

## CORONAPROOF PRAKTIJKDAG - IDEEËNLIJST

Het vraagt wat vindingrijkheid om in deze coronatijden een mooie slotactiviteit vorm te geven. Maar geen zorgen: gelukkig is er heel veel wél mogelijk! Bovendien is jullie hulp en aandacht op veel plekken harder nodig dan ooit. Jullie kunnen uitzien naar een prachtige, betekenisvolle dag.



**CHECK DE ACTUELE MAATREGELEN!** De coronamaatregelen veranderen regelmatig. Daardoor kunnen we niet garanderen dat alle ideeën op deze lijst op elk moment geschikt zijn. Check daarom zelf de actuele maatregelen bij het RIVM.



### TIPS VOORAF GOED OM AAN TE DENKEN

- **Maak duidelijke afspraken.** Ga je iemand ontmoeten tijdens de activiteit? Bespreek vooraf hoe jullie met elkaar omgaan om elkaars gezondheid te beschermen. Dat voorkomt een ongemakkelijke sfeer tijdens de ontmoeting.
- **Werk aan een wij-gevoel.** Er is veel mogelijk door de groep in twee- of drietallen op te splitsen, of solistisch iets te ondernemen. Daarmee komt wel een gedeelte van het 'wij-gevoel' te vervallen en ook de betekenis die dat voor sommige mensen heeft: sámen stap je makkelijker uit je comfortzone en sámen blik je terug om je ervaringen te verwerken. Creëer dat gevoel daarom op een andere manier. Bedenk daar een creatieve vorm voor. Start de activiteit bijvoorbeeld gezamenlijk (zo nodig digitaal) en vraag iedereen om foto's en/of video's te maken en deze na afloop te delen, bijvoorbeeld via WhatsApp.
- **Laat zo nodig het idee los om de activiteit op één gezamenlijk moment te doen.** Bij sommige activiteiten is het gemakkelijker in te plannen als de groepsleden hun eigen moment kiezen. Maar houd ook hier het groepsgevoel op het oog en de stok achter de deur die sommige mensen nodig hebben. Dus spreek zo concreet mogelijk af wat jullie gaan doen, hoe en in welke periode. Kies bijvoorbeeld een afgebakende periode van twee weken. Dit maakt het mogelijk om intussen toch op elkaar betrokken te zijn en om na afloop gezamenlijk terug te blikken.
- **#Durftevragen.** Misschien voel je momenteel schroom om organisaties of mensen te benaderen met de vraag of jullie ergens bij kunnen helpen, omdat je niet weet of jullie aanwezigheid gewaardeerd wordt, nu corona sommige dingen ingewikkelder maakt. Ons motto is: Durf te vragen! Door in alle openheid je vraag voor te leggen, ontdek je vanzelf hoe de ander erin staat. En wordt de boot afgehouden? Dan is er altijd een plan B te bedenken!



### SCHEPPING WAT KUN JE DOEN?

- **Afval – Clean ups.** Maak in tweetallen de wijk, het strand of de hei schoon. Start, als de maatregelen dat toelaten, op een gezamenlijke plek, waar iedereen de benodigde prikkers en vuilniszakken ophaalt.
- **Natuur-excursie in tweetallen.** Goed zorgen voor de schepping, begint bij liefde voor de schepping.
- **Verwondermiddag.**
- **Wildplukken.**
- **Ecoscan rond je kerkgebouw.**
- **Word een Groene Kerk.** Zie [www.groenekerken.nl](http://www.groenekerken.nl).
- Maak een **plan om de kerk energiezuiniger te maken.**
- **Check je kerk op slavernij.** Bijvoorbeeld: Koffiecheck, avondmaalswijn, etc.
- **Individueel meehelpen op een biologische boerderij.**



## MENSEN WAT KUN JE DOEN?

- **Praktische hulp aan mensen** die slecht ter been zijn of bijvoorbeeld mensen met een kleine portemonnee en/of een klein netwerk. Denk bijvoorbeeld aan schilderklussen en tuinonderhoud. Vraag bij Hip Helpt, Stichting Present of bijvoorbeeld je diaconie naar de mogelijkheden.
- **Bezoekjes aan eenzame mensen.**
- **Bezoek de mensen die niet naar de kerk kunnen/durven in deze tijd.** (Van toepassing als jullie een kerkelijke cursusgroep zijn.) Vooral degenen die niet zo handig zijn met digitale communicatiemiddelen en bijvoorbeeld niet aan iets als 'digitaal koffiedrinken' mee kunnen doen, hebben misschien al in geen tijden iemand van de kerk gezien en missen de gemeenschap.
- **Mensen digitaal op weg helpen.** Digitale communicatiemiddelen kunnen een stuk eenzaamheid wegnemen in deze coronatijd, maar lang niet iedereen weet de weg in de digitale wereld. Help deze mensen digitaal op weg en help ze uit hun isolement, zodat ze de livestream van de dienst kunnen bekijken, mee kunnen doen met digitaal koffiedrinken, beeldbellen met kennissen, etc.
- **Wandelen met ouderen.**
- **Koken en eten naar mensen toe brengen.** Bijvoorbeeld gezinnen met kinderen die erg onder druk staan door de combinatie van thuisonderwijs en thuiswerken. Of mensen die in de zorg werken en het extra zwaar hebben. Mensen met corona en/of in quarantaine zitten. Als je geen mensen weet, laat diaconie meedenken, of buurthuizen en zie ook het initiatief #NietAlleen.
- **Schrijfactie Amnesty.**
- **Gebedsavond vervolgde christenen.** Via Zoom.
- **Gebedsavond moderne slavernij.** Via Zoom. In het kader van de Micha Zondag 2020 maakten we kant en klaar materiaal om zo'n avond te organiseren. Ga naar [www.michanederland.nl](http://www.michanederland.nl).
- **Lunchwandelingen maken met mensen uit je netwerk.** Eenzaamheid slaat in deze coronatijd extra toe, niet alleen onder ouderen, maar ook onder (jongere) thuiswerkers. Even iemand spreken en een frisse neus halen kan dan een wereld van verschil zijn en een stukje uitzichtloosheid doorbreken. Tip: Omdat de groepsleden deze activiteit individueel op hun eigen moment doen, is het goed om het zo concreet mogelijk te maken. Wanneer? Hoe vaak? (Kan per persoon verschillen, afhankelijk wat haalbaar is, maar laat iedereen zichzelf in elk geval een doel stellen.) Deel tussentijds ervaringen met elkaar via bijv. WhatsApp, om toch het groepsgevoel te hebben en een stukje reflectie / bewuste beleving in te bouwen.
- **Start een kaartenactie**, bijvoorbeeld in jullie wijk of in de wijk waar jullie kerk staat, om mensen in deze moeilijke tijd te laten weten dat ze niet alleen zijn. Maak een mooie kaart, laat deze een paarhonderd keer afdrukken. Groepsleden kunnen deze zelf beschrijven met een mooie wens en rondbrengen in een aantal straten.



## CONSUMINDEREN WAT KUN JE DOEN?

- **Organiseer een inzamelingsactie** voor bijvoorbeeld de voedsel-, kleding- of speelgoedbank.
- **Zamel oude telefoons en laptops in**, voor een duurzame verwerking.
- **Start een RepairCafé.** Tref nu alle voorbereidingen en start zodra het coronatechnisch weer kan. Download de starterkit op [www.repaircafe.org](http://www.repaircafe.org).
- **Doe samen een consuminderchallenge in eigen huis.** Nu je misschien veel thuis bent, is dat hét moment om te gaan consuminderen in je eigen huis. Er zijn mooie methodes, bijvoorbeeld om in één maand dagelijks één item meer weg te doen. (Dus op de eerste dag

één item, op de tweede dag twee items, op de derde dag drie items, etc.) Bedenk samen wat mooie bestemmingen zijn voor de dingen die jullie wegdoen. Denk aan de kringloop, de speelgoedbank, Marktplaats, een 'Gratis af te halen'-initiatief, iemand uit je netwerk, het plaatselijke milieubrenghstation. Grijp deze gelegenheid aan om je ook te verdiepen in dergelijke initiatieven en in de wereld van duurzaamheid.

**Heb jij mooie aanvullingen voor deze lijst? Stuur ze aan ons door via [info@michanederland.nl](mailto:info@michanederland.nl)!**