



## Inspiration for everyone

### Doe je mee met I-WAVE 2026

Het is als school steeds zoeken hoe je de vasten onder de aandacht kan brengen van zoveel mogelijk leerlingen en collega's. Vorig jaar hebben we dit op onze school gedaan met het challenge project I-WAVE. We nodigen de leerlingen opnieuw uit om dit jaar **30 dagen lang elke dag een daad te doen van kleine goedheid en vijf minuten te verstillen**. Om de leerlingen hierbij te helpen hebben we een **bullet journal** uitgewerkt. Hierin vinden de leerlingen 30 dagen lang, elke dag een tip rond verstillen en een tip rond kleine goedheid die hen kan inspireren maar ze kunnen ook zelf creatief aan de slag en verstillen en kleine goedheid invullen zoals het voor hen past. We hebben gemerkt dat deze aanpak met een lage drempel werkt bij heel wat leerlingen. Het is experimenteren met een mini-spiritualiteit die haar wortels heeft in het dubbel gebod van de liefde van Jezus: hou van God (de Bron van alle Leven) en hou van de ander.

### Nieuw

Nieuw dit jaar is dat we via ons **Instagramkanaal I-WAVE** de tips ook dag na dag 's morgens zullen lanceren en we maken daar ons platform om elkaar verder te inspireren. Er komt ook een **podcastreeks**. I-WAVE in 10 keer tien minuten waarin je meer info krijgt over de achtergrond van de challenge met tal van voorbeelden en getuigenissen. Je vindt alle info ook terug op [www.i-wave.be](http://www.i-wave.be).

### Hoe meedoen?

Mail naar [walter.vanwouwe@sbhg.be](mailto:walter.vanwouwe@sbhg.be) met het aantal bullet journals dat je graag zou willen. In de mail geef je ook de naam van de contactpersoon en het adres van de school. We vragen zoveel mogelijk om je bestelling te komen ophalen aan het onthaal van Sint-Bavo (Reep 4 - 9000 Gent). Wil je graag dat het wordt opgestuurd laat dit dan ook weten in de mail en dan vragen we wel om de verzendingskosten te betalen. We kunnen de bullet journals **gratis** geven omdat onze begeleidingsdienst mee de kosten draagt. I-WAVE 2026 loopt van 2 maart tot 31 maart. Dus **graag bestellen voor 23 februari**. Maar je kan ook een heel jaar lang I-WAVE lanceren met je school. Het is niet gebonden aan de vastenperiode. Dus je kan ze nog een heel schooljaar lang bestellen via mail zolang de voorraad strekt. Nog een tip. Wij ronden de I-WAVE challenge bij ons op school af op Goede Vrijdag met een Goede Vrijdag evocatie 'HOPE' van en voor leerlingen waarin I-WAVE wordt verwerkt.

### Onze droom...

Dat we met zoveel mogelijk jongeren die twee evangelische grondhoudingen van liefde voor het Mysterie en voor elkaar de komende weken mogen versterken en zo onze wereld meer inclusiever, warmer en solidairder moge maken. Gensters van het Rijk Gods midden deze intense wereld.

 **Je kan ook nu inschrijven - bezorg dit strookje aan Walter Van Wouwe of Anneleen Dhondt.**

Contactpersoon: .....

Mailadres: .....

Telefoon: .....

Adres school: .....

Aantal exemplaren: .....

Omcirkel: ophalen onthaal Bavo - opsturen met de post

(bezorg de gegevens waaraan de onkostennota mag worden gestuurd).



| 1                                                                                                                                                                                                                                                                   | Daarom: ...ik veel met: mee - triest - gewen - blij - val energie                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kleine goedheid</b><br><br>Een voorbeeld: omarm een kind van kleine goedheid voor iemand die je anders niet zou ontmoeten, de eerste<br>Mijn kleine goedheid vandaag: ..... | <b>Verstillen</b><br><br>Kan je voorbeeld: je met iets relevant begint tijdens deze dag, één keer bevestig inademend en uitademend.<br>Mijn verstillen vandaag: ..... |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                   | Daarom: ...ik veel met: mee - triest - gewen - blij - val energie                                                                                                                                                                                          |
| <b>Kleine goedheid</b><br><br>Een voorbeeld: omarm een kind van kleine goedheid voor iemand die je anders niet zou ontmoeten, de eerste<br>Mijn kleine goedheid vandaag: ..... | <b>Verstillen</b><br><br>Kan je voorbeeld: je met iets relevant begint tijdens deze dag, één keer bevestig inademend en uitademend.<br>Mijn verstillen vandaag: ..... |

