



SAMEN veerkrachtig

10 dagen op stap naar
meer mentale veerkracht

**GIDS VOOR
VEERTOCHTEN**

Gids voor veertochten

Een gezamenlijke veertocht organiseren? Zo doe je dat!.....	3
1. Vorm een ‘Samen veerkrachtig’-visie.....	3
2. Creëer een draagvlak.....	3
3. Verzamel ideeën.....	3
4. Maak alles concreet en leg je definitieve veertocht vast.....	4
5. Verdeel de taken	4
6. Zet je event in de kijker	4
7. Tijdens de veertocht: laatste check.....	4
8. Na de veertocht: evaluatie	4
Ideeën rond de organisatie van een veertocht	5
Praktische tips	5
Thema-veertochten.....	5
In connectie met elkaar-veertocht.....	5
Veertocht met je burens: Leer je buurtbewoners (beter) kennen	6
Zintuigen-veertocht.....	6
Stilte-veertocht.....	9
Mindful veertochten	7
Bosbad (Shinrin-yoku)-veertocht	8
Adem-veertocht	9
Blote voeten veertocht.....	10
Yoga-veertocht	10
Geluksveertocht	11
Combinatie-veertocht	11
Schakel een wandelcoach in.....	12
Extra ideeën.....	13

Een gezamenlijke veertocht organiseren? Zo doe je dat!

Je staat te popelen om een veertocht te organiseren maar weet niet hoe? Dit stappenplan zet je op weg.

1. Vorm een 'Samen veerkrachtig'-visie

Het mentaal welzijn van je eigen team en dat van het grote publiek versterken. Dat is het ultieme doel van je veertocht. Probeer aan die *Samen veerkrachtig*-visie een eigen invulling te geven. Een visie die aansluit op het DNA van je organisatie. Inspiratie nodig? Op www.samenveerkrachtig.be lees je wat veerkracht precies betekent, waarom het zo belangrijk is en hoe je je eigen veerkracht en die van anderen kunt versterken.

2. Creëer een draagvlak

Zoek medestanders! Staat de hele organisatie achter je actie? Mooi zo! Maar een beetje extra steun kan nooit kwaad. Misschien zijn er wel partners die *Samen veerkrachtig* mee willen uitdragen. Jeugdbewegingen, scholen, bedrijven, buurtbewoners... iedereen is welkom om de boodschap te versterken. Denk eraan de burgemeester of de schepenen op de hoogte te brengen van je initiatief. Zij kunnen je event extra in de verf zetten. Misschien zijn er zelfs sponsors die je project financieel willen steunen... Kortom, zoek steun op alle fronten en zet *Samen veerkrachtig* bij zoveel mogelijk mensen op de agenda.

3. Verzamel ideeën

Verzamel je team voor een brainstormsessie. Probeer zo concreet mogelijk jullie veertocht voor te stellen. Denk na over:

1. Doelgroep: iedereen, kinderen en jongeren, volwassenen, ouderen, personen met een beperking, ...
2. Aantal deelnemers: het geschikt aantal deelnemers in functie van het thema van jouw veertocht. Hoe diepgaander het thema van de veertocht gaat (bv. emoties), hoe kleiner je de groep best houdt. Op deze manier kan je deelnemers voldoende ondersteunen.
3. Tijdstip en duur: week- of weekend, overdag, 's ochtends, halve dag, enkele uren, ...
4. Budget
5. Communicatie: uitnodiging, website, drukwerk, social media, inschrijvingen, ...
6. Locatie: plaats, route, bewegwijzering, ...
7. Catering: drank, eten, bestek, glaswerk, servies, bars, ...
8. Invulling: programma, activiteiten, decoratie, entertainment, muziek, auteursrechten (Sabam), ...
9. Ondersteuning: microfoons, geluidsinstallatie, ...
10. Personeel: coördinator, hostesses, EHBO, ...
11. Diversen: giveaways, vergunningen en verzekeringen, elektriciteit, water, afvalverwerking, pers, ...

TIP: Op zoek naar concrete ideeën voor jullie veertocht? Neem onze onderstaande [ideeën](#) erbij. Enkele leuke routes vind je onder meer op [onze website](#) maar eveneens via [Bos+](#), [Natuurpunt](#), [Agentschap Natuur en Bos](#), [Route You](#), en je plaatselijk [LOGO](#).

4. Maak alles concreet en leg je definitieve veertocht vast

Nu jullie alle ideeën en mogelijke hulp hebben verzameld, is het tijd om te beslissen hoe jullie veertocht precies zal verlopen. Steek een laatste keer de koppen bij elkaar met je partners en maak een precieze tijdsplanning.

5. Verdeel de taken

Maak een lijstje van alle taken die vooraf, tijdens en na het event moeten gebeuren: de financiën, communicatie, organisatie, het invullen van noodzakelijke formulieren, planning, coördinatie, ... Stel hiervoor een coördinator aan die alles netjes opvolgt en bijstuurt waar nodig.

Een draaiboek kan erg handig zijn. Wie doet wat wanneer: dat is de essentie. Een draaiboek vermeldt het precieze verloop van het event en omschrijft de rol van iedere betrokkene. Deze vragen moeten aan bod komen:

- Verloop van de dag/ activiteit: wat gebeurt er op welk moment?
- Welke taken moeten er vooraf gebeuren?
- Welke taken moeten er tijdens de dag/ activiteit zelf gebeuren?
- Welke taken moeten er achteraf gebeuren?

Medewerkers hebben een uitgebreid draaiboek nodig met alle details. Voor leveranciers kan je een "light" draaiboek voorzien, met enkel de grote lijnen die voor hen belangrijk zijn.

6. Zet je event in de kijker

Vergeet je event niet te promoten: het zou zonde zijn van je inspanningen. Verschiet niet al je pijlen in één keer, maar doseer je promotie. Zo kan je een paar maanden vooraf je event aankondigen, twee weken ervoor opnieuw en de dag zelf tenslotte nog een kleine reminder versturen.

Denk eraan verschillende kanalen te gebruiken, zoals Facebook, affiches, mailing, (gemeente- of stads-) magazine, etc.

TIP: Registreer je veertocht op Uit in Vlaanderen, dé vrijetijdsdatabank bij uitstek, goed voor 15.000 bezoekers per dag. Geef zo veel mogelijk gedetailleerde informatie en voeg *werelddag geestelijke gezondheid* toe als label. Zo krijg je automatisch ook promotie via onze *Samen veerkrachtig*-website.

7. Tijdens de veertocht: laatste check

Een gedetailleerd draaiboek (zie puntje 5) en een strikte tijdsplanning garanderen een vlot event. Zet ook alles tijdig klaar en check of iedereen zijn/haar ta(a)k(en) kent.

8. Na de veertocht: evaluatie

De veertocht eindigt niet wanneer de laatste deelnemer over de streep is. Er blijven nog veel taken over, zoals opruimen, de medewerkers bedanken, de financiën bekijken maar ook het event evalueren (o.b.v. het succes en ervaringen van de medewerkers). Neem deze evaluatie zeker mee in het draaiboek, zodat je event volgend jaar nog soepeler loopt!

Ideeën rond de organisatie van een veertocht

Praktische tips

Rond de organisatie van een veertocht vind je al heel wat tips in bovenstaand [stappenplan](#).

Daarnaast geef je de deelnemers voor de veertocht best ook enkele praktische tips mee:

1. Vertel de deelnemers hoe het terrein er uit ziet. Is het een glooiende of vlakke omgeving? Zijn bepaalde stukken moeilijk begaanbaar? Of zijn alle paden verhard? Is de activiteit toegankelijk voor mensen met een fysieke beperking?
2. Vraag de deelnemers om aangepaste kledij te voorzien:
 - juist schoeisel (eventueel bestand tegen regen en modder; extra paar schoenen voor achteraf),
 - op zonnige dagen bescherming tegen de zon,
 - eventueel regenkledij (in een bos is een paraplu niet altijd handig, een pet is voor brildraggers erg praktisch bij regenweer),
 - voldoende warme kledij (zeker in een bos waar het altijd wat koeler is),
 - beschermende kledij tegen brandnetels, doornen en teken. Vraag de deelnemers zich na de wandeling te controleren op teken (www.tekenbeten.be).
3. Een flesje drinken is een absolute must, zeker als het warm is. Bij een lange veertocht kan een (kleine) snack ook handig zijn.

Thema-veertochten

Er zijn veel thema's en oefeningen die deelnemers meer *Samen veerkrachtig* kunnen maken.

Hieronder sommen we enkele ideeën op. Deze ideeënlister is verre van compleet. We hopen jullie met onze voorbeelden op weg te zetten en jullie eigen creativiteit (verder) aan te wakkeren.

In connectie met elkaar-veertocht

Relationele verbondenheid is een belangrijke voorwaarde om ons goed te voelen. Warme en positieve contacten, je geliefd en verzorgd voelen en zelf zorg dragen voor anderen maakt ons veerkrachtig (Baumeister & Leary, 1995; Deci & Ryan, 2000). Samen zijn en een goed gesprek hebben, daar draait het om bij dit type veertocht.

Maar een goed gesprek hebben, hoe doe je dat? Oprecht luisteren én praten, daar draait het om. Wandelen is daarvoor het ideale middel. Naast elkaar lopen creëert automatisch verbondenheid. Bovendien hoef je elkaar niet in de ogen te kijken. Praten gaat daardoor vaak makkelijker, een stilte voelt natuurlijk aan en er is altijd wel iets te beleven.

Om het ijs te breken kunnen de deelnemers beginnen met small talk over de dingen die ze rondom zich zien (bv. het pad, het weer, een vogeltje, een gebouw, een boom). Een gesprekje over banale dingen kan een diepgaander gesprek op gang brengen.

Geef je deelnemers deze tips mee:

Do	Don't
<p>Luister:</p> <ul style="list-style-type: none">• Luister zonder je gesprekspartner te onderbreken. Geef hem/haar 5, 10, tot 15 minuten je volle aandacht.• Leef je in. Stel vragen.• Raad geven hoeft niet altijd. Gewoon luisteren kan erg waardevol zijn. <p>Vraag:</p> <ul style="list-style-type: none">• Stel open vragen: wie, wat, waar, wanneer, hoe. Die nodigen uit om verder te praten, laat je meevoeren in het gesprek. <p>Vertel:</p> <ul style="list-style-type: none">• Spreek over wat er in je omgaat. Wat denk je? Wat voel je?• Spreek over jezelf. Dat scheidt meer verbinding dan praten over anderen.• Vertel over je moeilijkheden maar ook over wat je blij of tevreden maakt. <p>Is alles gezegd? Samen wandelen in stilte werkt ook verbindend en versterkend.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Over jezelf beginnen en het gesprek overnemen. Bij een goed gesprek is de kans tot delen ongeveer fifty/fifty;• Je gesprekspartner willen helpen of veranderen;• Oordelen over anderen;• Roddelen.

Enkele handige ezelbruggetjes om dit alles te onthouden:

- Wees een OEN : **O**pen, **E**erlijk en **N**ieuwsgierig. Toon oprechte interesse;
- Laat OMA thuis : **O**pvattingen, **M**eningen, **A**dviezen;
- Gebruik LSD: **L**uister oprecht, **S**amenvatten, **D**oorvragen;
- Smeer NIVEA: **N**iet Invullen **V**oor **E**en **A**nder.

Veertocht met je burens: Leer je buurtbewoners (beter) kennen

Een goede buur is beter dan een verre vriend, zo luidt het cliché. En het klopt ook vaak. Zo kan je sneller hulp vragen en krijgen van iemand die dichtbij woont. Niet alleen voor praktische dingen, zoals een pak melk, maar ook voor een korte babbel, een luisterend oor, etc.

Burens zijn de perfecte veerkrachtondersteuners. Het loont dus zeker de moeite om je buurtbewoners (beter) te leren kennen. En waarom niet tijdens een veertocht? Een hapje en een drankje na afloop brengt jullie nog dichter bij elkaar.

Zintuigen-veertocht

Zien, horen, ruiken, voelen en proeven. Een veertocht is een festijn voor alle zintuigen. Vraag de deelnemers om open te staan voor alle prikkels die zich aandienen. Van een verkoelend briesje tot een veelkleurige bloem of die heerlijke bosgeur... Actief je omgeving in de gaten houden, brengt je in

het hier en het nu. Zorgen verdwijnen naar de achtergrond, de creativiteit wordt aangescherpt, het oplossingsvermogen neemt toe, etc.

Laat de deelnemers de tijd nemen om:

- Te kijken, luisteren, ruiken, voelen, ...
- Even letterlijk(!) stil te staan en nog beter te kijken, luisteren, ruiken, en voelen
- De zintuiglijke prikkels te laten binnenkomen

Stel hen nadien de vraag hoe ze dit hebben ervaren.

TIP: versterk de prikkels door bewust te focussen:

- ZIEN: Tijdens een tocht valt er veel te zien. Moedig je deelnemers aan om bewust te observeren, aandacht te geven aan de omgeving waarin ze zich bevinden: Hoeveel kleurschakeringen zien ze? Of hoeveel soorten 'groen'? Staan er bomen/ bloemen/ struiken/ ... in de omgeving? Bevat de straat hoge/ moderne/ ... gebouwen? Etc.
- HOREN: Er zijn heel wat omgevingsgeluiden, zowel in de stad, het bos, in de auto, ... (bv. vogeltjes, auto's, een tractor, ...);
- RUIKEN: Ook geuren zijn alomtegenwoordig. Iedere omgeving brengt andere geuren met zich mee (bv. uitlaatgassen, bloemen, dennengeur, ...);
- VOELEN: Verder valt er heel wat te voelen. Laat de deelnemers stilstaan bij de wind, regen of zon op hun huid. Of laat ze voelen aan het gras, mos of een boom. Denk aan de grond onder hun voeten. Veert de bodem mee, is die hard, warm of vochtig, ...?
- PROEVEN: Wie weet durven de deelnemers zelfs te proeven van hun omgeving (bv. een eetbare bloem) (! **Let op:** Wees heel voorzichtig met proeven. Proef alleen op als je absoluut **100%(!)** zeker bent dat een plant of bloem niet giftig is.)

Mindful veertochten

Een mindful tocht houdt deelnemers bewust in het hier en nu. Begeleid mensen op een mindful manier tijdens de wandeling, fietstocht, ... of geef ze enkele geluidsfragmenten of een papiertje mee met enkele mindful oefeningen (zie verder). Deze kunnen ze dan beluisteren of lezen tijdens hun tocht.

Hoe maak je een tocht mindful ?

- Laat de deelnemers bij de start stilstaan bij het gevoel waarmee ze de tocht beginnen: voelen ze zich opgejaagd of starten ze juist ontspannen aan de tocht? Volgen ze het ritme van hun lichaam of neemt hun hoofd de leiding? Welke zorgen en gedachten wandelen er allemaal mee?
- Mindful op tocht gaan doe je vanuit je lichaam:
 - Laat deelnemers hun lichaam goed observeren via bv. een bodyscan (Bv. http://msdssearch.dow.com/PublishedLiteratureDOWCOM/dh_0916/0901b80380916254.pdf?filepath=familyhealth/pdfs/noreg/611-00623.pdf&fromPage=GetDoc)
 - Focus op de gewaarwordingen van de deelnemers. Welke lichaamservaringen hebben ze tijdens de tocht?
 - Focus op de zintuigen van de deelnemers (Zie '[Zintuigen-veertocht](#)').
 - Vraag deelnemers hun ademhaling te observeren zonder deze te veranderen. Laat ze tellen hoe lang ze inademen en hoe lang ze uitademen. Vraag hen wat ze hieruit kunnen afleiden? Vraag hen nadien om tijdens een drietal ademhalingen enkele seconden langer uit te ademen (Zie '[Adem-veertocht](#)').

Nog meer inspiratie nodig? Vlaanderen heeft in het Meetjesland al een eerste erkende plaats om mindful te wandelen (<http://www.tov.be/nl/mindfulwandeling>). Deze wandeling kan als voorbeeld dienen om zelf ook een mindful-wandeling uit te stippelen.

Bosbad (Shinrin-yoku)-veertocht

Een bosbad nemen, dat is al je zintuigen onderdompelen in een bos (of een stadspark). Een bos bezorgt ons veel indrukken die we met onze zintuigen kunnen opdoen. We kunnen de geur van bomen ruiken, vogels horen, eekhoorns zien, ... en er zijn heel wat kleuren waar te nemen in het bos. Deze techniek werd uitgewerkt en onderzocht door Dr. Qing Li. Zijn conclusie? Bosbaden verminderen o.a. stress en angst, verlagen de bloeddruk en versterken je immuunsysteem en je energiepeil.

Zo neem je een bosbad:

1. Ga op zoek naar een mooie plek in een bos.
2. Roep de deelnemers op hun telefoon en camera thuis te laten. Traag en langzaam wandelen is de boodschap.
3. Begeleid de deelnemers via hun zintuigen. Help hen te genieten van de geluiden, geuren, kleuren, structuren en zelfs smaken van het bos. Zo kan je jouw deelnemers aansporen om:
 - Te luisteren naar de zingende vogels, kletterende beekjes, het ruisen van de bomen, ...
 - Te kijken naar de verschillende kleurschakeringen die er in een bos te zien zijn
 - Goed te ruiken aan de geuren van het bos
 - Diep in te ademen
 - Eens te voelen aan de schors van bomen, de dauwdruppels op het gras, ... of misschien zelf even op blote voeten rond te lopen
 - ...

Als begeleider kan je deelnemers helpen afremmen, om hen in contact te brengen met de natuur.

4. In een bos kan je veel ontspannende activiteiten doen. Wij sommen er enkele op:
 - Boswandelen: wandel langzaam. Het helpt om de zintuigen open te stellen en dingen op te merken. Laat de deelnemers ook af en toe stilstaan en rondkijken.
 - Eten in het bos: proef van de eetbare wilde planten of ga op zoek naar lokale specialiteiten die jullie samen in het bos kunnen opeten. (! **Let op:** Wees heel voorzichtig met wilde planten. Eet ze alleen op als je absoluut **100% (!)** zeker bent dat ze niet giftig zijn.)
 - Ademhalingsoefeningen: doe samen met je deelnemers enkele ademhalingsoefeningen. Inspiratie voor deze oefeningen vind je hieronder bij '[adem-veertocht](#)'.
 - Meditatie: een bosbad is de ideale plek voor een meditatie.
 - Tekenen: laat je deelnemers op een mooie plaats in het bos stil staan en laat hen tekenen wat ze waarnemen.
 - Planten observeren: kies enkele planten uit en laat deelnemers hier bewust, met volle aandacht en al hun zintuigen naar kijken. (! **Let op:** Laat deelnemers niet proeven van de plant als je niet **100% (!)** zeker bent dat ze niet giftig is).
5. Geef de deelnemers mee dat ze na deze groepsveertocht ook perfect alleen of met vrienden, familie, ... kunnen bosbaden. Bij voorkeur gaan ze hiervoor op zoek naar een plek die bij hen

past, die hen ontspant of die hen doet denken aan hun jeugd of aan gelukkige momenten uit het verleden.

Stilte-veertocht

Bij een stilte-veertocht is het de bedoeling om met een groep personen een veertocht te maken in volledige stilte. Je geeft de deelnemers dus expliciet de opdracht om tijdens de veertocht niet met elkaar te spreken. Voor even of voor de duur van de volledige veertocht.

Stil zijn activeert de zintuigen. Zo hoor je alle omgevingsgeluiden beter, zie je meer van de omgeving waarin je op tocht bent, ruik je de geuren rondom jou intenser en voel je bijvoorbeeld hoe de wind langs je lichaam waait, de zon je verwarmt, de regen je afkoelt. Door onze zintuigen bewuster te gebruiken, krijg je meer informatie binnen en zie, voel, ruik en hoor je dingen die je anders niet zou opmerken.

Kortom, in stilte op tocht gaan zorgt voor een intensere ervaring van de omgeving en een grotere bewustwording van datgene wat er leeft in jou. Samen stil zijn, zorgt voor verbinding. Ook zonder woorden kan je momenten delen met elkaar. Achteraf kunnen mensen vertellen wat de stilte met hen gedaan heeft.

Een stilte-veertocht kan op eender welke locatie plaatsvinden. Wil je de kracht van een stilte-veertocht versterken, trek dan naar een rustige omgeving of, nog beter, naar één van de erkende stiltegebieden in Vlaanderen (www.lne.be/stiltegebieden).

Adem-veertocht

Ademhalingsoefeningen zijn een effectieve manier om te ontspannen en het stressniveau van je lichaam te doen dalen. Een tocht verbetert je ademhaling automatisch, maar je kan ook enkele specifieke ademhalingsoefeningen inlassen. Hieronder vind je inspiratie. Er bestaan veel (uitgebreidere) oefeningen. Je hoeft je dus niet te beperken tot onderstaande voorbeelden.

Bewustzijn van je ademhaling

Laat de deelnemers hun ademhaling observeren zonder deze te veranderen. Laat ze tellen hoelang ze inademen en hoelang ze uitademen. Vraag hen wat ze hieruit kunnen afleiden? Vraag hen nadien om tijdens een drietal ademhalingen enkele seconden langer uit te ademen.

Buikademhaling

Laat de deelnemers hun handen op de buik leggen. Vraag hen te observeren hoe hun buik op en neer gaat. Vraag vervolgens of de buik op of neer gaat tijdens het inademen. Leg aan de deelnemers uit dat bij de buikademhaling de buik opbult bij het inademen. Laat ze bewust (traag) inademen door hun neus en voelen hoe hun buik tegen hun hand drukt. Bij het uitademen voelen ze hoe hun hand weer los komt van hun buik. Laat de deelnemers deze oefening enkele minuutjes doen.

Een ademhalingsoefening om spanning los te laten

Laat de deelnemers door hun buik inademen (zie boven) en even hun adem vasthouden. Vraag hen in vier tellen uit te ademen. Laat hen dit vijf minuten doen. De deelnemers zullen merken dat hun ademhaling langzamer wordt en hun lichaam en geest zich ontspant.

Blote voeten veertocht

Niks zo fijn als grassprietjes tussen jouw blote tenen voelen. De natuur tussen je voeten is niet alleen leuk, het is ook goed voor lichaam en geest. Zowel je voeten als je brein krijgen een natuurlijke massage en een verkwikkende prikkeling. Wie op blote voeten loopt, kijkt meer uit waar hij stapt. Je wandelt trager en maakt je hoofd leeg door meer in het moment te zijn.

In principe zijn alle routes geschikt. Kies vooral een tocht die over verschillende ondergronden loopt (bv. gras, aarde, zand, steentjes, boomschors, schelpjes, modder, water, ...). Enkele hindernissen maken de route wat spannender. Kijk ook zeker goed na of de route *foot-proof* is en er dus geen glas of andere gevaarlijke voorwerpen rondslingeren. Een handdoek is geen overbodige luxe. Zo kunnen de voetjes achteraf weer helemaal proper hun schoenen in. Nog meer inspiratie nodig? Kijk eens op <https://www.natuurpunt.be/pagina/maak-een-blotevoetenpad>

Kan je zelf niet meteen een blote-voetenwandeling uitstippelen? Geen nood, in Vlaanderen (en net over de grens) zijn er al enkele blote-voeten-paden beschikbaar:

- [Autarkia](#) in Schaijk (Nederland)
- [Barrevoetspad](#) in Boom
- Blotevoetenpad in de [Gentbrugse Meersen](#) in Gentbrugge
- Blotevoetenpad op de [striproue](#) in Kapellen
- [Bigfoot](#) in Oudenaarde
- [Christoffelhoeve](#) in Elsendorp (Nederland)
- [Brabantse wal](#) in Bergen op Zoom (Nederland)
- [Ferme de la Planche](#) in Gouvy (Wallonië)
- [De fruitboomgaard](#) in Oekene
- [De Kaaihoeve](#) in Meilegem
- [Lietenberg](#) in Zutendaal
- [Thaborberg](#) in Dilbeek
- [Toon Kortooms Park](#) in Deurne (Nederland)

Yoga-veertocht

Ook yoga kan, net als een natuurwandeling, ons lichaam en onze geest versterken. De combinatie van de twee zorgt voor een extra boost en meer veerkracht. Zo kan je bijvoorbeeld je tocht af en toe te onderbreken voor een yoga-oefening.

Stippel een route uit en stop tijdens de veertocht om enkele yoga-oefeningen te doen. Focus op ontspanning, weerbaarheid verhogen, stress reduceren, leren loslaten, geluksgevoelens verhogen, ademhaling, verhogen of verlagen van ons energieniveau, ... Om het 'samen' te versterken is het daarnaast ook leuk om yoga-oefeningen aan te bieden waarbij personen elkaar ondersteunen of helpen.

Vraag aan de deelnemers om een yoga-mat of handdoek mee te brengen en makkelijke kledij aan te trekken.

Afhankelijk van de groep waarmee je op pad gaat, kun je de yoga-oefeningen aanpassen in moeilijkheidsgraad. Voor concrete oefeningen neem je best contact op met een yoga-leerkracht uit jouw buurt.

Geluksveertocht

In sommige (natuur-)plekjes maken de geluiden, vergezichten, kunstwerken, geuren, van de omgeving je instant gelukkig. Een goed begin dus om op deze veertocht aan de deelnemers hun geluksgevoelens te werken. Om een nog grotere boost aan de geluksgevoelens te geven, kan je bijvoorbeeld positieve citaten op het parcours plaatsen (vb. 'Ons eigen geluk hangt af van de glimlach van de anderen' – A. Einstein, 'De wind kan je niet veranderen maar de zeilen zet je zelf' – Onbekend, 'Compliment: geluk in een geschenkverpakking' – E. Kieckens, 'Liefde, mededogen en verdraagzaamheid zijn geen luxeartikelen maar eerste levensbehoeften' – Dalai Lama, 'Even stilstaan, een hele vooruitgang' - Rinskje), de deelnemers aan elkaar laten vertellen wat hen gelukkig maakt, elkaar en zichzelf een complimentje laten geven, ze laten nadenken en delen waarvoor ze dankbaar zijn, ze laten nadenken en delen waarop ze fier zijn, ... of je kan inspiratie putten uit onze andere thema-veertochten.

TIP: Ben je op zoek naar een geluksplekjes? Het boek "The World Book of Happiness" van Leo Bormans maakte een selectie van 100 echte geluksplekken in Vlaanderen (<http://www.hapspots.org/waar>). Ook Natuurpunt maakte via zijn leden een selectie (www.natuurpunt.be/geluksplekjes). Maar waarschijnlijk kennen mensen uit je omgeving ook wel enkele toffe locaties.

TIP voor kinderen: Leo Bormans schreef ook 'Geluk voor kinderen'. Met voorleesverhalen rond geluk en bijhorende vragen en opdrachten. Dus waarom trek je niet eens op een geluksveertocht met je kinderen en lees je onderweg enkele van deze verhaaltjes voor?

LET OP! Spreken over geluk kan positieve en negatieve gevoelens losmaken. Tijdens een veertocht is daar zeker plaats voor, maar wij raden aan om er niet al te diep op door te gaan. Voorzie voldoende ondersteuning als je daar toch ruimte voor wil maken. Indien je hier zelf geen ervaring in hebt, laat je dan bijstaan door een [wandelcoach](#) (zie verder) of een ander ervaren iemand.

Combinatie-veertocht

Nog leuker is het natuurlijk als je een combinatie maakt van verschillende elementen uit de bovenstaande soorten veertochten. Voeg zeker voldoende elementen toe waarbij de deelnemers in connectie komen met elkaar.

Schakel een wandelcoach in

Een wandelcoach kan een grote hulp zijn wanneer jullie tijdens het veertochten sterker willen focussen op het welzijn van de deelnemers. Hierdoor kunnen er bij de deelnemers bepaalde zaken loskomen waardoor een persoonlijke en gerichte begeleiding nodig kan zijn. Een wandelcoach is het gewoon om mensen tijdens een wandeling op deze manier te begeleiden. De wandelcoaches in onderstaande tabel zijn allemaal gecertificeerd en hebben zich geëngageerd voor onze *Samen veerkrachtig*-campagne.

Naam	E-mail	Telefoon	Website	Regio
Lieve Sebreghs	info@lise-coaching.be	0485 82 45 54	www.lise-coaching.be	Verschillende locaties, te bespreken (Vb. Westmalle - Zoersel - Schilde - Antwerpen - Ekeren - ...)
Luc Mastelinck	luc@blad-veer.be	0497 31 91 52	www.blad-veer.be	In overleg met Luc te bepalen
Ingeborg Verplancke	ingeborg@levenswandel.be	0474 33 35 73	www.levenswandel.be	In overleg met Ingeborg te bepalen
Ingrid Jansen	ingrid@12change.be	0494 70 74 59	www.eyecomm.be	Turnhoutse Kempen (Turnhout – Beerse – Oud-Turnhout – Arendonk – Ravels – Rijkevorsel – Hoogstraten – Merksplas – Kasterlee – Lille)
Anita De Vos	anita.devos65@gmail.com	0496 83 75 69		In overleg met Anita te bepalen
Geert Christiaens	plek111@fulladsl.be	0495 24 91 49		In overleg met Geert te bepalen
An Pintelon	an.pintelon@coachenindenatuur.be	0473 78 33 58	https://www.natuurenbos.be/natuurcoaches/an-pintelon	Natuurgebieden rondom Gent zoals de Bourgoyen, de Gentbrugse Meersen, Drongengoedbos, ...

Extra ideeën

- Stel een soort fit-o-meter parcours op om de veerkracht van je deelnemers te versterken. Zo kan je bijvoorbeeld 10 borden plaatsen, telkens één bord om de tien minuten wandelen/ fietsen... Inspiratie voor oefeningen op deze borden vind je in bovenstaande tips of kan je halen uit ons veertochtboekje (verschijnt in september 2018). Daarnaast kan je ook enkele leuke quotes of tekstjes toevoegen. Heb ten slotte bij de oefeningen ook zeker oog voor oefeningen die de deelnemers samen kunnen doen.
- Een 'echt' veer in de buurt? Waarom er dan niet letterlijk een veertocht van maken? Of het veer integreren in je route? Een overzicht van de verschillende veerdiensten in Vlaanderen vind je [hier](#).
- Je kan de veertocht ook letterlijk linken aan geestelijke gezondheid. Dus waarom de route van je veertocht niet langs een toepasselijk museum (bv. [museum Dr. Guislain](#) of het [Gasthuismuseum](#), ... maar even goed bv. in het [Art et marge museum](#) of [MSK](#) met een route langs schilderijen die emoties of linken heeft met geestelijke gezondheid), of langs/ door een psychiatrisch ziekenhuis plannen? Waarom (ook) geen ervaringsdeskundigen laten mee veertochten? Een ideale manier om elkaar te ont-moeten.
- Het is altijd fijn om een beloning te krijgen. Dus waarom geen beloning koppelen aan je route? Zo kun je de deelnemers vragen stempels te verzamelen die ze nadien kunnen inruilen voor een leuk gadget. Of maak er een fotowedstrijd van waarbij de meest 'Samen veerkrachtige' foto een prijs wint.
- Aan de start, onderweg of op het einde van de veertocht kan je een infostand voorzien. Met brochures over geestelijke gezondheid of organisaties die uitleg geven over het thema.
- Samen eten en drinken is een prima manier om mensen te verbinden. Plaats dus tijdens je evenement eventueel ook enkele eet- en of drinkkraampjes met veerkracht bevorderende snacks en drankjes. Vermijd snelle suikers en gebruik bij voorkeur ingrediënten die ons mentaal welzijn kunnen ondersteunen (bv. walnoten, yoghurt, donkere chocolade, abrikozen, bananen). Ook de [Te Gekke soep van Jeroen Meus](#) is een aanrader. Zet ten slotte enkele eetbankjes neer zodat mensen met elkaar kunnen praten.

Coördinator campagne Werelddag geestelijke gezondheid: Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid (VVG), Marlien De Coen, marlien@vvgg.be, 09 221 44 34