

**meet-up**  
**startpakket**  
*het leven samen delen*

Hulp bij het starten van je eigen community.

# leven vanuit genoeg

Onze missie is om christenen te helpen om eerlijker en duurzamer te leven. Daarom willen we leven van genoeg tot de nieuwe norm maken. Zo doen we meer recht aan mensen, dieren en het milieu, dichtbij en ver weg.

Het voelt alsof we in een negatieve vicieuze cirkel verstrikt zijn geraakt. Waarin we steeds meer werken, meer consumeren en minder tijd hebben voor elkaar. We putten hiermee mens en aarde uit.

Als tegenhanger geloven wij in de 'leven van genoeg cirkel'. Hierbij leef je van het equivalent van één aardbol. Het verlangen om Gods koninkrijk te zoeken staat centraal en zal meer levensvreugde geven.

Leven vanuit genoeg betekent dat er genoeg is voor iedereen. Wie minder koopt, heeft minder geld nodig en hoeft minder te werken. Dit zorgt voor meer vrije tijd, minder stress en ruimte voor verbinding. Dit is duurzamer en ook nog eens gezonder.

Doe je ook mee?



# praktische tips

Je wilt vorm geven aan je verlangen om 'hier iets mee te doen'. Maar hoe pak je dit aan? Het helpt om je te verbinden aan anderen. Zo kom je tot meer ideeën, krijg je meer motivatie en kun je samen delen. Dit kan een verlangen zijn, maar ook heel concreet in de vorm van spullen.

## Wat is je eerste doel met elkaar?

Verandering ontstaat als je motivatie hebt en enthousiasme om ergens mee bezig te gaan. Daarom is het zo belangrijk om eerst op hartsniveau met elkaar te verbinden.

**Het is in de eerste plaats mooi en leuk om met elkaar bezig te gaan!**

- heb het gezellig en leer elkaar eerst eens kennen
- wissel contactinformatie uit
- stel een hoofdverantwoordelijke voor de groep aan
- stel een datum vast voor een eerste face-to-face ontmoeting of online meeting
- vraag elkaar wat je verwacht en waar je op wilt focussen

## Hoe houd je contact als groep?

- Stel een Whatsapp of Signal groep in waar geïnteresseerden lid van kunnen worden. Whatsapp heeft ook de mogelijkheid om communities aan te maken. Zo kun je binnen de groep subgroepen met een specifieke focus maken.

*(Het kan ook via Facebook, Linked-In of een mail-groep. Maar mensen blijven enthousiaster via Whatsapp of Signal, omdat het sneller werkt.)*

## Wat ga je doen met je verlangen?

- Waarschijnlijk heb je nog niet heel concreet in je hoofd waar je mee bezig wilt gaan. Het is belangrijk je eerst te verbinden met elkaar in je verlangen het goede te doen. Kijk daarom niet te ver vooruit, zodat je niet meteen een grote commitment hoeft te maken.
- Nodig elkaar eens uit om 1-3 avonden aan een specifieke doel te werken. Kijk daarna hoe je hierin verder kunt komen.
- Vier samen de stappen die jullie al hebben gezet sinds het begin. Bedenk er een ritueel bij en maak er je eigen feestje van, bijvoorbeeld door iets lekkers te bakken voor bij de koffie.
- Verandering gaat in stappen. Droom groot, maar ga in kleine stappen. Iets kan zo uitgroeien tot een initiatief met flinke impact.



# vind je mensen

## hoe kom ik bij gelijkgestemden?

Er zijn genoeg mensen met hetzelfde verlangen als jij, maar waar vind je deze?

- Ken je één iemand in je omgeving die hier ook mee bezig wil gaan? Ga eens een bakje koffie drinken en bedenk samen wie je er nog meer bij kunt vragen.
- Organiseer in je straat, kerk, miniwijk of vereniging een activiteit die bij deze thema's aansluit. Hierbij ontmoet je al snel (nieuwe) mensen waarmee je verder kunt gaan. *Denk bijvoorbeeld aan een lezing in je kerk, een jongerenavond over duurzaamheid of het regelen van meer groen in je straat.*
- Vraag aan mensen met een groot netwerk of zij misschien mensen kennen, denk aan dominees, oudsten, mensen die qua werk hier al mee bezig zijn.
- Zoek contact met organisaties (in je omgeving) die bezig zijn met deze thema's. Zoals: A Rocha, Milieuraad, kinderboerderijen of [online meetings van Just Enough](#).
- Spreek jezelf uit en laat je mening horen. Geef eens een praatje of schrijf een stuk. Zo leren mensen jou kennen en komen ze vanzelf naar jou toe.

## je eerste Meet-Up

Het is fijn om elkaar eerst beter te leren kennen:

- Wat brengt je bij elkaar?
- Waar houdt jij je al mee bezig?
- Wat lijkt je mooie dingen om meer mee bezig te gaan?



# ideeën

## ideeën voor de denkers en praters

### Idee 1: 55 tips voor een betere wereld bespreken

- Download de Leven van Genoeg whitepaper met 55 tips voor een betere wereld.
- Loop de punten bijlans en deel met welke jij je al bezighoudt en welke niet. Je kunt ook in subgroepjes uit eengaan en daarna de resultaten in de hele groep bespreken.
- Zijn er punten waar je mee bezig wilt gaan of meer over wilt uitzoeken? Je kunt afspreken om over een tijdje weer af te spreken om te zien of dit gelukt is.



-> Download de whitepaper hier:

[www.levenvangoeg.nl/welkom/](http://www.levenvangoeg.nl/welkom/)

### Idee 2: bekijk samen een film

- Bekijk met elkaar een film, een mooie optie is: Thank you for the rain.
- Bespreek met elkaar wat dit met je doet en welk verlangen je dit geeft.
- Andere opties zijn:
  - The True Cost - Andrew Morgan
  - The Private Life of Plants - David Attenborough
  - Cowspiracy of Seaspiracy - Kip Andersen



-> Meer informatie: [www.thankyoufortherain.com](http://www.thankyoufortherain.com)

### Idee 3: houd een kring of bijbelstudie met de gespreksbundel

- De gespreksbundel Eenvoudig leven is ideaal om 3-5 avonden mee te vullen. Je kunt er ook voor kiezen er één uit te pakken en hier een eerste avond mee te vullen.

-> Bestel of download de gespreksbundel hier:

[www.kokboekencentrum.nl/boek/eenvoudig-leven/](http://www.kokboekencentrum.nl/boek/eenvoudig-leven/)



#### Idee 4: lees en bespreek samen een boek

Voorbeelden van geschikte boeken zijn:

- Hoe handel ik eerlijk? - Paul Schenderling en Matthias Olthaar
- Er is leven na de groei - Paul Schenderling
- Morele ambitie - Rutger Bregman
- De verborgen impact - Babette Porcelijn



#### Idee 5: Organiseer een lezing

- Nodig een spreker uit voor een lezing in je kerk of buurt.
- Denk bijvoorbeeld aan sprekers vanuit:
  - A Rocha: [sprekers](#)
  - Think Big Act Now: [sprekers](#)
  - Leven van Genoeg: [sprekers](#)
  - God in de supermarkt: [workshop](#)



#### Idee 6: Voor de jeugd: behandel een avond dit thema aan de hand van ons jeugdmateriaal

-> [Download het materiaal hier:](#)  
[www.levenvangenoeg.nl/jeugdmateriaal](http://www.levenvangenoeg.nl/jeugdmateriaal)  
(nog in ontwikkeling)

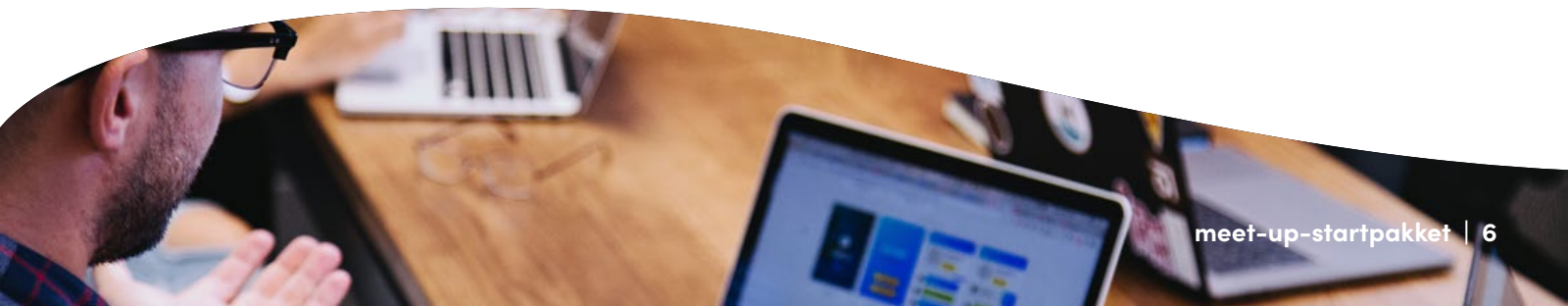
## ideeën voor de doeners

#### Idee 7: richt een duurzaamheidscommissie op binnen je kerk

- Kijk met elkaar welke verbeteringen je kunt doorvoeren binnen je kerk. Denk aan minder verbruik en eerlijker of duurzamer gebruik.
- Voorbeelden: zonnepanelen, isoleren, eerlijke koffie, geen plastic of tweedehands spullen gebruiken.

#### Idee 8: richt een plek in om spullen te delen

- Binnen de kerk, buurthuis of bij je eigen huis kun je een plek maken die het makkelijker maakt spullen te delen. Denk hierbij voorbeeld aan: boeken, gereedschap, speelgoed, statafels, aanhangers of je auto.



#### **Idee 9: richt een deel-app in**

- De meest makkelijke manier om spullen te delen, is het opzetten van een Whatsapp of Signal groep.
- Nodig mensen uit de kerk hiervoor uit. Hierin delen mensen hun aanvragen en reageren anderen door spullen uit te lenen.
- Maak afspraken over hoe dit contact verloopt. Bijvoorbeeld: alleen reageren als je spullen kunt uitlenen en pak het contact daarna buiten de appgroep met elkaar op.

#### **Idee 10: samen afvalrapen voor een schone buurt**

- Regel wat vuilniszakken en maak samen de buurt schoon. Met elkaar is dat een stuk gezelliger! Je voorkomt hiermee dat dieren doodgaan door afval of dat de natuur vervuult raakt.

#### **Idee 11: organiseer een reparerdag**

- Technisch onderlegd of houd je van klussen? Help elkaar met het repareren van spullen zodat er niet iets nieuws wordt gekocht.
- Je kunt op deze dag natuurlijk ook je kennis delen, zodat mensen dit zelf leren doen.

#### **Idee 12: doe een klus bij stichting Present**

- Meld je aan bij Stichting Present en help door klussen, boodschappen of socializen bij mensen die hier hulp bij nodig hebben.

#### **Idee 13: organiseer een kledingruildag of tweedehandskleding event**

- Er is veel kleding die nog een ronde mee kan. Je kunt het event insteken op een specifieke doelgroep, zoals: kinderen, dames, met speelgoed erbij, zomer etc. Een voorbeeld: de kinderkledingbeurs in [De Fontein Zwolle Stadshagen](#).
- Het kan erg samenbindend werken om hier met elkaar mee bezig te gaan!

#### **Idee 14: deel met elkaar je financiële plannen**

- Heb je zicht op je financiën? Wat heb je echt nodig om rond te komen?
- Zou je minder kunnen werken en je tijd aan anderen 'doneren'?
- Kun je meer weggeven aan mensen / initiatieven die dit nodig hebben?

#### **Idee 15: adopteer een stuk natuur**

- In sommige gemeentes kun je gemeentegrond adopteren. Je hebt hierdoor de kans van een stuk gras of braakliggend land een biodivers stuk natuur te maken. Houd rekening met beplanting zonder gif, zodat insecten en dieren dit niet binnenkrijgen.
- In veel steden kun je aandeelhouder van een voedselbos of gemeenschappelijke boerderij worden. Hiermee stimuleer je lokale voedselvoorziening die duurzaam geproduceerd wordt.



#### **Idee 16: spreek met elkaar af een jaar lang geen nieuwe kleding te kopen**

- Bedenk hoe je dit aan gaat pakken.
- Vallen tweedehandse kleding en ondergoed, sokken etc. hier ook onder?
- Vaak helpt het om hierbij ook eens echt na te denken over welke kleding je nodig hebt, je goed staat en waar jij je prettig in voelt. De echte creatieveling maakt hier een leuk moodboard van!

#### **Idee 17: minder steen, meer groen**

- Pak met elkaar een plek aan om hier een groene oase van te maken. Zo zijn er mogelijkheden om gemeentegrond te adopteren. Je kunt ook de tuin rond de kerk aanpakken of bij elkaar thuis aan de gang gaan.
- Het is leuk om elkaar planten te geven die je toch over hebt.
- Denk ook aan het zaaien van bloemen die zorgen voor meer biodiversiteit.
- Groene daken kunnen ook een optie zijn voor meer groen.

#### **Idee 18: zoek naar een herbalans in je tijdsverdeling**

- Hoe ga je om met je tijd? Is er een mooie balans tussen dingen als: gezin, werken, ontspanning, kerk, verbinding, vrijwilligerswerk, gezondheid, hobby's.. etc.?
- Kun jij je schermtijd bewaken? Hoe zorg je dat je minder doelloos naar een scherm kijkt en kun je hier een waardevolle tegenhanger voor vinden?

#### **Idee 19: oefenen in dankbaarheid**

- Kun je drie dingen noemen waar je dankbaar voor bent?
- Het is mooi om elke dag hier bij stil te staan. Dit kan bijvoorbeeld door een rustmoment in te plannen.
- Kun je een feest organiseren om je dankbaarheid voor het goede in het leven te uiten?
- Je kunt dankbaar zijn door je creativiteit te uiten of te genieten van sport met anderen of in de natuur.

*We wensen je heel veel succes met je groep!*

*Loop je ergens tegenaan of heb je vragen?  
Laat het ons weten, zodat we je kunnen helpen!*

*Groeten!  
Team Leven van Genoeg*

