

CHALLENGES VOOR JONGEREN

DECEMBER 2020



Photo bij Cristian Escobar on Unsplash

Inhoud

Inleiding	2
Thema 1: zorgen voor jezelf	5
Thema 2: Zorgen voor de buurt	8
Thema 3: Zorgen voor je familie	10
Thema 4: Zorgen voor je vrienden	13



INLEIDING

Bericht aan het gemeentebestuur

Beste gemeentebestuur

Deze periode is voor jongeren bij uitstek niet gemakkelijk. Hun sociale contacten worden enorm beperkt en hun vrijetijdsinvulling vrijwel volledig geschrapt.

Veel jongeren vervelen zich en hebben het moeilijk om positief te blijven denken en zich verbonden te voelen met anderen.

Dit draaiboekje wil een laagdrempelig antwoord bieden in de vorm van ‘challenges’ voor de jongeren in jouw gemeente, buurt of vereniging. Je kan ze eenvoudig verspreiden via de jeugddienst, verenigingen, scholen,..

Aan de slag

Je kan op verschillende manieren met dit draaiboek aan de slag. Sta eerst even stil bij hoe jullie dit draaiboek graag willen gebruiken binnen jullie gemeente. We raden aan om dit te bespreken met de jongeren in jullie gemeente, bijvoorbeeld via een jeugdraad.

Je kan kiezen voor een thema per maand en een challenge per week (zo overbrug je de lange donkere winter) of je kan de verschillende thema's door elkaar gebruiken.

Uiteraard zijn er per thema nog een heleboel andere challenges mogelijk. Misschien vind je wel iets dat beter aansluit bij jullie lokale context. Om ook niet-verenigde jongeren te bereiken, kan je een challenge afdrukken en ophangen op een openbare plek in je gemeente.¹

Een ander idee is om de verschillende jeugdbewegingen tegen elkaar laten strijden om zo veel mogelijk challenges tot een goed einde te brengen. Of je zet een prijs of tegenprestatie van jeugdleiding/sporttrainers/gemeentepersoneel... in als motivatie voor de jongeren om deel te nemen.

Doe dus gerust je eigen ding met dit draaiboekje en breng jongeren in beweging door op een laagdrempelige manier met hun eigen welzijn aan de slag te gaan.

¹ Je vindt bij elk thema 1 challenge die we in de spotlight zetten. Deze kan je dan uithangen in de openbare ruimte. Hierbij kan je nog een QR code toevoegen om te linken naar de pagina waar alle challenges op staan.



Beste leider, jeugdwerker, coach, trainer, leerkracht,.. die dit leest,

We zijn heel blij dat dit draaiboek tot bij jullie komt omdat we merken dat deze tijd niet gemakkelijk is voor onze jongeren. Zoals jullie weten, zijn bijna alle activiteiten voor de +12-jarigen weggevallen waardoor jongeren veel minder te doen hebben. Positief blijven denken en zich verbonden blijven voelen met anderen is moeilijk.

We hebben dit draaiboek vol uitdagingen gestoken die jullie helpen om jongeren een hart onder de riem te steken. Dit draaiboek kan je gebruiken in je werking, de klas,.. Het is er om jullie te helpen en inspiratie te bieden. Je mag gewoon knippen en plakken, je mag challenges aanpassen, er nieuwe verzinnen en zo voort.

We hebben de challenges opgedeeld in thema's die jongeren laten stilstaan bij hun mentaal welbevinden. We vinden het wel belangrijk dat de challenges speels, gemakkelijk en toegankelijk blijven voor iedereen.

Kort samengevat: doe er gerust je eigen ding mee! De bedoeling is vooral om jongeren in beweging te zetten en met hun eigen welzijn aan de slag te laten gaan.

Opbouw draaiboek

De challenges in dit draaiboek zijn verdeeld over vier thema's:

- Zorgen voor jezelf
- Zorgen voor je buurt
- Zorgen voor je familie
- Zorgen voor je vrienden

Elk thema heeft vijf challenges².

² Opgelet: enkele van deze challenges hebben een deadline omdat ze vasthangen aan een initiatief:

- 'Hang de Warmste Week vlam op': De Warmste Week vindt dit jaar plaats van vrijdag 18 december tot donderdag 24 december. Je kan de challenge best vóór deze data inplannen.
- 'ByeBye 2020': De opdracht is om een nieuwjaarsbrief te schrijven naar een familielid of vriend(in). Dit kan je dus best doen voor het einde van het jaar.
- 'Spread the love': de opdracht is om een appreciatiebrief te schrijven naar je beste/vriend(in). Dit plan je best rond Valentijnsdag.



We hebben ervoor gekozen de challenges te richten op 4 verschillende pijlers die jongeren kunnen helpen om deze moeilijke periode door te komen.



Deze afbeeldingen komen van 'The noun project'.

Sociale samenhang ondersteunen

Tijdens de eerste lockdown kwamen er spontaan veel initiatieven op gang. Buurtbewoners en organisaties zagen een nood en er werd als vanzelf op ingespeeld. Nu ieders draagkracht al langer op de proef gesteld wordt, is er meer ondersteuning en stimulans nodig om deze dynamiek terug op gang te brengen of nieuw leven in te blazen.



Mentale gezondheid als gespreksonderwerp

Het afgelopen jaar werd er meer dan ooit beroep gedaan op onze veerkracht. De ruimte om openlijk over kwetsbaarheid te spreken, groeide gelukkig ook enorm. We zitten in dezelfde storm (al is het niet allemaal in hetzelfde bootje), dus inzetten op die gedeelde ervaring en erkennen dat het niet altijd gemakkelijk is, kan mensen met elkaar verbinden.



Creatief in contact gaan

Al sinds maart wordt er ingezet op nieuwe communicatievormen. Een heleboel digitale alternatieven vonden breed hun ingang, maar er blijft aandacht nodig voor de groepen inwoners die...

- ... deze ontwikkeling niet kunnen bijhouden.
- ... door technische beperkingen niet kunnen deelnemen.
- ... of door de grote langdurige inspanning afhaken en hierdoor meer geïsoleerd geraken.



Perspectief bieden voor de toekomst.

De maatregelen veranderen regelmatig en het einde van de coronaperiode is nog niet in zicht. Dit gebrek aan zekerheid en houvast is heel moeilijk voor velen. Inzetten op een toekomstperspectief is daarom zeer belangrijk. We erkennen de aanwezigheid van moeilijke emoties en proberen die een plek te geven, maar kunnen tegelijk een stukje van het 'normale' behouden en zinvolle en leuke tijdsbesteding voorzien.



THEMA 1: ZORGEN VOOR JEZELF



Challenge 1: Breng je kwaliteiten in beeld. Geef jezelf een totem.

Grasgroene betrouwbare beer of knalgele gezellige kangoeroe: je hebt altijd al een totem willen hebben, maar je zit niet bij de scouts? Dan kan je toch gewoon zelf aan de slag. Met de onderstaande stappen bouw je jouw eigen dierennaam.

Stap 1: een dier kiezen

1. Wat is jouw favoriete dier?
(Bv. Een hond, meer bepaald een teckel.)
2. Waarom vind je dit dier zo leuk?
(Bv. Ze zijn sociaal, enthousiast, doen soms hun eigen ding, ze zijn heel speels, ze durven gekke dingen te doen, ze kunnen af en toe ook tam zijn en veel slapen.)
3. Welke eigenschappen hebben jullie die overeenkomen?
(Bv. Ik ben zelf meestal wel enthousiast, ik ben graag bij mensen en heb ook wel graag aandacht en liefde, ik durf ook wel gek te doen, ik slaap heel graag en veel.)



Stap 2: een voortotem

1. Beschrijf jezelf in één woord.
2. Vraag het ook eens aan je familie, je broers/zussen of aan je beste vriend(in).
3. Denk eraan: een voortotem is altijd positief.
Bv. openhartig.

Stap 3: een kleur

1. Welke gevoelens associeer jij met bepaalde kleuren?
Bv. Fel/vurig - Rood
Enthousiast/spring in het veld - Geel
Rustig/relaxed - Groen
2. Kies twee kleuren die het beste bij jou passen (bv. rood en geel).
3. Kies van één kleur de beschrijving (bv. 'fel' voor rood).
4. Denk nu aan een plek waar die kleuren allebei voorkomen (bv. het strand) en een activiteit die je daar graag doet (bv. de zonsopgang kijken).
5. Voeg dit samen in een kleur en je hebt je kleurtotem.
Bv. zonsopgangfelgele openhartige teckel.
6. Deel je nieuwe dierennaam hieronder, de meest originele dierennaam wint!

Deze oefening laat jongeren op een ludieke manier stilstaan bij wat hun kwaliteiten zijn en geeft ze de kans om te reflecteren over hun eigen kunnen. Ze kunnen ook met de hulp van vrienden en familie een beeld krijgen van hoe anderen hen zien.



Challenge 2: De kracht van muziek



Soms word je vrolijk van muziek, soms droevig. Dat heb je waarschijnlijk zelf al gemerkt. In deze oefening leer je de kracht van muziek te gebruiken. Zo gun je jezelf wat afleiding als het even moeilijk gaat.



- Ga naar [NOKNOK](#) en vul daar de opdracht in.
- Geef je 3 favoriete nummers door en zet ze in de vrolijkste afspeellijst van [naam gemeente, postcode, naam jeugdbeweging,..].
- Bonus: doe mee aan de actie van Rode Neuzen Dag en deel je favoriete song op social media met #shareyoursong. Zo laat je aan je vrienden weten dat je hen steunt. [Meer weten?](#)

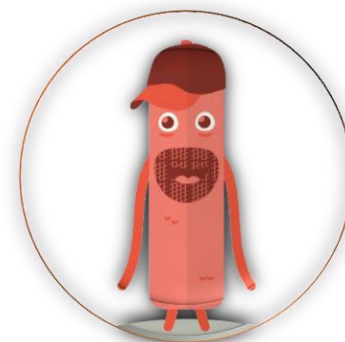
Muziek is een krachtig instrument om gevoelens op te roepen. Zo kunnen nummers jongeren opvrolijken. Dit kunnen ze dan gebruiken als afleiding als het even moeilijk gaat. Het is ook een krachtig instrument om anderen te steunen. Door de muzieknummers ook te delen als #shareyoursong kunnen jongeren elkaar een hart onder de riem steken.

TIP: Laat de lijst die de jongeren bewerken ook spelen in de bib, het jeugdhuis, op je sportterrein, op het terrein van je jeugdbeweging,.. Zo kunnen jongeren overal elkaars 'happy songs' horen.

Challenge 3: Doe eens zot!

Deze week dagen we je uit om iets te doen waarvan je nooit had gedacht dat je het ging doen. Je moet het niet altijd te groots zien, het belangrijkste is om er plezier aan te beleven! Ga de uitdagingen aan en [doe eens zot!](#) Deel je foto van de leukste doe-eens-zot-actie en tag je vrienden.

Deze oefening zorgt voor een toekomstperspectief, de jongeren doen iets klein dat hen een zinvolle dagbesteding geeft. De inspiratie staat ook vol met ideeën om iets kleins te doen voor een ander, zo maak je de uitdaging des te zinvoller.



Challenge 4: Optiwalvist

Soms is het niet zo gemakkelijk om te kijken naar wat er wel leuk is en goed gaat tijdens deze crisis.



Toon daarom datgene wat jou overeind houdt tijdens de lockdown op Instagram door jouw persoonlijke versie van onderstaande *meme* te delen.



1. Neem deze foto als basis. →
2. Voeg vanboven (aan de metro) toe: 'mijn mentaal welbevinden tijdens de lockdown'.
3. Voeg daarna (bij de walvissenstaart) toe wat er voor zorgt dat jij 'overeind' blijft in deze periode.
4. Vergeet zeker niet de #positief[naam gemeente, postcode, naam jeugdbeweging, naam sportclub,..] erbij te zetten.
5. Tag 3 vrienden die hetzelfde moeten doen.

Deze oefening laat jongeren nadenken over wat hun steun geeft in deze tijden. Ze staan stil bij de kleine 'gelukjes' in het leven. Door dat te delen, vestigen jongeren de aandacht op wat er wel goed gaat.



Challenge 5: Meditation challenge met Smos & Co

Is je hoofd te vol? Als je nog iets nieuws durft proberen, doe dan mee aan de 7-weken-meditatiechallenge. [Hier](#) vind je audiobestanden en filmpjes om met Smos & Co aan het mediteren te gaan! Veel chillplezier!



Van mediteren en mindfulness word je rustig. Dit geeft jongeren een kans om zich bewust te worden van manieren om met stress om te gaan.



THEMA 2: ZORGEN VOOR DE BUURT



Challenge 1: Versier je straat met lichtjes



#zorgvoorlicht.

Licht is een teken van verbondenheid en hoop. Iets wat we kunnen gebruiken in deze donkere dagen. Ga aan de slag en steek vanaf nu elke avond tussen 18u en 22u een lichtje aan, voor of achter je raam, in je tuin of op je terras. Een lichtje als teken van hoop en verbondenheid, voor de zorg en de anderen. Hoe creatiever en vooral hoe gezelliger, hoe beter.

Deel je foto met [#stralend](#)[naam gemeente, postcode, naam jeugdbeweging, naam sportclub,..].

[Inspiratie nodig?](#)

Dit initiatief zorgt voor gezelligheid in de straat en draagt bij aan verbondenheid in de buurt.

TIP: Dit is iets wat je als gemeente zelf ook kan trekken. Bezorg elke inwoner een briefje met de vraag om een lichtje aan te steken en geef zelf het goede voorbeeld.

Challenge 2: Ruim je buurt op

Genoeg binnen gezeten. Tijd voor actie! Een schone buurt, daar wordt iedereen vrolijk van. Ga met een vriend buiten op pad, coronaproof uiteraard, en maak de buurt schoon. Propere straat én een gezellige babbel onderweg, win-win!



Je vindt hier een aantal leuke [apps](#) waarmee je aan de slag kan gaan.

Deze oefening zorgt ervoor dat de jongeren naar buiten kunnen gaan om hun vrienden te zien op een veilige manier. Daarbovenop houden ze zich betekenisvol bezig en doen ze iets positiefs voor de mensen rondom hen.

TIP: Schonere buurten met de hulp van vrijwilligers zijn een win/win-actie. Het kan dan ook handig zijn om je vrijwilligers te verzekeren tijdens het opruimen van zwerfvuil. Hoe je dat doet, vind je [hier](#). Nog een stapje verder gaan? Meld je als bestuur aan bij de tool [Mijn Mooie straat](#).



Challenge 3: It's getting hot in here



In tijden van nood is het fijn als er mensen klaar staan om elkaar te helpen. Het is niet altijd makkelijk om de eerste stap te zetten. Daarom kan je de [Warmste Week-vlam](#) aan het raam of aan je deur hangen. Die vertelt aan je buurtbewoners dat je er bent voor hen.

Wees creatief met de vlam: knutsel, kleur, schrijf, teken, schilder, krijt, knip en plak... leef je uit! Het maakt niet uit hoe je het doet, maar hang een vlam uit. Linde geeft je alvast een aantal ideeën [in dit filmpje](#) en [hier](#) vind je nog meer inspiratie.



Stuur een foto van je zelfgemaakte vlam door en daag vrienden uit om er ook eentje op te hangen.

Een vlam maken zorgt voor entertainment en draagt bij aan de sociale samenhang in de buurt. Als er dan een vraag komt, vullen jongeren hun dag in op een relevante manier. Door mee te doen aan de Warmste Week kan je mentaal welbevinden bespreekbaar maken en creatief in contact gaan met burens.

Challenge 4: Spreuken op straat



“Als je uit de pas loopt, maak je het mooiste ritme”.

Verras de mensen in de straat met een leuke spreuk of wens die je op straat tekent, aan je raam hangt,...



Inspiratie voor leuke spreuken vind je [hier](#). Zo tover je een lach op het gezicht van je burens en laat je hen even stilstaan bij hun eigen mentaal welzijn.

Deze challenge zorgt ervoor dat jongeren stil staan bij het taboe rond mentaal welbevinden. Ze doen misschien wel een heel aantal mensen (glim)lachen of spreken hen onbewust de moed in die ze net even nodig hadden. Misschien willen de burens zelfs wel even een praatje slaan rond de tekeningen die ze vinden en dan zorgt dit weer voor wat meer sociale cohesie.



Challenge 5: Bakken



Tijdens dit coronajaar zijn heel veel mensen (meer) beginnen bakken. Haal je talent nog eens boven en bak bijvoorbeeld een brood, appeltaart of koekjes voor je burens of vrienden en geef ze op een coronaproof manier af.

Diegene die in [naam gemeente, postcode, naam jeugdbeweging, naam sportclub,...] de lekkerste koekjes bakt, krijgt [tien respectpunten, een pluim,...].

Ook deze uitdaging zorgt voor een zinvolle tijdsbesteding en sociale cohesie.

TIP: Eventueel kan je dit als activiteit doen samen met je leden. Geef ze een receptje en een boodschappenlijst en zet een zoom/skype/teams gesprek open wanneer iedereen samen begint te bakken. Je kan nadien voorstellen om de koekjes te brengen naar een lid dat in de buurt woont. Eventueel kan je jongeren die geen toegang hebben tot een keuken laten reserveren (hou het laagdrempelig) om te komen koken in de keuken van het vrijetijdcentrum/de sportclub/... .

THEMA 3: ZORGEN VOOR JE FAMILIE

Challenge 1: De kracht van dankbaarheid

Tijdens deze crisis focussen we ons al snel op het negatieve: we kunnen niet meer afspreken met vrienden, geen familiefeesten vieren, je activiteit bij de sportclub of jeugdbeweging gaat niet meer door,.. Tijd om dat eens om te draaien en te focussen op wat wel kan. [Waarvoor ben jij dankbaar?](#)



Dankbaar zijn zorgt voor een groter geluksgevoel voor jou én de ander!



Deel waarvoor je dankbaar bent hieronder in de comments. Hopelijk kunnen we zo iedereen zijn dagen wat opvrolijken. Of stuur eens een [bedankt-kaartje](#).

Je kan je gevoel van geluk vergroten door dankbaar te zijn voor wat je hebt of kan. Dit zorgt ervoor dat mentaal welbevinden bespreekbaar wordt gemaakt.

Challenge 2: “Bye bye 2020”



Weet jij een betere manier om dag te zeggen aan 2020 dan door een leuke nieuwjaarsbrief te maken?

Schrijf eens een nieuwjaarsbrief naar je peter/meter/oma/opa om ze een fijn nieuwjaar te wensen, of gewoon om te zeggen dat je ze graag ziet. Als je dan toch bezig bent, mag je er ook altijd een schrijven naar je [burgemeester, je leiding, je trainer op de sportclub, ...]. Neem een foto van je nieuwjaarsbrief en tag je familieleden zodat ze ook een brief maken.

Je zorgt er met deze uitdaging voor dat jongeren vooruit kijken naar de toekomst, plannen maken voor het volgende jaar en zich verbinden met belangrijke mensen in hun leven.



Challenge 3: Krachtpatsers



Tijd om samen met je broers en zussen en je ouders voor eens en voor altijd uit te vechten wie de grootste krachtpatsers is.



Geen broers of zussen? Bel een vriend en doe een online wedstrijdje of spreek buiten af. Hou dan zeker de nodige afstand.

Diegene die deze oefeningen het langst kan volhouden, wint.

Bewegen zorgt ervoor dat je lichaam efficiënter omgaat met het verwerken van stress. Meer info over kracht oefeningen en het belang van bewegen vind je hier.

TIP: Je kan een online activiteit organiseren rond deze oefeningen. Zet een zoom-, skype- of teamgesprek op en daag je leden uit om deze oefeningen zo lang mogelijk vol te houden.



Challenge 4: De prijs voor 'de liefste' gaat naar...

We hebben onlangs gezien wie de grootste krachtpatser in huis is. Nu is het tijd om te zoeken wie de liefste is. Doe deze week iets lief voor je broer, zus, ouders of andere huisgenoten. Je kan dit natuurlijk ook doen voor je [buren, je leiding, je trainers,...].



Wil je heel graag winnen en echt iets buitengewoon goed doen? Linde geeft je [een idee dat je zeker mag overnemen](#).

Zet jouw actie online met een foto, een filmpje met #deliefstevan[naam gemeente, postcode, naam jeugdbeweging, naam sportclub,..]. Zo worden andere ook geïnspireerd om mee te doen.

Iets leuk doen voor iemand anders zorgt ervoor dat jij én de andere persoon zich goed voelen.

TIP: Dit kan je ook doen vanuit het gemeentebestuur of vanuit je vereniging. Geef elke jongere de naam van een andere jongere waarvoor hij of zij iets lief moet doen. Je kan zelf ook het initiatief nemen om een grotere actie op te zetten.

Challenge 5: Mijn plek

Soms is het niet zo gemakkelijk om je eigen plek in huis te vinden. Daar hebben wij de beste tips voor! Haal je creatief talent naar boven en maak een deurhanger. Zo zorg je ervoor dat je niet gestoord kan worden tijdens je online les, het gamen, De template daarvoor vind je [hier](#) op pagina 10.



Als je dan toch op je gemak kan zitten, is het misschien ideaal om nog eens wat tijd te maken voor jezelf.

Tijd en ruimte voor jezelf zorgen ervoor dat je je batterijen kan opladen. Door grenzen aan te geven leren jongeren zichzelf beter kennen. Op die manier maak je mentaal welbevinden bespreekbaar.



THEMA 4: ZORGEN VOOR JE VRIENDEN

Challenge 1: Luisteren

We zien onze vrienden nu alleen maar online. Misschien moeten we eens wat meer tijd maken om te luisteren naar hoe ze zich nu écht voelen.



Hoe moet dat nu, écht luisteren? Onze Warme William legt met plezier uit hoe je dat het beste kan doen en waarom het zo belangrijk is om naar elkaar te luisteren! Ga zelf aan de slag en download de Warme William-app. Post je warme selfie met @WarmeWilliam en #WarmeWilliamLuistert.

Luisteren naar elkaar zorgt ervoor dat problemen geordend worden, wat maakt dat jongeren een oplossing kunnen vinden en zich gesteund voelen.

Challenge 2: Koffiekllets

Tijd om je beste vriend(in) nog eens op te bellen en eens goed bij te praten?



Weet je niet meer goed over wat je het kan hebben? Stel eens wat vragen vanop deze [donkere gedachten kaartjes](#). Wij hebben ook een vraag voor jullie: wat deed jou deze week glimlachen? Laat het ons hieronder weten.

Ook benieuwd naar de vragen van anderen? Vind inspiratie in deze [YouTubereeks](#).

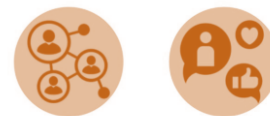
Jongeren steken elkaar een hart onder de riem door over deze onderwerpen in gesprek te gaan. Dit kan ook een middel zijn om een gesprek te openen over iets waarmee de jongere zit.

TIP: Je kan de donkere gedachten kaartjes ook gebruiken voor een online activiteit. Zo kan je de jongeren de opdracht geven om een raambezoekje te gaan brengen bij een andere jongere uit de groep om een vraag te bespreken.



Challenge 3: Kom erbij

Wie ken jij eigenlijk allemaal? Ben jij even vriendelijk tegen de jongen die je elke dag tegenkomt als tegen je vrienden?



Schrijf eens op wie je allemaal kent; vrienden van school, mensen van de jeugdbeweging of sportclub, je familie, oude bekenden..

Als je iedereen hebt opgeschreven, dagen we je uit om eens contact op te nemen met die ene klasgenoot tegen wie je bijna nooit praat of eens te chatten met een oude vriend van in de kleuterklas.

Laat jullie beste openingszinnen hieronder achter, zo kunnen we elkaar helpen om een gesprek aan te knopen. Veel succes!

Oude vriendschappen kunnen op deze manier hersteld worden. Deze oefening laat jongeren ook zien dat ze niet alleen zijn en ze een groter netwerk hebben dan dat ze zelf misschien denken.

Challenge 4: We spelen een spel vanavond



Tijd om nog eens een spelletje te spelen. We dagen jullie uit om het einde van het [mindfits lockdown spelletje](#) te halen. Dat doe je door genoeg connectie te maken met je kotgenoten. Je voert missies uit en moet knopen doorhakken. Veel spelplezier!

MindFits™ is een Serious Urban Game® dat op een speelse manier het taboe rond mentaal welbevinden doorbreekt en preventief te werk gaat. Meer informatie over het spel vind je [hier](#).

Dit spel brengt op een speelse manier mentaal welbevinden in kaart. In dit spel zien jongeren wie ze kunnen bereiken voor welk probleem en gaan ze preventief aan het werk.

TIP: Daag je leden uit om het spel zo snel mogelijk uit te spelen.



Challenge 5: Spread the love

Valentijn komt eraan, maar de liefde verklaren aan je lief is zo 2020. Dit jaar tonen we aan onze vrienden hoe hard we ze waarderen. Schrijven jullie ook een appreciatiebrief aan jullie vrienden?



Heb je geen idee hoe aan je brief te beginnen? Hier vind je [een oefening](#) die je verder op weg zet.



We vinden het als [*burgemeester, je leiding, je trainer op de sportclub, ...*] ook wel heel fijn om wat appreciatie te krijgen. Je mag daarom je mini appreciatie-brief als reactie achterlaten.

Jongeren staan stil bij wat ze zo fijn vinden aan hun vriendschappen met anderen, dit zorgt voor sociale kennis. Ze gaan zelf inhoud geven aan wat vriendschappen voor hen betekenen.



Afbeeldingen om te gebruiken

Zorgen voor jezelf

Challenge 1, 2, 3: afbeeldingen via [NOKNOK](#)

Challenge 4: afbeelding via [RTL nieuws](#)

Challenge 5: link naar [youtube video](#)

Zorgen voor de buurt

Challenge 1: afbeelding via [Unsplash](#)

Challenge 3: de warmste week [vlam](#)

Challenge 4: afbeelding via [Unsplash](#)

Zorgen voor je Familie

Challenge 2: afbeelding via [Unsplash](#)

Challenge 3: afbeelding via [Unsplash](#)

Challenge 5: afbeeldingen via [NOKNOK](#)

Zorgen voor je vrienden

Challenge 1: afbeelding via [Warme William](#)

Challenge 4: afbeelding via [mindfits](#)

Challenge 5: afbeeldingen via [NOKNOK](#)

Met dank aan [Logo Antwerpen](#) voor het samenstellen van dit draaiboek!



SAMEN WERKEN WE AAN EEN GEZONDE REGIO