



# Niet in je Eendje 100 ideeën

## VERHALEN & EXPRESSIE

1. Kwaakbeurt in de bibliotheek  
*Doel:* Spontane creativiteit en spreekvaardigheid bevorderen.  
*Benodigdheden:* Dobbelstenen, thema- en schrijverskaartjes.  
*Aanpak:* Gooi de dobbelsteen om een schrijver en thema te kiezen. Je hebt 10 minuten om iets te schrijven, daarna 5 minuten voordracht in een rustige hoek van de bibliotheek.
2. FotoVerhaal via smartphone  
*Doel:* Reflectie en verhalen oproepen via persoonlijke beelden.  
*Benodigdheden:* Smartphone met eigen fotoalbum.  
*Aanpak:* Swipe willekeurig door je foto's, stop op een willekeurige en vertel het verhaal erachter.
3. Brievenboek  
*Doel:* Zelfreflectie en empathie ontwikkelen.  
*Benodigdheden:* Papier, pen, envelop.  
*Aanpak:* Schrijf een brief aan je toekomstige zelf of aan een persoon uit het verleden.
4. Zintuigverhaal  
*Doel:* Creatief schrijven via zintuiglijke beleving.  
*Benodigdheden:* Diverse voorwerpen.  
*Aanpak:* Kies een voorwerp en schrijf een verhaal vanuit één zintuig, zoals alleen geur of tast.
5. Boekje Doorvertellen  
*Doel:* Collectieve verhaallijn opbouwen.  
*Benodigdheden:* Notitieboekje.  
*Aanpak:* Iemand schrijft het eerste hoofdstuk, de volgende schrijft het vervolg, enzovoort.
6. Woordenvangst  
*Doel:* Poëzie maken uit alledaagse context.  
*Benodigdheden:* Mobiele telefoon of pen en papier.  
*Aanpak:* Verzamel woorden uit je omgeving (affiches, straatnaambordjes) en maak er een gedicht van.



7. Haiku op locatie

*Doel:* Verwevenheid tussen omgeving en poëzie.

*Benodigdheden:* Pen, kaartjes.

*Aanpak:* Schrijf een haiku op een specifieke plek en laat hem daar achter.

8. Echo-spel

*Doel:* Inlevingsvermogen en reflectie bevorderen.

*Benodigdheden:* Geen.

*Aanpak:* De één zegt een zin, de ander antwoordt met een reflecterende of poëtische zin.

9. Levenslijn tekenen

*Doel:* Zelfkennis en delen van persoonlijke ervaringen.

*Benodigdheden:* Groot vel papier, stiften.

*Aanpak:* Teken jouw levenslijn en licht belangrijke momenten toe aan elkaar.

10. 1 minuut poëzie

*Doel:* Spontane creativiteit oefenen.

*Benodigdheden:* Timer, papier, pen.

*Aanpak:* Kijk om je heen, schrijf in 1 minuut een gedicht over wat je ziet.

---

## SPELVORMEN & CREATIEF

11. EendjesRace

*Doel:* Spelplezier en gezamenlijke beleving creëren.

*Benodigdheden:* Kleine plastic badeendjes, waterstroom, startnummers.

*Aanpak:* Laat versierde eendjes tegelijk in de gracht los. Prijzen voor de snelste én mooiste eend.

12. Badeendje-Match

*Doel:* Toevallige ontmoetingen bevorderen.

*Benodigdheden:* Genummerde badeendjes, kaartjes met instructies.

*Aanpak:* Vind jouw match op basis van het nummer van je eendje en voer samen een opdracht uit.

13. Bordspel & Chill

*Doel:* Verbinding creëren door spel.

*Benodigdheden:* Bordspellen, picknickkleed, snacks.

*Aanpak:* Open ontmoetingsmoment met spelletjes en ruimte om anderen te leren



kennen.

#### 14. Dicht-dobbel

*Doel:* Poëtische creativiteit stimuleren.

*Benodigdheden:* Dobbelstenen, lijst met onderwerpen en dichtvormen.

*Aanpak:* Gooi voor onderwerp, vorm en stijl en schrijf daarna een gedicht.

#### 15. Postkaartenspel

*Doel:* Gesprekken aanwakkeren.

*Benodigdheden:* Kaarten met vragen of opdrachten.

*Aanpak:* Ieder trekt een kaart, voert de opdracht uit of bespreekt de vraag.

#### 16. Ruilroute

*Doel:* Creatieve interactie tussen onbekenden.

*Benodigdheden:* Een klein voorwerp per deelnemer.

*Aanpak:* Ruil je voorwerp met iemand, en blijf doorruilen tot je een uniek verhaal hebt.

#### 17. Impro-verhalen

*Doel:* Spontaniteit en samenwerking stimuleren.

*Benodigdheden:* Geen.

*Aanpak:* Ieder zegt om de beurt één zin en zo ontstaat samen een verhaal.

#### 18. Analoge memes maken

*Doel:* Humor delen zonder scherm.

*Benodigdheden:* Papier, tijdschriften, lijm, stiften.

*Aanpak:* Knip en plak je eigen analoge meme met grappige teksten en beelden.

#### 19. Origami-uitwisseling

*Doel:* Creativiteit delen met een boodschap.

*Benodigdheden:* Vouwblaadjes, pennen.

*Aanpak:* Vouw een figuurtje en schrijf er een wens of vraag in. Ruil anoniem met een ander.

#### 20. Woordenslang met krijt

*Doel:* Samen iets opbouwen in de openbare ruimte.

*Benodigdheden:* Stoepkrijt.

*Aanpak:* Schrijf één woord op straat. De volgende voegt een nieuw woord toe – zo ontstaat een slinger van betekenis.





## MAAK & DEEL

### 21. Creatieve middag eenden beschilderen

*Doel:* Creatieve expressie en eigenaarschap stimuleren.

*Benodigdheden:* Onversierde badeendjes, verf, kwasten, tafelkleed.

*Aanpak:* Zet een open knutselmoment op in een park of buurthuis. Laat deelnemers hun eigen eend ontwerpen en eventueel meenemen of tentoonstellen.

### 22. Zwerfobjecten maken en achterlaten

*Doel:* Spontane verwondering en verbondenheid creëren.

*Benodigdheden:* Kleine voorwerpen (stenen, kaartjes), verf, touw, stiften.

*Aanpak:* Maak kleine objecten met een inspirerende boodschap. Laat ze achter op openbare plekken voor anderen om te vinden.

### 23. Kalligrafie & handlettering sessie

*Doel:* Creatieve rust en aandacht voor vorm en taal.

*Benodigdheden:* Pennen, kalligrafiestiften, papier, voorbeeldkaarten.

*Aanpak:* Organiseer een sessie waarbij deelnemers inspirerende woorden mooi leren opschrijven en delen.

### 24. Mandala tekenen in het park

*Doel:* Concentratie, rust en symbolisch samenzijn.

*Benodigdheden:* Groot papier, kleurpotloden, sjablonen.

*Aanpak:* Laat deelnemers gezamenlijk of individueel mandala's tekenen in een natuurlijke omgeving.

### 25. Badges of buttons maken met boodschap

*Doel:* Zelfexpressie en gespreksstarters stimuleren.

*Benodigdheden:* Buttonmachine, papier, stiften.

*Aanpak:* Laat mensen een woord of beeld ontwerpen dat iets over hen zegt, en draag dat als button.

### 26. T-shirt-bedrukken met leefregel of manifest

*Doel:* Waarden en overtuigingen tastbaar maken.

*Benodigdheden:* Blanco shirts, textielverf of -stiften, sjablonen.

*Aanpak:* Laat deelnemers een eigen leefregel ontwerpen en aanbrengen op een shirt.

### 27. Boekbinden met handgemaakte covers

*Doel:* Creatief omgaan met ambacht en papier.

*Benodigdheden:* Naald en draad, lijm, karton, papier.

*Aanpak:* Geef een workshop waarin mensen hun eigen notitie- of verhalenboekje



binden en personaliseren.

**28. Kunst uit afval**

*Doel:* Duurzaam denken combineren met creativiteit.

*Benodigdheden:* Verzameld afval, lijm, touw, scharen.

*Aanpak:* Organiseer een 'trash art' middag waarin van weggegooiden spullen nieuwe creaties worden gemaakt.

**29. Maskers maken en karakter verzinnen**

*Doel:* Spel en fantasie stimuleren.

*Benodigdheden:* Karton, elastiek, verf, scharen.

*Aanpak:* Knutsel maskers en laat iedereen een karakter verzinnen. Speel eventueel korte scènes.

**30. Mini-tentoonstelling in bushokje of kastje**

*Doel:* Kunst en verwondering in de openbare ruimte brengen.

*Benodigdheden:* Kleine kunstwerken, plakgum, instructiekaartjes.

*Aanpak:* Exposeer tijdelijk werkjes in een bushokje, boekenruilkastje of gevelkastje in de wijk.

**WANDELEN & BUITEN ZIJN**

**31. Stiltewandeling met reflectiekaartjes**

*Doel:* Innerlijke rust en reflectie.

*Benodigdheden:* Kaartjes met reflectievragen.

*Aanpak:* Wandel in stilte, stop af en toe voor een kaartje en laat het gesprek of de gedachte ontstaan.

**32. Wandelmanifest**

*Doel:* Leefregels formuleren vanuit beweging.

*Benodigdheden:* Pen, papier, inspiratiekaartjes.

*Aanpak:* Verzamel onderweg zinnen of inzichten die als leefregels kunnen dienen.

**33. Eendenspeurtocht met reflectievragen**

*Doel:* Verbinding en verwondering stimuleren.

*Benodigdheden:* Kleine badeendjes met kaartjes.

*Aanpak:* Zoek verstopt eendjes in de buitenruimte. Beantwoord samen de vraag bij elk eendje.

**34. Verhalenwandeling**

*Doel:* Plekken betekenis geven via verhalen.

*Benodigdheden:* Kaart van de route, vertelkaartjes.



*Aanpak:* Wandel langs plekken waar iemand een persoonlijk verhaal deelt.

35. Buitenbingo "Ik zie, ik zie..."

*Doel:* Aandacht trainen voor de omgeving.

*Benodigdheden:* Bingokaarten met natuurelementen of voorwerpen.

*Aanpak:* Vink af wat je tegenkomt in de buitenruimte tijdens een wandeling.

36. Natuurdagboekje bijhouden

*Doel:* Vertraging en observatievermogen vergroten.

*Benodigdheden:* Notitieboekje, pen.

*Aanpak:* Schrijf of teken na elke wandeling wat je zag, voelde of dacht.

37. Geurentocht

*Doel:* Zintuiglijke aandacht ontwikkelen.

*Benodigdheden:* Geen.

*Aanpak:* Focus je tijdens een wandeling puur op geuren. Deel achteraf wat je rook.

38. Wandelgedicht

*Doel:* Poëzie verbinden aan plek.

*Benodigdheden:* Stoepekrijt of geplastificeerde paaltjes met dichtregels.

*Aanpak:* Volg een route langs poëtische zinnen of voeg zelf regels toe.

39. Stoeplantjes-spotten & determineren

*Doel:* Aandacht voor micro-natuur vergroten.

*Benodigdheden:* Plantengids of app.

*Aanpak:* Ga op zoek naar plantjes tussen stoeptegels. Noteer namen, maak foto's of plak ze in.

40. Spontane picknick

*Doel:* Gezamenlijkheid en verrassing.

*Benodigdheden:* Iedereen neemt iets te eten/drinken mee.

*Aanpak:* Verzamel op een groene plek, dek samen een kleed uit, verras elkaar met wat er op tafel komt.

## SAMEN ETEN & DOEN

41. Niet-in-je-eendje-diner

*Doel:* Verbinding en vriendschap stimuleren.

*Benodigdheden:* Lange tafel, stoelen, maaltijd (potluck of gastkok), thema's.

*Aanpak:* Iedereen schuift aan bij een gezamenlijk diner met gesprekskaartjes of een gespreksleider per tafel.



42. Potluck in het park

*Doel:* Samen delen en ontdekken.

*Benodigdheden:* Kleedjes, borden/bestek, eten door deelnemers meegebracht.

*Aanpak:* Iedereen neemt iets mee om te eten/drinken en deelt dit met anderen op een centrale plek.

43. Thema-picknick

*Doel:* Creatieve aankleding en culinaire verrassingen.

*Benodigdheden:* Thema (kleur, land, seizoen), eten en versiering.

*Aanpak:* Kies een thema en laat deelnemers iets meebrengen dat daarbij past, van kleding tot eten.

44. Receptenruil

*Doel:* Inspiratie delen via eten.

*Benodigdheden:* Kaartjes, pennen, eigen recepten.

*Aanpak:* Deelnemers schrijven hun favoriete recept op en ruilen dat met iemand anders.

45. Kookboek maken met handgeschreven recepten

*Doel:* Lokale recepten en verhalen verzamelen.

*Benodigdheden:* Blanco boek, pennen, recepten.

*Aanpak:* Laat iedereen een handgeschreven recept met achtergrondverhaal bijdragen aan een collectief kookboek.

46. Blind koken – zonder labels

*Doel:* Vertrouwen, samenwerking en improvisatie.

*Benodigdheden:* Onbekende ingrediënten, kookgerei.

*Aanpak:* Geef duo's of groepen ongeëtiketteerde ingrediënten en laat hen daar samen iets van maken.

47. Lunchwandeling

*Doel:* Beweging en ontmoeting combineren.

*Benodigdheden:* Lunchpakketjes of take-away, wandelroute.

*Aanpak:* Wandelen met elkaar, tussendoor of na afloop gezamenlijk lunchen in een park of op een plein.

48. Soep met verhaal

*Doel:* Delen van persoonlijke verhalen.

*Benodigdheden:* Grote pan soep, kommen, lepels.

*Aanpak:* Ieder brengt een ingrediënt mee en vertelt het persoonlijke verhaal of herinnering die daarbij hoort.

49. Buiten koken met vuurkorf

*Doel:* Samenwerking, sfeer en verbondenheid.

*Benodigdheden:* Vuurkorf, kookpotten, ingrediënten, zitplekken.

*Aanpak:* Kook gezamenlijk een maaltijd rondom een vuur, eventueel met een begeleidend ritueel of verhaal.

50. Geheime avond – locatie en gerecht blijven een verrassing

*Doel:* Spanning, vertrouwen en avontuur.

*Benodigdheden:* Aangemelde gasten, geheime host, locatie en menu.



*Aanpak:* Deelnemers melden zich aan zonder te weten wat of waar. Ze ontvangen last-minute locatie & dresscode.

## RITUELEN & REFLECTIE

51. Badeendje voor een luisterend oor  
*Doel:* Aandacht en empathie stimuleren.  
*Benodigdheden:* Kleine badeendjes, kaartjes.  
*Aanpak:* Wie het eendje vasthoudt mag ongestoord praten, de ander luistert alleen. Daarna wissel je.
52. Vredesritueel met briefjes in flesjes  
*Doel:* Loslaten en intenties delen.  
*Benodigdheden:* Kleine glazen flesjes, briefjes, pen.  
*Aanpak:* Schrijf een boodschap van vrede of hoop en laat het flesje achter op een mooie plek of geef het door.
53. Teken je innerlijke landschap  
*Doel:* Zelfreflectie via beeld.  
*Benodigdheden:* Groot papier, kleurpotloden, stiften.  
*Aanpak:* Visualiseer je innerlijke wereld als landschap en bespreek het met anderen als je wilt.
54. Dankbaarheidsmoment bij kaarslicht  
*Doel:* Bewustwording van het positieve.  
*Benodigdheden:* Kaarsjes, rustige plek.  
*Aanpak:* Iedereen noemt iets waar die dankbaar voor is bij het aansteken van een kaarsje.
55. Object-ritueel: betekenisvolle voorwerpen delen  
*Doel:* Verbinding via persoonlijke verhalen.  
*Benodigdheden:* Eigen meegebracht object.  
*Aanpak:* Deel een verhaal over een object dat iets voor je betekent. Laat het eventueel achter of ruil het.
56. Wandkleed waar iedereen iets aan toevoegt  
*Doel:* Collectieve expressie.  
*Benodigdheden:* Groot doek, naald/draad of textielstiften.  
*Aanpak:* Iedereen borduurt, tekent of schrijft iets op het kleed als symbool van verbinding.
57. Jaarcirkel maken  
*Doel:* Terugkijken en vooruitblikken.  
*Benodigdheden:* Cirkeldiagram op papier, stiften.  
*Aanpak:* Verdeel het jaar in segmenten en reflecteer per deel wat belangrijk was of komt.
58. Liminaliteitswandeling bij zonsondergang  
*Doel:* Overgangen bewust beleven.





*Benodigdheden:* Route, eventueel kaarsjes of muziek.

*Aanpak:* Wandel bij zonsondergang in stilte. Start of eindig met een ritueel.

59. Spreukenschriftje verzamelen

*Doel:* Inspiratie en wijsheid delen.

*Benodigdheden:* Klein notitieboekje, pennen.

*Aanpak:* Verzamel favoriete spreuken, citaten of wijsheden van jezelf en anderen.

60. Steencirkel met intenties

*Doel:* Verbondenheid met natuur en groep.

*Benodigdheden:* Stenen, stiften of krijt.

*Aanpak:* Vorm een cirkel van stenen. Iedereen legt een steen neer met een woord of intentie erop.

## ONTMOETEN & COMMUNITY

61. Offline speeddating (vriendschap of liefde)

*Doel:* Snel en speels nieuwe mensen leren kennen.

*Benodigdheden:* Tafels, stoelen, vragenkaartjes, timer.

*Aanpak:* Organiseer korte één-op-één gesprekjes van 3-5 minuten met gespreksstarters.

62. Spelavond met onbekenden

*Doel:* Samen lachen en ontspannen in nieuw gezelschap.

*Benodigdheden:* Bordspellen, ruimte, snacks.

*Aanpak:* Open avond waar mensen zonder afspraken kunnen binnenlopen om te spelen.

63. Kleedjesmarkt zonder geld – alleen ruilen

*Doel:* Deeleconomie en contact stimuleren.

*Benodigdheden:* Kleedjes, persoonlijke spullen om te ruilen.

*Aanpak:* Leg spullen neer op je kleedje en ruil met anderen, geen geld toegestaan.

64. Wandeldubbel: neem iemand mee op jouw favoriete route

*Doel:* Verbinding via plek en verhaal.

*Benodigdheden:* Geen.

*Aanpak:* Nodig iemand uit en wandel jouw favoriete route, vertel waarom die plek belangrijk is.

65. Surprise ontmoeting via lootje trekken

*Doel:* Nieuwe connecties creëren via toeval.

*Benodigdheden:* Lootjes met namen of symbolen.

*Aanpak:* Trek een lootje en ontmoet degene met hetzelfde symbool voor een korte activiteit.

66. Luisterbankje – mensen komen om te vertellen

*Doel:* Ruimte geven aan verhalen.

*Benodigdheden:* Bankje met bordje of vlag "Ik luister / Vertel maar".

*Aanpak:* Eén persoon biedt zichzelf aan als luisteraar, anderen kunnen aansluiten.



67. Gast aan tafel – eet mee bij een onbekende  
*Doel:* Warm welkom en verbinding.  
*Benodigdheden:* Gastheer/-vrouw, tafeldekking, maaltijd.  
*Aanpak:* Organiseer een ‘gast aan tafel’-avond waarbij onbekenden worden uitgenodigd bij iemand thuis.
68. Boekje doorgeven met verhalen  
*Doel:* Collectief verhalen maken en lezen.  
*Benodigdheden:* Notitieboekje.  
*Aanpak:* Iedereen schrijft een pagina in het boekje en geeft het door aan de volgende.
69. Café zonder schermen – 1 avond per week  
*Doel:* Onverdeelde aandacht voor ontmoeting.  
*Benodigdheden:* Café of locatie, bordjes “telefoonvrij”.  
*Aanpak:* Organiseer een avond waarop schermen uitblijven en gesprekken centraal staan.
70. Object-uitwisseling met verhaal  
*Doel:* Betekenisvolle uitwisseling tussen mensen.  
*Benodigdheden:* Eigen voorwerp, kaartje met verhaal.  
*Aanpak:* Iedereen brengt een voorwerp met betekenis mee, schrijft er een kort verhaal bij en ruilt.

## SPEL & EXPERIMENT

71. Random Object Adventure Challenge (ROAC)  
*Doel:* Spontaniteit en creativiteit aanwakkeren.  
*Benodigdheden:* Willekeurige objecten in een grabbelton.  
*Aanpak:* Trek een object en verzin binnen 10 minuten een mini-avontuur waarin het object centraal staat.
72. Warming-up dobbelspel (fysiek of creatief)  
*Doel:* Energizer en ijsbreker.  
*Benodigdheden:* Dobbelstenen, kaartjes met acties.  
*Aanpak:* Gooi de dobbelsteen, voer de opdracht uit die bij het getal hoort (dans, teken, vertel etc.).
73. Eendje-Manifest: iedereen schrijft één regel  
*Doel:* Collectieve visievorming.  
*Benodigdheden:* Grote poster of schrift, pennen.  
*Aanpak:* Iedere deelnemer schrijft één regel over hoe zij willen leven of samenleven. Bundel tot een manifest.
74. Analoge TikTok: 10-seconden performance, maar live  
*Doel:* Snel durven delen en plezier maken.  
*Benodigdheden:* Tijd klok, ruimte, eventueel props.  
*Aanpak:* Deelnemers geven een 10-seconden live performance (dansje, mop, spreuk) zonder opname.



75. Doe alsof: speel een scène uit iemands leven  
*Doel:* Empathie en inleving stimuleren.  
*Benodigdheden:* Situatiekaartjes.  
*Aanpak:* Trek een situatie uit het leven van een ander en speel die uit met een groepje.
76. Mini-parlement: verzin een nieuwe leefwet  
*Doel:* Samen nadenken over waarden en maatschappij.  
*Benodigdheden:* Tafels, stiften, post-its.  
*Aanpak:* Vorm een mini-parlement en bedenk gezamenlijk nieuwe leefregels voor HetNetwerk.
77. Brieven-Battle: wie schrijft de mooiste brief?  
*Doel:* Creatief schrijven en waardering voor woorden.  
*Benodigdheden:* Pen, papier, enveloppen.  
*Aanpak:* Ieder schrijft een brief over een thema. Daarna leest men elkaars brieven en kiest een favoriet.
78. Ruil een gewoonte: probeer elkaars dagelijks ritueel  
*Doel:* Perspectiefwisseling en inspiratie.  
*Benodigdheden:* Kaartjes of een gesprek.  
*Aanpak:* Deelnemers vertellen een gewoonte, en een ander probeert die 1 dag zelf uit.
79. Tijdcapsule vullen  
*Doel:* Herinneringen vastleggen en toekomstperspectief.  
*Benodigdheden:* Doos, briefjes, objectjes.  
*Aanpak:* Laat iedereen iets toevoegen aan een doos die pas over een jaar geopend mag worden.
80. "Niet in je eentje"-posterwand met quotes van voorbijgangers  
*Doel:* Collectieve wijsheid zichtbaar maken.  
*Benodigdheden:* Groot papier of doek, stiften.  
*Aanpak:* Vraag voorbijgangers: "Wat helpt jou je minder alleen te voelen?" en verzamel de antwoorden op een muur of doek.

## SOLO & STIL

81. Dagboekritueel in de ochtend  
*Doel:* Zelfreflectie en rustmoment creëren.  
*Benodigdheden:* Notitieboekje, pen.  
*Aanpak:* Begin de dag met 5 minuten schrijven over je gevoel, dromen of intentie voor de dag.
82. Eendenkunst maken in je eentje  
*Doel:* Creatieve focus in stilte.  
*Benodigdheden:* Materiaal naar keuze (papier, steen, hout), stiften/verf.  
*Aanpak:* Maak een kunstwerkje van of met een eendje en laat het eventueel zwerven.



83. Schaduwportret tekenen

*Doel:* Meditatieve waarneming en zelfbeeld.

*Benodigdheden:* Lichtbron, papier, potlood.

*Aanpak:* Teken je eigen schaduw of die van een object in stilte.

84. Solo picknick met schrijfpdracht

*Doel:* Ontprikkel en reflecteren.

*Benodigdheden:* Kleedje, eten, schrijfpdracht.

*Aanpak:* Ga alleen picknicken en schrijf op locatie over wat je waarneemt of voelt.

85. 1 minuut stilte op vreemde plekken

*Doel:* Bewustwording van omgeving en moment.

*Benodigdheden:* Timer.

*Aanpak:* Kies een onverwachte plek (winkelcentrum, steeg, park), sta stil en ervaar 1 minuut stilte.

86. Vraag aan voorbijganger: "Wat was jouw mooiste dag deze week?"

*Doel:* Verbinding en positiviteit verspreiden.

*Benodigdheden:* Moed en nieuwsgierigheid.

*Aanpak:* Vraag onbekenden naar hun mooiste moment en luister met aandacht.

87. Eigen vlag of symbool ontwerpen

*Doel:* Zelfexpressie en identiteit.

*Benodigdheden:* Papier, kleurpotloden of stof.

*Aanpak:* Ontwerp een persoonlijke vlag of symbool dat staat voor jouw waarden of gevoelens.

88. Persoonlijk manifest opstellen en tekenen

*Doel:* Eigen levensrichting formuleren.

*Benodigdheden:* Groot vel papier, pennen, stiften.

*Aanpak:* Schrijf of teken jouw manifest: hoe wil je leven en in de wereld staan?

89. Bad-eend-affirmatie: dag starten met een zin

*Doel:* Positieve intentie zetten voor de dag.

*Benodigdheden:* Badeendje, affirmatiekaartjes.

*Aanpak:* Trek elke ochtend een kaartje en lees het hardop tegen het eendje (en jezelf).

90. Mindful kopje thee – in stilte drinken

*Doel:* Aandacht voor het moment.

*Benodigdheden:* Thee, mok, rustige plek.

*Aanpak:* Drink in stilte je thee. Let op geur, warmte, smaak en gedachten die opkomen.

VOOR NIEUWE LEDEN



91. Eendje-versierpakket bij eerste ontmoeting

*Doel:* Speels welkom en creatieve start.

*Benodigdheden:* Kleine badeend, verf of stickers, instructiekaartje.

*Aanpak:* Geef nieuwe leden bij hun eerste ontmoeting een pakketje om hun eigen eendje te versieren.

92. 'Kwaakboekje' met prompts voor starters

*Doel:* Zelfreflectie en betrokkenheid vanaf het begin.

*Benodigdheden:* Notitieboekje met eerste pagina's gevuld.

*Aanpak:* Geef nieuwe leden een boekje met vragen en creatieve opdrachten als startpunt.

93. Kom-zelf-tot-rust starterkit

*Doel:* Zachte landing in HetNetwerk.

*Benodigdheden:* Theezakje, kaartje, mini-wandeling op papier.

*Aanpak:* Overhandig een klein rustpakketje aan nieuwe deelnemers.

94. Analoge QR-code: eendje met fysieke opdracht

*Doel:* Offline activatie.

*Benodigdheden:* Badeendje met opdrachtkaartje of routebeschrijving.

*Aanpak:* Geef een eendje met een verrassingsopdracht of activiteit voor buiten.

95. Welkomsceremonie met een ritueel

*Doel:* Overgang markeren en welkom voelen.

*Benodigdheden:* Kleine kring, kaars, kaartje.

*Aanpak:* Ontvang nieuwe deelnemers met een kort welkomsritueel waarin zij een intentie uitspreken.

96. Eerste kaart: stuur naar iemand die je vertrouwt

*Doel:* Verbinding vanuit het begin.

*Benodigdheden:* Wenskaart, pen, postzegel.

*Aanpak:* Laat de nieuwkomer een kaart schrijven en versturen naar iemand die belangrijk is voor hen.

97. Badge met je favoriete woord

*Doel:* Introductie via taal en zelfexpressie.

*Benodigdheden:* Stickers of buttons, stiften.

*Aanpak:* Laat iedereen een woord kiezen dat hen typeert en draag het als badge.

98. Netwerkuitdaging: 5 IRL contacten in 7 dagen

*Doel:* Actieve deelname bevorderen.

*Benodigdheden:* Opdrachtkaartje, lijstje om af te vinken.

*Aanpak:* Nieuwe leden proberen binnen een week vijf anderen in het netwerk te ontmoeten.



99. Eerste opdracht: geef 3 complimenten per dag

*Doel:* Positiviteit verspreiden en contact leggen.

*Benodigdheden:* Briefje met opdracht.

*Aanpak:* Vraag de nieuweling om elke dag drie oprechte complimenten te geven aan bekenden of onbekenden.

100. Volg de kleur

*Doel:* Spelenderwijs ontdekken en samenwerken.

*Benodigdheden:* Kleurendobbelsteen of dobbelsteen met kleurstickers.

*Aanpak:* Ga met een groep naar buiten. Gooi de dobbelsteen en volg 1 minuut lang alles in die kleur – een object, pad, richting. Daarna opnieuw werpen en volgen.

