



Stappenplan 'Ga 40 dagen de uitdaging aan'

Aanleiding

Op 17 februari (Aswoensdag) start de 40 dagen-tijd. Deze periode tot Pasen wordt ook wel de Lijdenstijd of Vastentijd genoemd en staat in het teken van bezinning en inkeer. Als KBO-PCOB staan we al meerdere jaren bij deze periode stil en ook dit jaar willen we dat doen. Het is een ander jaar dan anders en ook binnen de afdelingen kan helaas niet veel georganiseerd worden. Toch kunt u de 40 dagen-tijd ook gebruiken om de band met uw leden te versterken. Aan de hand van dit stappenplan willen we laten zien hoe u samen hiermee aan de slag kan gaan. Het stappenplan is een leidraad en u kunt hier natuurlijk zelf uw draai aan geven. Het is hierbij van belang dat een of meerdere mensen zich hiervoor als contactpersoon of 'trekker' bekendmaken.

Stap 1: Informeer uw afdeling

Start met het informeren van uw afdeling dat de 40 dagen-tijd binnenkort begint. Dit kan via uw nieuwsbrief, afdelingsblad of via een Facebookgroep. Roep op tot deelname aan een gezamenlijk initiatief dat met de afdeling wordt gedaan, bijvoorbeeld matigen met alcohol door deelname aan IkPas of een ander idee om iets een tijd te minderen. U kunt uw leden en andere geïnteresseerden oproepen om allemaal dezelfde uitdaging aan te gaan, of dat iedereen zelf kiest wat voor hem en haar passend is. Dat kan zijn om iets te laten of om juist iets wel te doen. Zet u zelf een initiatief op, geef dan aan wie de contactpersoon is en waar men zich kan aanmelden. Ook kunt u mogelijk extra mensen werven door een lokaal persbericht. Een voorbeeld vindt u op www.kbo-pcob.nl/40dagen

Stap 2: Wat gaan we doen?

Bespreek met de deelnemers wat de actie wordt en hoe jullie dit willen oppakken. Is dit bijvoorbeeld minder alcohol drinken, dan kan een idee zijn om wekelijks (online) te delen wat de ervaringen zijn. Gaat u samen iets voor een ander doen (bijvoorbeeld koken of een taart bakken), deel bijvoorbeeld hoe het koken/bakken is gegaan en hoe de ontvangers hebben gereageerd. En natuurlijk kan het zijn dat u iets heel anders bedenkt.

Leuke ideeën zijn bijvoorbeeld:

- 40 dagen geen vlees eten
- 40 dagen geen chocola of koekjes of snoep
- minder tv kijken
- 40 dagen iedere dag (samen) bewegen, bijvoorbeeld hardlopen, wandelen of fietsen
- 40 dagen niets nieuws kopen (en geld geven aan een goed doel)
- 40 dagen de auto laten staan
- dagelijks tijdens de 40 dagen even bidden of een stukje in een inspirerend boek lezen
- 40 dagen geen alcohol of geen koffie
- iedere dag even tijd besteden aan een ander door een belletje, kaartje of bezoek als dat mogelijk is

Stap 3: Bepaal hoe jullie elkaar op de hoogte houden,

Stimuleer elkaar en houd contact bijvoorbeeld via een belcirkel waarmee u wekelijks contact houdt vanaf de start. Hoe u dat kunt opzetten leest u op www.kbo-pcob.nl/40dagen

U kunt ook met zijn allen een WhatsApp-groep aanmaken waarop iedereen laat weten hoe zijn uitdaging gaat en waarop je elkaar kunt steunen.

Stap 4: Start op 17 februari

Maak de start van de actie zichtbaar. Bijvoorbeeld via een online moment met de deelnemers. Als u hierbij hulp nodig heeft, laat het ons weten.

Stap 5: Op de helft

In de week van 8 maart is de 40 dagen-tijd op de helft. Een goed moment om hierbij stil te staan en te horen van de deelnemers hoe het gaat. En een goed moment om extra in te zetten op doorzetten, want u bent immers al op de helft! Is het gezamenlijke initiatief minder/geen alcohol, kijk dan ook eens virtueel met elkaar naar onze film 'Gezond genieten' op ons YouTube kanaal. Ook is het leuk om ervaringen te delen via uw nieuwsbrief, website, afdelingsblad of Facebook zodat het nog extra gaat leven binnen de afdeling.

Stap 6: Het zit er bijna op

De week van 29 maart is de week voor Pasen. Geeft dit bij de deelnemers aan. Houd nog even vol! Of kook nog een keer wat extra voor uw buurvrouw verderop in de straat.

Stap 7: Het is Pasen

De actie eindigt met Pasen. Een mooi moment om een (online) afsluitend moment te organiseren met de deelnemers. Hoe is het gegaan? Wat vonden ze ervan? Zijn er dingen die ze blijven doen, ook nu de 40 dagen-tijd voorbij is? Hoe hebben de deelnemers het ervaren, wat blijven ze misschien wel doen na de 40 dagen-tijd, etc.