



Toolkit: Spreuken in de straat, zeg het met krijt!

Deze actie kadert in de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid met als thema 'Samen Veerkrachtig', met bijzondere aandacht dit jaar voor ontmoeting en verbinding. Van 1 tot 10 oktober wordt het belang van een goede geestelijke gezondheid en veerkracht extra in de kijker gezet. Veerkracht is dat wat je nodig hebt om je goed in je vel te voelen, tegenslagen te verwerken en er sterker uit te komen. Je kan dit zelf trainen: praten met anderen, voldoende bewegen of nieuwe dingen uitproberen. Meer informatie: www.samenveerkrachtig.be.

Daarom roepen we tussen 30 september en 10 oktober zoveel binken als mogelijk op om het eens met krijt te zeggen! We hopen op heel wat plaatsen fijne woordspelingen, deugddoende boodschappen en quotes te doen verschijnen op stoepen of pleinen waar mensen er even bij stil kunnen staan. Het lokale bestuur hoopt dat deze actie bij inwoners en bezoekers van onze stad een instant glimlach en een warm gevoel zal opwekken.

Laat zeker je spreuk ook digitaal je spreuk leven en plaats hem op je sociale media met de *#warmestadturnhout* en *#samenveerkrachtig* en tag *@Stad Turnhout* in je post. Wie weet worden jou beelden dan wel mee gebruikt in onze stadsbrede campagne!

Met vragen of suggesties voor dit project kan u terecht bij Sam Hufkens, Gezondheidsconsulent op sam.hufkens@turnhout.be of 0478 88 57 02.

Inspiratie voor spreuken:

ALGEMEEN:

- Ik zie je zo graag zwaaien!
- Samen zijn doe je nooit alleen.
- Waarom moeilijk doen als het samen kan.
- Afstand maakt vriendschap sterker.
- Een goeie dag begint met goeiedag.
- Zwaai eens even, daar worden we allemaal gelukkiger van!
- Ik zie u even niet, maar nog altijd even graag.
- Ook als niemand je dat zegt hou je mee mijn wereld recht.
- Wat ben ik blij dat jij er bent.
- Ik wou dat ik je kon hamsteren.
- Ik ben je niet vergeten.
- Je bent niet alleen.
- Uit het oog, in het hart.
- Wacht niet op een goede dag, maak er een!
- Samen zijn we (heel) sterk.
- Alleen ga je sneller, samen kom je verder.
- Ga je mee? Dan gaan we samen.
- En waar kan jij thuis komen?
- Applaus voor gewone mensen.
- Zomaar gratis helpen is onbetaalbaar.

- Zoek geen woorden als een klein gebaar volstaat.
- Geef jezelf een vuistje!
- Jouw lach maakt mijn dag!
- De week is maar hoe je hem bekijkt: Kalmaandag Dansdag Wensdag Wonderdag Wijdag Schaterdag Zindag
- Geluk neemt nooit af als je het deelt.
- Voor wie ben je dankbaar?
- Het komt zoals het komt, soms anders dan verwacht.
- Je hoeft niet perfect te zijn om geweldig te zijn.
- Iedereen neemt me zoals ik ben. Nu ik 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.
- 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.
- 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.
- Momentje voor een complimentje.
- Jij bent mooi precies zoals je bent.
- Als je jezelf kent, ben je krachtig. Als je jezelf aanvaardt, ben je onoverwinnelijk.
- Je bent geweldig.
- 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.
- De aarde is rond. Wat het einde van de wereld lijkt, is misschien wel het begin.
- Emoties zijn liefdesbriefjes van je ziel. Ze nodigen je uit om weer in balans te komen.
- 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.

BANK/ VERZEKERINGSKANTOOR

- We kunnen niet iedereen helpen, maar iedereen kan iemand helpen.
- Vind een manier om iemand te helpen. En als dat alles is wat je kunt doen, dan is het genoeg.
- Een rijk leven is een verzameling van kostbare momenten.
- Stop geluk in elk klein hoekje!
- Niets is meer waard dan de dag van vandaag!
- Wie zijn geluk kent, leeft rijk.

BIBLIOTHEEK

- En waar kan jij thuis komen?
- 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!

SCHOOL/CLB/EDUCATIE

- Vind een manier om iemand te helpen. En als dat alles is wat je kunt doen, dan is het genoeg.
- Ook als niemand je dat zegt hou je mee mijn wereld recht.
- Als je goed van me denkt... word ik beter!
- Jij verdient een pluim.
- 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.
- Zeg 't gewoon eens als 't goed is.
- Elke dag biedt een nieuwe kans.
- 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.
- Als je uit de pas loopt, maak je het mooiste ritme.
- 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.

DOKTER/APOTHEKER/ZIEKENHUIS/TANDARTS ...

- We kunnen niet iedereen helpen, maar iedereen kan iemand helpen.
- Vind een manier om iemand te helpen. En als dat alles is wat je kunt doen, dan is het genoeg.
- Als je goed van me denkt... word ik beter!
- Luisteren kan zoveel zeggen.
- Het beste medicijn, is 3 x daags een complimentje.
- Toon je sterkste kant. Vraag hulp.
- Je kwetsbaar durven opstellen? Sterk!
- Voor mij hoeft 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.
- 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 hoeft je niet volmaakt te zijn.
- Kijk positief en je ziet beter.
- Elke wijze uil begon als uilskuiken.
- Waar de ogen glimlachen, glimlacht het hart.

PSYCHOLOOG/PARAMEDICI ...

- Luisteren kan zoveel zeggen.
- We kunnen niet iedereen helpen, maar iedereen kan iemand helpen.
- Vind een manier om iemand te helpen. En als dat alles is wat je kunt doen, dan is het genoeg.
- Ook als niemand je dat zegt hou je mee mijn wereld recht.
- Wie zichzelf kent is mild voor een ander.
- Als je goed van me denkt... word ik beter!
- Voel jij je soms ook eens eenzaam? Ik ook. Dan zijn we niet meer alleen, maar met z'n tweeën :)
- Soms is het beste antwoord een vraag.
- 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 hoeft 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.

BEDRIJVEN/ INTERIMKANTOOR/ARBEIDSBEMIDDELING ...

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

EET- EN DRINKGELEGENHEID

- En wanneer drinken wij nog eens koffie?
- Samen eten is olie voor de vriendschap.
- 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.
- Eten brengt mensen samen.
- Je kunt alleen tijd verspillen, als je vergeet ervan te genieten.
- Je bent om op te eten!
- Waar honger je echt naar?
- Leeftijd is niet belangrijk tenzij je een kaas bent.
- Voedsel voor je lichaam is niet genoeg. Je hebt ook voedsel voor je ziel nodig!
- Waarom is een koelkast zo mooi? Schoonheid zit vanbinnen.
- Zonder tonic heeft het leven geen gin.
- Het recept voor succes in het leven, begint met het kiezen van de juiste ingrediënten.
- Chocolade stelt geen moeilijke vragen. Chocolade toont begrip.

SPORTHAL/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.
- 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.

KLEDINGWINKEL/ JUWELENWINKEL/ SCHOENENWINKEL/BOEKENWINKEL

- Trek iets positief aan, dat past altijd.
- Een glimlach past altijd.
- Jouw lach maakt mijn dag.
- 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.
- 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.

NATUUR/ DIERENWINKEL/ DIERENARTS/ BLOEMENWINKEL...

- Bloemen van geluk moet je zelf... planten!
- 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.

REISBUREAU/ FIETSWINKEL/ RIJSCHOOL ...

- Hé jij daar, kom jij hier vaker?
- Afstand brengt ons dichterbij elkaar.
- Hé jij daar, kennen wij elkaar al?
- 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.