



REFLECTIEBOEKJE

WARME

WANDELING

Spreuken in het Straatbeeld 2026



Thema: Goed omringd

10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

1 tot 10 oktober 2026 · Sint-Agatha-Berchem

Dit boekje is van

Mijn leerkracht en klas

Welkom!

Tijdens deze wandeling ontdek je zes mooie plekken in Sint-Agatha-Berchem. Op de ramen van elk gebouw staat een tekening met een spreuk. Elke spreuk vertelt iets over je goed voelen, hulp geven, hulp vragen en goed omringd zijn.

Dit boekje helpt je daarover verder nadenken. Je hoeft niet elke vraag in te vullen. Sommige antwoorden mag je voor jezelf houden.

Wil je over iets praten? Kies dan iemand bij wie jij je veilig voelt.

Goed omringd

Van 1 tot 10 oktober is het de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Het jaarthema is 'Goed omringd': mensen om je heen hebben bij wie je terechtkunt, en zelf iemand zijn bij wie een ander terecht kan.

Voor 'Spreuken in het Straatbeeld 2026' werden zes spreuken geïllustreerd op ramen van gebouwen in onze gemeente. Samen vormen ze deze wandeling.

Voor de leerkracht

Afstand: ongeveer 1 km.

Start: halte 1, Dienst Bevolking. **Einde:** halte 6, GC De Kroon.

Per halte: bekijk samen de tekening (KIJK). Op de pagina 'Jouw beurt!' denken de leerlingen verder na (DENK) en doen ze een korte teken- of schrijfpdracht (DOE). Plan wat extra tijd voor de gesprekken.

Onze route

Zoek de tekeningen op de ramen. Elk gebouw met een tekening is een aparte halte.

WARME WANDELING
Sint-Agatha-Berchem · route en haltes

Dienst Bevolking

Bibliotheek

GC De Kroon

Gemeentehuis

Jeugddienst

Gemeentelijke Academie

Halte	Plek	Adres
1	Dienst Bevolking	Koning Albertlaan 33
2	Onthaal gemeentehuis	Koning Albertlaan 33
3	Jeugddienst	Koning Albertlaan 23
4	Academie voor Woord en Muziek	Dr. Charles Leemanstraat 8a
5	Nederlandstalige bibliotheek	Kerkstraat 131
6	Gemeenschapscentrum De Kroon	J.B. Vandendrieschstraat 19

Alle adressen liggen in 1082 Sint-Agatha-Berchem.

HALTE 1

Dienst Bevolking · Koning Albertlaan 33

Dienst Bevolking

Dankbaarheid laat je hart glimlachen.



KIJK

Welke kleine dingen ontdek je in het grote hart?

Jouw beurt!

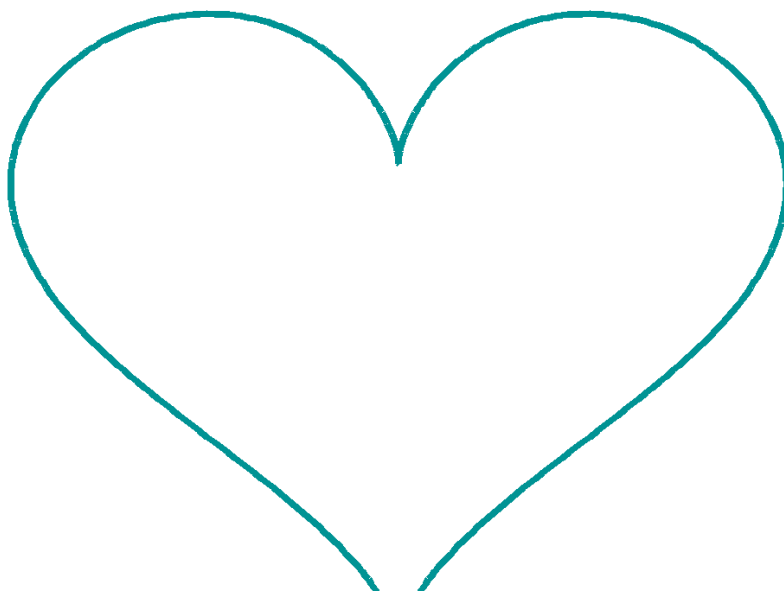
DENK

Van welke mensen, dieren, plekken, dingen of momenten word jij blij?

DOE

Teken in het hart alles waarvoor jij dankbaar bent. Groot of klein: alles mag.

Vul jouw hart met kleine en grote dingen



HALTE 2

Onthaal gemeentehuis · Koning Albertlaan 33

Onthaal gemeentehuis

Goed omringd voel je je nooit alleen.



KIJK

Wie of wat zie je? Wat doen de mensen samen?

Jouw beurt!

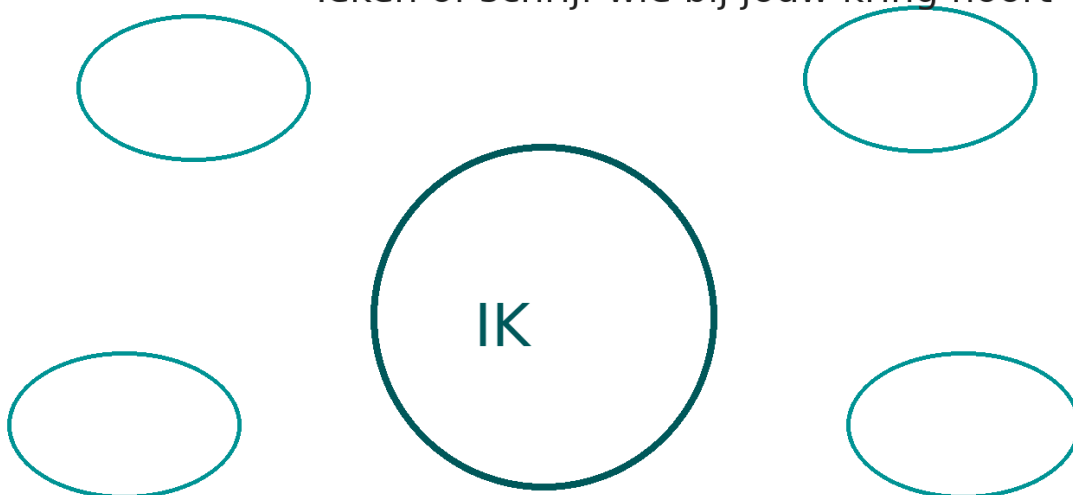
DENK

Bij wie voel jij je helemaal op je gemak?

DOE

Teken of schrijf rondom jezelf de mensen bij wie jij je goed voelt. Zet een ster bij iemand die jou kan helpen als je je alleen of verdrietig voelt.

Teken of schrijf wie bij jouw kring hoort



HALTE 3

Jeugddienst · Koning Albertlaan 23

Jeugddienst

Wees een regenboog in iemands wolk.



KIJK

Welke twee gevoelens zie je in de tekening?

Jouw beurt!

DENK

Wat kun jij doen als iemand verdrietig is of zich alleen voelt?

DOE

Vul de vier gekleurde stroken aan. Schrijf daarna wat jou helpt op een wolkendag.

Zo breng ik kleur in iemands dag

Ik kan luisteren...

Ik kan zeggen...

Ik kan doen...

Ik kan vragen...

HALTE 4

Academie voor muziek en woord · Dr. Charles Leemanstraat 8a

Academie

Iedereen heeft iets waardevols te geven. Kunst geeft het een stem.



KIJK

Welke instrumenten en muzikanten zie je? Wat is er verschillend?

Jouw beurt!

DENK

Wat is jouw superkracht? Misschien kun je goed luisteren, helpen, lachen, tekenen, sporten of iets anders.

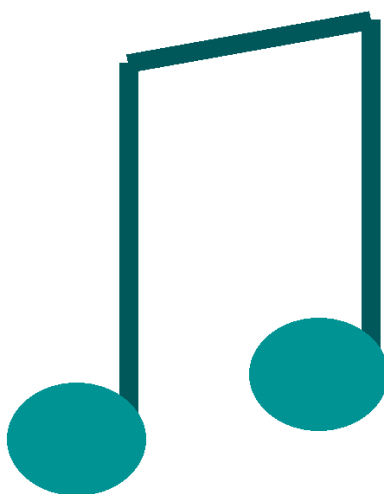
DOE

Teken of schrijf in de muzieknoot iets waarop jij trots bent of iets dat jij aan anderen geeft.

Mijn superkracht

Ik ben trots op...

Ik geef anderen...



HALTE 5

Nederlandstalige bibliotheek · Kerkstraat 131

Bibliotheek

Jij doet ertoe. Altijd.



KIJK

Wat straalt de persoon uit? Waaraan merk je dat?

Jouw beurt!

DENK

Wat maakt jou helemaal jou? Denk aan wat je kunt, leuk vindt en belangrijk vindt.

DOE

Vul de vier vakken rond jezelf aan. Je mag tekenen of schrijven.

Ik ben goed in...

Ik word blij van...

Fijn aan mezelf...

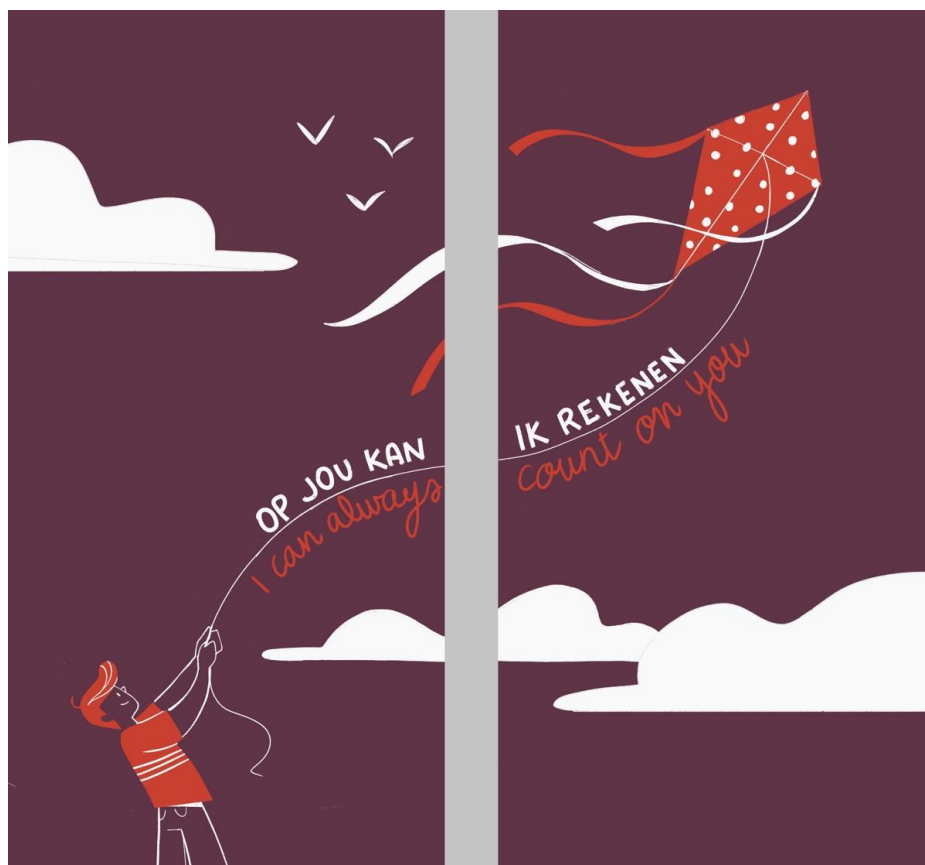
Iemand zei ooit...

HALTE 6

Gemeenschapscentrum De Kroon · J.B. Vandendrieschstraat 19

GC De Kroon

Op jou kan ik rekenen.



KIJK

Wie houdt de vlieger vast? Wat gebeurt er als het hard waait?

Jouw beurt!

DENK

Wie houdt jouw touw vast als het even moeilijk gaat?

DOE

Teken of schrijf in de vlieger wat jou blij maakt. Schrijf bij de strikjes mensen op wie jij kunt rekenen.



FINISH

Wat blijft hangen?

Welke spreuk vond jij het mooist en waarom?

Teken iets dat bij die spreuk past.



FINISH

Wat neem je mee?

Bedenk een nieuwe korte spreuk en tekening die mensen moed geeft.

Op welk gebouw in onze gemeente zou jij graag nog zo'n tekening en spreuk zien?

Na deze wandeling wil ik onthouden dat...

Wil je over iets praten? Kies dan iemand bij wie jij je veilig voelt.

Een wandeling van de gemeente Sint-Agatha-Berchem in het kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid 2026 · #samenveerkrachtig