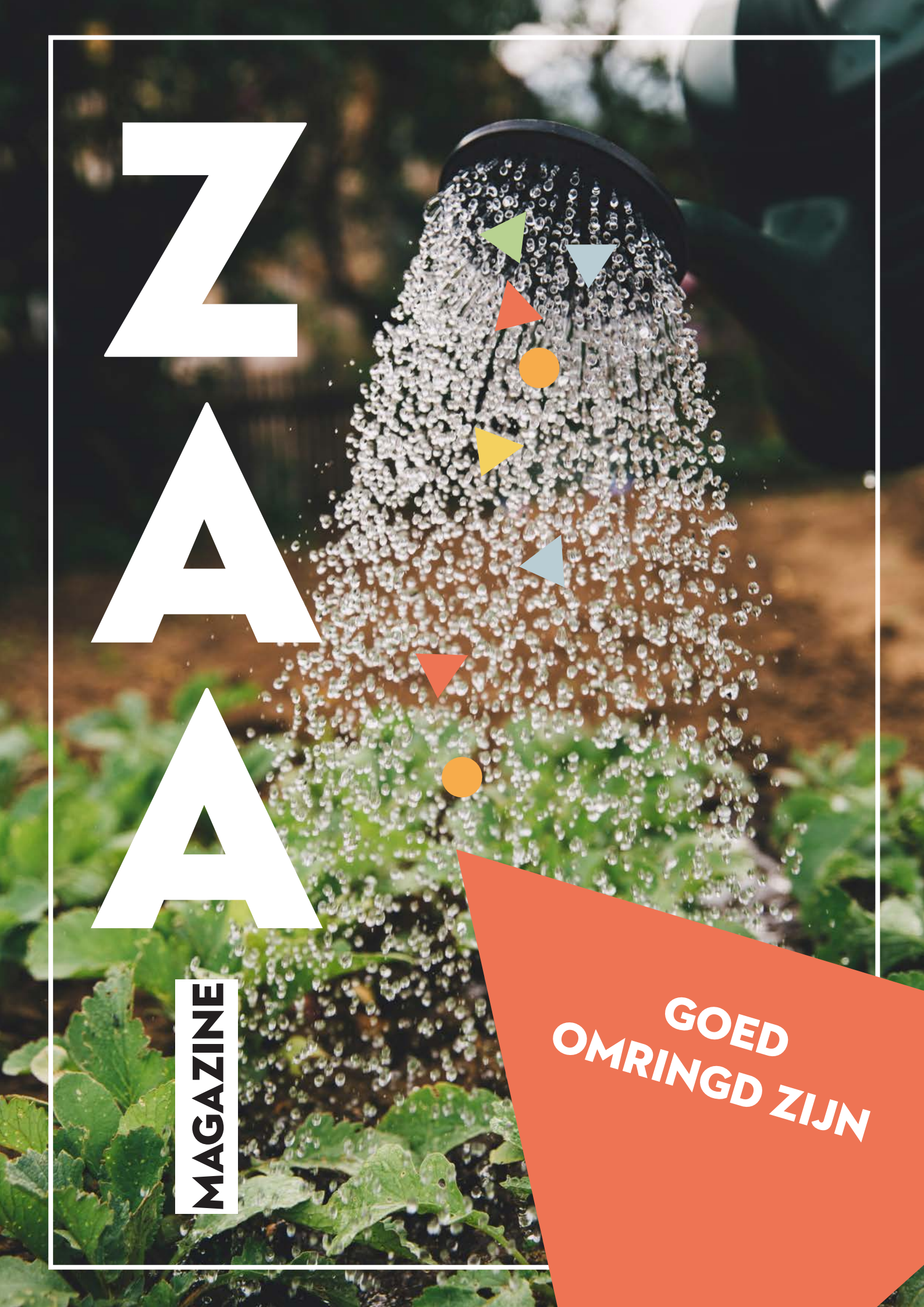


Z A A

MAGAZINE

**GOED
OMRINGD ZIJN**



ZAAI

Je kijkt naar het enige echte ZAAI magazine en dat is goed nieuws, want er zal heel wat afgezaaid worden!
Weliswaar geen tarwe, courgettes of maïs, maar wel geluk...

In dit magazine vind je namelijk heel wat (kleine, maar fijne) weetjes, opdrachten, verhalen, ... die je kunnen inspireren om als (jonge) landbouwer ook aan je eigen geluk te zaaien. Je zal er daarna de metaforische vruchten van kunnen plukken.

Er zijn helemaal geen regels of goede/slechte manieren om dit magazine te gebruiken: pik die stukken eruit die je interessant vindt en lees het gerust van achter naar voren en ondersteboven!

LEESWIJZER



Breinvoer staat voor info en kennis (voer voor je brein, dus).



Geen knutsel- of klusprojecten onder **DIY**, maar wél manieren om zelf te oefenen met ZAAIen.



Tussen al het werken en transpireren door proberen we je te **inspireren**.



Je leest ook **getuigenissen** van landbouwers (én anderen!), krijgt tips



en af en toe een **extraatje**, gratis en voor niets.

Ook liefhebbers van **cijfers**,
wist-je-datjes,
en het occasionele **spel** vinden hun gading in ZAAI.

GELUK ZAAIEN, DAT DOE JE TOCH NIET ALLEEN?!

INHOUD

Goed omringd zijn	5
Verbindende communicatie	5
Thank you for the music	9
Gratitude letter	10
Getuigenis: zo helpen we mekaar	14
Steun vragen bij BoeK	15
Zaakaart: laat je omringen	17
Getuigenis Jo Brouns	18
Communicatie: meer dan woorden alleen	19
Getuigenis: Els vond zichzelf terug door anderen op te zoeken	20
Netwerken maar!	21
Getuigenis: Hilde Crevits	24
Zaikalender	25
Cijfers	28
Wist-je-datjes	29
Spel: gebruik geen woorden, maar je handen	30
Colofon	33



SOUNDTRACK

*The Beatles -
With a little help
from my friends*



GOED OMRINGD ZIJN

Wij mensen zijn sociale wezens. En hoewel het afen toe deugd doet om alleen en op 't gemakske te zijn, hebben we in het algemeen mensen rondom ons nodig. Samen dingen meemaken, herinneringen kweken én ze nadien weer oprakelen (misschien wel met een lekker drankje erbij), voor elkaar in de bres springen en het gevoel hebben samen de wereld aan te kunnen. Samen staan we sterk(er)!

Dit bouwblok van geluk bouw je stevig op door in te zetten op:

relaties aangaan met mensen bij wie je helemaal jezelf kan en mag zijn, in goede en in kwade dagen, en die er voor je zijn:

bij wie vind jij steun?

gesteund worden én steun geven, want deze gaan hand in hand: **hoe betekenen jij iets voor anderen?** Wat doe jij zodat anderen (onder andere) door jou omringd willen worden?

het uitspreken van die zaken waarvoor je dankbaar bent: **waar ben je dankbaar voor?** Dit delen versterkt jullie band, vergroot het wederzijds begrip en zorgt ervoor dat jullie elkaar makkelijker kunnen vergeven (wanneer dat eens nodig blijkt te zijn).



VERBINDENDE COMMUNICATIE



Is er, wanneer er sprake is van communicatie, niet per definitie sprake van verbinding? Je hebt namelijk verbinding of bereik nodig om - we zeggen maar iets - iemand op te kunnen bellen en hiermee te communiceren.

Maar toch kan er ook sprake zijn van communicatie die niet voor verbinding, maar net voor meer afstand zorgt. Denk aan gesprekken waarin we kregeilig of zelfs boos worden, de ander bekritisieren, de ander willen overklassen en ga zo maar door.

Een kader dat ons kan helpen om - ook al liggen de kaarten moeilijk - tot verbinding te proberen (!) komen, is verbindende communicatie.

We nemen je graag mee in de wonderere wereld van de observaties, interpretaties, behoeftes en *many more...*

Verbindende communicatie heeft namelijk 4 grote elementen. We gaan ieder element afzonderlijk onder de loep nemen om straks te landen bij het geheel. Dit maakt het misschien wat artificieel en mechanisch, maar 't is de bedoeling om het je straks eigen (en weer menselijk) te kunnen maken.



**“IK HOORDE
MEZELF 'DOE HET
DAN ZELF!' ROEPEN.
OP HET MOMENT
DAT HET ERUIT WAS
BESEFTE IK AL DAT
WE ER ZO NIET
GAAN KOMEN”**

**- JONGE LANDBOUWER TEGEN
ZIJN VADER**

1. OBSERVATIES VERSUS INTERPRETATIES

Wanneer we op een verbindende manier willen communiceren, is het belangrijk om het onderscheid tussen observaties en interpretaties goed te kunnen maken:

OBSERVATIE	INTERPRETATIE
· iets wat je rechtstreeks kan waarnemen (zien, horen, ruiken, voelen, ...)	· Gedachten en een visie en oordeel die je zelf hebt of maakt bij deze observatie
· Iemand is te laat, want hij/zij zou om 8u moeten beginnen en het is nu half 9 en hij/zij is er nog steeds niet	· Iemand heeft zich alweer overslapen
· Iemand fronst de wenkbrauwen	· Hij/zij is boos

2. HET EIGEN GEVOEL

Een tweede luik binnen verbindend communiceren, is het kunnen (en misschien wel durven) uitdrukken van je eigen gevoel op zo'n manier dat het niet aanvallend overkomt. We zijn het heel erg gewoon om snel over de ander te spreken en om de oorzaak van hoe we ons voelen (kwaad, geïrriteerd, twijfelend, droef, ...) bij de ander te leggen: "Ik ben geïrriteerd omdat jij alweer te laat bent." Dat wekt opnieuw weerstand op en duwt de ander in de verdediging. We spreken dan over een pseudo-gevoel: het lijkt wel een gevoel, maar het gaat (al) sterker over de ander dan over onszelf. Er zit namelijk een boodschap in voor de ander, waardoor deze zich aangevallen kan voelen.

Oké, maar hij/zij is wel degelijk te laat en ik ben hier wel degelijk door geïrriteerd?! Die boodschap mag hij/zij toch krijgen?

Dan is het relevant om onszelf de vraag te stellen: waarom zijn we geïrriteerd door het te laat komen? Waar komt dit gevoel vandaan? Bijvoorbeeld omdat ik dat zelf heel erg belangrijk vind. Ik doe steeds mijn best om stipt op tijd te zijn. Of omdat ik dat een teken van respect vind. Of...

Je kan gevoelens namelijk zien als een soort van 'verklikkers': een goed gevoel wil ons zeggen dat "alles prima is en we zo verder kunnen doen", terwijl een negatief gevoel eerder zegt "dat er iets voor ons niet klopt, dat er aan één van onze behoeftes niet wordt voldaan".

3. BEHOEFTES

En die 'behoeftes' vormen het derde luik.

Een behoefte gaat over iets dat jij nodig hebt, iets dat jij belangrijk vindt. Denk aan het bouwblok 'jezelf kunnen zijn'. Door onze gevoelens rechtstreeks en expliciet te koppelen aan onze behoeftes, maak je aan de ander duidelijk dat je geen oordeel uitspreekt over hem/haar, maar dat het over jou gaat. Ze zeggen wel eens 'op de bal spelen en niet op de man'. Wel, we blijven bij deze dus ver weg van de man en geven aan wat de bal met onszelf doet.

In het voorbeeld van de laatkomer kan dat bijvoorbeeld worden:

"Doordat jij alweer te laat bent, ben ik slechtgezind!" => "Ik voel me geïrriteerd, want ik vind op tijd komen erg belangrijk."

4. VERZOEK

Goed, nu weet de ander dat ik geïrriteerd ben en dat deze irritatie werd opgewekt door zijn/haar laatkomen, want ik vind stiptheid erg belangrijk.

We willen natuurlijk dat deze persoon de volgende keer wél op tijd komt.

We verzoeken of wensen dus iets van de ander en dat is het laatste element binnen verbindend communiceren.

We vragen de ander om iets te doen, zodat er wél aan mijn behoefte wordt tegemoetgekomen:

"Ik zou graag hebben dat je in het vervolg hier ten laatste om 8u bent."

Enkele belangrijke uitgangspunten:

- zeg wat je wél wilt in plaats van wat je niet wilt: "Ik wil dat je op tijd komt" versus "Kom niet meer te laat";
- wees concreet: "Parkeer de maaidorser waar je 'm vanochtend hebt gevonden" versus "Heb respect voor het materiaal";
- praat over gedrag en niet over gevoel: "Kan je trager door de stallen van de dieren lopen" versus: "Wees eens rustig".

Wanneer we alle 4 de elementen samenbrengen, kan het voorbeeld van de gastarbeider dit worden:

OBSERVATIE Het is half 9, terwijl je om 8u zou moeten beginnen.

GEVOEL Dat maakt me geïrriteerd,

BEHOEFTE want ik vind op tijd komen heel erg belangrijk.

VERZOEK Ik zou graag hebben dat je vanaf morgen steeds ten laatste om 8u hier bent."

Het zou kunnen dat deze persoon aangeeft dat 8u soms moeilijk is.

Prima! Dan kan er naar een oplossing worden gezocht.

Terwijl, wanneer je enkel aangeeft: "Je bent altijd te laat! Begin nu maar snel!", je geen ruimte biedt voor oplossingen.

Belangrijk is dat dit ook voor de ander geldt: de ander neemt ook iets waar, wat emoties oproept, omdat er niet aan zijn/haar behoeften tegemoetgekomen is. En ook de ander heeft waarschijnlijk een verzoek voor jou. In verbinding gaan met anderen impliceert dus ook dat je hier oog en oor voor hebt.



THANK YOU FOR THE MUSIC +

	TITEL	ARTIEST	
1	With a little help from my friends	The Beatles	
2	Gratitude	Beastie Boys	
3	The future	The Van Jets	
4	Old man	Neil Young	
5	Galvanize (Push the button)	Chemical Brothers	
6	Red right hand	Nick Cave & the Bad seeds	
7	Me	Taylor Swift	
8	Tubthumping (I Get Knocked Down)	Chumbawamba	
9	Lose yourself	Eminem	
10	Born this way	Lady Gaga	
11	Me myself and I	De La Soul	
12	I can see	Mac Miller	
13	Hello	Adela	
14	Electric feel	MGMT	
15	Listen	Beyoncé	





GRATITUDE LETTER

Akkoord, we hadden deze titel ook gewoon in het Nederlands kunnen schrijven, maar dankbaarheidsbrief klinkt niet zo héél erg goed, vonden we. Dat is nochtans exact waar het hier om draait!

Even een streepje *breinvoer* tussendoor:

Wanneer we actief en bewust nadenken en stilstaan bij de dankbaarheid die we ervaren voor anderen (om wat ze doen, om wie zij zijn, om wat ze voor je betekenen, ...) wordt de band die we met deze persoon hebben versterkt. Straf, hè?! Beeld je dan eens in wat er zou gebeuren wanneer je deze dankbaarheid ook effectief deelt met deze persoon. 't Is eigenlijk pure magie (oké, nu overdrijven we een beetje), zoals je kan zien in [dit filmpje](#).

Nu is 't aan jou!



Haal een persoon voor de geest die veel voor je betekent (heeft). Dat kan je partner zijn, een vriend(in), een ouder, een (ex)-leerkracht, ...*

Wie heb je gekozen?

Waarom koos je voor deze persoon?

*Indien je je netwerk in kaart bracht (zie verder in ZAAI), dan is dit iemand die je groot en dichtbij je plaatste.

Haal deze persoon goed voor de geest:

Hoe ziet die eruit?

Hoe klinkt diens stem?

Hoe gedraagt die zich?

Houd dit beeld goed vast...

Welk gevoel primeert wanneer je aan deze persoon denkt?

Wat roept die bij je op?

Wat heeft deze persoon (al) betekend in je leven?

Wat voel je wanneer je hieraan denkt?

SOUNDTRACK

**Beastie Boys -
Gratitude**

Waarvoor zou je 'dank u' willen zeggen?

Waar ben je dankbaar voor?

We weten uit onderzoek dat regelmatig stilstaan bij je dankbaarheden in sterke mate bijdraagt tot je geluksgevoel. Je hoeft natuurlijk niet altijd zulke vragen in te vullen om dankbaarheid op te roepen. Je kan dit prima doen tijdens het werken, studeren, joggen...

Voor de durvers:

Schrijf je gevoelens van dankbaarheid voor deze persoon neer in een brief. Dat kan op een wit blad, met pen en papier of je kan gebruik maken van de template op de volgende pagina.

Als je toch al die moeite hebt gedaan, waarom geef je deze brief dan niet gewoon even af?



DANKBAARHEIDSBRIEF



ZO HELPEN WE ELKAAR

**“IK HEB VANDAAG MIJN BUURMAN
GEHOLPEN MET MIJN TRACTOR EN KAR,
OM DE GRASOOGST BINNEN TE HALEN.
ALS HET VOLGENDE WEEK MIJN BEURT IS
OM TE OOGSTEN, DOET HIJ HETZELFDE
VOOR MIJ. ZO HELPEN WE MEKAAR.
IK VIND HET HEEL WAARDEVOL DAT DAT
KAN. WE HEBBEN VEEL AAN ELKAAR.”**

**LANBOUWER
VIA BOEREN OP EEN KRUISPUNT**



STEUN VRAGEN BIJ BOEK

Soms vind je in je directe omgeving niet de juiste persoon om steun te vragen als het even moeilijk gaat. Dan kan je beroep doen op externe hulp. Die stap is vaak groot. Maar het zijn mensen met de nodige expertise die niet alleen jou, maar ook al velen voor jou geholpen hebben. Eén van die organisaties is Boeren op een Kruispunt.

Soms vind je in je directe omgeving niet de juiste persoon om steun te vragen als het even moeilijk gaat. Dan kan je beroep doen op externe hulp. Die stap is vaak groot. Maar het zijn mensen met de nodige expertise die niet alleen jou, maar ook al velen voor jou geholpen hebben. Eén van die organisaties is Boeren op een Kruispunt.

Vzw Boeren op een Kruispunt is een onafhankelijke hulporganisatie voor alle Vlaamse boeren en tuinders. Deze organisatie heeft tot doel om land- en tuinbouwers te begeleiden bij financiële, economische, psychologische, technische of sociale problemen.

De medewerkers gaan voor een integrale begeleiding van adviesvragers, zonder te zoeken naar oorzaken en schuldigen. De medewerkers gaan samen op zoek naar een haalbare oplossing voor zowel het bedrijf als voor de landbouwer en het gezin.

Je kan bij Boeren op een Kruispunt terecht als er financiële, economische, psychologische, administratieve of sociale problemen zijn. Heb je andere vragen, aarzel niet om ze te stellen. Een medewerker helpt je verder of brengt je in contact met de juiste instantie.

Je vindt via Boek ook je weg naar Agrokompas en Agrozorgwijzer.

Bekijk dit **filmpje**:



Op de volgende pagina sommen we graag nog enkele plekken en organisaties op die je kunnen helpen om je goed omringd te voelen.

SAMEN STAAN WE STERK





ZAAIKAART: LAAT JE OMRINGEN

GROENE KRING is de spreekbuis voor jonge land- en tuinbouwers tussen 16 en 35 jaar. Ze brengen deze jongeren samen in een kwaliteitsvolle jongerenwerking en biedt hen maximale kansen om zich persoonlijk en professioneel te ontwikkelen. Door haar werking wil Groene Kring hen een stem geven en hun maatschappelijke belangen behartigen.

JONG ABS is een onderdeel van het ABS (Algemeen Boerensyndicaat vzw), een van de grootste landbouworganisaties in België. Het is een syndicaat dat ervoor zorgt dat de belangen van hun leden (boeren en tuinders) zo goed mogelijk verdedigd worden.



FERM VOOR AGRVROUWEN is er voor elke vrouw die actief is op een land- en tuinbouwbedrijf. Of je nu voltijds het bedrijf runt, meewerkende echtgenote bent of naast het bedrijf nog een andere job hebt. Neem deel aan opleidingen, vergroot je netwerk en kom samen op voor je belangen.

BOEREN OP EEN KRUISPUNT is een hulporganisatie voor alle Vlaamse boeren en tuinders in nood. BoeK heeft tot doel om alle Vlaamse land- en tuinbouwers te begeleiden bij financiële, economische, psychologische, technische of sociale problemen. Ze gaan voor een integrale begeleiding van de adviesvragers, zonder te zoeken naar oorzaken en schuldigen. Je vindt via BoeK ook je weg naar [Agrokompas](#) en [Agrozorgwijzer](#).

BOERENBOND is de beroepsorganisatie van en voor elke boer, tuinder en groenvoorziener in Vlaanderen en Oost-België. Boerenbond zet zich in voor een sterke en duurzame land- en tuinbouwsector, via belangenbehartiging, vorming, netwerking, innovatie, het creëren van draagvlak en adviesverlening.

CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk) helpt mensen met al hun vragen en problemen die te maken hebben met welzijn, gaande van vragen over gezondheid, geld en familie tot migratie, partnergeweld en schokkende gebeurtenissen.

TELE ONTHAAL biedt een helpend gesprek aan iedereen die op zoek is naar een luisterend oor of zich ergens zorgen over maakt. Zo'n gesprek kan via telefoon 106 of chat.

Op zoek naar meer of andere organisaties?
FERM stelde een handig ABC op. Check het [hier](#):





‘WE HEBBEN ONZE BOEREN HARD NODIG IN VLAANDEREN. VOOR VOEDSELPRODUCTIE EN LANDSCHAPSBEHEER, MAAR OOK IN DE STRIJD TEGEN KLIMAATVERANDERING EN HET CREËREN VAN WERKGELEGENHEID SPELEN ZE EEN BELANGRIJKE ROL. WE MOETEN HEN DAN OOK KOESTEREN. IK WIL ALLE ORGANISATIES DIE EEN ENGAGEMENT HEBBEN OPGENOMEN OM HET WELBEVINDEN IN DE VLAAMSE LANDBOUW TE VERBETEREN, VAN HARTE DANKEN. SAMEN BOUWEN WE EEN STEVIG EN ZORGZAAM NETWERK UIT VOOR ONZE BOEREN EN ENGAGEREN WE ONS OM DEZE DYNAMIEK LEVEND TE HOUDEN, ZODAT DE LANDBOUW IN VLAANDEREN EEN DUURZAME TOEKOMST TEGEMOET GAAT.’

JO BROUNS

COMMUNICATIE: MEER DAN WOORDEN ALLEEN

Wanneer we communiceren met anderen, gebruiken we niet enkel woorden. Ook uit intonatie en lichaamstaal halen we heel wat informatie.

Slechts 7% van wat we communiceren halen we uit de effectieve woorden van de boodschap. Onze non-verbale taal komt dus duidelijk als winnaar uit de bus!

De woorden die je uitspreekt, zijn dus slechts een heel klein deel van de totale boodschap die je overbrengt. Je stemgebruik, je gelaatsuitdrukking, je lichaamshouding, het oogcontact geven een extra inhoud aan je boodschap.

Ik kan verbaal 'ja' zeggen tegen iemand en terwijl wegkijken, mijn schouders naar beneden halen en duidelijk zuchten. Ik wil dus eigenlijk aangeven dat ik liever 'neen' als boodschap geef.

Wanneer ik na een moeilijk gesprek afscheid neem van iemand en ik krijg een knuffel, kan ik met woorden aangeven: "Ja, alles oké nu, het gaat al beter." Maar door de manier waarop ik de andere persoon stevig en wat langer vasthoud, kan ik aangeven: "Ik wil eigenlijk dat je nog wat langer blijft. Je aanwezigheid doet me deugd."

De houding die iemand aanneemt, geeft ons dus heel wat informatie. Personen die de armen kruisen tijdens een gesprek willen zich eerder gesloten of autoritair opstellen. Herinner je je nog die leerkracht met zijn armen strak op de rug? Ik bleef vroeger liever bij hem uit de buurt.

Je bent vast al eens boos geweest. In een gesprek ging je dan waarschijnlijk wat luider praten of misschien zelfs roepen. Je kon hierdoor vast een punt maken. Maar op vlak van verbinding of connectie bracht het je waarschijnlijk niet zo ver. Rustig uitpraten leidt vaker tot oplossingen en herstel van de relatie.

Verliefd? Dan lopen we op een roze wolk. Verliefden dartelen door het leven. Weg zijn de stevige passen die ze zetten als ze gefrustreerd zijn. En zag jij ook niet die fonkelende lichtjes in de ogen van je partner toen de liefde werd bevestigd? Onze ogen spreken immers boekdelen.

Communicatie is dus meer dan woorden alleen.





ELS VOND ZICHZELF TERUG DOOR ANDEREN TE ZOEKEN

**“VOOR MIJ IS DAT EEN ESSENTIËLE BEHOEFTE. IN
VERBINDING STAAN MET ANDEREN HEEFT MIJN
LEVEN GERED.”**

**“ALS ER IEMAND IS DIE HETZELFDE PROBLEEM
HEEFT, VOEL JE DAT ER EEN HEEL WEZENLIJKE
CONNECTIE IS.”**

**“IK HAD ALTIJD GELEERD STERK TE ZIJN. IK MOET
DAT ZELF KUNNEN.”**



NETWERKEN, MAAR!

Wie zijn de mensen die belangrijk zijn in je leven nu eigenlijk? Met wie ZAAI je met andere woorden aan je geluk? Als je dat weet, kan dat tot interessante inzichten leiden. En wie weet zet het zelfs iets in gang.

Breng hier je netwerk in kaart. Wie zijn de belangrijke mensen in je leven?

Print* de pagina uit en teken ze hier!

Teken de mensen die het dichtst bij je staan, welja, dicht bij jezelf.

En wie verder weg van je staat verder.

Hoe belangrijker iemand voor je is, hoe groter je die persoon voorstelt.

Je kan dit ook digitaal doen op geluksdriehoek.be.



IK

De mensen die je groot en dichtbij je plaatste...

... vraag je hen ook om steun en hulp wanneer je deze nodig hebt?

JA **NEE**

... hoe beteken je zelf iets voor hen?

... weten ze dat ze zo belangrijk voor je zijn?

JA **NEE**

Ben je tevreden van het aantal mensen die je voldoende groot en dicht bij je kon plaatsen?

JA **NEE**

Zo nee, wat zou er kunnen gebeuren zodat je meer tevreden bent met zowel de hoeveelheid relaties als de kwaliteit ervan?

Zijn er mensen van wie je het jammer vindt dat ze tegenwoordig wat verder van je af staan?
Wie zijn dit?

Wat kan je doen om de afstand (terug) te verkleinen?

Wat zijn de voornaamste plekken waar je andere mensen tegenkomt met wie goed kan opschieten?

SCHOOL/WERK

CAFÉ

SPORT

**FAMILIEAAN-
GELEGENHEDEN**

**VERENIGING/
JEUGDBEWEGING**

ONLINE

HOBBY

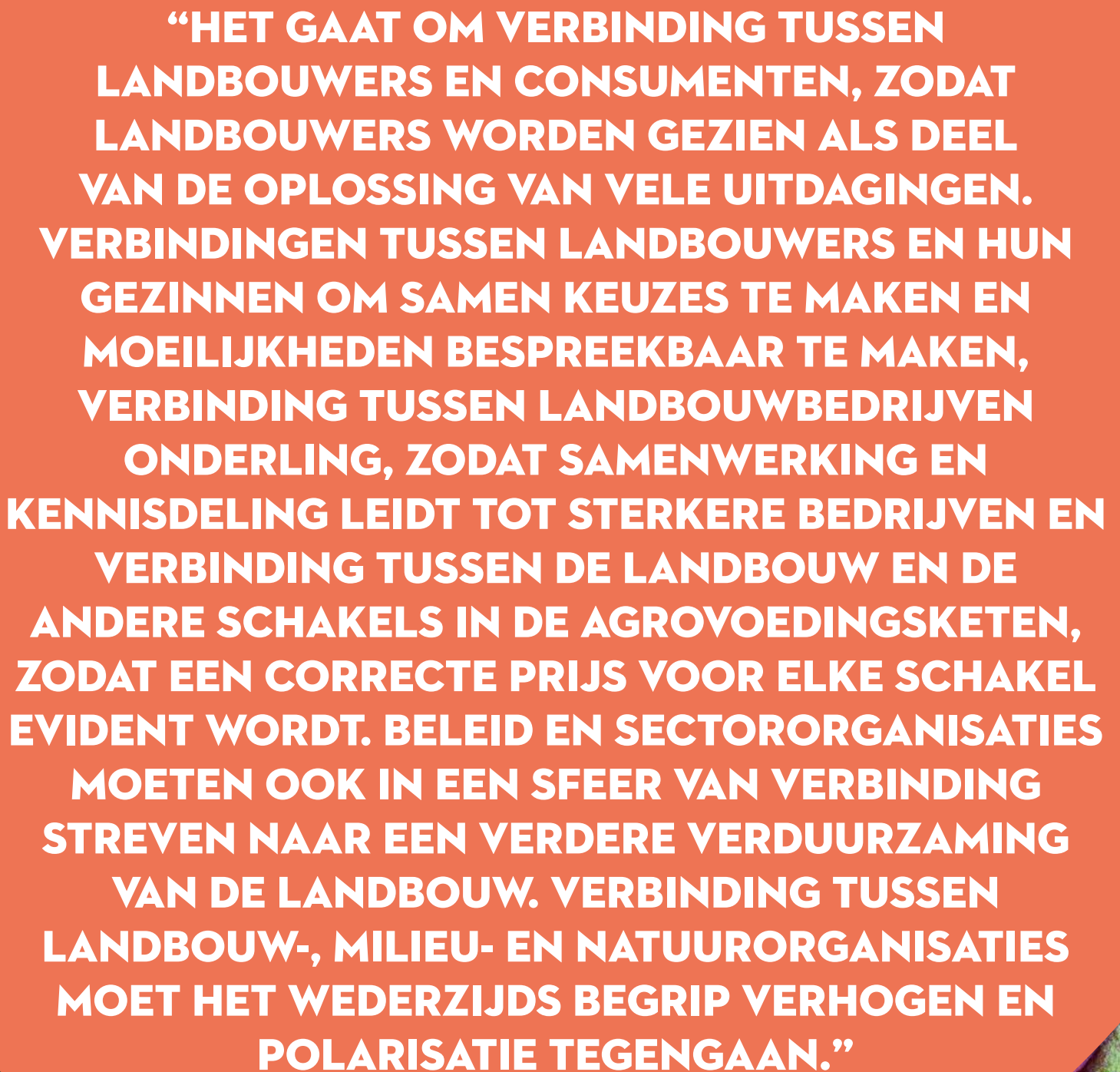
BIJ ELKAAR THUIS

...

Lukt het je om vaak genoeg (naar jouw eigen aanvoelen) naar deze plekken te gaan?

JA

NEE



“HET GAAT OM VERBINDING TUSSEN LANDBOUWERS EN CONSUMENTEN, ZODAT LANDBOUWERS WORDEN GEZIEN ALS DEEL VAN DE OPLOSSING VAN VELE UITDAGINGEN. VERBINDINGEN TUSSEN LANDBOUWERS EN HUN GEZINNEN OM SAMEN KEUZES TE MAKEN EN MOEILIKHEDEN BESPREEKBAAR TE MAKEN, VERBINDING TUSSEN LANDBOUWBEDRIJVEN ONDERLING, ZODAT SAMENWERKING EN KENNISDELING LEIDT TOT STERKERE BEDRIJVEN EN VERBINDING TUSSEN DE LANDBOUW EN DE ANDERE SCHAKELS IN DE AGROVOEDINGSKETEN, ZODAT EEN CORRECTE PRIJS VOOR ELKE SCHAKEL EVIDENT WORDT. BELEID EN SECTORORGANISATIES MOETEN OOK IN EEN SFEER VAN VERBINDING STREVEN NAAR EEN VERDERE VERDUURZAMING VAN DE LANDBOUW. VERBINDING TUSSEN LANDBOUW-, MILIEU- EN NATUURORGANISATIES MOET HET WEDERZIJDIG BEGRIP VERHOGEN EN POLARISATIE TEGENGAAN.”

HILDE CREVITS

ZAAIKALENDER

SAMEN GELUK ZAAIEN

RAK #HIERBOERIKVOOR

RAK staat voor 'Random Acts of Kindness'. In het Nederlands klinkt het niet zo goed, maar dit valt te vertalen als 'willekeurige daden van vriendelijkheid'. En dat is exact wat jullie gaan doen! Jullie worden uitgedaagd om zoveel mogelijk RAKs uit te voeren. Moet je naar de post, neem het postpakket van je buurman dan misschien ook even mee. Maak jij de beste spaghettisaus van de streek? Geef een potje mee aan de dierenarts die deze week toch langskomt. Deel jouw RAKs met #hierboerikvoor.

COLLEGIALITEIT #HIERBOERIKVOOR

Hulp aanvaarden is soms moeilijk, maar met de hulp van anderen komen we soms sneller uit de problemen. Misschien heb jij wel een prachtoplossing gevonden voor iets waar je al lang mee worstelde? Bied anderen aan om hen te helpen. Deel de gebeurtenissen en ervaringen via #hierboerikvoor.

ALSJE BLIEFTJES

Er zijn heel wat manieren om je dankbaarheid te tonen. Kinderen vinden het heerlijk om met stoepkrijt een boodschap te noteren aan iemands voordeur. Haal jij even het kind terug in je naar boven en ga je ook met stoepkrijt aan de slag? Of kies je liever voor het droppen van een (anonieme) dankbaarheidsbrief in iemands brievenbus met de boodschap: pay it forward?

GEOCACHE #HIERBOERIKVOOR

Verstop een geocache op een plekje in jouw buurt waar je tot rust komt. Het plekje is best ook toegankelijk voor anderen. Kies dus bij voorkeur iets buiten je privéterrein. Deel de locatie met #hierboerikvoor. Stop een papierrol in een waterdichte koker. Noteer iets waar jij trots op of dankbaar voor bent. Neem de tijd om af en toe tot rust te komen op die locatie en te lezen wat anderen deelden.

Ga op zoek naar andere geocaches die werden gedeeld met #hierboerikvoor en breng een bezoekje als je in de buurt bent. Of regel een uitstapje er naartoe. Misschien kan je hiervoor wel een fietsroute uitstippelen? Vul de lijstjes op de verschillende locaties aan.

GEMEENSCHAPPELIJKE PLAYLIST

We houden allemaal van een bepaalde muziekstijl. Muziek werkt bij velen ontspannend. Zowel om eens goed op los te gaan als om op achterover te leunen en niets te doen. Leer elkaars muziekstijl kennen. Misschien ontdek je wel iets nieuws. In dit magazine vind je alvast onze muziekvoorkeur. We stelden een eigen playlist op. De verschillende songs kunnen in de 4 magazines beluisterd worden.

ZAAIKALENDER

SAMEN GELUK ZAAIEN

MESSAGE WALL

In deze digitale tijden gaan we toch nog eens helemaal analoog: stuur elkaar berichtjes via old school pen en papier... Ga op zoek naar de locatie van de message wall in jullie organisatie en laat er een bericht achter voor iemand.

Laat dit tijdschrift misschien op de wc liggen en wie weet vullen anderen de message wall in dit tijdschrift wel aan.



**MESSAGE
WALL !!!**



#HIERBOERIKVOOR

CIJFERS

Cijfers komen uit ILVO-NOTA 2020.01 "Naar een geïntegreerde aanpak voor welbevinden in de Vlaamse land- en tuinbouw".

ILVO geeft aan dat er een urgente nood is om vanuit beleid, middenveld en onderzoek beter in te spelen op de specifieke en contextgebonden noden in de landbouwsector. Inzetten op een positieve werkcontext vraagt aandacht. Met het educatief traject "Zaadjes van geluk" willen we hieraan een bijdrage leveren.

minder dan

50%

van de landbouwsters is geneigd hulp te zoeken bij problemen

41%

zoekt hulp bij problemen op het bedrijf

24%

zoekt hulp bij persoonlijke problemen

1 OP 3

geeft aan makkelijk de juiste hulp te vinden

WIST-JE-DATJES

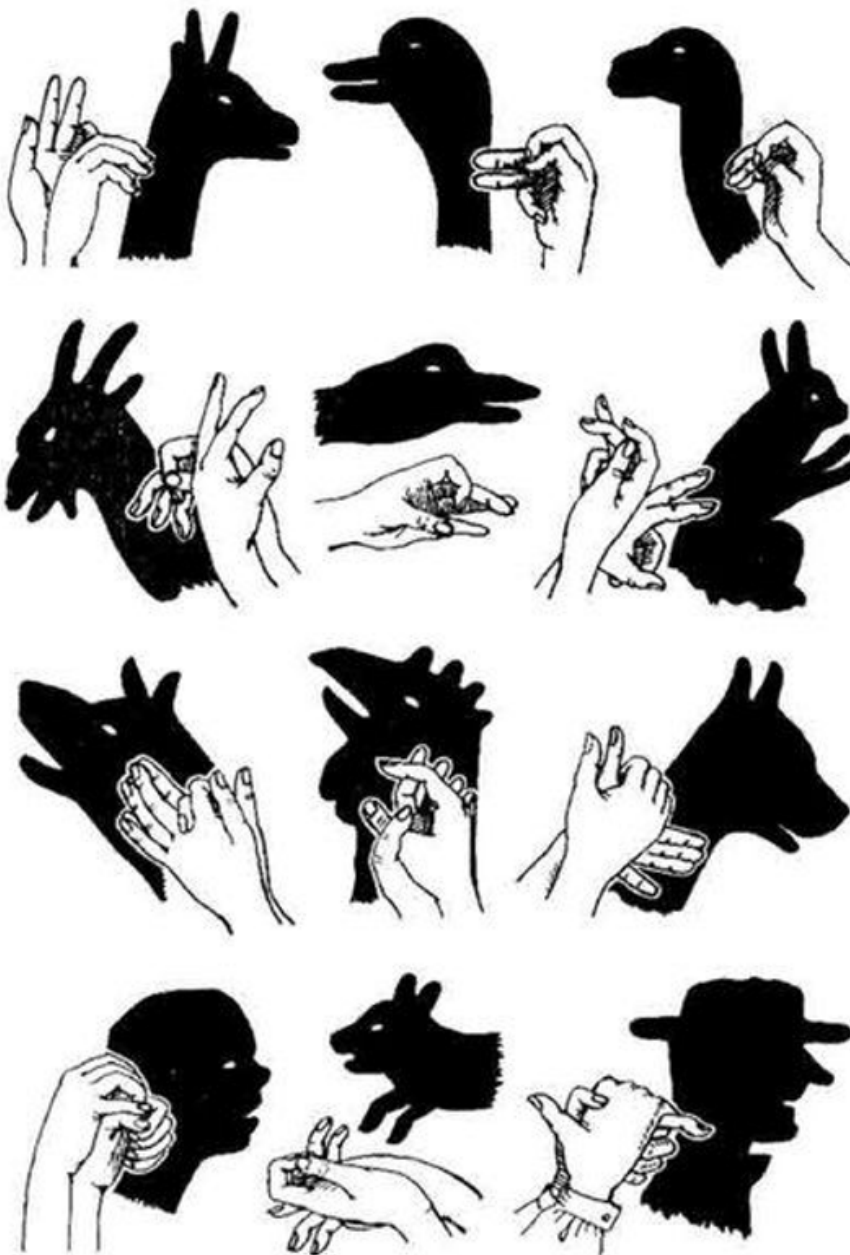
Groene Kringers zijn Boerentrots in hart en ziel. Daarom delen ze enkele leuke wist-je-datjes via hun Boerentrots Facebookpagina. Kijk je even mee naar enkele filmpjes?

erwtenstruiken

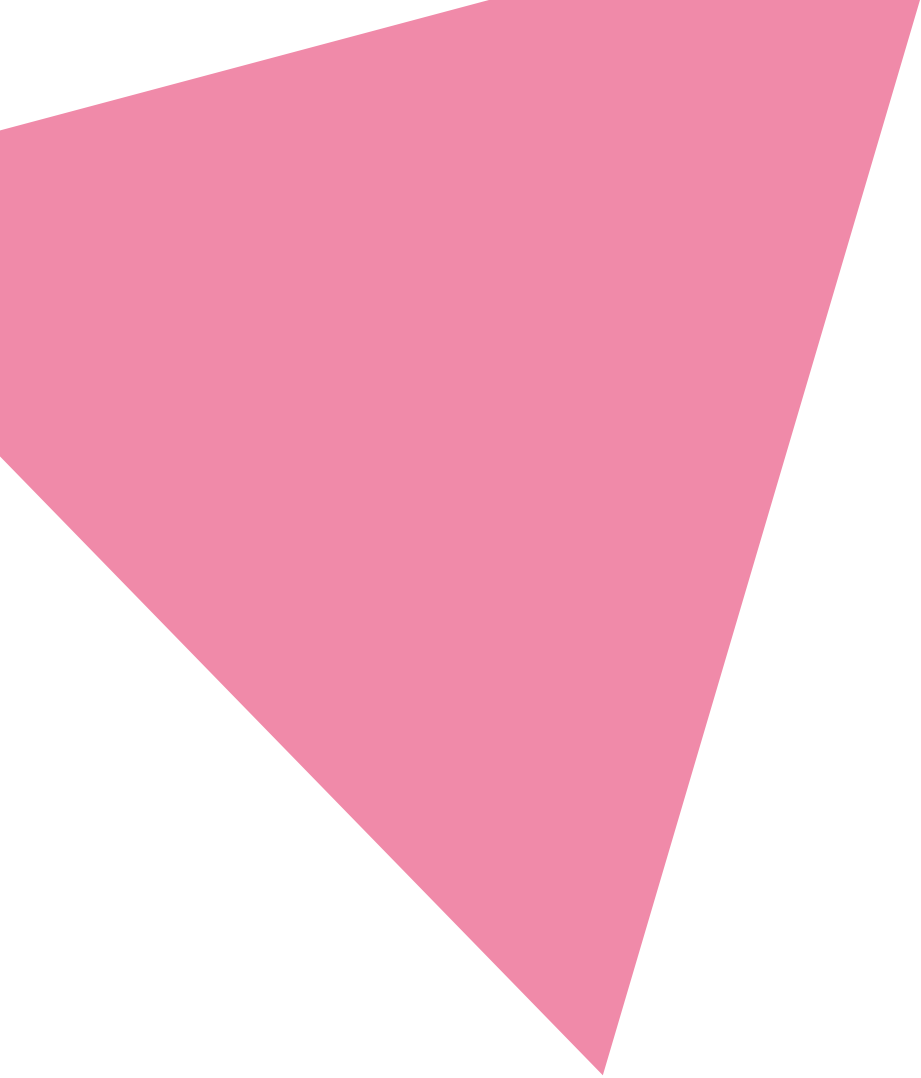


GEBRUIK GEEN WOORDEN MAAR JE HANDEN

We dagen je uit om volgende figuren te laten verschijnen. Het enige wat je nodig hebt zijn je handen, een witte muur en een lichtbron. Schaduwspeel, ook wel schaduwtheater genoemd, is een voorloper van de film. Er werd een verhaal verteld met behulp van figuren die door spelers achter een lichtkleurig doek werden bewogen. Met behulp van een lichtbron achter die figuren verschenen schaduwen op het doek.



bron: Pinterest



COLOFON

Dit ZAAI magazine is een onderdeel van het educatief traject “Zaadjes van geluk”. Het is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw en de operationele groep ‘Mentaal welbevinden begint op school’ met steun van het Europees Landbouwfonds voor Plattelandsontwikkeling en de Vlaamse Overheid.

AUTEURS

Daan Gielen
Stefanie Verduyn

MET DANK AAN

De leden van de Operationele groep: ILVO, BoeK, Groene Kring, Odisee, jong-ABS .

De leden van de Klankbordgroep: STUVO Melle Hogent, STUVO Sint-Niklaas Odisee, NAC vzw, ABS, VILT, Boerenbond, VVS, Agrocampus vzw, Ferm, Geert Storme en prof. Bruffaerts .

De deelnemers aan de Focusgroepen.

De docent en studenten van Odisee, de co-hogeschool voor de try-out.

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

Linda De Boeck

Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

© 2023 Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, all rights reserved

Niets uit deze uitgave mag veeleenvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.

DE OPERATIONELE GROEP

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

ILVO

Odisee
DE CO-HOGESCHOOL



jabs
voor landbouw met toekomst

**Groene
Kring**
voor jonge land- en tuinbouwers

MET STEUN VAN



Europees Landbouwfonds
voor Plattelandsontwikkeling:
Europa investeert
in zijn platteland



