SAMEN vlllrkrachtig

Boost je veerkracht
van 1 tot 10 oktober

Neem plaats op onze bank

Inspirerende praktijkvoorbeelden om ontmoeting te faciliteren

TW GEK!?

logo VL GEZONDHEID TROEF

Vlaanderen is zorg

STEUNPUNT GEESTELIJKE GEZONDHEID

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

1. INLEIDING

Een nieuw jaar starten we met de beste wensen voor elkaar. Alle wensen beginnen met een goede gezondheid. Want zonder gezondheid is alles niets. Maar gezondheid heeft veel facetten. Tijdens de **10-daagse van de Geestelijke Gezondheid** focussen we ons op goed in je vel zitten en psychische kwetsbaarheid beter bespreekbaar maken. Onder het motto 'Samen Veerkrachtig' nodigen we iedereen opnieuw uit om tussen 1 en 10 oktober actie(s) te organiseren.

Vorig jaar organiseerden jullie meer dan 500 activiteiten. In de loop van het voorjaar mag je een opnieuw een inspiratiegids verwachten om je op weg te helpen. Maar er is één actie die we nu al naar voor willen schuiven, een Vlaams accent: **'Neem plaats op onze bank'**. Denk maar aan babbelbanken, gevelbanken, het project bankdirecteurs en project bank-contact. In deze gids vind je inspiratie om hiermee aan de slag te gaan.

Met deze actie zet je in op het "wij-gevoel", op **sociale cohesie**. Stimuleer zo ontmoeting tussen mensen. Omdat elke ontmoeting een kans is om elkaar te leren kennen.

Jouw Logo ondersteunt je graag bij de verdere uitwerking van jouw initiatief.

De Vlaamse partners van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

2. SOCIALE COHESIE

Sociale cohesie duidt op de samenhang in een maatschappij. Door sociologen wordt sociale cohesie ook wel omschreven als '**kleefkracht**'. Mensen, gemeenschappen, organisaties zijn de bouwstenen die de maatschappij vorm geven. Sociale cohesie is de mortel die de bouwstenen verbindt en samenhoudt, zodat het gebouw stevig blijft en schokken kan verduren.

Sociale cohesie gaat over de betrokkenheid van mensen bij elkaar, bij maatschappelijke organisaties en bij de samenleving als geheel. Die betrokkenheid kan ontstaan door **ontmoetingen**, door **netwerken** te vormen of gewoon door met elkaar te **communiceren**.[1]

Het is dan ook logisch dat sociale cohesie een éérste pijler is binnen **het traject 'Samen leven in 2050'** van de Vlaamse overheid. Binnen dit traject denken verschillende stakeholders na over de toekomst van ons samenleven.[2]

[1] https://www.agii.be/lexicon/sociale-cohesie
[2] https://www.vlaanderen.be/vlaamse-regering/visie-2050/samen-leven-2050

3. BANKENPROJECTEN

Er bestaan bankenprojecten in verschillende vormen en formules. Ze zetten allemaal in op het stimuleren van ontmoetingen. Enkele bankenprojecten gaan een stapje verder. Ze gaan niet zomaar ontmoetingen stimuleren. Ze zetten met het project ook in op de competenties en talenten van de buurtbewoners (p. 6). Als je mensen aanspreekt vanuit hun talenten, maak je hen enthousiast en motiveer je hen van binnenuit. Je neemt een positieve start: je vertrekt van wat mensen kunnen of boeiend vinden. Dat zorgt voor een gevoel van zelfwaarde.

En het is bewezen, meer onderling contact in de buurt leidt namelijk ook tot meer hulp, vertrouwen en geluk. En met een kleine moeite lever je zo een bijdrage aan een prettigere buurt. Er ontstaan nieuwe ideeën voor de buurt en je maakt nieuwe contacten. Ga ervoor!

[3]

Laat je inspireren door de verschillende bankenprojecten.

[3] https://www.bankjescollectief.nl/nl/about/

Bankdirecteurs

INSPIRATIE | **Project Bankdirecteurs**

In regio Zenneland werkt men rond het project Bankdirecteurs. Het werd succesvol proefgedraaid in Opwijk. Een buurtbewoner wordt – op vrijwillige basis natuurlijk– verantwoordelijk gesteld voor een rustbank in de buurt. Hij is een 'bankdirecteur'. Hij roept buurtbewoners op om het bankje mee te komen oppoetsen. Om er terug een gezellige ontmoetingsplaats van te maken. Hij zorgt er op geregelde tijdstippen voor een drankje en een hapje. Het lokaal bestuur betaalt deze versnaperingen.

AAN DE SLAG

- ✓ Breng alle publieke banken binnen jouw gemeente in kaart.
    - Tip: Maak je eigen kaart via google maps. Je kan hier alle banken op aanduiden en later de gegevens van de bankdirecteurs toevoegen.
- ✓ Maak je actie bekend en zoek bankdirecteurs via het lokaal infoblad of per brief. (voorbeeld zie bijlage p. 17)
- ✓ Geef alle publieke banken een onderhoud.
- ✓ Vraag de bankdirecteurs wanneer zij een bankmoment organiseren.
- ✓ Ondersteun de bankdirecteurs:
    - Bied een gratis welkomstpakket aan: gebak, koffie, water, kartonnen bekers, servetten.
    - Bezorg een voorbeeldbrief om in de bussen te steken om mensen samen te brengen (voorbeeld zie bijlage p. 18).
- ✓ Promoot alle bankmomenten tussen 1 en 10 oktober.

Babbelbanken

GOOD PRACTICE | *Bank zoekt plek*

Landelijke Gilde Vleteren nam in 2019 deel aan de nationale actie van Landelijke Gilden **'Bank zoekt plek'**, waarbij een bank aan de gemeente werd geschonken. Alle inwoners konden mee beslissen over waar de bank precies zou komen.
Met Bank Zoekt Plek wil Landelijke Gilden mensen samenbrengen in het dorp. Een bank brengt mensen samen, laat mensen even rusten en zet aan tot nadenken. Het is een mijlpaal in je buurt. Meer info vind je hier.

BANK ZOEKT PLEK

Stem op jouw favoriete dorpsplekje
voor onze zitbank

Landelijke Gilde Vleteren neemt deel aan de nationale actie van Landelijke Gilden "Bank zoekt plek", waarbij een bank aan de gemeente wordt geschonken. Alle inwoners kunnen mee helpen beslissen waar de bank precies komt. Ondertussen staan al bijna 100 Landelijke Gilde-banken in evenveel dorpen in Vlaanderen!
Een bank brengt mensen samen, laat mensen rusten en zet aan tot nadenken. Het is een ontmoetingsplaats voor jong en oud. Een drietal mogelijke locaties werden geselecteerd, één in iedere deelgemeente. Waar vind jij dat de bank het best zou passen? Stem op jouw favoriete plekje!

Iedere inwoner kan meestemmen, **dit tegen uiterlijk 1 mei**, op 2 manieren:

1. Stem online via www.bankzoektplek.be.
2. Vul dit formulier in en bezorg dit terug bij: AVEVE Debruyne, Fleternalaan 2, 8640 VLETEREN

Mogelijke locaties:

LOCATIE 1
Aan de hoeve van Filip en Krista Carton-Metsu Groenestraat 8 in Woesten.

LOCATIE 2
Aan de hoeve van Jo en Regine Kestier-Morlion Lindestraat 1 in Westvleteren.

LOCATIE 3
Bij de molen en het Schuurtje in Oostvleteren.

Om impliciete ontmoetingen en netwerken meer aan te moedigen, kan je er ook een workshop aan koppelen, zoals de Dienst der gedroomde gewesten[4] deed.

Bovendien zorg je hierdoor voor co-creatie:

INSPIRATIE | *Workshop Babbelbanken*

De Dienst der Gedroomde Gewesten Ieper organiseerde in september een 'workshop babbelbanken'. Tijdens deze workshop werd samen een babbelbank ontworpen om van de tuin van het Sint-Jansgodshuis een aantrekkelijke plaats te maken waar iedereen welkom is.

WOE 18—09

WORKSHOP BABBELBANKEN

17:00—20:00
jongeren en volwassenen

Samen maken we van de tuin van het Sint-Jansgodshuis een aantrekkelijke plaats waar iedereen welkom is. Dit doen we aan de hand van een 'babbelbank', een meubel dat de gekste vormen kan aannemen. Tijdens deze workshop focussen we ons op het ontwerp van de babbelbank. Kom mee ontwerpen en misschien wordt je idee wel werkelijkheid.

[4] https://issuu.com/dienstdergedroomdegewesten/docs/programmaboekje_sept_web

INSPIRATIE | Mesen viert Dag van de Buren

De Dag van de Buren is een ideaal moment om in de straat of wijk gezellig samen te zitten bij een barbecue, een spelletje petanque of kubb, een picknick …

Zo dacht ook Mesen. Ze lieten verenigingen banken versieren. Ze organiseerden een heuse fotowedstrijd.

Het kan een mooie oefening zijn om bij dit project te gaan nadenken hoe men de mensen hun talenten en competenties kan aanspreken.

Naar aanleiding van de 10-daagse van de Geestelijke Gezonheid in 2019 plaatste **Medisch Centrum St.-Jozef** in Munsterbilzen een babbelbank als actie voor taboedoorbreking.

GOOD PRACTICE | Babbelbank doorbreekt taboe

Het **Medisch Centrum St.-Jozef in Munsterbilzen** plaatste twee babbelbanken op haar domein, zonder muren of omheining. Eén bank met zicht op het psychiatrisch ziekenhuis, één bank met zicht op de wereld daarbuiten. De bank wil de grenzen doen vervagen tussen patiënten, medewerkers, familieleden en toevallige voorbijgangers. Het is een uitnodiging om face-to-face contact aan te gaan met mensen men een (psychische) kwetsbaarheid. De nadruk ligt op verbondenheid, participatie en ontmoeting.

Op de babbelbank hangt een embleem, ontworpen door medewerkers en ervaringsdeskundigen. De groene kleur en de boog verwijzen naar het Medisch Centrum. Het oneindigheidsteken duidt op verbondenheid en volwaardig participeren. TISJ scholengemeenschap Bilzen vervaardigde het embleem.

In Mechelen deelt de stad gratis vierkante meters uit. Zij vragen burgers om ideeën te geven. Jonas Salen heeft als idee het ‘ask-me-anything' bankje ingestuurd.

INSPIRATIE | ‘Ask-me-anything’ bankje

Een bankjes ergens centraal in de stad. Iedereen mag zich er zetten, maar alleen op voorwaarde dat hij of zij zich openstelt om alle vragen die hij of zij krijgt eerlijk en naar geweten te beantwoorden. De bank wordt vergezeld met een bord met uitleg en de spelregels. Op afgesproken tijdstippen nemen boeiende mensen plaats op het bankje. Dit wordt gepubliceerd op een kalender. Maar impulsief op het bankje gaan zitten, kan natuurlijk ook.
Een moslima die vragen over haar hoofddoek wilt beantwoorden, politici die een project willen voorstellen, een politieagent die zich open wil stellen of gewoon een man op pensioen die over het leven wilt praten. Alles kan.

Dialoog is een belangrijk instrument in de samenleving. We leven allemaal met onze eigen set waarden, normen, gewoontes, politieke of religieuze ideeën. Maar we leven pas echt samen als we open en eerlijk kunnen praten met elkaar. Veel samenlevingsproblemen kunnen opgelost worden als alle vragen gesteld kunnen worden, ook diegene die soms niet zo prettig zijn om te beantwoorden.

Benieuwde naar de andere ideeën die werden ingestuurd? Neem eens een kijkje op www.theneverendingpark.com.

De gemeente **Arendonk** leent sinds 2017 een **BuurtBabbelBank** uit aan buurtverenigingen, voor een periode van een week. Zo reist de bank vooral in het voorjaar en de zomer de gemeente rond. Ook op gemeentelijke evenementen of openbare plaatsen of door buurtgemeenten wordt de bank af en toe gebruikt. Het plaatsen en ophalen gebeurt door de werkliedendienst (transport met kleine kraanwagen).

Op basis van een rondvraag bij de buurtverenigingen koos de gemeente voor een rond ontwerp dat plaats biedt aan een 20-tal personen. Onze technische dienst tekende het ontwerp uit. Leerlingen metaalbewerking van het deeltijds onderwijs DONA in Arendonk maakten de bank. Arendonk ontving hiervoor een subsidie van de Koning Boudewijnstichting (3500 euro).

Door de grote vraag werd dit jaar beslist een tweede BuurtBabbelBank te laten maken die mee kan uitgeleend worden. Veel buurtverenigingen plaatsen de bank naar aanleiding van een activiteit (bijvoorbeeld buurtfeest, nieuwjaardrink, start wandeling …).

INSPIRATIE | BuurtBabbelBank

Een gezellige babbel onder buren? Nieuwe inwoners verwelkomen? Een vertelnamiddag voor de kinderen of een concertje van de plaatselijke voice van Arendonk? Leen de BuurtBabbelBank uit en wij plaatsen hem midden in jouw buurt!

De BuurtBabbelBank wil 'buurten buiten laten buurten'. Elke (buurt)vereniging kan de bank uitlenen en neerplanten in de buurt. Mensen uit de buurt ontmoeten elkaar aan de bank en organiseren kleine activiteiten om de sociale contacten binnen een buurt te bevorderen en het gemeenschapsleven te stimuleren.

Je kan de BuurtBabbelBank reserveren door het aanvraagformulier te bezorgen aan de cultuurdienst. Meer info vind je hier[5].

Medisch Centrum St.-Jozef plaatst Babbelbank

14/10/2019 om 11:12 door Marleen Dullers

Foto: Marleen Dullers

BILZEN - Op donderdag 10 ok
Medisch Centrum St.-Jozef
bank om op te zitten en cor
kwam tot leven naar aanle

Zin in een gezellig praatje? Babbelbank aan ontmoetin Bellem

Joeri Seymortier | 15 februari 2019 | 12u24

DEEL REAGEER

Babbelbank in Bellem uit.

AALTER Er staat ee ontmoetingscen

Babbelbanken

Sociale raad plaatst babbelbank

24/05/2013 om 03:00 door mye - Print - Corrigeer

De Aalterse sociale raad heeft een eerste babbelbank geplaatst in Sint-Maria-Aalter op de hoek van de Aalterstraat en de Wingenestraat. 'Het is immers cruciaal dat er tussen buren het nodige contact is om voor een aangename sfeer te zorgen. Soms zit dit in kleine dingen, zoals een babbeltje op de straathoek of in een park', klinkt het.

Babbelbank klaar voor gezellig praatje

19/12/2012 om 03:00 door pbvm - Print - Corrigeer

Week na week waren deze vrijwilligers aan de slag om de banken met duizenden mozaiksteentjes te bekleden.

PAAL - Op het evenementenplein voor de kerk werd dit weekend de babbelbank ingehuldigd, naar een idee van grafisch ontwerper Joris Put.

Een simpel babbeltje met elkaar slaan, het kan toch zo'n deugd doen. Vroeger kwamen we meer buiten, vandaag zitten we allemaal gekluisterd achter ons tv- of computerscherm. Gewoon even praten met elkaar wordt een uitzondering.

Een 'babbelbank' is het ideale middel om mensen elkaar te laten ontmoeten. Op vraag van de werkgroep Gezonde Gemeente Balen zijn alle banken in Balen opgelijst, zodat mensen weten waar ze een praatje kunnen maken met elkaar. Bekijk alle banken (de groene bollietjes zijn zitbanken of picknicktafels) op de digitale kaart hieronder of in de lijst bij 'downloads'.

[5] https://www.arendonk.be/leven/buurten/buurtbabbelbank/

In **Zwevezele** maakte het woonzorgcentrum Maria Ter Ruste Wingene een RetroBabbelbank voor hun lange wandelgangen.

INSPIRATIE | RetroBabbelbank

Het woonzorgcentrum Maria Ter Ruste vraagt aan de technische dienst om een babbelbank te maken van retrostoelen en een plank. De bedoeling is om bewoners, medewerker, familie en bezoek een rustmoment aan te bieden in de lange wandelgangen en tijd te maken voor een babbel en luisterend oor.

Praktisch én mooi. En geef toe, het heeft iets als je jouw eigen stoel in een nieuw jasje ziet opduiken.

> Wist je trouwens dat 37,8% van de ouderen vindt dat er onvoldoende zitbanken aanwezig zijn in de buurt? Naast het aantal, zijn uiteraard ook de kwaliteit en de locatie van deze rustplaatsen belangrijk. Zo wijst Royers (2007) erop dat bankjes zo opgesteld moeten zijn dat ze uitnodigen tot plezierige en toevallige ontmoetingen. Ze staan dan ook best op plekken waar iets te zien en te bepraten valt, zoals een druk kruispunt, een oversteekplaats of bij een voorziening. Ideaal gezien hebben deze banken een hoger zitvlak dat een beetje bol loopt en korter is, zodat de benen niet afknellen en men er gemakkelijk van op kan staan.

Het Fonds GavoorGeluk is de drijvende kracht achter de **Warme William-campagne**. Warme William wil de veerkracht en het mentaal welzijn van kinderen en jongeren van 0 tot 24 jaar versterken. Meer info via www.warmewilliam.be.

INSPIRATIE | Warme Williambank

Warme William is een grote blauwe beer die iedereen uitnodigt om te vertellen wat er scheelt én graag een luisterend oor aanbiedt. Iedereen zit wel eens wat minder goed in zijn vel. Dan is het fijn dat er een Warme William voor je klaar staat.
Een Warme William is iemand die er is voor een ander en oprecht aandacht heeft voor die ander.

Warme William zit op zijn bankje waarop staat:
“Zit je met iets? Praat erover. Warme William luistert."

Promotiematerialen van Warme William kan je bestellen bij jouw Logo.
Een bank kan je aankopen voor 1600 euro.

In Nederland startte in 2014 het initiatief Bankjescollectief. Sindsdien zijn er al meer dan 1500 bankjes geopend in meer dan 20 landen.

INSPIRATIE | Bankjescollectief

Samen toveren we de publieke ruimte om tot ontmoetingsplek voor iedereen. Het openluchtcafé bestaat uit geopende bankjes op de stoep voor het huis, in het park of op een plein. Hier serveer je wat lekkers of organiseer je knikkerwedstrijd, dansles of… wat je maar wil! Bij de geopende bankjes kom je alle buren tegen: van studenten, jonge gezinnen, gezellige oma's tot roddeltantes en buurtjochies.

Sluit je aan bij de volgende editie van het openluchtcafé. Meld je bankje aan en spread the news! Samen vormen we een internationale beweging die zorgt voor steden en buurten met een vriendelijk, inclusief en positief karakter. Door permanent een bankje op de stoep te zetten, voeg je een waardevolle ontmoetingsplek toe.

Meer info vind je op https://www.bankjescollectief.nl/nl/.

AAN DE SLAG

Kies of je met **bestaande of nieuwe banken** wilt werken. Je beschikbaar budget is hier een belangrijke factor.

Bestaande bank

- ✓ Maak de babbelbank bekend via het lokaal infoblad en sociale media.
    - Tip: Hang een kaartje op de bank vb. 'Deel jouw gezellig moment op sociale media met #samenveerkrachtig'. Op deze manier maken de bankgebruikers zelf promotie voor jouw initiatief.
- ✓ Plan onderhoud van de bank in.
- ✓ Zet een spreuk op je bank:
    - We ontmoeten mensen niet bij toeval, ze kruisen ons pad voor een reden
    - Op de zwartste dagen ontmoet je de liefste mensen
    - Wees de persoon die je wil ontmoeten
    - Wie goed doet, die goed ontmoet
    - Ieder moment van een zoektocht, is een moment van ontmoeting
    - Vakantie? De wereld begint aan je voordeur.

- ✓ Een wedstrijd zorgt voor veel aandacht voor jouw initiatief vb. fotowedstrijd, bank zoekt plek, zoek de bank.
- ✓ Wat denk je van een zitbankenwandeling? Toegankelijk voor jong en oud. Bonheiden organiseerde een vergeet-me-nietjes wandeling[6], Lier plande een route van 4 km met BANKzijDANK[7].

Nieuwe bank

- ✓ Vraag geïnteresseerden om mee na te denken over het ontwerp van de bank.
    - In Denver (USA) werd vorig jaar een wedstrijd georganiseerd voor het ontwerpen van rustplaatsen en fietsenstallingen. De ontwerpen van de finalisten vind je hier[8].
- ✓ Zoek een (lokale) persoon of handelaar die de bank kan maken bijv. schrijnwerker, webwinkel, zorginstelling met een houtatelier, school met afdeling houtbewerking.
- ✓ Denk na over waar je de bank gaat plaatsen.
    - Laat inwoners voorstellen doen voor een nieuwe plaats.
- ✓ Stel jezelf volgende vragen:
    - Is het een plaats waar veel voorbijgangers komen?
    - Is het een plaats waar nu weinig rustmogelijkheden zijn?
    - Is het een uitnodigende bank? (Esthetisch aspect)
    - Is er voldoende verlichting aanwezig?
    - Is er voldoende schaduw?
    - Is het omgevingsgeluid aangenaam zodat praten met elkaar mogelijk is?
    - Is het nodig om een vuilnisbak in de buurt van de bank te plaatsen?

[6] https://www.kempen.be/route/vergeet-mij-nietjes-wandeling
[7] https://www.tragewegen.be/component/ohanah/lier-koningshooikt-bank-zij-dank?Itemid=706
[8] https://blog.spin.pm/the-spin-spot-six-finalists-selected-to-build-out-parklet-prototypes-in-denver-a0c739504749

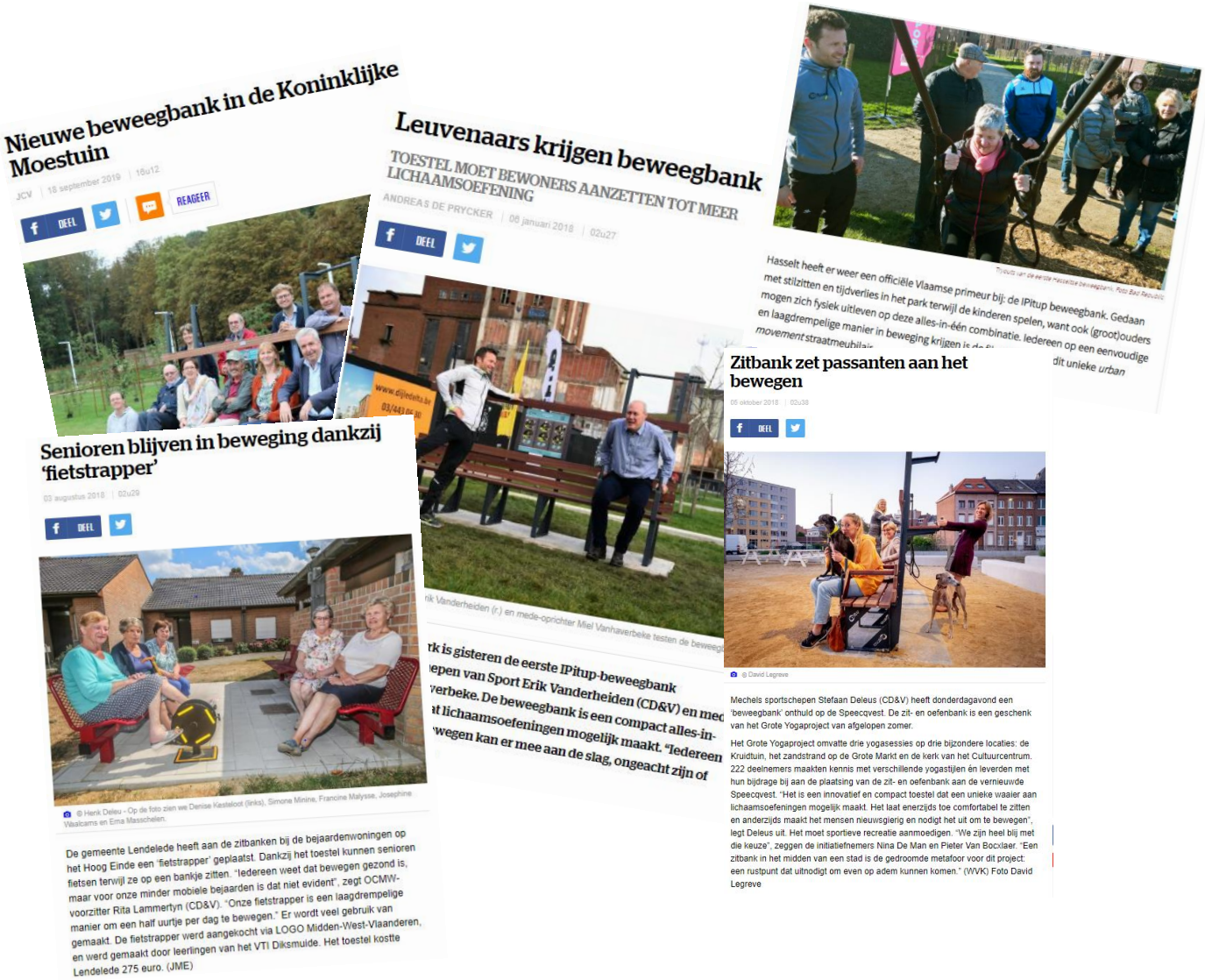
Beweegbanken

Een beweegbank zet, naast het creëren van ruimte voor ontmoeting, ook aan tot bewegen.

INSPIRATIE | IPitup-beweegbank

De IPitup-beweegbank is een zitbank met verschillende beweegfuncties. Het is een innovatief en compact toestel dat een unieke waaier aan lichaamsoefeningen mogelijk maakt. Het infopaneel op de bank zelf geeft informatie over de meeste oefeningen.

De beweegbank kan aangekocht of gehuurd worden. Meer info vind je hier.



Nieuwe beweegbank in de Koninklijke Moestuin

JCV | 18 september 2019 | 16u12

DEEL REAGEER

Leuvenaars krijgen beweegbank

TOESTEL MOET BEWONERS AANZETTEN TOT MEER LICHAAMSOEFENING

ANDREAS DE PRYCKER | 08 januari 2018 | 02u27

DEEL

Hasselt heeft er weer een officiële Vlaamse primeur bij: de IPitup beweegbank. Gedaan met stilzitten en tijdverlies in het park terwijl de kinderen spelen, want ook (groot)ouders mogen zich fysiek uitleven op deze alles-in-één combinatie. Iedereen op een eenvoudige en laagdrempelige manier in beweging krijgen is de ... dit unieke urban movement straatmeubilair.

Zitbank zet passanten aan het bewegen

05 oktober 2018 | 02u38

DEEL

© David Legreve

Mechels sportschepen Stefaan Deleus (CD&V) heeft donderdagavond een 'beweegbank' ontheuld op de Speecqvest. De zit- en oefenbank is een geschenk van het Grote Yogaproject van afgelopen zomer.

Het Grote Yogaproject omvatte drie yogasessies op drie bijzondere locaties: de Kruidtuin, het zandstrand op de Grote Markt en de kerk van het Cultuurcentrum. 222 deelnemers maakten kennis met verschillende yogastijlen én leverden met hun bijdrage bij aan de plaatsing van de zit- en oefenbank aan de vernieuwde Speecqvest. "Het is een innovatief en compact toestel dat een unieke waaier aan lichaamsoefeningen mogelijk maakt. Het laat enerzijds toe comfortabel te zitten en anderzijds maakt het mensen nieuwsgierig en nodigt het uit om te bewegen", legt Deleus uit. Het moet sportieve recreatie aanmoedigen. "We zijn heel blij met die keuze", zeggen de initiatiefnemers Nina De Man en Pieter Van Bocxlaer. "Een zitbank in het midden van een stad is de gedroomde metafoor voor dit project: een rustpunt dat uitnodigt om even op adem kunnen komen." (WVK) Foto David Legreve

Senioren blijven in beweging dankzij 'fietstrapper'

03 augustus 2018 | 02u29

DEEL

© Henk Deleu - Op de foto zien we Denise Kestelooot (links), Simone Minine, Francine Malysse, Josephine Vlaslcams en Erna Massichelen.

De gemeente Lendelede heeft aan de zitbanken bij de bejaardenwoningen op het Hoog Einde een 'fietstrapper' geplaatst. Dankzij het toestel kunnen senioren fietsen terwijl ze op een bankje zitten. "Iedereen weet dat bewegen gezond is, maar voor onze minder mobiele bejaarden is dat niet evident", zegt OCMW-voorzitter Rita Lammertyn (CD&V). "Onze fietstrapper is een laagdrempelige manier om een half uurtje per dag te bewegen." Er wordt veel gebruik van gemaakt. De fietstrapper werd aangekocht via LOGO Midden-West-Vlaanderen, en werd gemaakt door leerlingen van het VTI Diksmuide. Het toestel kostte Lendelede 275 euro. (JME)

Gevelbankjes

Wat is een gevelbank? Het is eigenlijk eenvoudig. Er worden inklapbare beugels aangebracht aan een gevel. Op de beugels kan je het bankje plaatsen.

INSPIRATIE | 10 gevelbanken in Poperinge

Gevelbanken brengen mensen dichter bij elkaar. Ze zijn een aantrekkingspool voor de buurt, een aanzet voor een goed gesprek. Om die reden stelde Poperinge 10 bankjes ter beschikking, vervaardigd door het VTI in Poperinge. Elk bankje kostte 100 euro en kon gepersonaliseerd worden met een eigen leuze. Als kers op de taart organiseerde Poperinge in 2019 een wedstrijd waarbij een gratis gevelbank gewonnen kon worden. Deelnemen kon door het gemeentebestuur ervan te overtuigen waarom iemand de gevelbank moest krijgen. Enkele vragen die gesteld werden, zijn:

Gevelbanken worden in gebruik genomen

18 mei 2018 | 02u48

DEEL

© Foto Flamand - Enkele deelnemers drinken een glaasje voor de deur.

IEPER Op foto's van pakweg vijftig jaar geleden, waren altijd mensen in het straatbeeld te zien. Zij zaten dan voor hun deur om een 'klapke' te doen of samen een borrel te drinken. Uit nostalgie naar die manier van sociaal contact, heeft de Curieus Ieper een gevelbankenproject opgezet, om buurtbewoners uit te nodigen om opnieuw meer samen te komen.

- Welke quote wil je erop?
- Wie zal de bank gebruiken?
- Waar zou hij geplaatst worden?
- En wat kan je er allemaal mee doen?

De beste inzending kreeg volledig gratis de gevelbank, inclusief plaatsing! Meer info via https://www.poperinge.be/gevelbank#intro.

Ter inspiratie vind je er ook het wedstrijdreglement.

Geïnteresseerde lokale besturen die geen beroep kunnen doen op lokale houtateliers, schrijnwerkers, webwinkels, handige harry's of scholen met een afdeling houtbewerking, kunnen een bankje bestellen bij de Gentse vrijwilligersorganisatie www.gevelbank.be. De mogelijke formules bij de Gentse vrijwilligersorganisatie zijn:

- Gevelbank 'Doe-het-zelf' | kostprijs ± 180 euro
- Gevelbank 'Buurtaankoop' | kostprijs ± 150 euro
- Gevelbanken voor steden en gemeenten | op maat

Je kan ook terecht bij het Steunpunt Tewerkstelling. Zij maken i.s.m. WEB Turnhout gevelbabbelbanken vervaardigd uit metaal en hout. Elke bank bevat ook twee ogen waar je fietsen aan kunt vasthaken. Meer info via http://stw.be/atelier/babbelbank/.

Deze lijst is niet limitatief. Ken je nog organisaties die gevelbanken maken? Laat het ons weten.

Ook andere lokale besturen gingen hiermee aan de slag:

- ✓ In **Ieper** lanceerde de culturele organisatie Curieus het project. Ze verlootten in 2018 drie gevelbanken. Lees het volledige artikel[9].
- ✓ In **Roeselare** kost zo'n bank 188 euro, waarvan de stad zelf 100 euro betaalt. De overige 88 euro betaalt de bewoner. De bankjes worden geplaatst door Halte R, omkaderingsdienst voor werkstraffen. Inwoners moeten vooraf een aanvraag indienen bij hun stadsbestuur.

[9] https://www.hln.be/in-de-buurt/ieper/gevelbanken-worden-in-gebruik-genomen~a15e7019/

INSPIRATIE | Sociaal-artistiek Buurtproject BankContact

In samenwerking met het Agentschap Integratie en Inburgering startte in Herentals dit najaar het **project BankContact**. Er werden in de stad een aantal gevelbanken geïnstalleerd. De eigenaars ervan – Bankdirecteurs – nodigen tijdens een weekend in de herfst iedereen uit naar hun bank. Elke bankdirecteur werkt op dat moment rond een bepaald thema. Men zet volop in op de competenties en talenten van de mensen. Er is een verteller, een pianist, een breister …

Ze communiceren via Facebook, en slaagden erin VRT te lokken voor een reportage. Ook in Karrewiet, het jongerennieuws van VRT, werd aandacht besteed aan het project. Meer vind via https://wereldtals.be/bankcontact.

Tijdens het gratis BankContact evenement dat plaatsvond op 19 en 20 oktober, werden verschillende BankContactActiviteiten georganiseerd op verschillende locaties in Herentals. Een greepje uit hun aanbod:

- ✓ Tijdens de BankContact dagen kon je een spelletje petanque meespelen, of gewoon meekijken vanop de **PetanqueBank.**
- ✓ Ter hoogte van het basketbalpleintje werd een **SpeelBank** georganiseerd. De Herentalse Basketbalclub vertelde er alles over hun sport.
- ✓ Bank-Directeur Tim toverde op zijn **MuziekBank** oude platen en een platenspeler tevoorschijn.
- ✓ De dames van de 'Wollies' staan bekend voor het inbreien van de 'paaltjes' aan de Zandpoort tijdens de voetbaldagen en namen bezoekers mee op hun **BreiBank**.
- ✓ Stoffeerderij Scholliers organiseerde een open atelier. Wie altijd al eens wou weten hoe je een zetel stoffeert, kon op bezoek bij deze **LeerStofBank**.
- ✓ Tijdens de verwendag van de bibliotheek nodigden de medewerkers van de bibliotheek in Herentals je graag uit op hun **SchrijfBank**. De cursisten van de academie voor woord zorgden voor de nodige animatie.

- ✓ Het kunstenaarsduo Diva Benini richtte een **KunstBank** in. In het Gildenhuis liep een expositie met werk van de afgelopen 20 jaar.
- ✓ Bank-Directeur Heidi schonk op haar **VanAllesWatBank** een heerlijke Marokkaanse thee mét gebak.
- ✓ De cursisten van NT2 (Nederlands als 2e taal) nodigden iedereen met plezier uit op hun **Taal- & BabbelBank**.
- ✓ Wie dorst had, was welkom op de **DrankBank** aan 't Begijntje waar het glas met plezier volgeschonken werd.
- ✓ De **EerlijkeBank** van de Wereldwinkel werd ook geopend.

Wil je zelf een BankContact organiseren? Contacteer projectmedewerker Kathleen Boel via kathleen.boel@integratie-inburgering.be.

SAMEN vlll rkrachtig
Boost je veerkracht van 1 tot 10 oktober

Inspireer anderen met jouw initiatief!

Deel jouw bankenproject op www.samenveerkrachtig.be en met jouw Logo.

4. BIJLAGEN

Project Bankdirecteurs

4.1 ARTIKEL LOKAAL INFOBLAD

We kuisen de banken op!

Nee, niet voor de financiële instellingen – die weliswaar ook een flinke reiniging kunnen gebruiken-, maar letterlijk: de publieke zitbanken in -*naam gemeente*-.

Die banken waren vroeger heuse ontmoetingsplaatsen. Tegenwoordig staan ze er meer werkloos bij. Tijd voor een opfrisbeurt, vinden wij. -*Naam gemeente*- gaan we ze met -ecologische- schoonmaakmiddelen te lijf en maken we ze weer klaar om er elkaar tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid te ontmoeten.

Waarom tussen 1 en 10 oktober? Dan is het 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Gedurende deze 10 dagen staan we extra stil bij het belang van een goede gezondheid. Praten met elkaar, jezelf rust geven en een rekenen op vrienden zijn enkele tips die je veerkracht versterken.

Doe mee, en word 'bankdirecteur'!

Hoe? Als 'bankdirecteur' verklaar jij je verantwoordelijk voor één bank naar jouw keuze. Vervolgens nodig je buren, vrienden en familie uit om tussen 1 en 10 oktober samen te komen bij jouw bank. Om te praten, drinken, petanquen, elkaar beter te leren kennen,… -*Naam gemeente*- helpt je vooraf reclame te maken hoogsteigen 'bankmoment' én voorziet een hapje en drankje op de dag zelf, om het extra gezellig te maken.

Ben je geïnteresseerd? Claim dan nu je bank – bij voorkeur bij jou in de buurt- en help zo mee van de banken opnieuw fijne sociale ontmoetingsplekken te maken.

Hoe ga te werk?

1. Ga op ontdekking in je buurt en zoek een zitbank uit. Stuur ons je keuze door via ….
2. Wij bezorgen je zo snel mogelijk gepersonaliseerde flyers die jij kan gebruiken om je bankmoment te promoten.
3. Nodig je buren uit om tussen 1 en 10 oktober samen iets te doen aan de bank. Je kunt gezelschapsspelletjes spelen, petanquen, muziek maken,… of gewoon praten en iets drinken.
4. Sla een ecologisch schoonmaakproduct in (Ecover, Frosch,…) en zorg dat je wat sponsen klaarliggen hebt. Je gasten mogen natuurlijk helpen met kuisen!
5. Wij komen op de dag zelf een hapje en drankje bezorgen aan je bank. Want de liefde voor propere banken gaat door de maag natuurlijk.
6. Post foto's van je evenement op ….

4.2 PERSOONLIJKE UITNODIGING I WIJ KUISEN DE BANKEN OP!

Beste buur, kennis, vriend, sympathisant

Ik heb me geëngageerd om op ….. *(kies een datum tussen 1 en 10 oktober)* voor 1 dag 'bankdirecteur' te worden van een zitbank in de buurt. Daarmee steun ik het initiatief 'We kuisen de banken op'.

Met plezier nodig ik je daarom uit om samen met mij en zoveel mogelijk andere mensen onze zitbank op te poetsen en er opnieuw een fijne ontmoetingsplaats van te maken.

Ik voorzie wat lekkers. Breng je zelf ook iets mee? Fijn! De initiatiefnemers van -*naam gemeente*- komen langs met een hapje en drankje voor iedereen! Samen maken we er een gezellig moment van.

Jij komt toch ook? Ik kijk er alvast naar uit.

Plaats van afspraak: bank aan……

We starten om …….uur.

Groetjes

…….

'Bankdirecteur-voor-1-dag'

'Wij kuisen de banken op' is een initiatief van -*naam gemeente*-.

W: …… E:…….