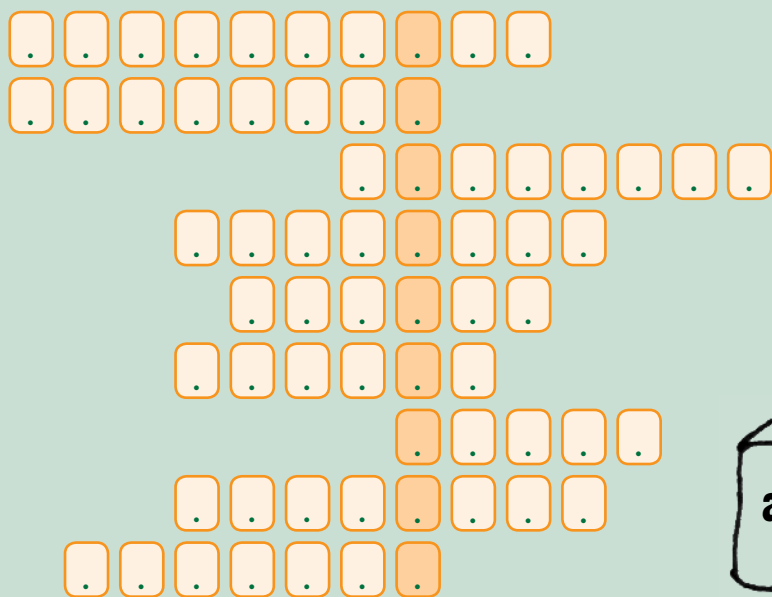


ANTI-VERVEELTIP-SPEL

Op elke koffer staan ideeën om je tijdens de grote vakantie zeker niet te vervelen. Oeps, de letters raakten door elkaar. Voor jou een koud kunstje? Klaar? Schuif de woorden in het rooster. Je vindt meteen een nieuwe vakantietip



EVANGELIE

„Heer, leer ons bidden”, vroegen de leerlingen. Jezus antwoordde: „Als je bidt, zeg dan: ‘Vader, laat uw naam geheiligd worden en uw koninkrijk komen. Geef ons dagelijks brood. Vergeef ons onze zonden, want ook wij vergeven aan wie ons iets schuldig is. En breng ons niet in bekoring.’”

„Stel dat jij een vriend om brood vraagt midden in de nacht. Zal die vriend jou dan niet helpen als je aandringt? Daarom zeg ik jullie: vraag en je zult krijgen, zoek en je zult vinden, klop en er zal worden opengedaan. Is er onder u een vader die zijn kind, als het om een vis vraagt, een slang zou geven? Als jullie je kinderen goede dingen geven, dan zal de Vader in de hemel de heilige Geest geven aan wie erom vraagt.”

Naar Lucas 11, 1-13
Zeventiende zondag door het jaar

VERTEL MAAR

Jezus leerde zijn leerlingen bidden. Hij leert hen het **Onzevader**. Daarna vergelijkt Hij het **gebed** met een **vraag** van een **vriend**. Die zal altijd naar je **luisteren** en de deur voor je **opendoen**. Maar je moet het hem wel **vragen**. Bidden is vragen en vertellen. God wil een **Vader** zijn die **altijd** luistert. Vertel **Hem** maar wat je **kwijt** wil. Dat **licht** op. Zoek een **rustig** plekje in de **natuur**. In de stilte word je zijn **nabijheid** vanzelf **ge**waar. En **vergeet** niet ook eens **dankjewel** te zeggen.

HELP, IK VERVEEL ME

Heb je dit al vaak gezegd deze vakantie? Hopelijk niet. En toch is dat niet zo erg. Vervelen hoeft immers niet altijd vervelend te zijn.

Het kan zelfs goed zijn om even tot rust te komen. Ondertussen kan je nadenken over wat je allemaal hebt beleefd, en wat je nog allemaal kunt doen. Rondlummen of hangen, noemen mama en papa het ook wel eens. Laat ze maar zeggen, en vertel hen gerust dat je vandaag zin hebt in een dagje niksen.

Maar dat niets doen moet ook niet te lang duren, horen we je denken. Daarom enkele tips om alvast de volgende dagen niet in de sofa te moeten doorbrengen.

Maak een fiche met allerlei activiteiten die je kunt doen als het een dagje regent, of als je alleen thuis bent. Zodra je het gevoel hebt dat de verveling opduikt, pik je een van die activiteiten uit: puzzelen, een vieruurtje of picknick maken, foto's ordenen, een binnenhuis-tentoonstelling opstellen met

al je tekeningen en kunstwerkjes, bloemen drogen, een stripverhaal tekenen, sprinkhanen vangen (en weer vrijlaten), een zoektocht opstellen in je buurt... Je kunt vooraf ook een scheurkalender maken. Met voor iedere dag een ander idee.

Maak een lijstje met al de mensen die je zou kunnen plezieren met een bezoekje, of klusjes die je als verrassing voor je (groot)ouders kunt doen.

Misschien heeft mama of papa wel even de tijd om jou iets nieuws te leren: knopen aannaaien, een fietsband herstellen, de auto wassen... Daar wint iedereen wat bij.

Toch geen zin om iets te doen? Maak dan je eigen verveelbarometer, om te meten hoe erg jouw verveling wel is vandaag. Wedden dat je snel iets anders bedenkt? (Tips van kinderpsychiater Lieve Swinnen)



© Jeroen Hendrickx

Op zoek naar enkele doodgevone, maar leuke antiverveeltips, kwamen we terecht bij de vijfdeklassers uit Muizen. Zelfs als televisie, computer of spelconsole zijn verbannen, hebben ze wel iets om handen. Amber trekt vaak naar de wei achter het huis want daar valt altijd iets te beleven. „Of ik stippel een fietsparcours uit, met takken en bloem-

potten”, zegt Sarah. „Waarom geen vriend uitnodigen?”, stelt Ward voor. „En samen voetballen of met water spelen”, vult Tim aan.

Chaima en Noni bedenken liever zelf een spel. Marte zet graag een tent op of verzamelt een clubje in een kamp: „Dan verras ik mijn vrienden met zelfgemaakte drankjes en warme dekentjes.”

Fleur bouwde met haar zus een elfenhuisje met touwen en twijgjes, en hing het op in een boom. „Ben ik alleen, dan teken ik, of schrijf een verhaal of gedicht”, vertelt Yana.

Alles wordt veel leuker met een vriend of vriendin erbij. Dat vinden ze allemaal. Waarop wacht je nog? Samen vakantieplannen smeden, spannend toch?