

HETNETWERK  
**.NET**  
HET ECHTE  
SOCIALE NETWERK



## **Welkom bij HetNetwerk!**

Welkom bij HetNetwerk, een beweging waarin we samen opnieuw ontdekken wat het betekent om écht in verbinding te staan met anderen – zonder schermen of online notificaties. Hier draait het om persoonlijke interactie, oprechte momenten en waardevolle ervaringen.

In deze drukke en vaak digitale wereld bieden we je een uitnodiging om mee te bouwen aan jouw eigen analoge sociale netwerk. Hieronder lees je hoe je kunt beginnen:

Hoe leg je jouw eigen sociaal netwerk aan?

### **Stap 1: Begin met een persoonlijk boekje (zoals dit boekje)**

Maak een boekje waarin je de basis legt voor je netwerk. Het bevat oa.:

Adressen: Noteer de adressen van mensen die je ontmoet en in jouw netwerk wilt hebben.

Een kaart van je woonplaats: Markeer fijne plekken waar je samen kunt komen, zoals parken, cafés of buurthuizen.

Lege bladzijden: Gebruik deze voor ideeën, notities over activiteiten, of om ervaringen vast te leggen.

### **Stap 2: Nodig mensen uit**

Bedenk wie je in jouw netwerk wilt. Dit kunnen vrienden, burens, medestudenten of familie zijn. Verzamel hun fysieke woonadres – dit is belangrijk, want bij HetNetwerk draait het om contact via post en bezoeken, niet online.

### **Stap 3: Schrijf een brief of kaart, of ga op bezoek**

Schrijf een persoonlijke brief of kaart en stuur die naar iemand uit je netwerk. Dit kleine gebaar maakt een groot verschil. Wil je het persoonlijker maken? Ga op bezoek en deel een kop thee of koffie.

### **Stap 4: Organiseer gezamenlijke activiteiten**

Zodra je netwerk groeit, kun je beginnen met het organiseren van activiteiten zoals:

Samen koken en eten: Deel recepten en verhalen aan de eettafel.  
Bordspellen spelen: Beleef samen een avond vol plezier en competitie.

Kunst maken: Schilder, teken of maak muziek – het hoeft niet perfect, als het maar samen is.

Wandelen: Ontdek de natuur of je eigen buurt en voer diepgaande gesprekken.

Andere zinvolle activiteiten: Doe vrijwilligerswerk of start een creatieve uitdaging. In dit boekje staan een paar voorbeelden!

### **Stappen tussendoor: Documenteer je netwerk**

Houd je boekje up-to-date door ervaringen, adressen en activiteiten vast te leggen. Dit maakt je netwerk tastbaar en vormt een mooie herinnering aan de groei van jouw community.

### **Vervolgstap: Pay it forward**

Moedig de mensen in jouw netwerk aan om zelf een analoog sociaal netwerk op te zetten. Zo kunnen zij met hun eigen kring ook verbindingen leggen, en groeit HetNetwerk verder. Met HetNetwerk creëer je niet alleen een kring van betekenisvolle relaties, maar bouw je ook mee aan een groter geheel. Door anderen te inspireren om hetzelfde te doen, werken we samen aan een wereld met meer echte verbindingen.

Wij kunnen niet wachten om te zien wat jij zult bouwen.  
Veel succes!

**Met vriendelijke groet,  
HetNetwerk**



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

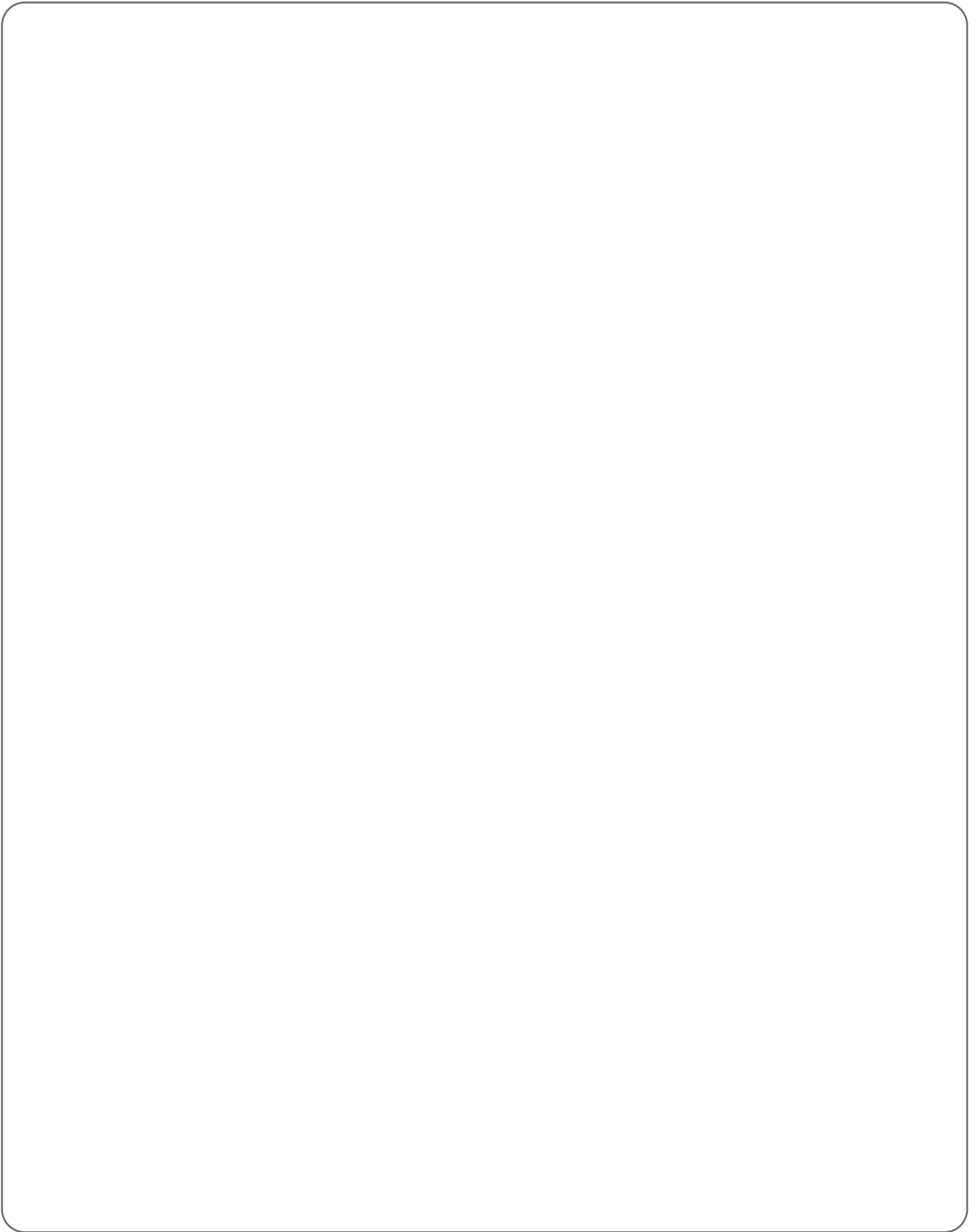
**NETWERK**

**KAART**



**NEDERLAND**

# TEKEN JE WOONPLAATS

A large, empty, rounded rectangular box with a thin black border, intended for drawing a house. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the document.

# SPULLEN

**TITEL:**

---

**KENMERK:**

---

**DELEN**    **VRAGEN**

**DELEN**    **VRAGEN**

**DELEN**    **VRAGEN**

**DELEN**    **VRAGEN**

**DELEN**    **VRAGEN**



## NETWERK CHALLENGE

Een **labyrint** is een oude meditatieve oefening. In tegenstelling tot een doolhof kun je in een labyrint nooit verdwalen. Het is een route van buiten naar binnen en weer terug.

1. Stap bewust het labyrint **binnen**.
2. Wees je bewust van je **lichaam**: loop langzaam en ontspannen, haal rustig adem vanuit je buik, zet elke voetstap bewust neer.
3. Denk aan iets wat belangrijk voor je is of aan iets wat heilig is. Neem dat **woord** in gedachte bij elke stap die je zet.
4. Sta in het **centrum** een tijdje stil. Wat is het centrum van je leven? Waar 'draait' alles om bij jou?
5. Loop net zo rustig weer naar **buiten** en stap bewust het 'echte' leven weer in.

Je kunt ook een **vinger-labyrint** "lopen". Met je vinger volg je het pad alsof je loopt in een echt labyrint.



**.NET**

## NETWERK CHALLENGE

Bij wandering (letterlijk: dwalen) gaat het om het opdoen van onverwachte en ongeplande ervaringen met als doel verwondering en het openstaan voor het onbekende en toevallige.

De spirituele les hiervan zit in de aandacht voor je omgeving, andere mensen en indrukken. Het mooie aan wandering is dat het heel snel een “habit” kan worden.

Wandering bestaat altijd uit twee onderdelen:  
1 Toevallig gedrag. Laat je leiden door toeval.  
2 Open staan voor nieuwe ervaringen, verrassende ontmoetingen of indrukken. Stel je zintuigen open!

---

**wandering**  
*{toeval & zintuigen}*

## Oefening

Bedenk voor jezelf een wandering oefening. Deze moet bestaan uit twee onderdelen:

- 1) toevallig gedrag (zie voorbeelden hieronder)
- 2) aandacht voor datgene wat je tegenkomt (gebruik je zintuigen zeer goed bij alles wat je ziet, hoort, ruikt, proeft en voelt).

## Voorbeelden

Je gaat wandelen, de hond uitlaten of fietsen. Kies om steeds 2x linksaf en dan 2x rechtsaf te slaan. Gebruik kop/munt of een dobbelsteen om je richting te bepalen.

Ga naar een groot treinstation. Dobbel welk perron je neemt. Daarna de trein die je van dat perron pakt en als laatste het perron waar je uitstapt.

Ga uit eten. Gooi met een dartpijl op een kaart of kies met een dobbelsteen de straat. Kies het “zoveelste” restaurant. Kijk niet op de kaart, maar laat je verrassen door de ober.

Of werp een dobbelsteen en kiest dat gerecht.

Wandering oefening door wikipedia: Kies een random artikel, prik willekeurige letters en zoek er een onderwerp bij. Ken je het onderwerp al, begin dan overnieuw. Lees op deze manier iets over 10 onderwerpen waar je nog nooit iets over wist.

Ga naar een bibliotheek en kies verdieping of pad A, kast B, hoogte C, boek D. Lees minstens 10 bladzijden uit dat boek.

## NETWERK CHALLENGE

**Guerilla Gardeners** zijn een leger van stoute en groene undercoveragenten. Op hun eigen website omschrijven ze zichzelf als volgt:

“Tien jaar na het oprichten van deze site hebben we nu een beweging met troepen guerrilla gardeners door heel Nederland. Onze missie: grijze buurten veroveren en omtoveren tot groene oases. En doe vooral zelf mee!”

In deze oefening sluiten we ons aan bij deze groene bende! We gaan stiekem onze grijze buurt veroveren.

Kijk op de site en stel je eigen guerilla actie samen!

---

**guerilla**  
*{gardening}*



### **Red wilde bijen**

De wilde bijen in Nederland hebben het zwaar. Met een bloemen-explosie in jouw plaats of buurt, geef jij de biodiversiteit een flinke boost. Dat levert levende straten vol vogels, vlinders en bijen.



### **Verfris je buurt**

Met planten en bloemen om je heen krijg je een beter humeur en adem je schonere lucht in. Daarnaast blijft de warmte in de zomer minder lang hangen. Zo houdt het groen de stad heerlijk koel.

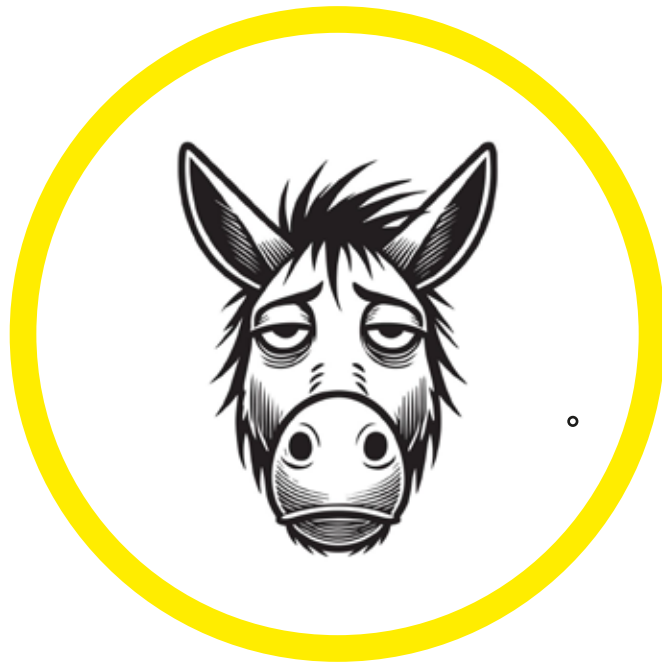


### **Ontmoet elkaar**

Gezellig, tuinieren op straat! Kinderen klauteren in het groen en volwassenen ontmoeten elkaar tijdens het tuinieren of koffiedrinken.

# IA APP (InfoAss)

*is er iemand toch in de verleiding om **AI** te gebruiken?*



*roep: “**IA**”*

*neem verdachte mee naar de **bibliotheek** en stel daar de **vraag** nog eens!*

# **TIKTIK APP**

*zit er weer eens iemand  
in een openbare ruimte,  
op een station, in trein of  
bus of bij jou in de buurt  
op een smartphone te  
kijken.*

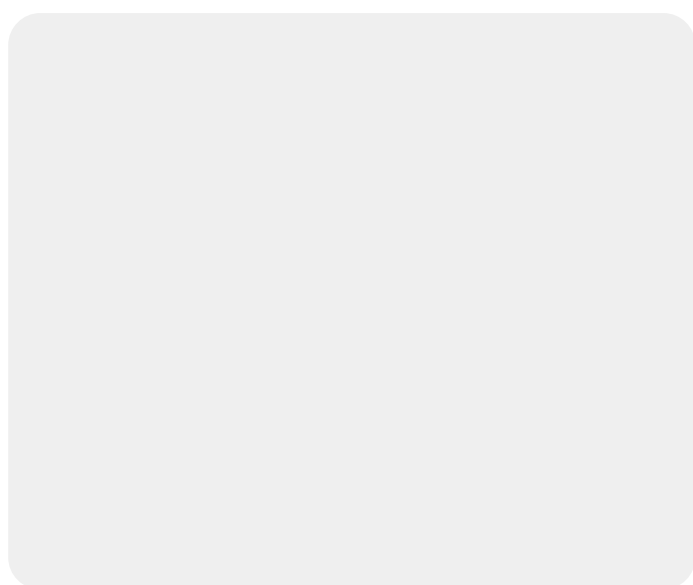
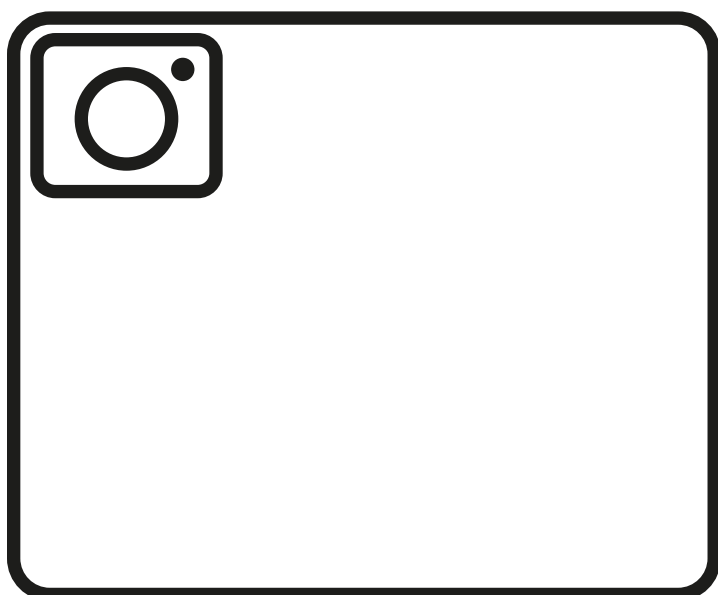
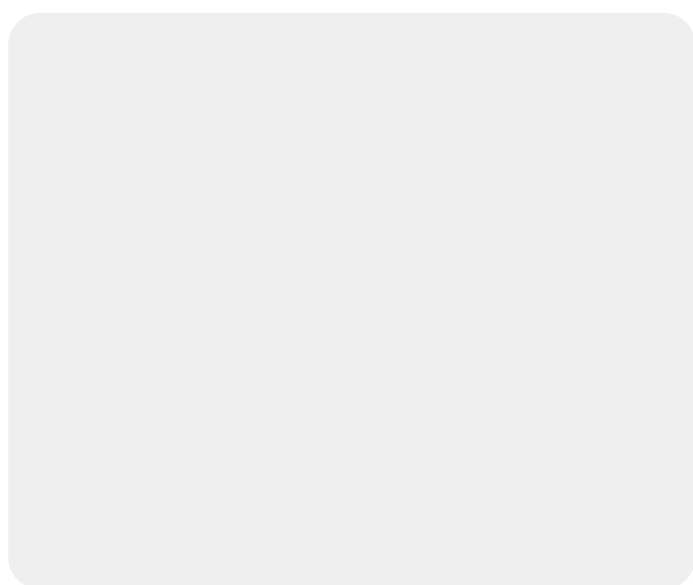
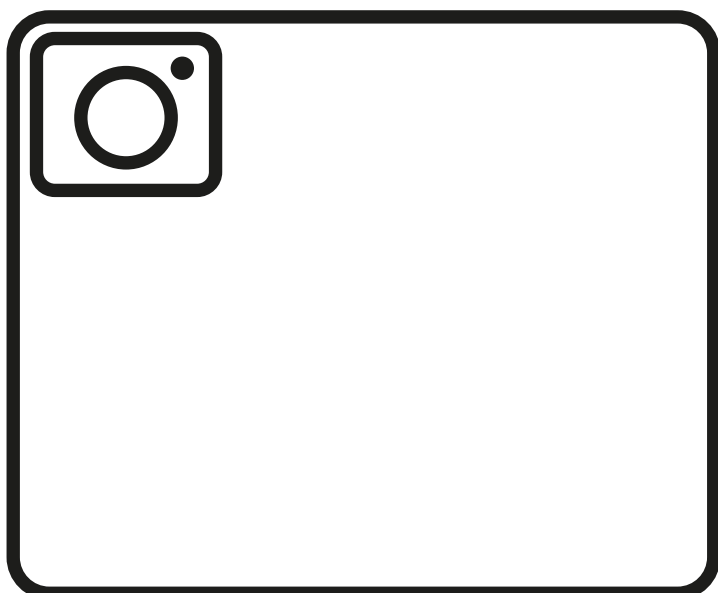
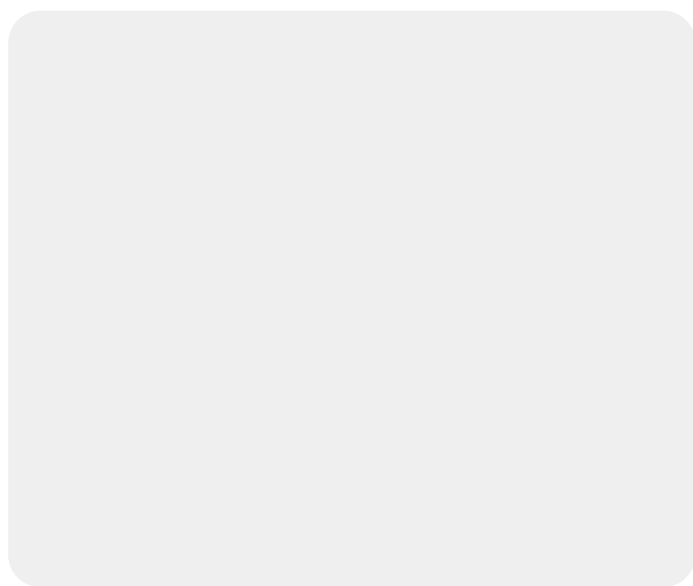
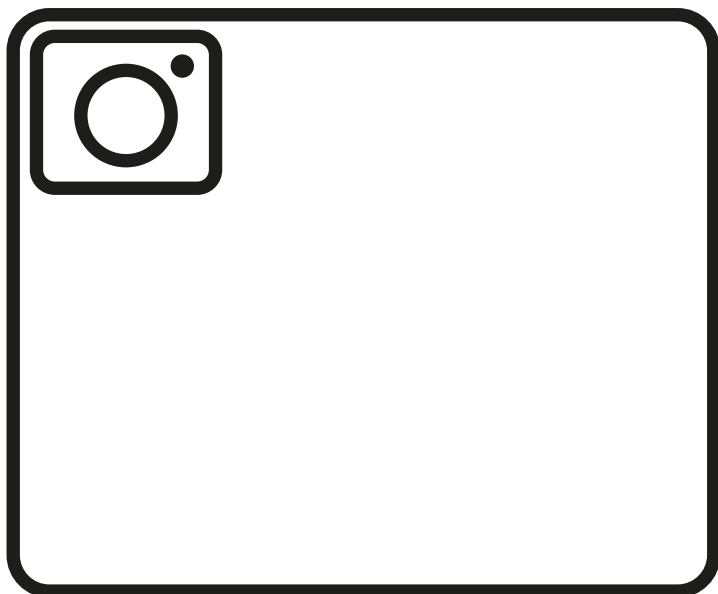
*GA (continu) TIKKEN*

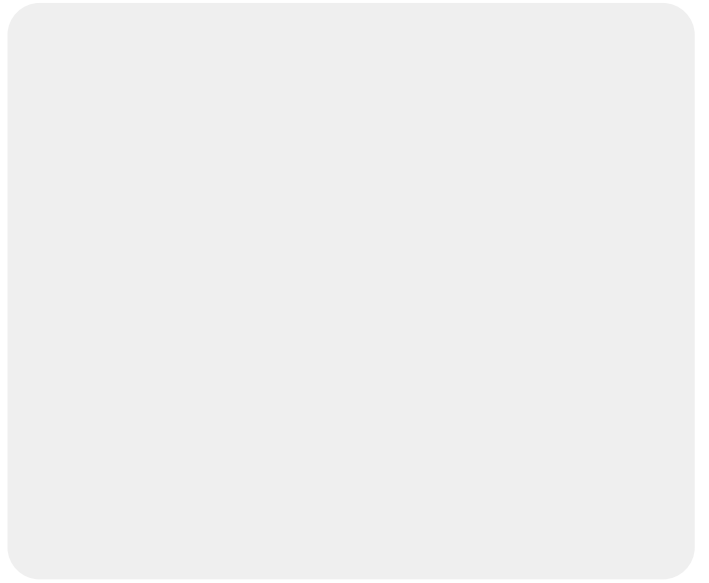
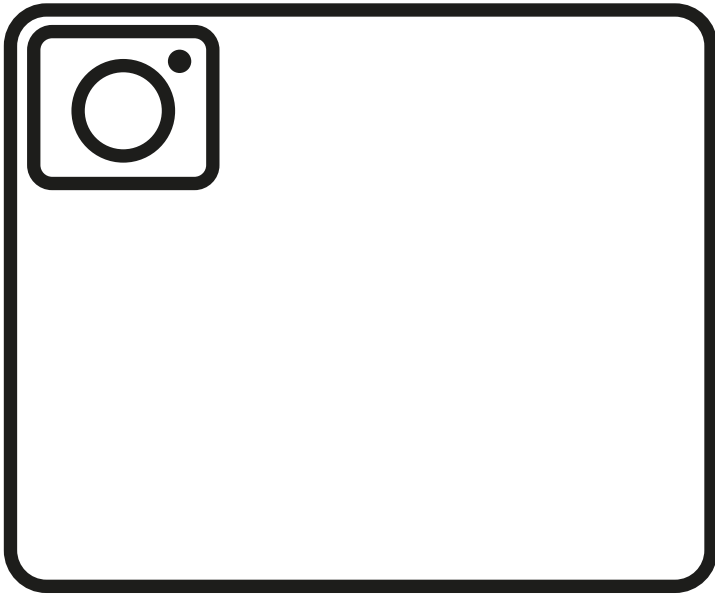
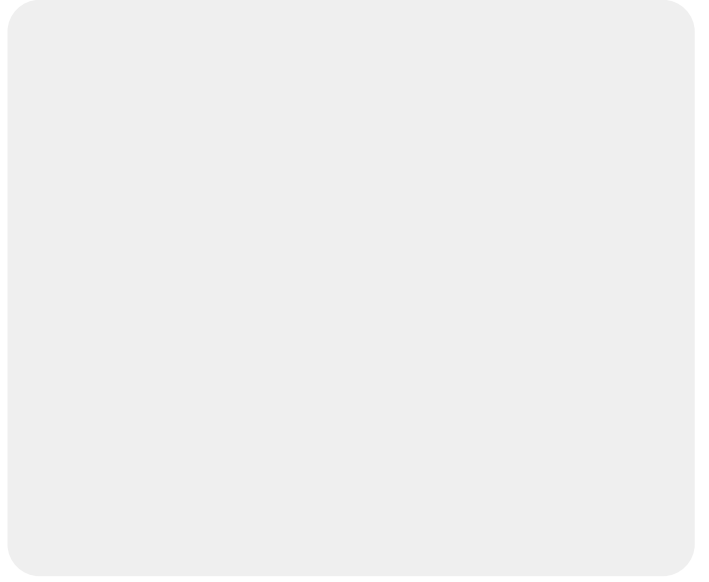
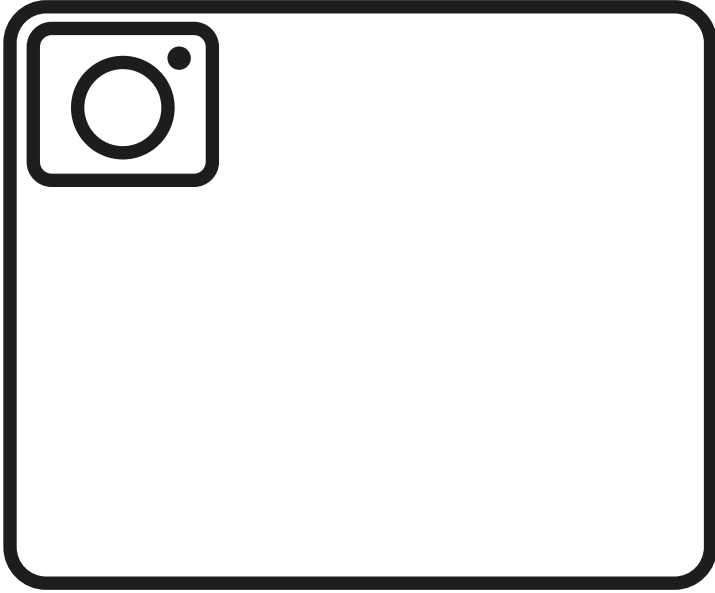
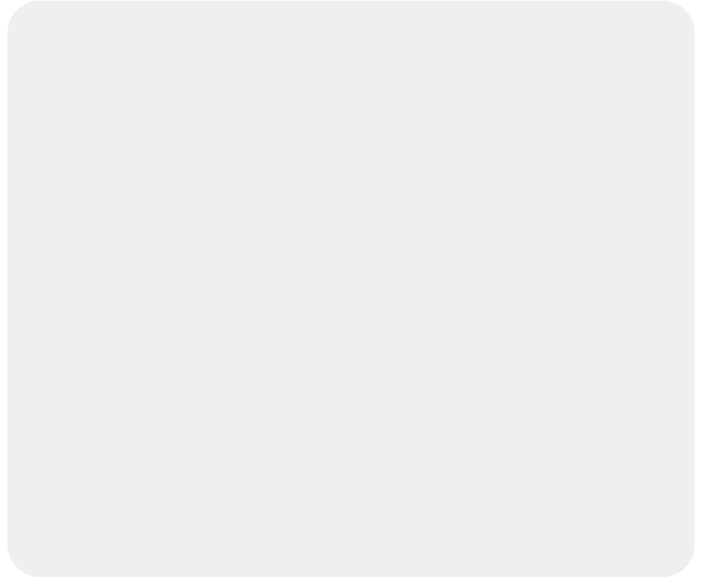
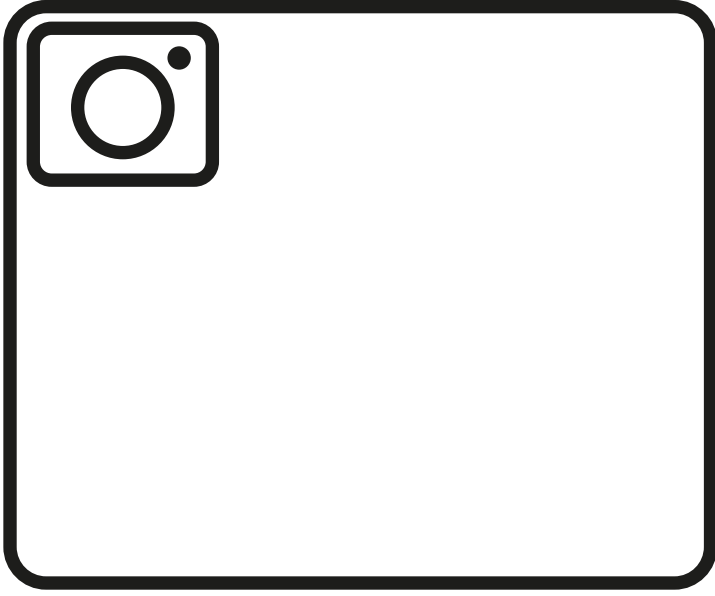
***TIK TIK TIK TIK ...***

*en gebruik dit als signaal  
dat je in het echt kunt  
praten.*



# TEKENINGEN / SELFIE'S / ART





# DATING APP

**prik gaatje >>>**

**kijk door gaatje  
in het rond**

**zie je iemand?  
swipe L/R**

**voeg toe aan  
je netwerk**

**ga praten  
geen stress**

