



week van

Verbonden heid

26 mei
04 juni

tem

SLOOP MUREN TUSSEN MENSEN

**MENUKAART BIJ LANGSTE TAFELS
EEN INSPIRATATIEGIDS**



Menukaart bij de organisatie van een langste tafel

De Week van Verbondenheid is een project van Bond zonder Naam en SAAMO in samenwerking met Dorpsrestaurants.

Met steun van de Vlaamse Gemeenschap.

Waarom de Week van Verbondenheid?

- Iedereen wil zich verbonden voelen. Met de mensen om zich heen, in de buurt, in de samenleving. Veel mensen missen dat gevoel. Daarom moeten we muren durven breken. Muren tussen mensen. Muren waarachter eenzaamheid schuilgaat.
- Verbondenheid is voor Bond zonder Naam en SAAMO een antwoord op eenzaamheid.
- Met de Week van Verbondenheid brengen we mensen samen voor fijne ontmoetingen, echte gesprekken en blijvende connectie.
- Laat mensen verbondenheid voelen aan jouw warme Langste Tafel.
- Zo bouwen we samen aan een zorgzame en solidaire samenleving in de strijd tegen eenzaamheid en sociale uitsluiting.

Doelstellingen

- Iedereen wil zich verbonden voelen. Met de mensen om zich heen, in de buurt, in de samenleving. Veel mensen missen dat gevoel. Daarom moeten we muren durven breken. Muren tussen mensen. Muren waarachter eenzaamheid schuilgaat.
- Verbondenheid is voor Bond zonder Naam en SAAMO een antwoord op eenzaamheid.
- Met de Week van Verbondenheid brengen we mensen samen voor fijne ontmoetingen, echte gesprekken en blijvende connectie.
- Laat mensen verbondenheid voelen aan jouw warme Langste Tafel.
- Zo bouwen we samen aan een zorgzame en solidaire samenleving in de strijd tegen eenzaamheid en sociale uitsluiting.



Waarom een Menukaart?

Soms zijn mensen verlegen en vinden ze het moeilijk om iemand aan te spreken die ze niet kennen.

Dit maakt dat nieuwe verbindingen tussen mensen niet altijd evident is.

De Menukaart met warm aanbevolen ijsbrekers is daarom een tool die hiervoor gebruikt kan worden.

Voorwaarden en faciliteiten

- Zorg voor een veilige ruimte waarin iedereen zichzelf mag zijn.
- Hou de deelnameprijs laagdrempelig.
- Hou rekening met diversiteit en maatschappelijke kwetsbaarheid.
- Besteed aandacht aan onthaal en bekendmaking.
- Hou rekening met toegankelijkheid: check de 9B's.

DE NEGEN B'S VAN TOEGANKELIJKHEID Is jouw werking...	
Vlot bereikbaar? Locatie, tijd	Begrijpbaar? Duidelijke communicatie
Beschikbaar? Met of zonder drempels zoals wachtlijsten of administratieve drempels	Betrouwbaar?
Betaalbaar voor iedereen? Financiële kostprijs, bijkomende kosten van vervoer of kinderopvang, psychologische kost,...	Bekend bij je doelgroep?
Bruikbaar voor je doelgroep? Beantwoorden aan de behoeften	Begripvol? Met aandacht voor culturele gevoeligheden
	Betreedbaar voor alle deelnemers? Met alle aspecten van identiteit zoals kledij

MENUKAART

WARM AANBEVOLEN
INSPIRERENDE MUURBREKERS



SUGGESTIE 1

Verbinding tussen deelnemers

1. METHODIEK PLACEMAT WEEK VAN VERBONDENHEID

- Voorzie een begeleider aan tafel.
- Mix deelnemers aan tafel en laat ze kennismaken aan de hand van de vraagjes op de placemat.

2. METHODIEK TALENTSCANNER

- Werk met een talentenkaart (individueel in te vullen).

TALENTEN		
Je mag me contacteren Naam Email Adres Tel/gsm		
DOEN <input type="checkbox"/> Creatief en muzikaal <input type="checkbox"/> Sportief <input type="checkbox"/> Handig en technisch <input type="checkbox"/> Manusje van alles <input type="checkbox"/> Tijd maken voor <input type="checkbox"/> Vrijwilliger	VOELEN <input type="checkbox"/> Vlotte babbelaar <input type="checkbox"/> Hulpvaardig <input type="checkbox"/> Graag omgaan met mensen <input type="checkbox"/> Groot hart <input type="checkbox"/> Samenwerken <input type="checkbox"/> Luisteren	DOEN <input type="checkbox"/> Oplossingen zoeken <input type="checkbox"/> Gezond kritisch zijn <input type="checkbox"/> Standpunten innemen <input type="checkbox"/> Knopen doorhakken <input type="checkbox"/> Initiatief, ideeën leveren <input type="checkbox"/> Haalbaarheid inschatten
Voorbeelden <i>Lessen of sportactiviteit organiseren, kruispunt openhouden, animatie bij het dorpsrestaurant, brieven rondbrengen, ...</i>	Voorbeelden <i>Op bezoek gaan bij eenzame mensen, spel of feest organiseren, boodschappen doen, ...</i>	Voorbeelden <i>Meedenken over een zorgzame buurt, verkeersveiligheid, inplanting groen, aanpak zwerfvuil, ...</i>
Mogen we je hierover aanspreken? JA / NEE Specifiek voor?	Mogen we je hierover aanspreken? JA / NEE Specifiek voor?	Mogen we je hierover aanspreken? JA / NEE Specifiek voor?

- De begeleider leest de talenten hardop voor en de deelnemers maken hun talent kenbaar in kleine groepjes of aan tafel.
- Stimuleer mensen om in verbinding te blijven op basis van gemeenschappelijke talenten. Vb. Door hun contactgegevens te laten invullen op strook placemat.

3. METHODIEK VERBINDENDE BOODSCHAPPEN

- Voorzie kaarten met verbindende boodschappen met ruimte om eigen contactgegevens op te kunnen schrijven (vrijblijvend, niet verplichten).
- Deelnemers kiezen een boodschap uit die ze met een ander willen delen (liefst iemand die ze niet of goed genoeg kennen).
- Vb. Mogelijke inspirerende boodschappen vanuit [Bond zonder Naam](#) en [Impulsvorming](#).



SUGGESTIE 2

Verbinding tussen deelnemers en organisaties

(enerzijds bewoners, werknemers, leerlingen, ... en anderzijds sociale huisvesting, dienst samenleven, OCMW, dienstencentrum, buurtcomité, vereniging...)

1. METHODIEK ORGANISATIE IN DE KIJKER

- Nodig een spreker uit die zijn/haar organisatie voorstelt tijdens de Langste Tafel.
- Voorzie ruimte voor vragen van de die door deelnemers.
- Vraag aan de organisatie om folders, flyers, achter te laten.

2. METHODIEK MEET & GREET

- Nodig verschillende diensten en organisaties uit en organiseer een infomoment aan een langste tafel.
- Voorzie per organisatie één tafel.
- Laat deelnemers op voorhand kiezen voor een organisatie of werk via een doorschuifstelsel bv. Soep met OCMW, hoofdgerecht met woonmaatschappij, dessert met een vereniging...

3. METHODIEK GETUIGENIS VAN EEN MUURBREKER

- Kies voor een persoonlijke getuigenis met een succesfactor.
- Vb. een buur die iets doet voor een ander, een hulpverlener die een verschil heeft gemaakt, een organisatie of activiteit die iets betekend heeft enz...
- Kies een moment bv. voor het eten, tijdens het eten of na het eten.
- Nodig verschillende betrokken partijen uit die elk hun kant van het verhaal toelichten.
- Bv. vluchteling + vluchtelingenorganisatie/vrijwilligerswerkorganisatie, ...).
- Iemand met een psychische kwetsbaarheid die ondersteund werd door een vrijwilliger, buddy enz..

4. METHODIEK BEHOEFTEKAARTJES

- [Zie Behoeftenkaartjes - Deelgenoten](#)



5. METHODIEK SPEEDDATING

- Alle deelnemers noteren hun naam + tafelnummer op een briefje.
- Dat briefje stoppen ze in een bokaal.
- Alle deelnemers nemen een naam uit de bokaal en stellen 3 vragen aan de persoon van wie ze het briefje hebben getrokken (zie vragenlijst ijsbrekers).
- Werk met afscheurluik placemat Week van Verbondenheid.

SUGGESTIE 3

Verbinding tussen deelnemers en hun buurt

1. METHODIEK DAG VAN DE BUUR

- Valt binnen de Week van Verbondenheid (deurhangers, wedstrijd meeste diversiteit aan 1 tafel, talentenkaart, gedeelde interesses, gedeelde playlist?, verbinding van personen die veel doen voor de buurt, zie ook suggestie 1).

2. METHODIEK : NODIG UW BUUR UIT!

- Maak een flyer (=Vb deurhanger Week van Verbondenheid) in de vorm van een uitnodiging.
- Buren nodigen elkaar uit voor de langste tafel.
- Stimuleer mensen een buur uit te nodigen die ze nog niet goed kennen.

3. METHODIEK NEGEREN VS BESTE VRIEND

- Vraag om de deelnemers uit hun comfortzone te stappen.
- Iedereen loopt door de zaal bij een muziekje.
- Wanneer de muziek stopt, loop je naar iemand toe en begroet je de ander zonder aandacht te hebben voor de ander.
- Ronde 2 : iedereen loopt door de zaal en wanneer de muziek stopt, begroeten de deelnemers elkaar alsof je ze hun beste vriend(in) na lange tijd terug zien.
- Ronde 3: werk met vraagjes uit de placemat of met andere vraagjes.
- Alle deelnemers nemen een naam uit de bokaal en stellen 3 vragen aan de persoon van wie ze het briefje hebben getrokken (zie vragenlijst ijsbrekers).
- Werk met afscheurluik placemat Week van Verbondenheid.

SUGGESTIE 4

Verbinding tussen leerlingen op school

1. METHODIEK GEVOELSKAARTJES

- [Zie Behoeftenkaartjes - Deelgenoten](#)

2. METHODIEK HAPPERTJE

- [Zie Happertje om spelend te praten over gevoelens - Deelgenoten](#)



3. ZIE ANDERE METHODIEKEN SUGGESTIE 1

SUGGESTIE 5

Verbinding tussen werknemers op de werkvloer

1. METHODIEK SPEEDDATING

- De deelnemers maken kennis met de persoon die tegenover hen aan tafel zit.
- Na één minuut schuift de ene kant van de tafel één stoel op naar rechts. De mensen aan de andere kant van de tafel blijven zitten.
- De 'verhuizers' schuiven net zolang door tot ze iedereen aan de overkant van de tafel hebben leren kennen.
- Werk met vraagjes die op de placemat staan.
- Werk met even aantallen.

SUGGESTIE 6

Verbinding maken tussen organisaties/ bedrijven

1. METHODIEK NETWERKLUNCH

- Organiseer samen een langste eettafel onder elkaar om elkaar beter te leren kennen.
- Voorzie naamkaartjes + naam van de organisatie.
- Laat deelnemers plaats nemen naast iemand van een andere organisatie.
- Context: SAAMO Limburg op bedrijventerrein = quick win -> methodiek goed inzetbaar op gedeelde werkplekken.

NOG MEER VERBINDENDE TOOLS..

Vormingen Bond zonder Naam

KRACHT VAN LUISTEREN

Niet voor niets is deze vorming de basis van alle andere. Als je oprechte interesse hebt in de ander, dan is luisteren het begin van alles. We gaan uitgebreid in op wat het betekent om empathisch te zijn, om écht te luisteren zonder meteen oplossingen te willen aandragen, om één en al oor te zijn zonder oordeel.

KRACHT VAN GESPREK

Moeilijke gesprekken komen overal voor. Thuis, op je werk, bij vrienden. We kijken naar verschillende manieren om op een veilige, eerlijke en open manier met elkaar in dialoog te gaan. Hoe kan je elkaar recht in de ogen kijken en zeggen wat je te zeggen hebt op een respectvolle manier? Hoe draai je niet rond de pot en kan je ook de heetste hangijzers bespreken? En hoe blijf je dicht bij jezelf en bewaak je je grenzen?

KRACHT VAN VERSCHIL

We zijn allemaal anders. Dat is het vertrekpunt. We zijn meer dan onze buitenkant. We hebben een geschiedenis, een rugzak vol verhalen, we komen ergens vandaan, we werden allemaal geboren in een heel andere wieg. Hoe beïnvloedt wie je bent hoe je kijkt naar de ander? Hoe kan je je eigen identiteit én die van de ander ruimer bekijken? Hoe vinden we elkaar vanuit onze verschillen en hoe geven we ook een stem aan de minderheid?

KRACHT VAN DENKEN

Als je echt wil weten wat iemand te zeggen heeft, dan geef je die persoon ook best de kans om voor zichzelf te denken. Zo vaak vullen we andermans gedachten al in met vooronderstellingen. We onderzoeken samen welke componenten ruimte bieden om te twijfelen, om woorden te vinden voor gedachten. We experimenteren met dialogovormen en met de kracht van stilte.

Inschrijven: www.bzn.be

SPREUKENBABELS ONLINE

Wil je nieuwe mensen leren kennen?
Samen nadenken over de spreuk van de maand?
Verbinden met mensen uit heel Vlaanderen?
En het liefst vanuit je luie zetel?
Dat kan! Doe mee aan Spreukenbabbels Online.

Elke maand een mooi gesprek over de nieuwe spreuk.
Inschrijven: www.bzn.be

Week van Verbondenheid - Deelgenoten

Impuls steunt het initiatief van de Week van Verbondenheid en draagt graag een steentje bij met enkele tools vanuit het verbindende gedachtegoed, om ontmoeting met verbinding aan de Langste Tafels te brengen. Download ze hieronder.

<https://www.deelgenoten.be/week-van-verbondenheid/>

STAP 1

Denk SMART

- Specifiek
 - Meetbaar
 - Aanvaardbaar
 - Realistisch
 - Timing
-
- Welke doelgroepen willen we met elkaar verbinden?
 - Welke partners hebben we nodig?
 - Wat willen we veranderen en waarom?
 - Hoe kan een langste tafel een verschil maken? Welke impact?
 - Met wie kunnen we samenwerken?
 - Voor welke vorm of formule kiezen we?
 - Wanneer organiseren we een Langste Tafel binnen de Week van Verbondenheid?

STAP 2

Bekendmaking activiteit

- BZN en SAAMO voorzien elk jaar promotiemateriaal om de activiteit bekend te maken. Vb. Placemat, affiche, deurhanger enz..
- Zie www.weekvanverbondenheid.be
- Maak een (pers)uitnodiging op maat.
- Spreek mensen persoonlijk aan.
- Maak gebruik van verschillende lokale communicatiemogelijkheden : E-mail, sociale media, nieuwsbrief, ...

- Meld je Langste tafel aan op www.weekvanverbondenheid.be.
- Vergeet de 9 B's niet:

DE NEGEN B'S VAN TOEGANKELIJKHEID Is jouw werking...	
<p>Vlot bereikbaar? Locatie, tijd</p> <p>Beschikbaar? Met of zonder drempels zoals wachtlijsten of administratieve drempels</p> <p>Betaalbaar voor iedereen? Financiële kostprijs, bijkomende kosten van vervoer of kinderopvang, psychologische kost,...</p> <p>Bruikbaar voor je doelgroep? Beantwoorden aan de behoeften</p>	<p>Begrijpbaar? Duidelijke communicatie</p> <p>Betrouwbaar?</p> <p>Bekend bij je doelgroep?</p> <p>Begripvol? Met aandacht voor culturele gevoeligheden</p> <p>Betreedt baar voor alle deelnemers? Met alle aspecten van identiteit zoals kledij</p>

STAP 3

Vorbereiding langste tafel

- Kies een locatie.
- Kies een dag binnen de Week van Verbondenheid.
- Kies een tijdstip.
- Kies een formule (lunch, diner, binnen, buiten, buffet, aan tafel bediening..).
- Werk met verbinders: medewerkers, vrijwilligers, professionals die aandacht hebben voor de sfeer.
- Versterk verbinders door een vorming, informatiemoment, overleg enz..
- Zie aanbod Bond zonder Naam.
- Hou de deelnameprijs laag.

STAP 4

Uitvoering langste tafel

- Zorg voor duidelijke herkenbaarheid van de locatie
- Zorg voor een warm onthaal.
- Werk met een suggestie uit de warm aanbevolen methodieken.
- Voorzie mogelijkheden om nieuwe deelnemers te informeren.
- Zorg voor een manier om in verbinding te blijven Bv. registreer deelnemers en andere betrokkenen, zorg voor concrete informatie om mee te geven (folder, Facebookpagina, kaartje enz..)
- Bevraag de beleving bij de deelnemers bij vertrek.
- Wees creatief : bv. werk met kleuren (groen, oranje en rood), werk met smileys, beelden of een gastenboek enz...

STAP 5

Evaluatie

- Terugblikken.
- Mogelijke resultaten terugkoppelen naar de deelnemers, deelnemende organisaties, oplossingsactoren enz..
- Wissel ervaringen uit tussen de betrokken partijen.
- Wat liep er goed? Wat minder?
- Wat leeft er in de buurten?
- Veel terugkomende vragen of signalen?
- Hoe de gerealiseerde verbindingen in stand houden en leiden naar diepere en duurzame connectie?
- Suggesties in functie van verbetering voor de volgende keer.



SLOOP JIJ MEE MUREN TUSSEN MENSEN?