

# SPREUKEN- WANDELING

11 juli - 31 augustus

## WELKOM

A. Rodenbachstraat 18,  
Hasselt (einde in de Kunstlaan)



VIRGA  
JESSE  
FEESTEN  
HASSELT 2024

BOND  
ZONDER  
NAAM



VANUIT HET HART



to the point events.



# ER IS VEEL DAT BOND ZONDER NAAM EN DE VIRGA JESSEFEESTEN DELEN MET ELKAAR

Onze missie bijvoorbeeld: **mensen verbinden en inspireren, de samenleving verwarmen en verzachten**. We leggen daarbij elk onze eigen klemtonen. Maar we denken en handelen beiden **vanuit het hart**.

De Virga Jessefeesten 2024 staan in het teken van **(h)echt zijn**: authenticiteit en verbondenheid. Twee belangrijke waarden die je ook terugvindt in de missie, de werking en de woorden van Bond zonder Naam (BZN). Dus sloegen we de handen in elkaar en maakten deze **thematische spreukenwandeling**.

**Spreuken zijn het DNA van Bond zonder Naam**. Van bij de start van de beweging in 1958 lanceert BZN maandelijks een spreuk: een korte doordenker die raakt, confronteert, een glimlach tevoorschijn tovert maar vooral ook inspireert. Na meer dan 65 jaar ontvangen nog steeds meer dan 90.000 Bondgenoten de maandelijkse spreuk gratis in de brievenbus.

Tijdens deze wandeling staan we stil – zowel letterlijk als figuurlijk – bij tien BZN-spreuken die aansluiten bij het thema van Virga Jessefeesten 2024. Bij elke spreuk hoort een korte bezinnende tekst die dieper ingaat op de intentie van de spreuk. Deze reflectieteksten kunnen digitaal gelezen en beluisterd worden. Woorden die van ogen en oren naar het hart gaan. Op elk spreukenbord vind je de bijhorende QR-codes voor het lezen en beluisteren van de tekst.

Daarnaast nodigen we jou met enkele korte, open vragen uit om de spreuk op jezelf en jouw eigen leven te leggen.

Geniet van deze wandeling door een rustig stukje van Hasselt, waar je toch de aanstekelijke vibes van de Feesten voelt.

**GA OP WEG. ALLEEN OF SAMEN.  
NEEM JE TIJD, STA STIL, VERSTIL EN GENIET.**

## **Luc Smeets**

Voorzitter Virga Jessecomit e  
namens de vrijwilligers van  
de Virga Jessefeesten 2024  
[www.virgajessefeesten.be](http://www.virgajessefeesten.be)

## **Barbara Torfs**

Directeur Bond zonder Naam  
namens het hele BZN-team  
[www.bzn.be](http://www.bzn.be)

# JIJ BENT ZO (H)EERLIJK ECHT



Jij bent zo (h)eerlijk echt  
Zo zalig rechtdoorzee.  
Aan schone schijn en loze praat  
daar doe jij niet aan mee.

Geen maskers die verstoppen  
wie je bent en wat je voelt.  
Nooit achterbaks of heimelijk  
zeg jij wat je bedoelt.

Vriendschap door jou gegeven,  
een woord door jou gezegd,  
daar durf ik op vertrouwen  
want jij bent gewoon oprecht.

Jij bent zo (h)eerlijk echt,  
houdt niks achter de mouw.  
't Is veilig in jouw open hart,  
echt, ik geloof in jou.

## TE OVERWEGEN



Wat betekent (h)echt  
zijn voor jou?  
Durf jij jezelf écht te  
tonen? Bij wie?



## OM TE DOEN

Schrijf eens een  
brief over jezelf  
naar jezelf.

# WAT BEN IK ZONDER ANDEREN?



Elke stap die ik zet heb ik ook aan jou te danken.  
Jij, de ander. Jij, de onbekende ander.  
Wij leven samen, verbonden.

Wat er 's morgens op mijn bord ligt, heeft iemand anders bedacht.  
Wat ik rond mijn lichaam draag, heeft andere handen gevoeld.  
Waar ik woon, hoe ik mij beweeg, wat ik lees, waarmee ik schrijf.  
Jij hebt ertoe bijgedragen.

Wat ik doe, doe ik dankzij jou.  
**Wie zou ik zijn zonder anderen?**



## TE OVERWEGEN

Hoe zorg jij voor anderen?  
Hoe zorgen anderen voor jou?

# MENSLIEF, IK HOU VAN JE



Vandaag is jouw dag.  
Sta op, de zon schijnt.  
De wereld wacht op jou.

Iemand heeft jou ooit bedacht.  
Dit is jouw plek onder de zon.  
Ik ben blij dat jij er bent.

Menslief, ik hou van je.

Je bent een wandelend wonder op deze aarde.  
Je bent uniek, je bent mooi.

Je krijgt tijd om je leven te leven.  
Tijd om gelukkig te zijn met wie je bent.  
Tijd om je geluk te delen met anderen.

Menslief, ik hou van je. Geloof je wat ik zeg?  
Zeg het dan voort aan anderen  
**Menslief, ik hou van je!**



## TE OVERWEGEN

Wat betekent 'houden van' voor jou?  
Van wie hou jij écht?  
En wie houdt er van jou?



## OM TE DOEN

Durf jij het luidop te zeggen: 'Menslief, ik hou van je'?  
(en dat mag gerust in je eigen woorden, in jouw eigen taal)

# DANKBAARHEID IS HET GEHEUGEN VAN HET HART



Ik weet nog precies wanneer jij er voor me was.

Dat ik je mocht bellen.  
Dat ik mocht klagen, zeuren en zagen.  
Dat ik niets anders zag dan mijn eigen donkerte.

Ik weet heel goed dat jij er bent.  
Ook als ik je niet zie.

Ook als onze wegen andere bochten nemen.  
Ook nu ik er weer sta.  
Voorzichtig rechtop.

Ik weet nog precies wanneer jij er voor me was.  
**Dankbaarheid is het geheugen van het hart.**



## TE OVERWEGEN

Waarvoor ben  
je dankbaar?  
En waarom?



## OM TE DOEN

Schrijf een  
dankgebed.  
Aan jezelf, aan  
anderen, aan  
God ...

# MET AL ONZE ARMEN WILLEN WIJ DE WERELD WARMEN



Wij willen het leven mooier maken.  
Zachter ook en vol begrip.

Wij willen elkaar ondersteunen.  
Luisteren naar wat moeilijk gaat.  
Opkomen voor wie niemand ziet.  
Handen uit de mouwen.

Wij willen een steentje bijdragen.  
Heel klein misschien.  
Maar elke druppel telt.  
Wij willen er zijn.

Wij willen iets doen.  
Wij willen geven.  
Wij willen alle dagen hopen en aan de samenleving bouwen.  
Strek gewoon je armen.

**Met al onze armen willen wij de wereld warmen.**

## TE OVERWEGEN



Op welke manier wil of kan jij de wereld verwarmen?  
Wie bewonder jij op dit vlak, en waarom?



## OM TE DOEN

Steek een kaarsje aan. Voor jezelf én anderen.



# WOORDEN WEGEN WIK ZE WEL



Woorden raken. Woorden kraken.  
Ze doen je groeien, zachtjes gloeien.  
Of ze kunnen je net klein en nietig maken.

Woorden strelen. Woorden helen.  
Ze verzuren en ze schuren.  
Ze bieden troost én zaaien haat.  
Bouwen bruggen en spreken kwaad.

Woorden van liefde en respect.  
Met empathie of grofgebekt.  
Over kleuren, klanken en verschillen heen.  
Met woorden verbind je of drijf je uiteen.

Ten goede of ten kwade, met taal raak je de ander aan.

Wees je bewust van het gewicht van je woorden.  
Zoek ze, kies ze wel doordacht.  
Schat ze naar waarde, geef ze kracht.

**Woorden wegen. Wik ze wel.**

## TE OVERWEGEN



Wanneer hebben woorden jou laatst geraakt? Ten goede of ten kwade...  
Durf te delen!



## OM TE DOEN

Zoek een tekst of gedicht dat jou raakt en dat jij koestert.  
Hang het op een zichtbare plek.

# WEES JEZELF, ANDEREN LOPEN ER AL ZOVEEL ROND



Jij vindt jezelf soms eigenwijs of tegendraads.  
Zo anders dan alle anderen.

Jij gaat je eigen pad.  
Niet de begane paden maar de ruwe binnenwegen.

Je schuwt geen struiken met doornen.  
Jij luistert naar je eigen stem.  
Jij zingt je eigen lied.

En soms twijfel je dan toch.  
Of het kan. Of het mag.

Ja!  
Wees jezelf.

Je bent zo mooi.  
**Wees jezelf, anderen lopen er al zoveel rond.**



## TE OVERWEGEN

Wat vind je mooi  
aan jezelf?  
Durf jij jouw talenten  
te benoemen?



## OM TE DOEN

Koester wat jou  
uniek maakt.

# GEEF MENSEN EEN PLUIM EN ZE KRIJGEN VLEUGELS



In ieder mens schuilen talenten.  
Het is aan jou om ze te willen zien.  
Kijk niet naar wat iemand niet kan.  
Ga op zoek naar wat iemand wel kan.

Weet je nog hoe heerlijk het was toen je een schouderklopje kreeg?  
Weet je nog hoeveel deugd het deed toen iemand zag waar jij  
goed in bent?

In ieder mens schuilt de mogelijkheid om te groeien.  
Geef water, geef zon, geef liefde.  
Wees overvloedig met aandacht.  
Geloof in de ander.

**Uit een zachte pluim groeien sterke vleugels.**

## TE OVERWEGEN

Wanneer kreeg jij laatst een compliment? Wat deed die schouderklop met jou? Wanneer gaf jij laatst iemand een pluim? En wat deed het bij de ander? En bij jou?



## OM TE DOEN

Geef binnenkort eens een pluim aan iemand die het écht verdient!



# ZEG JA!



Het lijkt gek om zomaar ja te zeggen.  
Zeker in een wereld die ons leert grenzen stellen, leert nee zeggen.  
Toch is ja zeggen het krachtigste dat er is.  
Niet op elke vraag van buitenaf.  
Dat zou ons stuurloos maken.  
Wel een volmondig JA op alles wat jij voelt.

JA bij liefde.  
JA bij angst.  
JA bij pijn.

Een moeilijke oefening.  
Maar de moeite waard om te proberen.  
Omdat in jouw JA een diep vertrouwen schuilt.  
Een warm geloof in je eigen stem.  
Een zachte steen diep vanbinnen, een stukje dat alleen van jou is.  
Iets waar jij rust vindt.

Zeg ja tegen dit leven dat jou omarmt.  
**Zeg JA.**



## TE OVERWEGEN

Wanneer zeg jij JA...?  
Wanneer zeg jij NEEN...?

# SCHERM UIT LEVEN AAN



Kijk niet naar je Facebook vandaag.  
Post niks op Instagram.  
Verzend geen mail.  
Neem je telefoon niet op. (tenzij je moeder of jouw kinderen bellen)

Kijk uit het raam.  
Ga op stap in het bos.  
Neem geen foto.  
Niet van je schaduw. Niet van de zon. Niet van een vreemde vogel.

Sla zuurstof op. En stilte.  
Neem rust. En tijd.  
Ontkoppel je.

Als de avond valt, bel een verre vriend.  
Schrijf een brief met de hand, naar je vriendin in dat andere land.  
Drink koffie bij je buurman. Eet in gezelschap.

Lees traag elkaars berichten van mekaars gezicht.

**Scherm uit. Leven aan.**

## TE OVERWEGEN



Hoe dwingend is het scherm voor jou? Durf jij te ontkoppelen?



## OM TE DOEN

Leg jouw schermen eens 24 uur opzij.  
Lukt het jou?  
En wat doet dat met jou?



## BOND ZONDER NAAM IN EEN NOTENDOP

**VERBINDEND, VERDIEPEND,  
VERSTERKEND, VERZACHTEND**

### **Bond zonder Naam ziet wie en wat niet gezien wordt**

Elke dag staan we op voor wie het minder heeft. Voor mensen in kansarmoede, voor mensen achter tralies, voor mensen zonder huis of thuis, voor mensen die verdwaald zijn in onze samenleving.

### **Bond zonder Naam brengt mensen samen**

Wij kunnen zoveel van elkaar leren. Daarom zetten we in op ontmoeting. Door rijk en arm, vrij en gedetineerd, nieuw in het land en hier geboren samen te brengen, ontstaat een warme plek waar mensen zonder oordeel naar elkaar willen luisteren.

### **Bond zonder Naam gelooft in groei**

Je kan de wereld niet verbeteren als je ook niet aan jezelf werkt. Onze maandelijkse spreuken geven inspiratie, spreken moed in. Vormingen doen nadenken en zetten in beweging. Activiteiten verenigen en halen mensen uit de eenzaamheid.

### **BOND ZONDER NAAM SCW**

Lange Leemstraat 372D  
2018 Antwerpen  
03 210 02 20  
welkom@bzn.be  
www.bzn.be

# JE KAN BZN OP VERSCHILLENDE MANIEREN STEUNEN

## VRIJWILLIG

Alle Bond zonder Naam projecten worden gedragen door enthousiaste vrijwilligers. Is er een project dat je erg aanspreekt? Beschik jij over vaardigheden die je graag wil inzetten? Ben jij een mens met het hart op de juiste plaats en de handen uit de mouwen?

**Neem contact op met [veronique.michel@bzn.be](mailto:veronique.michel@bzn.be) of 0492 11 48 68.**

## KOOP

Een mooi aanbod aan kaarsen en kalenders is te koop bij **een BZN Verkooppunt** in jouw buurt of online via **[www.bzn.be](http://www.bzn.be)**. Op de website vind je ook de locatie van de BZN Verkooppunten in Vlaanderen.

## SCHENK

Je kan Bond zonder Naam als goed doel opnemen in je testament. Zo blijven we verbonden, over de dood heen en blijven we ons samen inzetten voor een warmere wereld waarin iedereen telt. Heb je hierover vragen, neem dan contact op via **[testament@bzn.be](mailto:testament@bzn.be)**.

## GEEF

Elke gift, klein of groter, maakt wel degelijk een verschil voor mensen in kwetsbare situaties. Jouw steun maakt de BZN Projecten mogelijk. Vanaf € 40 op jaarbasis ontvang je een fiscaal attest waarmee je tot 45% in mindering kan brengen van je belastingen. Geven kan door overschrijving op **BE33 5230 8009 0046** of online via **[www.iksteun.bzn.be](http://www.iksteun.bzn.be)** of door de QR code te scannen.



**Een woord dat het hart raakt,  
verandert het hart**

Een woord.  
Een enkel woord.  
En dan nog één.  
Liefde,  
samen,  
teder,  
verwondering,  
warmte.

Bedenk er zelf gerust een paar.  
Hele zinnen, een verhaal.  
Neem een woord in je mond,  
verzin, zeg, proef.  
En laat het dan bezinken.

Een woord.  
Een enkel woord.  
Tovert een glimlach op je gezicht.  
Plant een zaadje in je hoofd.  
Raakt je diep tot in je hart.  
Hoe wonderlijk,  
een woord.

een gezamenlijk initiatief van  
Virga Jessefeesten 2024 en  
Bond zonder Naam

vormgeving  
Studio Hayah

sponsoring  
To The Point Events

  
**BOND  
ZONDER  
NAAM**  
VANUIT HET HART

**VIRGA  
JESSE  
FEESTEN**  
HASSELT 2024

  
to the point events.