

---

## SPREUKEN IN HET STRAATBEELD COMMUNICATIETOOLKIT EN INSPIRATIE

### 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

---

### Achtergrond

We kozen ervoor om dit jaar, naar aanleiding van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid deze actie naar voor te schuiven. Zodat we in heel ons werkingsgebied dezelfde boodschap laten zien.

We willen van 1 tot 10 oktober zoveel mogelijk spreuken in het straatbeeld, in etalages en op vensters zien verschijnen. Spreuken die het belang van een geestelijke gezondheid in de kijker zetten: fijne woordspelingen, deugddoende boodschappen, quotes van bekende of lokale helden ... Zo toveren we een glimlach of ontroering op het gezicht van voorbijgangers en doen we hen nadenken over hun mentale gezondheid. Tegelijkertijd werkt de actie op een ludieke manier mee tegen het taboe dat nog steeds rust op (problemen met) geestelijke gezondheid.

In deze toolkit vind je:

- Afspraken omtrent slogan en gebruik van hashtag
- Communicatiematerialen
  - o Kort nieuwsbericht
  - o Lang artikel
  - o Perstekst
  - o Berichten voor sociale media
- Ondersteunende materialen:
  - o Voorbeeldbrief voor lokale organisaties/handelaars
  - o Inspiratie spreuken

### Afspraken

1. We gebruiken de **slogan** 'Samen Veerkrachtig' en het bijhorende **logo** in al onze communicatie over activiteiten in het kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid en dus ook in de communicatie rond de actie 'Spreuken in het straatbeeld'.  
Je kan het logo downloaden via [www.samenveerkrachtig.be](http://www.samenveerkrachtig.be).



2. Voor sociale media gebruiken we in alle communicatie de basis-hashtag: **#samenveerkrachtig**

## COMMUNICATIEMATERIALEN

### 1. Spreukenactie: kort nieuwsbericht (website, nieuwsbrief ...)

Wandel rond in onze gemeente en laat je tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid van 1 tot 10 oktober verwennen door fijne woordspelingen, deugddoende boodschappen en quotes om samen even bij stil te staan. Speciaal voor jullie. Want samen staan we sterk!  
Lees er meer over op [\[hyperlink naar lang artikel\]](#).

### 2. Spreukenactie: Lang artikel (infoblad, website ...)

Wereldwijd wordt geestelijke gezondheid op 10 oktober in de kijker gezet tijdens de World Mental Health day. Maar in Vlaanderen gaan we nog een stapje verder! Jaarlijks organiseren we van 1 tot 10 oktober de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Onder het motto 'Samen veerkrachtig' zetten wij tijdens die periode in op dit levensbelangrijke thema.

Het leven zit vol uitdagingen, kleine en grote. Er komen dagelijks heel wat emoties op ons af, en dat kan veel van je vragen. Gelukkig heb je mensen om je heen die jou kunnen helpen wanneer het even wat moeilijker gaat. Een vriend/vriendin, een buur, een collega, die mevrouw van bij de bakker ... Allemaal mensen die even tijd voor je vrijmaken en een luisterend oor bieden. Dat kan écht deugd doen.

Warm(e) [\[naam gemeente\]](#)

Daarom willen wij, vanuit gemeente [\[naam gemeente\]](#), jou motiveren om even stil te staan bij de mensen die er voor je zijn. Bij wie kan je altijd terecht en wie verdient daarom ook jouw dankbaarheid? Verder willen we je uitdagen om van 1 tot 10 oktober extra warm te zijn voor elkaar. Hoe je dat doet? Breng eens een overschotje soep, slaag een babbeltje met je buurvrouw, lach naar een onbekende of sms iemand die je graag hebt om te zeggen dat je aan hem of haar denkt.

[\[Doe je nog extra acties met je gemeente? Dan is dit een goede plek om dit nog eens even te melden en misschien wel je inwoners aan te zetten om deel te nemen aan deze actie.\]](#)

Ook wij waren de voorbije week druk in de weer. Vrijwilligers, handelaars, organisaties ... iedereen stak de handen uit de mouwen om 'Samen veerkrachtig' zichtbaar te maken in het straatbeeld. Wandel rond in onze gemeente en laat je samen met je geliefden van 1 tot 10 oktober verwennen door fijne woordspelingen, deugddoende boodschappen en quotes om even bij stil te staan. Speciaal voor jullie. Want samen staan we sterk!

Wil jij weten hoe we elkaar nog sterker kunnen maken? Surf dan eens naar [www.samenveerkrachtig.be](http://www.samenveerkrachtig.be) en ontdek nog meer activiteiten.

[\[Lokale foto's spreken natuurlijk nog meer aan. Probeer eens een krijtstift uit en zet bij wijze van generale repetitie een spreuk op jullie raam. Neem er een foto van en gebruik die in jullie artikel.\]](#)

### 3. Perstekst

**Spreuken fleuren [\[naam gemeente of regio\]](#) op**

In [\[naam gemeente of regio\]](#) duiken er sinds vandaag spreuken op. Fijne woordspelingen, deugddoende boodschappen en quotes om even bij stil te staan. Daarmee wil [\[naam gemeente of regio\]](#) bij hun inwoners niet alleen een spontane glimlach opwekken, maar hen ook samenbrengen.

Want deze quotes doen de inwoners even stilstaan bij wie hen goed omringt en bij wie ze terecht kunnen.

Dat het niet altijd even goed gesteld is met de geestelijke gezondheid van de Vlaming, weten we al langer. 1 op 3 Vlamingen krijgt zelfs ooit te maken met ernstige psychische problemen. Maar of het nu gaat over een tijdje niet goed in je vel zitten of psychische stoornissen, mensen durven het moeilijk ter sprake brengen. Er rust nog altijd een taboe op alles wat met geestelijke gezondheid te maken heeft.

### **10-daagse van de Geestelijke Gezondheid**

Van 1 tot 10 oktober worden er in **[naam gemeente of regio]** ‘geestelijk gezonde’ acties georganiseerd, naar aanleiding van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Daarmee nodigt **[Naam gemeente of regio]** iedereen uit om even stil te staan bij zijn of haar geestelijke gezondheid en die van anderen. **Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid willen de Vlaamse Logos, Vlaams Instituut Gezond Leven en Te Gek!?. het taboe rond geestelijke gezondheid doorbreken.** Omdat we nog altijd te veel zwijgen over wat ons emotioneel bezighoudt, terwijl praten met elkaar net een deel van de oplossing is.

### **Samen Veerkrachtig**

“Het taboe doorbreken, kan enkel als we er een wij-verhaal van maken”, geven de lokale besturen aan. Niet iedereen slaagt erin om in zijn eentje recht te krabbelen. ‘Samen Veerkrachtig’, het thema van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid, verwijst naar het belang van een helpende hand, een bemoedigend schouderklopje. “Zorgen voor elkaar, dat is werken aan je geluk”, zegt Shauny Van Staey, themaverantwoordelijke geestelijke gezondheid van Logo Antwerpen.

Door warme en vertrouwelijke relaties te hebben met de mensen om je heen en door ook echt op elkaar te kunnen rekenen, voel jij je goed omringd. En dat is één van de bouwblokken van geluk!

Een overzicht van de activiteiten die plaatsvinden tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid vind je op [www.samenveerkrachtig.be](http://www.samenveerkrachtig.be).

Wil je meer te weten komen over goed omringd zijn? Neem dan eens een kijkje op [www.geluksdriehoek.be](http://www.geluksdriehoek.be)

#### 4. Berichten voor sociale media

Hieronder enkele voorbeeldberichten ter inspiratie. Gebruik #samenveerkrachtig.

##### 1 oktober

“Zag jij deze spreuk al?” #samenveerkrachtig

Een foto delen van een spreuk in het straatbeeld.

##### 2 oktober

Sta jij wel eens even stil bij wie er voor jou is? Echt stil?

Bel of sms vandaag een vriend of vriendin die je al even niet meer hebt gehoord en check hoe het met hen gaat. #samenveerkrachtig

Link toevoegen <https://www.youtube.com/watch?v=nPAJN5eg3I&feature=youtu.be>

##### 3 oktober

Er is precies iets gaande in gemeente [Naam gemeente]. Zag jij ook al spreuken? Deel gerust je foto's. #samenveerkrachtig

##### 4 oktober

Vandaag is het dolle dinsdag: Doe eens gek en schenk vandaag een complimentje aan iemand die je tegenkomt. #samenveerkrachtig

##### 5 oktober

Het zit 'm soms in de kleine dingen. Ook door muziek kan jij je verbonden voelen. Welk liedje geeft jou een instant 'feel good'-gevoel? Zet jouw 'feel good'-song hieronder en tag iemand om hetzelfde te doen.

#samenveerkrachtig

Link toevoegen: [https://www.youtube.com/watch?v=Eab\\_beh07HU](https://www.youtube.com/watch?v=Eab_beh07HU)

##### 6 oktober

Hey, hoi, hallo, goeiemorgen! Wie of waar maakt niet uit, we wensen je een fantastische goedendag! Want jouw goedemorgen maakt mijn goede dag #samenveerkrachtig

toevoegen: afbeelding affiche 'Jouw goedemorgen maakt mijn goede dag'<https://www.youtube.com/watch?v=nPAJN5eg3I&feature=youtu.be>

##### 7 oktober

Heb jij alle spreuken in onze gemeente al ontdekt? Neem iemand die je kent mee op stap en doe een wandeling om de spreuken te ontdekken. Met wie wil jij snel eens gaan wandelen? Tag die persoon hieronder.

##### 8 oktober

Foto delen van spreuk in het straatbeeld die je hebt doorgekregen of die je zelf maakt.

##### 9 oktober

Op zondag hebben we altijd iets meer tijd voor elkaar. Vandaag moedigen we je aan om een babbeltje te slaan met je burens. Weet je niet goed hoe? Linde Merckpoel heeft speciaal voor jou tijdens corona een 'hoe leer ik mijn burens kennen tutorial' gemaakt.

Voeg dit filmpje toe:

<https://www.youtube.com/watch?v=VgwficCHbGQ><https://www.youtube.com/watch?v=nPAJN5eg3I&feature=youtu.be>

##### 10 oktober

Vandaag is de laatste dag van onze spreukenactie. We hopen dat de spreuken jou een goed gevoel gaven, want jullie zijn het waard. #samenveerkrachtig

Collage maken met foto's van spreuken uit het straatbeeld, die je verkregen hebt uit de oproep aan de deelnemers om foto's van spreuken door te sturen. #samenveerkrachtig

## ONDERSTEUNENDE MATERIALEN

### 1. Voorbeeldbrief voor lokale organisaties/handelaars

Dat het niet goed gesteld is met de geestelijke gezondheid van de Vlaming weten we al langer. Wist u dat 1 op 3 Vlamingen ooit te maken krijgt met ernstige psychische problemen? Of het nu gaat over een tijdje niet goed in je vel zitten, of over psychische stoornissen, mensen durven het moeilijk ter sprake brengen. Dit heeft zeker te maken met het taboe om te praten over onze geestelijke gezondheid in het algemeen en psychische problemen in het bijzonder.

Daar willen we als [naam gemeente] verandering in brengen. Samen met [naam andere gemeenten uit regio] slaan we de handen in elkaar voor de actie 'Spreuken in het straatbeeld'.

Met fijne woordspelingen, deugddoende boodschappen en quotes van bekende of lokale helden op ramen of etalages toveren we een glimlach of ontroering op het gezicht van voorbijgangers en doen we hen nadenken over hun mentale gezondheid. Tegelijkertijd werkt de actie op een ludieke manier mee tegen het taboe dat nog altijd rust op (problemen met) geestelijke gezondheid.

Graag willen we jouw medewerking vragen. Doe mee aan 'Spreuken in het straatbeeld' en zet van 1 tot 10 oktober 2022 een spreuk op een raam van jouw zaak, vergezeld door #samenveerkrachtig. We zullen zelf ook spreuken plaatsen op de ramen van onze eigen gebouwen (benoemen indien al mogelijk).

Praktisch:

1. Laat ons weten of jouw organisatie/zaak wenst deel te nemen.
2. Wij bezorgen jou een spreuk/spreuken waaruit je kan kiezen.
3. Schrijf tussen 28 september 2022 en 1 oktober 2022 de spreuk op jouw raam. Wij hebben krijstiften ter beschikking. Geen tijd? Geef ons een seintje en onze vrijwilligers (benoemen?) komen de spreuk op jouw raam zetten. (indien relevant)

Kortom: het kost je weinig tot geen tijd of werk en je helpt ons zo de geestelijke gezondheid van de [naam inwoners gemeente of regio bijv. Waaslanders] te verbeteren.

En shhhht. Vooraf zullen we hier niet over communiceren naar de inwoners. De verrassing doet zijn werk.

*Deze actie kadert in de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid met als thema dit jaar 'Samen Veerkrachtig'. Van 1 tot 10 oktober (Werelddag Geestelijke Gezondheid) willen we extra stilstaan bij het belang van een goede geestelijke gezondheid. Je kan dit zelf trainen: praten met anderen, voldoende bewegen of nieuwe dingen uitproberen. Meer informatie: [www.samenveerkrachtig.be](http://www.samenveerkrachtig.be)*

## 2. Inspiratie voor spreuken

### 2.1. ALGEMEEN

To wish you were someone else is to waste the person that you are now.

Je hoeft niet perfect te zijn om geweldig te zijn.

Iedereen neemt je zoals je bent. Nu jij nog.

Ik wens  
dat er vandaag een zonnestraal  
precies op je gezicht valt  
zo eentje  
die je zachtjes kriebelt, je wang verwarmt  
en je ogen laat schitteren.

Pak de zon en straal.

Er zijn zoveel mooie redenen om gelukkig te zijn.

Don't listen to what I say. Listen to what I mean.

Geluk is een seconde die eeuwigheid wil zijn.

Leef in vreugde. Lach vol overgave. Heb lief met heel je hart.

Probeer een regenboog te zijn in iemands wolk.

Als je naar de zon draait, dan valt de schaduw achter je.

Je kunt meer dan je durft.

Als je valt ... raap dan iets op.

Minder doen, meer zijn.

Sometimes when I say I'm okay  
I need someone to look me in the eyes,  
give me a hug and say  
I know you're not ...

Je bent zo mooi  
anders  
niet meer of minder anders  
maar zo mooi anders.

Wat ben ik blij dat jij er bent.



Stop geluk in elk klein hoekje.

Zoek je geluk niet te ver. Straks kijk je erover.

Stilstaan helpt om door te gaan.

Neem je tijd om gelukkig te zijn.

Wie straalt, loopt nooit in het donker.

Jouw goeiemorgen maakt mijn goeie dag.

Jij bent mooi precies zoals je bent.

Als je jezelf kent, ben je krachtig.

Als je jezelf aanvaardt, ben je onoverwinnelijk.

Je bent geweldig.

Live. Love. Laugh.

Ook als je strompelt, ga je vooruit.

Als er dingen verkeerd gaan, ga dan niet met ze mee.

Wees geduldig met jezelf. Niets in de natuur bloeit het hele jaar door.

Don't compare your life to others. There's no comparison between the sun and the moon, they shine when it's their time.

De aarde is rond. Wat het einde van de wereld lijkt, is misschien wel het begin.

De week is maar hoe je hem bekijkt:

Kalmaandag

Dansdag

Wensdag

Wonderdag

Wijdag

Schaterdag

Zindag

Emoties zijn liefdesbriefjes van je ziel.

Ze nodigen je uit om weer in balans te komen.

Love the life you live, Live the life you love ~ Bob Marley

Happiness is not something readymade. It comes from your own actions. ~ Dalai Lama



The purpose of our life is to be happy. ~ Dalai Lama

If you can dream it, you can do it! ~ Walt Disney

And if today all you did was hold yourself together, I'm proud of you.

If you think you are weird, you are:

Wonderful

Exciting

Interesting

Real

Different

Het is oké, om niet oké te zijn.

Hier is er ruimte om te huilen.

Wie zich gelukkig voelt met het geluk van anderen, bezit een fortuin zonder grenzen.

## **2.2. BANK/ VERZEKERINGSKANTOOR**

Een rijk leven is een verzameling van kostbare momenten.

Stop geluk in elk klein hoekje!

Niets is meer waard dan de dag van vandaag!

Vriendschap maakt je rijk!

Wees een goede vriend waar anderen op kunnen bouwen!

## **2.3. BIBLIOTHEEK**

Elke mens is wandelende wijsheid.

Je kunt alleen tijd verspillen, als je vergeet ervan te genieten.

Wie dit leest, is te gek!

Voedsel voor je lichaam is niet genoeg. Je hebt ook voedsel voor je ziel nodig!

Een bibliotheek is een ziekenhuis voor de geest.

Schrijf elk hoofdstuk van je leven met de pen van jouw geluk!

Net als de wereld die er ontstaat in een goed boek, kan jij de jouwe schrijven!

## **2.4. SCHOOL/CLB/EDUCATIE**

Elke mens is wandelende wijsheid.

Kleine mens, voor mij ben je GROOT.

Het gaat er niet om of je binnen de lijntjes kleurt. Het gaat erom dat je je eigen tekening maakt.

Elke wijze uil begon als uilskuiken.

Veel pluimen geven sterke vleugels.

The best way to predict the future is to create it.

Zeg 't gewoon eens als 't goed is.

Elke dag biedt een nieuwe kans.

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

Wie geen fouten maakt, maakt meestal niks.

Aandacht is het mooiste dat je iemand kan geven.

Wacht niet op bijzondere momenten. Maak gewone momenten bijzonder.

Als iets niet lukt,  
heb je niet gefaald,  
maar geleerd.



Niet perfect, maar uniek.

Lichtpuntjes.

Soms zijn ze groot.

Soms zijn ze klein.

Je hoeft ze niet te zoeken.

Je kunt ze ook zijn.

Als je altijd probeert gewoon te doen,  
kom je nooit te weten hoe fantastisch je zou kunnen  
zijn.

Alles wat je niet probeert ... mislukt.

Niet hoe je valt, wel hoe je opstaat.

Geloof in jezelf. Je kan meer dan je denkt.

Ook als je strompelt, ga je vooruit!

Je angst om er dom uit te zien, is wat je tegen houdt.

Geluk gaat tegen wiskunde in. Je moet het delen om het te vermenigvuldigen.

Elk kind is in zeker opzicht een genie en elk genie is in zeker opzicht een kind.



## 2.5. DOKTER/APOTHEKER/ZIEKENHUIS/TANDARTS ...

Het beste medicijn, is 3 x daags een complimentje.

Toon je sterkste kant. Vraag hulp.

Je kwetsbaar durven opstellen? Sterk!

Voor mij hoef je niet volmaakt te zijn.

Volg je hart want dat klopt!

Slaap is rust voor je lichaam.

Kiezen voor jezelf is rust voor je ziel.

Zorgen moet je DOEN niet MAKEN.

Zorg voor jezelf om voor anderen te kunnen zorgen.

Medicines can cure,  
but inspirational words from others  
can give the strength to fight from within



Het leven is kort, lach terwijl je nog tanden hebt.

Een glimlach is een facelift die voor iedereen betaalbaar is.

Hier mag je lachen.

Een glimlach past altijd.

Voor mij hoef je niet volmaakt te zijn.

Kijk positief en je ziet beter.

Elke wijze uil begon als uilskuiken.

Waar de ogen glimlachen, glimlacht het hart.



## 2.6. PSYCHOLOOG/PARAMEDICI ...

Als je denkt dat alles tegen zit, denk dan eens opnieuw.

Toon je sterkste kant. Vraag hulp.

Als je iets niet kan veranderen, verander dan je denkwijze.

Elke dag biedt een nieuwe kans.

Wie luistert, ontwikkelt de gave van het spreken.

Je kwetsbaar durven opstellen? Sterk!

Voor mij hoef je niet volmaakt te zijn.

En je mag best met me praten.

Alles wat je niet probeert ... mislukt.

Niet hoe je valt, wel hoe je opstaat.

Geloof in jezelf. Je kan meer dan je denkt.

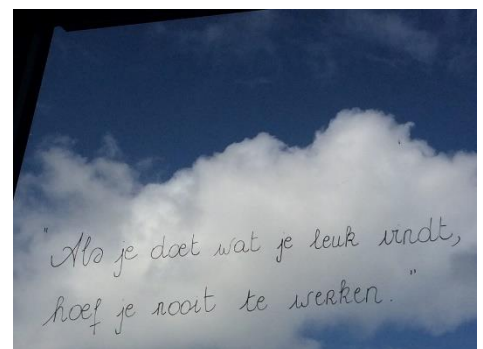
Slaap is rust voor je lichaam. Kiezen voor jezelf is rust voor je ziel.

## 2.7. BEDRIJVEN/ INTERIMKANTOOR/ARBEIDSBEMIDDELING ...

Het gaat er niet om of je binnen de lijntjes kleurt.

Het gaat erom dat je je eigen tekening maakt.

The best way to predict the future is to create it.



Wat zou je doen als je zou durven?

Elke dag biedt een nieuwe kans.

Hé jij. Ja, jij!

Waar wacht je nog op?

Ga ervoor!

Gom eens wat drukte uit je agenda.

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

Wie geen fouten maakt,  
maakt meestal niks.

Wacht niet op bijzondere momenten.  
Maak gewone momenten bijzonder.

Alles wat je niet probeert ... mislukt.

Je kunt alleen tijd verspillen,  
als je vergeet ervan te genieten.

Als je werk niet wakker ligt van jou,  
Waarom zou jij dan wakker liggen van je werk?  
Plezier in het werk maakt perfectie in het werk.



## 2.8. EET- EN DRINKGELEGENHEID

Wacht niet op bijzondere momenten.  
Maak gewone momenten bijzonder.

Kom binnen met een blij gemoed,  
dat doet iedereen goed.

En je mag best met me praten.

Je kunt alleen tijd verspillen,  
als je vergeet ervan te genieten.

Je bent om op te eten!

Voedsel voor je lichaam is niet genoeg



Je hebt ook voedsel voor je ziel nodig!

Waar honger je echt naar?

Waarom is een koelkast zo mooi?

Schoonheid zit vanbinnen.

Zonder tonic heeft het leven geen gin.

Eten brengt mensen samen.

Het recept voor succes in het leven, begint met het kiezen van de juiste ingrediënten.

Life is like an ice-cream. Enjoy it before it melts

If you are what you eat, you must be really sweet, not to mention heavenly!

Chocolade stelt geen moeilijke vragen. Chocolade toont begrip.

Leeftijd is niet belangrijk tenzij je een kaas bent.

Samen eten is olie voor de vriendschap.



## 2.9. OPENBAAR GEBOUW

Kom binnen met een blij gemoed, dat doet iedereen goed.

Zelfs als niemand je dat zegt, hou je mee de wereld recht.

## 2.10. SPORHAL/SPORTCLUB/ZWEMBAD

Winnaars zijn verliezers die niet opgeven.

Als het leven je laat struikelen, maak er dan een salto van.

Wacht niet op bijzondere momenten.

Maak gewone momenten bijzonder.

Moeizame wegen leiden vaak naar mooie bestemmingen.

Als iets niet lukt, heb je niet gefaald, maar geleerd.

Al woelig water tot rust komt, wordt het vanzelf helder.

A winner is a dreamer who never gives up. ~ Nelson Mandela

Zelfs de laatste loper in een wedstrijd, is voor al diegene die niet lopen.

Succes begint aan het einde van je comfort zone.



Je snelheid maakt niet uit, vooruit is vooruit!

Wees geen poel met stilstaand water, maar een bron die overstroomt.

## 2.11. KLEDINGWINKEL/ JUWELENWINKEL/ SCHOENENWINKEL/BOEKENWINKEL

Trek iets positief aan, dat past altijd.

Een glimlach past altijd.

Kom binnen met een blij gemoed,  
dat doet iedereen goed.

Lichtpuntjes.

Soms zijn ze groot.

Soms zijn ze klein.

Je hoeft ze niet te zoeken.

Je kunt ze ook zijn.



Als je altijd probeert gewoon te doen, kom je nooit te weten hoe fantastisch je zou kunnen zijn.

Je bent mooi precies zoals je bent!

Je angst om er belachelijk uit te zien, is wat je tegenhoudt.

La beauté ne fait pas l'amour

C'est l'amour qui fait la beauté. Léon Tolstoï

Het zou nog leuker zijn om boeken te kopen, als men de tijd om ze te lezen er bij kon kopen.

De kleren dekken de mens en onthullen wat in hem zit.

## 2.12. NATUUR/ DIERENWINKEL/ DIERENARTS/ BLOEMENWINKEL...

Wat de rups het einde noemt,  
noemt de rest van de wereld een vlinder.

Elke wijze uil begon als uilskuiken.

Veel pluimen geven sterke vleugels.

De natuur praat niet...  
maar zegt veel.



In je diepe wonden zitten zaden, die wachten om te mogen bloeien als prachtige bloemen.

Wees geduldig met jezelf

Niets in de natuur bloeit het hele jaar door.

## 2.13. REISBUREAU/ FIETSWINKEL/ RIJSCHOOL ...

Wie durft te verdwalen, vindt nieuwe wegen.

Moeizame wegen leiden vaak naar mooie bestemmingen.

Ware vrijheid? Leren loslaten.

Pak al je zorgen in je plunjezak en fluit.

Geluk moeten we onderweg creëren.

Niet aan het einde van de weg, want dan is de reis al afgelopen.

Je reis is geboekt!

De bestemming onbekend,

de weg ernaartoe onvergetelijk.

Je moet enkel je hart volgen.

Je snelheid maakt niet uit, vooruit is vooruit!

Alles wat je niet probeert ... mislukt.

Geloof in jezelf.

Je kan meer dan je denkt.

Vallen is niet erg ...

blijven liggen wel.

It's not the strength of the body that counts,  
it's the strength of the spirit. ~ J.R.R Tolkien

