perfect.
- Hetgeen waar je aandacht aan geeft, dat groeit. Dus maak je sterk door te denken aan dingen waar je trots op bent.



Vraag 1

Wat zijn jouw sterke punten? Waar mag jij best trots op zijn?

STAP 2 – Anderen accepteren mij (zoals ik ben).

De steun en aanmoediging van anderen doet deugd. Het is fijn als anderen zeggen dat je goed met kinderen kan omgaan, grappige berichtjes stuurt, een leuke kapsel hebt...

Geniet van die 'schouderklopjes'! Het zijn extra's om je zelfvertrouwen op te bouwen.



Vraag 2

Wat zijn volgens anderen jouw sterke punten? Waarover kreeg je al eens een compliment? Of wat appreciëren anderen aan jou?

The background is a solid coral color. It features several abstract yellow elements: a curved line in the top left, two small squares in the middle left, a circle in the top right, a circle in the bottom left, and a dotted pattern in the bottom right corner. The word "GANZENBORD" is centered in white, bold, uppercase letters.

GANZENBORD

iWAVE

INSPIRATION FOR EVERYONE

START



Reeks 1: Verstillen op mezelf

Reeks 2: Verstillen in groep

Reeks 3: Een kleine goedheid

Reeks 4: Klasgesprekken

www.i-wave.be



inspiratiewave



inspiratiewave



i_wave



iWAVE

INSPIRATION FOR EVERYONE

OPDRACHTEN GANZENBORD



Naam:

Klas:

www.i-wave.be



inspiratiewave



inspiratiewave



i_wave



iWAVE

INSPIRATION FOR EVERYONE

DRAAIBOEK GANZENBORD



UITLEG + SPELREGELS

IWAVE

Tijdens deze projectdag herhalen we de principes van het I-Waveproject aan de hand van een interactief ganzenbord-spel. Dit draaiboek biedt jou de nodige ondersteuning om het spel te spelen.

We wensen jullie alvast veel plezier en een leerrijk spel toe.

<https://bit.ly/iwaveganzenbord>

Vorbereiding

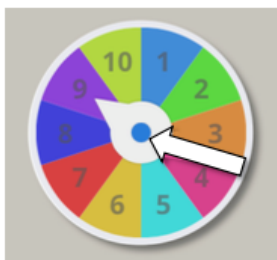
Wat heb je nodig om het spel te spelen?

- Het spelbord: <https://bit.ly/iwaveganzenbord>

Bereid je voor op het spel:

- Test het ganzenbord uit zodat je weet hoe je de pionnen kan verplaatsen/het rad kan draaien.
- Overloop de opdrachten zodat je goed weet wat de bedoeling is bij elke opdracht.
- Zorg ervoor dat jouw klas volgend materiaal bijheeft: schaar, potloden, schrijfgierief.

Hoe draai je aan het rad?



Klik op de blauwe cirkel in het rad

Hoe kan ik het spelbord in "full screen" zetten?



Voor de start

1. Splits de klas op in maximum **zes groepen**.
2. Geef elke leerling een **opdrachtenbundel** en een **complimenten knipblad**.
3. Lees op **pagina 3** welke vragen/opdrachten er achter een vakje zit.
4. Als leerkracht mag je zelf een opdracht kiezen die de klas moet uitvoeren uit de reeks waarop een groep beland is. Probeer ervoor te zorgen dat elke opdracht minstens één keer wordt uitgevoerd. Nadien kan je gerust, volgens de interesses/talenten van de klas, sommige opdrachten herhalen.
5. Alle opdrachten worden door de **volledige klas** uitgevoerd.
6. Het team dat als eerst 'de **finish**' bereikt of het verste geraakt, wint het spel.
7. In sommige groepen wordt het spel door **twee verschillende leerkrachten** begeleid. Kijk goed op de planning of dit voor jouw klas het geval is. Wanneer dit zo is, is het belangrijk dat de leerkracht die het spel opstart de posities van de pionnen op het bord noteert. Zo kan de andere leerkracht de pionnen goed zetten wanneer hij de klas binnenkomt.
8. Word je spel onderbroken door het **overlopen** van een **proefwerk**? Let er dan op dat je je webbrowser niet afsluit. Zo kan je na de bespreking terug verder van start gaan.

GANZENBORD



1	Ga twee plaatsen verder
2	Reeks 2 – verstillen in groep
3	Reeks 4 – klasgesprek
4	Ga twee stappen vooruit
5	Nogmaals gooien
6	Reek 1 – verstillen op mezelf
7	Reeks 3 – kleine goedheid
8	Ga vier plaatsen verder
9	Reeks 4 – klasgesprek
10	Reeks 4 – klasgesprek
11	Reeks 1 – verstillen op mezelf
12	Reeks 3 – kleine goedheid
13	Reeks 2 – verstillen in groep
14	Nogmaals gooien
15	Reeks 1 – verstillen op mezelf
16	Reeks 3 – kleine goedheid
17	Reeks 1 – verstillen op mezelf
18	Reeks 4 – klasgesprek
19	Reeks 3 – kleine goedheid
20	Reeks 4 – klasgesprek
21	Wissel van plaats met een ander team
22	Reeks 3 – kleine goedheid
23	Nogmaals gooien
24	Reeks 1 – verstillen op mezelf
25	Reeks 4 – klasgesprek
26	Reeks 3 – kleine goedheid
27	Reeks 2 – verstillen in groep
28	Ga drie plaatsen terug

29	Sla een beurt over
30	Reeks 3 – kleine goedheid
31	Reeks 4 – klasgesprek
32	Reeks 1 – verstillen op mezelf
33	Ga een stap terug
34	Reeks 2 – verstillen in groep
35	Reeks 3 – kleine goedheid
36	Reeks 1 – verstillen op mezelf
37	Ga een stap terug
38	Reeks 1 – verstillen op mezelf
39	Reeks 2 – verstillen in groep
40	Reeks 4 – klasgesprek
41	Ga een plaats vooruit
42	Reeks 1 – verstillen op mezelf
43	Wissel van plaats met een ander team
44	Reeks 4 – klasgesprek
45	Reeks 1 – verstillen op mezelf
46	Reeks 1 – verstillen op mezelf
47	Reeks 2 – verstillen in groep
48	Reeks 3 – kleine goedheid
49	Reeks 4 – klasgesprek
50	Reeks 1 – verstillen op mezelf
51	Wissel van plaats met een ander team
52	Reeks 1 – verstillen op mezelf
53	Reeks 2 – verstillen in groep
54	Reeks 3 – kleine goedheid
55	Reeks 4 – klasgesprek

OPDRACHTEN



Reeks 1: Verstillen op mezelf

Kleur voor een bepaalde tijd een mandala in. (p. 1)

Kleur voor een bepaalde tijd een dierenmandala in. (p. 2)

Los een doolhof-letter op. (p. 3)

Vul een woordzoeker in. (p. 4 – 5)

Los een sudoku (binaire puzzel in de B-stroom) op. (p. 6)

Lees een gedicht over geluk. (p. 7)

Schrijf een brief aan jezelf binnen tien jaar. (p. 8)

Maak een tekening over iets positiefs dat jou dit jaar is bijgebleven. (p. 9)

Noteer drie goede/leuke eigenschappen over jezelf. (p. 9)

Reeks 2: Verstillen in groep

Luister drie minuten naar natuurgeluiden.

<http://bit.ly/iwavenatuurgeluiden>

Doe tien minuten aan ochtendmeditatie

<http://bit.ly/iwaveochtend>

Kom tot rust door 2 minuten te kijken naar natuurbeelden.

<http://bit.ly/iwavenatuurbeelden>

Speel klassikaal een Seek-and-Find spel.
Laat leerlingen hun hand opsteken wanneer ze een object gevonden hebben.

<http://bit.ly/iwavetuin>

Reeks 3: Een kleine goedheid

Schrijf een compliment voor jezelf.*
Dans met de klas een 'Just Dance'-liedje op YouTube.
Schrijf een compliment voor een leerkracht naar keuze.*
Tijd voor karaokel! De groep die gekomen is op dit vakje mag een karaoke-liedje uitkiezen op YouTube.
Schrijf een compliment voor een klasgenoot.*
Maak een "tegoed" bon voor een taakje thuis die je niet zo graag doet. Geef hem vanavond thuis af.
Bv. "Deze bon is ter waarde voor een dagje helpen bij het kuisen".
Schrijf een compliment voor iemand uit jouw directe omgeving.*

* Maak gebruik van het I-Wave complimenten knipblad.

Reeks 4: Klasgesprekken

Stellingenspel: Kies één stelling eruit. Laat leerlingen zichtbaar maken of ze het eens/oneens zijn door recht te staan. Reflecteer nadien over de stelling(en).

Iedereen is wel eens ongelukkig.
Als je hard moet lachen, ben je gelukkig.
Als je alles hebt wat je wilt, ben je gelukkig.
Als je steenrijk bent, kun je niet gelukkig zijn.
Iedereen wordt van dezelfde dingen gelukkig.
Geluk heb je zelf in de hand.
Ik word gelukkig als ik iets leuks of iets goed doe voor een ander.
Als je de hele dag tv kan kijken, ben je gelukkig.

OF

Gesprek: Kies een vraag en stel deze aan de groep. Welke antwoorden volgen?

Pas je nog enkele principes toe die je tijdens het I-Wave project hebt leren kennen?
Hoe zouden we erover kunnen waken dat iedereen zich in de klas gelukkig voelt?
Wat zou een reden kunnen zijn dat jouw geluksgevoel tijdens de puberteit op de proef wordt gesteld?

The background is a solid red color. It features several yellow geometric elements: a curved line in the top left, two small squares in the upper left, a small dot, a circle in the upper right, another circle in the lower left, and a small dot in the lower center. A large, wavy shape in the bottom right corner is filled with a white dotted pattern.

CAMPAGNEMATERIAAL I-WAVE

Campagne affiche - A3



www.inspiratiewave.com



inspiratiewave



inspiratiewave



i_wave



iWAVE

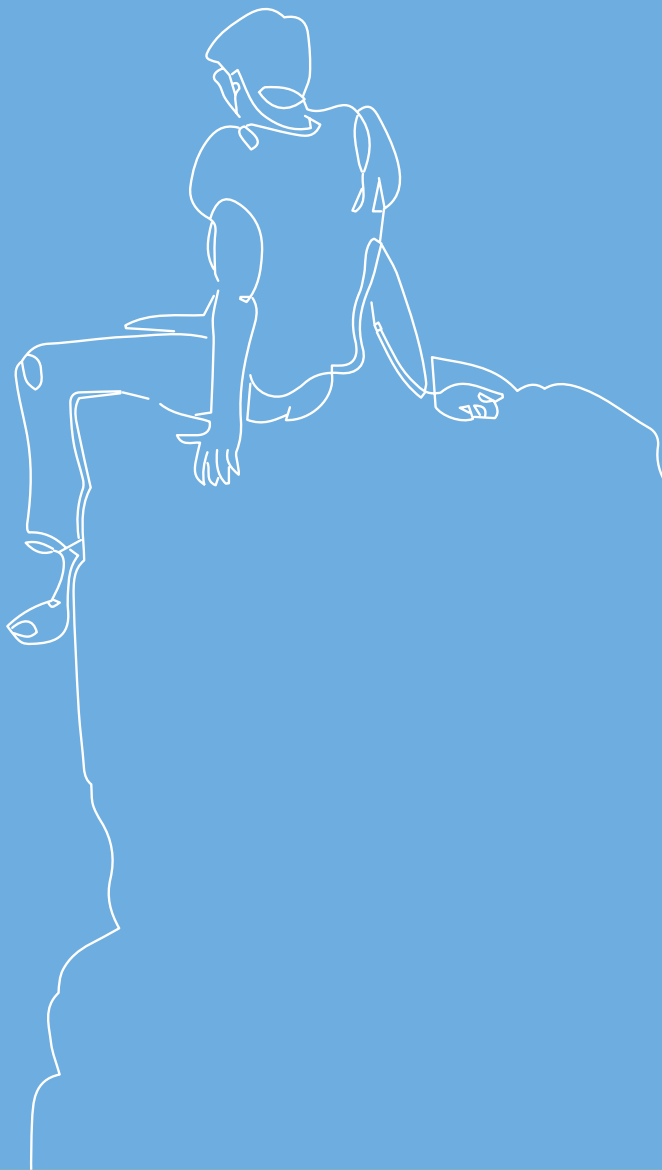
INSPIRATION FOR EVERYONE

BULLET JOURNAL



Nieuw bullet journal voor de collega's

- Interessant voor jezelf en collega's.
- Gratis bestelbaar voor tweede en derde graad.



WIL JIJ GRAAG GELUKKIG WORDEN?

Dan is I-WAVE misschien wel iets voor jou!

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. 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.



HOE KAN JE I-WAVEN?

We stellen je vier uitdagingen voor. 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. 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.

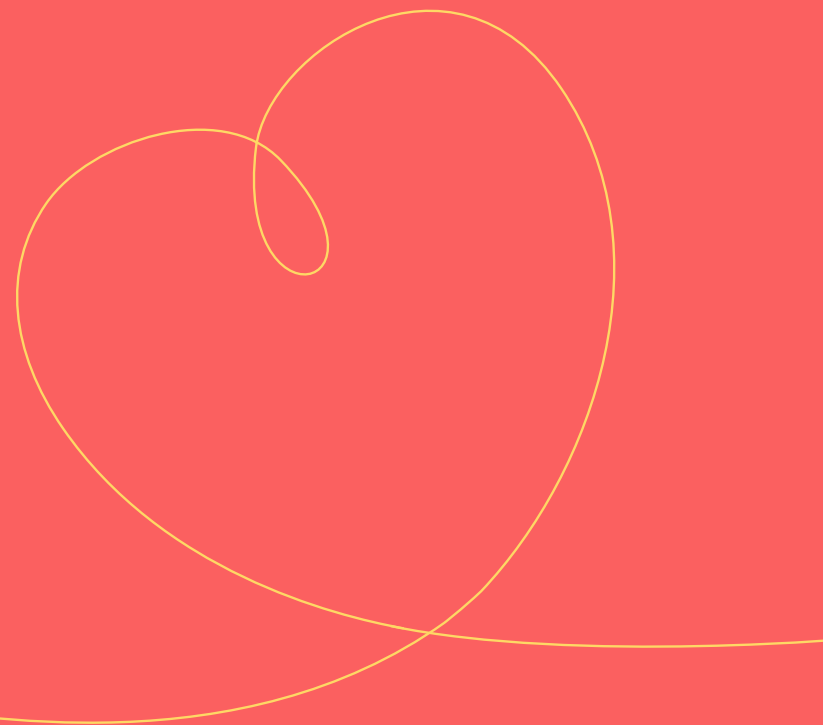


UITDAGING 2

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.
Bv.: Zomaar de vaat leegmaken.
- Je kan een daad van kleine goedheid doen voor iemand die je nog niet kent.
Bv.: Een glimlach schenken aan een voorbijganger die je niet kent.
- Je kan een daad van kleine goedheid doen voor onze planeet.
Bv.: 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 verstillen 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.

WAT NA JOUW 30 DAGEN I-WAVE?

Je kan eerst je sociale actie starten.

Je kan je inschrijven voor onze weekmail via info@i-wave.be. Je krijgt dan elke week een tip voor verstillen, kleine goedheid en een suggestie van een initiatief dat je kan inspireren om te blijven experimenteren met het ondernemen van een sociale actie.

WIST JE DAT...

- er ook I-WAVE is op maat van de gezinnen en de buurt: I-WAVE for families?
- er ook I-WAVE is voor de derde graad van de basisschool: I-WAVE for kids?
- er ook I-WAVE is voor scholen: I-WAVE for schools?

Wist je dat deze brochure ook goed bruikbaar is voor leerlingen tweede en derde graad, studenten en iedereen die graag zelf wil I-WAVEN?

Wist je dat vorig jaar 5341 jongeren hebben meegedaan met I-WAVE?





ALS JIJ MEE I-WAVED, PLANTEN WIJ EEN BOOM 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 400 bomen dat jij ook kan bezoeken.

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

GEEF 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 golf 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 bubbelslag. Je steunt onze planeet en I-WAVE. Of ga voor één van onze andere leuke I-WAVE gadgets.

(www.inspiratiewave.com/webshop)

HET I-WAVE TEAM

Het I-WAVE team bestaat uit een gedreven ploeg met Els Meuleman, Kim Balcaen, Gregory Van Hoorde, Maarten Plessens en Walter Van Wouwe. Ze werken samen met een netwerk van freelance medewerkers.



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

iWAVE

**CLEMENS
POORT**
VIEREN VERBINDEN VERNIEUWEN

 www.i-wave.be

 info@i-wave.be

 Facebook

 [Instagram](#)

HOE GA JE AAN DE SLAG?

- Vul bij "Datum" de dag en maand in en omcirkel eraast welk soort dag het is.
- Duid aan hoe je je voelt vandaag: Ben je die dag moe of zit je vol energie?

Datum: / /

Ik voel mij: Blij Stress Moe Gewoon Lief Vol energie

MO - DI - WO - DO - VR - ZA - ZO

10

Wat houdt me bezig?

Heeft hij een gezinnetje want de tijd om te kussenen, wat samen wat je gelooft hebt en geef van dan zelf je inleving.

Wat je wilt dat je niet wilt weten
 Grijp jijzelf de tijd, wat kan
 Gewoon inleven en afbreken.

Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstillend vandaag:

Tip van de dag
voor je dagelijkse
"Kleine Goedheid"

Tip van de dag
voor je dagelijkse
"Verstillings".

Je kan hier afspreken noteren, zaken opschrijven, foto's klevens, tekeningen maken/inkleuren... i.v.m. je I-WAVE traject.

Laat je creativiteit
de volle loop.

Vooraleer je van start gaat, lees ook even de I-WAVE tips op p. 46 en 47.

Vul hieronder in wat je vandaag hebt gedaan als
dagelijkse verstilling en dagelijkse kleine goedheid.
We zijn alvast benieuwd naar al jouw creatieve activiteiten.

Datum: ____/____/____ MA - DI - WO - DO - VR - ZA - ZO

Ik voel mij: Echt moe - Mat - Gewoon - Tof - Vol energie

Wat houdt me bezig?

Doe vandaag zomaar een daad van kleine goedheid (vaat leegmaken, tafel dekken, was opvouwen...) voor je huisgenoten of collega's.

Bekijk het filmpje via de qr-code.
Wat raakt je in
het filmpje en sta
even stil bij de
vraag: waar vind
jij geborgenheid?

This image shows a single sheet of cream-colored paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has rounded corners on the right side.

Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstilling vandaag:

Datum: ____/____ MA - DI - WO - DO - VR - ZA - ZO

Ik voel mij: Echt moe - Mat - Gewoon - Tof - Vol energie

2

Wat houdt me bezig?

Neem bij een gesprek eerst de tijd om te luisteren, vat samen wat je gehoord hebt en geef pas dan zelf je inbreng.

Kan je voor dat je met iets nieuw begint tijdens de dag, één keer bewust inademen en uitademen.

Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstilling vandaag:



Datum: ____/____/____ MA - DI - WO - DO - FR - SA - SO

Ik voel mij: Echt moe - Mat - Gewoon - Tof - Vol energie

7

*Wat houdt
me bezig?*

Raap een stukje zwerfvuil op en laat het zijn weg vinden naar de vuilbak.

Als je jouw dag stil legt, sta dan eens stil bij de volgende drie vragen en schrijf je antwoorden op in je builetjournal:

- Waar ben je dankbaar voor?
- Waar vraag je 'sorry' voor?
- Wat zou je morgen anders doen?

Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstilling vandaag:

NOG ENKELE TIPS...

I-WAVE bestaat uit vele kleine druppels, die samen golfjes maken en uitgroeien tot één grote verfrissende golf van inspiratie en zo onze wereld zorgzamer en duurzamer maakt.

EEN BEKNOPTE HANDLEIDING VOOR I-WAVERS:

- I-WAVE zijn kracht zit in de heel kleine stapjes. Zoek het niet te ver, niet te groots. Een mug volstaat om een olifant uit zijn slaap te halen.
- Je mag tips rond verstillings en kleine goedheid in het bulletjournal aanpassen aan jouw situatie.
- Je kan één soort verstillings of één suggesties van kleine goedheid elke dag herhalen en dan ben je ook schitterend bezig met I-WAVE. Of je kan één tip meerdere keren herhalen en dan afwisselen met een andere tip. De tips per dag moeten niet op die dag gebeuren maar willen je gewoon inspireren. Als je een tip niet zit zitten, kijk dan gerust verder tot je misschien bij een tip komt die vandaag lukt voor jou.
- Je mag zelf op zoek gaan naar vormen van verstillings en kleine goedheid die kloppen voor jou. Je mag deze tips zeker met ons delen via els@i-wave.be.
- Als je het 30 dagen hebt geprobeerd, laat het ons zeker weten via een mailtje naar els@i-wave.be want je hebt dan jouw steentje bijgedragen in het planten van ons I-WAVE bos en je mag ons zeker tips bezorgen om I-WAVE nog verder te laten groeien.



- Vergeet niet de kers op de taart te zetten met het organiseren van een sociale actie, die minstens ongeveer twee uur duurt. Meer mag ook en het zou tof zijn als je anderen hierbij kon betrekken. We geven graag enkele tips:
 - » Organiseer in je buurt met één buur of meerdere burens een verbindend moment: aperitief, op de koffie, pannenkoeken eten, samen ontbijten...
[Leuke tips: www.stadclickt.nl/leven-in-stad/buurtfeest-organiseren-11-tips-topdag/](http://www.stadclickt.nl/leven-in-stad/buurtfeest-organiseren-11-tips-topdag/)
 - » Kies enkele straten in je omgeving en maak ze zwerfvuil vrij. Je kan zeker vragen aan vrienden of ze je willen helpen.
[Meer info: www.mooimakers.be](http://www.mooimakers.be)
 - » Kijk in je omgeving of er een vrijwilligersorganisatie is en vraag of je twee uur mag komen mee vrijwilligen. Misschien is dit de start van een nieuw avontuur.
[Meer info: www.vrijwilligerswerk.be](http://www.vrijwilligerswerk.be)
 - » Verzamel gewoon vrienden, kennissen of collega's en ga aan de slag met de vraag: 'Wat zouden we kunnen ondernemen om onze omgeving warmer, zorgzamer en meer verbonden te maken?'. Hou hierover een brainstorm.
[Meer info: www.brainssstorm.com/brainstormen-handleiding/](http://www.brainssstorm.com/brainstormen-handleiding/)
 - » Verzamel een aantal mensen uit je buurt, familie of vereniging, nodig hen uit om mee te doen met 'I-WAVE voor de buurt'.
[Meer info: www.i-wave.be](http://www.i-wave.be)



SAMEN VOOR EEN WARME BUURT

VERSTILLING

Neem een schriftje en schrijf daar dagelijks iets positiefs in. ○○○○○	Breng de namiddag door in de natuur en ga opzoek naar zoveel mogelijk vogels. ●●●●●	Luister naar een inspirerende podcast. ○○○○○	Neem de tijd om te luisteren hoe het met iedereen van het gezin gaat. ●●●●●	Neem een extra lang bad. ○○○○○	Lees even in een boek, strip of tijdschrift. ●●●●●
Gun jezelf even de tijd om te genieten van een lekker drankje. ●●●●●	Zing jouw lievelingslied uit volle borst mee. ○○○○○	Zoek een gedicht dat betekenis heeft voor jou. ●●●●●	Bezoek jouw favoriete plaats. ○○○○○	Ga de uitdaging aan om even te mediteren. ●●●●●	Schrijf een brief aan jezelf met alleen positieve boodschappen. ○○○○○
Wandel door de Holle Weg, zoek de IWAVE-boom en hang er iets leuks in op. ○○○○○	Breng de namiddag door in de natuur en ga opzoek naar zoveel mogelijk bloemsoorten. ●●●●●	Lees verder in een boek. ○○○○○	Ga even naar buiten, sluit je ogen en luister naar de natuurgeluiden. ●●●●●	Neem de tijd om te luisteren hoe het met iedereen van het gezin gaat. ○○○○○	Plan in je agenda een dag waar je helemaal niets moet doen. ●●●●●
Sta vroeg op en geniet van de zonsopgang. ●●●●●	Probeer vandaag eens 5 minuten op je ademhaling te letten. ○○○○○	Ga eens vroeg gaan slapen. ●●●●●	Luister naar een geleide meditatie en zie wat dit met je doet. ○○○○○	Neem een fotoalbum van een leuke reis en haal herinneringen op. ●●●●●	Kleur een mandala in. ○○○○○
Schrijf zelf een gedicht over vandaag. ○○○○○	Geniet van de zonsondergang. ●●●●●	Ga samenzitten met het gezin en lees alle positieve boodschappen uit het schriftje. ○○○○○	Zoek in de natuur iets wat je fascineert en observeer het. Probeer dit te tekenen. ●●●●●	Spreek een tijdsperiode af om alle schermen uit te zetten. ○○○○○	Loop na een regenbui met je blote voeten in het gras en ruik de frisse natuur. ●●●●●

KLEINE GOEDHEID

Breng wat tijd door met jouw buur voor een babbel. ○○○○○	Maak een kaart met een positieve boodschap en steek deze in de bus van een buur. ●●●●●	Schenk aan iemand een bloemetje. ○○○○○	Spreek met een buur af om te wandelen en zwerfvuil te rapen. ●●●●●	Maak contact met iemand in de buurt die je nog niet kent. ○○○○○	Bak een cake en geef deze aan een onbekende buur. ●●●●●
Hang de 2 ^{de} week van juni een leuke briefje aan jouw vuilnisbak voor de vuilnismannen. ○○○○○	Overtuig iemand om te dansen op jouw lievelingsnummer. ●●●●●	Kleef een post-it met een lief bericht op de computer van iemand. ●●●●●	Maak een kaart met een positieve boodschap en steek deze in de bus van een buur. ○○○○○	Hang op 14 juni een positieve boodschap voor de postbode. ●●●●●	Maak contact met een 2 ^{de} persoon in de buurt die je nog niet kent. ○○○○○
Kook voor een extra persoon en geef dit aan iemand die het kan gebruiken. ○○○○○	Ga wandelen en zeg tegen iedereen goeiedag en toon je mooiste glimlach. ●●●●●	Doe samen met je volledige gezin de afwas. ○○○○○	Nodig een buur uit op de koffie om om te aperitieven. ●●●●●	Spreek met een buur af om te wandelen en zwerfvuil te rapen. ○○○○○	Verras een buur met een ontbijtmand. ●●●●●
Ga met het gezin op stap naar een park, bos... ●●●●●	Schrijf een brief (zelfgeschreven) naar iemand die voor jou het verschil maakte. ○○○○○	Bel iemand op die je lang niet gehoord hebt. ●●●●●	Schrijf elkaar in het gezin allemaal lieve berichtjes. ○○○○○	Maak thuis een "positive wall". Kleef ergens op een muur post-its met leuke herinneringen. ●●●●●	Spaar je oud brood op voor de kippen van je burens. ○○○○○
Bel je buur eens op als je boodschappen doet en vraag of je iets kan meebrengen. ○○○○○					

iWAVE

INSPIRATION FOR EVERYONE

www.inspiratiewave.com

inspiratiewave

I-wave

I-WAVE for families and neighbours

Ben je klaar om jouw buurt, samen met I-Wave, helemaal "on fire" te zetten en zo de warmste buurt te worden van Lokeren?

Wat is I-Wave?

I-Wave is een inspiratie-project dat in Vlaanderen zoveel mogelijk gezinnen wilt stimuleren om 30 dagen lang, elke dag vijf minuten te verstillen en één daad te doen van kleine goedheid. Als je dat lukt dan worden fijne voornemens gewoontes en zal het geluksniveau van jullie gezin en die van de buurt stijgen.

Ik doe mee!

Stap 1 Elk gezinslid vult de legende aan met zijn naam en kleurt het bolletje in zijn favoriete kleur.

Stap 2 Kies voor elke dag een verstillingsmoment (links) en een kleine goedheid (rechts) uit.

Stap 3 Uitdaging gelukt? CHECK! Kleur het bolletje bij de activiteit in met jouw gekozen kleur.

Stap 4 Sharing is caring! Deel je ervaringen in de gesloten Facebookgroep.

Stap 5 Stuur na 30 dagen I-Wave een foto van deze poster door. Voor elk gezin dat heeft deelgenomen, planten we een boom.

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____



I-WAVE in ontwikkeling...

Maart 2022 wordt I-WAVE for kids gelanceerd.

Mei 2022 wordt I-WAVE for neighbours gelanceerd.

Via het bullet journal promoten we een jaar lang I-WAVE voor studenten, verenigingen, organisaties en personen.

The background is a solid red color. It features several yellow geometric elements: a curved line in the top left, two small squares, a small circle, and a larger circle. In the bottom right, there is a large, wavy shape filled with a yellow dotted pattern. The text is centered in the middle of the image.

HOE PRAKTISCH AAN DE SLAG MET I-WAVE?

**Ga naar onze
vernieuwde
landingspagina:
www.i-wave.be**

Je vindt daar onderaan een googleform waarmee je jouw bestelling kan plaatsen.

Op basis van het aantal leerkrachten en leerlingen die mee doen, stellen wij een gratis infopakket samen:

- Voor elke leerling:
 - Leerlingenbundel
 - Setje van 9 gelukskaartjes
- Voor elke leerkracht:
 - een bullet journal
 - een affiche

De website als didactische bondgenoot ...

Je vindt er de powerpoints.

Je vindt er de verschillende werkvormen.

Je vindt er ook alle schoolmateriaal in pdf dat je mag gebruiken om zelf te af drukken of te verspreiden (zit als optie in googleform).

Nog een extra hulpmiddel

Er is een gesloten facebook groep actief (i-wave voor leerkrachten) waar je terecht kan met je vragen, goede voorbeelden kan achterlaten en waar we elkaar kunnen ondersteunen.



**KENNEN JULLIE NOG
ANDERE SCHOLEN?**

Geef dan een

contactadres(-sen)

door aan

els@i-wave.be en we

bezorgen je graag onze

originele

I-WAVE eco - draagtas.



The background is a solid red color. It features several yellow geometric elements: a curved line in the top left, two L-shaped blocks on the left, a small dot, a circle, and another dot in the upper right, and a large dotted area in the bottom right corner. A yellow curved line also borders the bottom right of this dotted area.

ONZE WEBSITE EN ONZE WEBSHOP

Onze webshop www.i-waveshop.be

Je kan al het gratis didactisch
materiaal bestellen via
googleform op
www.i-wave.be.

Je kan ook enkele producten
bestellen als steun op:
www.i-waveshop.be

- Ons I-WAVE bandje: 1 euro.
- Een certificaat voor een I-WAVE boom: 5 euro.
- Onze I-WAVE tas: 5 euro
- Onze I-WAVE mok: 12 euro.
- Ons bullet journal plus: 3 euro.



The background is a solid red color. In the top-left corner, there is a yellow curved line. Below it, there are two yellow L-shaped blocks and a small yellow dot. In the top-right area, there is a small yellow dot and a yellow circle. In the bottom-left area, there is a yellow circle. In the bottom-center, there is a small yellow dot. In the bottom-right corner, there is a yellow curved line and a large area filled with a yellow dotted pattern.

ZIJN ER NOG VRAGEN?

Tot slot

- Mee doen met I-WAVE is de wereld een stukje warmer maken.
- We gaan samen heel veel steentjes verleggen in de rivier.
- We zijn jullie ontzettend dankbaar dat jullie mee willen doen met het bouwen van die positieve energiegolf in Vlaanderen.
- Welkom in onze grote I-WAVE familie!
- Succes met de uitrol. We zijn benieuwd naar jullie ervaringen.

The background is a solid coral color. It features several decorative elements: a yellow curved line in the top left corner; two yellow squares, one above the other, in the upper left; a yellow circle in the upper right; a yellow circle in the lower left; and a yellow dotted pattern in the bottom right corner, partially enclosed by a yellow curved line.

iWAVE

INSPIRATION FOR EVERYONE