DE REGENBOOG GROEP

Het maatjes boekje

Hoi, welkom!

Jullie starten als maatjeskoppel. Dit boekje is een handige houvast voor het jaar als buddy's samen. Jullie vinden hier tips voor activiteiten, pagina's om afspraken te plannen en het budget bij te houden. Ook staan er oefeningen om in te checken welke intenties er zijn voor het contact. En hoe een stapje verder te zetten in bijvoorbeeld het aangaan en verdiepen van contacten of nieuwe situaties verkennen.

Wat dingen om te onthouden

- Fijn om in ieder geval elke twee weken af te spreken.
- Handig om een vast moment te kiezen, of na de afspraak een nieuwe afspraak te maken.
- Je hebt 9 euro per keer om samen te besteden, je kunt het opsparen tot 36 euro (4x). De vrijwilliger schiet voor en declareert het bedrag bij De Regenboog.
- Wil je samen met een ander buddy koppel iets doen? Contact jullie coördinator.
- Extra of specifieke inspiratie nodig voor activiteiten? Contact jullie coördinator.
- Jullie coördinator is er voor jullie. Om mee te denken, te sparren en vragen te beantwoorden. Ook hebben wij gesprekken met zijn drieën gedurende het halfjaar en met de afsluiting van het jaar.

Leer elkaar rustig kennen en veel plezier samen!

Inhoud van dit boekje:

Even kennismaken 4
Ideeën om te doen samen 5

Oefening 1a – Waar word jij blij van? 6
Oefening 1b – Leuke dingen delen 10

Oefening 2a – Wat heb je nog nooit gedaan? 11
Oefening 2b – Wat heb je nodig om deze dingen een keer te proberen? 11

Oefening 3a – Welke eigenschappen passen bij mij? 12
Oefening 3b – Welke vinden anderen bij mij passen? 13
Oefening 3c – Wanneer gebruik ik deze eigenschappen? 13
Oefening 3d – Op welke eigenschappen focus ik mij? 13

Oefening 4 – Energievreters en energiegevers 14

Oefening 5 – Je toekomstdroom 16

Oefening 6 – Je droomnetwerk 16

Oefening 7a – De om je heen cirkel 17
Oefening 7b – De mensen om je heen 18
Oefening 7c – De mensen die ik al ken 18

Samen evalueren aan het einde van het maatjestraject 19

Even kennismaken

Vul samen in

Naam:

Naam:

Wat is jouw favoriete plek in Amsterdam?

Wat is een lief gebaar of cadeautje dat je ooit hebt gekregen?

Ideeën om te doen samen

- **Sporten:** check https://maps.amsterdam.nl/sport/ en kijk waar je gratis, buiten kan sporten. Tafeltennisbetjes zijn voor een klein bedrag te koop of te leen op de Oranje Nassaulaan 51-2
- **Heb je een stadspas?** Check het aanbod zoals een museumbezoek of theater.
- **Marktbezoek:** denk aan de Albert Cuyp, Waterlooplein, de IJhallen, Ten Kate markt, Dappermarkt en Noordermarkt.
- **Gratis zomer evenementen:** roots open air, Vondelpark openluchttheater, buiten zwemmen of de buurtcamping van Amsterdam.
- **Spelletjes spelen:** thuis of in een café. Cafés zoals de 2 klaveren of Tolbar hebben veel spelletjes of leen een spelletje of knutselbenodigdheden bij ons op kantoor (Oranje Nassaulaan 51-2).
- **Buurthuizen:** check buurthuizen in de buurt en kijk wat er te doen is. Vaak gratis activiteiten of buurtmaaltijden en wat drinken op locatie voor een kleine prijs.
- **Aanbod leren en activiteiten:** check https://amsterdam.jekuntmeer.nl/
- **Activiteiten van De Regenboog:** kijk op https://www.deregenboog.org/nl/activiteiten-trainingen, abonneer je op de activiteitenkalender of contact je coördinator.
- **Avontuur:** neem een keer een tram, stap op een willekeurige plek uit en verken samen de buurt, wie weet wat jullie voor moois tegenkomen.
- **Muziek:** luister samen naar muziek en deel de mooie herinneringen die erbij horen.
- **Muziek:** ga een keertje naar pop up choir, samen zingen met anderen https://popupchoir.nl/
- **Muziek:** op woensdag een gratis lunchconcert in het Concertgebouw check https://www.concertgebouw.nl/
- **Bakken:** bak iets lekkers, probeer een nieuw recept en dek de tafel mooi op.
- **Eten:** eet een keer bij een van de Regenboog Buurtrestaurants: https://www.deregenboog.org/buurtrestaurants of bij een “eten op donatie” restaurant zoals https://buurtbuik.nl/ of https://robinfoodkollektief.nl/
- **Wil je anderen ontmoeten met dezelfde interesses?** Check Meetup https://www.meetup.com/
- **Wil je anderen ontmoeten die ook nieuwe mensen willen leren kennen?** Vraag je coördinator naar het Connectcafe!! Elke laatste dinsdag van de maand, meestal op het Claverhuis.
- **Poolen:** speel een potje Pool samen in een pool café.

Oefeningen om jezelf en de ander beter te leren kennen

Oefening 1a - Waar word jij blij van?

Omcirkel beide alles wat je blij maakt en vertel elkaar over je keuzes.

1. Tijdens een wandeling een roodborstje tegenkomen
2. Zondag pyjama dag
3. In een net verschoond bed stappen
4. Een spontaan gesprekje met een bekende of een vreemde
5. Denken dat je niks lekkers in huis hebt en dan toch nog een zak chips vinden!
6. Iets lekkers bakken
7. Taart eten
8. Patat eten
9. De zon op je gezicht voelen als je wakker wordt
10. Je lievelingsliedje op de radio horen
11. Precies tussen twee regenbuien in van A naar B komen
12. Je oude speelgoed/games/muziek weer eens tevoorschijn halen
13. Een ijsje halen op een bloedhete dag
14. Verse bloemen
15. Zomaar iets liefs doen voor iemand anders
16. Het tomatensoep recept van je oma maken
17. Kattenfilmpjes op Youtube kijken
18. Met een bord eten op schoot je favoriete serie kijken
19. Het nieuwe seizoen van je favoriete serie in één keer bingewatchen
20. Een kledingstuk pimpen
21. Je tent in 1x goed opzetten
22. Terugdenken aan de vakanties van vroeger

23. Terugdenken aan de lekkere broodjes die je moeder smeerde voor onderweg
24. Op het laatste nippertje de aansluiting van je ov verbinding halen
25. In augustus trek hebben in pepernoten en dat ze dan gewoon al in de winkel liggen!
26. Knuffelen met de kat
27. Knuffelen met de hond
28. Tot diep in de nacht een goed gesprek voeren
29. Een heel leeg notitieboekje die je nog vol kunt gaan schrijven
30. De eerste warme lentedag
31. Onverwachts iets terugvinden wat je lang geleden bent kwijtgeraakt
32. Op een doordeweekse dag op bed ontbijten
33. Keihard mee blèren met nummers op de radio/ spotify
34. Babygeitjes
35. Door het hele huis dansen
36. Met de hand een kaartje schrijven en opsturen naar iemand
37. Dat je al een half jaar je planten in leven hebt kunnen houden
38. Je wekker niet hoeven te zetten voor de volgende ochtend
39. Roze koeken
40. Een dag niet op je telefoon kijken
41. Kaarsjes aansteken op een winterse avond
42. Niet in horoscopen geloven maar ‘m toch voor de zekerheid elke week checken
43. Een compliment krijgen van iemand
44. Een te gek kledingstuk voor een goede prijs scoren
45. Al je to do’s van je lijstje af kunnen strepen
46. Bubbelplastic fijnknijpen
47. Een bordspel winnen ondanks je ruige start
48. Je eigen zorgen even helemaal vergeten omdat…

49. Je favoriete film voor de 30e keer kijken
50. De kerstboom optuigen
51. Alle antwoorden bij een quiz weten
52. Een knuffel krijgen
53. Het Songfestival
54. Met iemand die je al een hele tijd niet gezien hebt een bakkie gaan drinken
55. Fris onder de douche vandaan komen
56. Iets beter kunnen dan iemand anders
57. Naar buiten gaan na een zomerse regenbui en dat het dan zo lekker ruikt
58. Naar een liedje luisteren en een hele andere tekst dan de artiest zingen
59. Een etentje geven en dan je tafel mooi dekken
60. Je woonkamer omgooien en alle meubels ergens anders zetten
61. Kuikentjes
62. Over je rug gekriebeld worden
63. De geur van popcorn
64. Ad rem zijn in je antwoord
65. Je nagels perfect lakken
66. Het gevoel hebben dat iemand je begrijpt
67. Uitgebreid ontbijten
68. Een dutje doen op een doordeweekse middag
69. Een klusje klaren met de uitleg via YouTube
70. Alle seizoenen van Friends voor de 12e keer kijken
71. Filters op Instagram uitproberen
72. Een koud glas cola drinken
73. Merken dat je ietsje beter wordt in een nieuwe skill (timmeren, breien, duolingo etc.)
74. Tegeltjeswijsheden

75. De geur van versgebakken brood
76. Een afspraak waar je geen zin in hebt afzeggen
77. Huilen bij een zielige film
78. Toch naar een afspraak gaan waar je geen zin in had en verrast worden door de gezelligheid
79. Een nieuwe smaak pizza proberen, om de volgende keer toch weer de oude vertrouwde te nemen want die blijft het lekkerst
80. Een Ikea kast in elkaar zetten zonder schroefjes over te houden
81. Een lange wandeling maken
82. Naar de zonsopkomst kijken
83. Een goede grap maken
84. Een wit puntje met Hollandse aardbeien eten
85. Je favoriete sportclub die wint
86. Overtuiging voelen in je eigen mening
87. Op je slippers naar buiten kunnen
88. Jaren ’80 kapsels
89. Net op tijd komen
90. Een mooi kunstwerk zien
91. Een nieuwe game spelen
92. Een puzzel afmaken
93. Een mooie foto schieten
94. _____
95. _____
96. _____
97. _____
98. _____

Oefening 1b - Dit zijn de dingen waar ik blij van word (groot of klein) die ik met anderen wil delen.

Voorbeeld: punt 33, meezingen met nummers op de radio-spotify.
Wat kan ik doen met iemand? Een keertje zingen via youtube samen of naar een koor/zangclubje of concert.

Wat kan ik doen met iemand?

1. _____

_____

Wat kan ik doen met iemand?

2. _____

_____

Wat kan ik doen met iemand?

3. _____

_____

Oefening 2a - Wat heb je nog nooit gedaan en zou je ooit in de toekomst wel graag een keer willen doen of proberen?

Voorbeeld: denk aan iemand uitnodigen voor een activiteit, het proberen van een sport, iets anders.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Oefening 2b - Wat heb je nodig om deze dingen ook echt een keer te proberen?

Voorbeeld: denk aan bijv. stok achter de deur, eerste keer niet alleen, meekijken voor je meedoet, meer informatie - wat maakt het haalbaar?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Oefening 3a - Welke eigenschappen passen bij mij? Omcirkel zo veel als je wilt.

OBSERVEREND
KWETSBAAR
LIEFDEVOL
ZELFVERZEKERD
EMPATHISCH
LEERGIERIG
SPONTAAN
ARTISTIEK
PUNCTUEEL
BELANGSTELLEND
BEHULPZAAM
MOEDIG
LOYAAL
REALISTISCH
ONAFHANKELIJK
ZELFSTANDIG
LEVENDIG
DOORZETTER
ATTENT
ORIGINEEL
NETJES
POSITIEF
TROTS
SPEELS
DUIDELIJK
PRAKTISCH
VASTBERADEN
ORGANISATOR
FLEXIBEL
OPRECHT
SNEL
BETROUWBAAR
NIEUWSGIERIG
ENTHOUSIAST
RESPECTVOL
GEDULDIG
NUCHTER
OPTIMISTISCH
SOCIAAL
FIT
UITBUNDIG
SYMPATHIEK
BESCHEIDEN
RESOLUUT
ENERGIEK
STIPT
BELEEFD
RELATIVEREND
VEERKRACHTIG
GRAPPIG
GEMOTIVEERD
GEVOELIG
SPORTIEF
VERGEVINGSGEZIND
WIJS
AVONTUURLIJK
WARM
OPENHARTIG
CREATIEF
ZACHTAARDIG
SLIM
OPMERKZAAM
VROLIJK
KRACHTIG
VINDINGRIJK
INITIATIEFRIJK
FAMILIAAL
STERK
TEVREDEN
FANTASIERIJK
KALM
GUL
MILD
VRIENDELIJK
IJVERIG
WAARDEREND
ONDERNEMEND
HARDWERKEND
GEMOEDELIJK
VEELZIJDIG
INTELLIGENT
GENIETER
DIRECT
DANKBAAR
EERLIJK
HUMORISTISCH
ZORGZAAM
EVENWICHTIG

Oefening 3b - Vraag jouw maatje of een vriend/kennis welke 3 eigenschappen hij/zij op jou van toepassing vindt. Schrijf deze op.

1. _____

2. _____

3. _____

Oefening 3c – Kies 3 eigenschappen die bij jou passen en schrijf op in welke situaties je deze in zet.

Voorbeeld: betrouwbaar – als iemand wat met mij deelt, dan houd ik dat voor me. Ik kom afspraken na.

1. _____

2. _____

3. _____

Oefening 3d – Op deze eigenschappen wil ik mij focussen in het aangaan van nieuwe contacten: eigenschappen die al bij mij passen of eigenschappen die ik verder wil ontwikkelen.

Voorbeeld: de eigenschap assertiviteit. Ik wil makkelijker aangeven dat ik iets niet leuk vindt of ik wil juist initiatief durven nemen om iemand uit te nodigen.

1. _____

2. _____

3. _____

Oefening 4 - Energievreters en energiegevers

Doen wat je leuk vindt geeft energie en zorgt ervoor dat je de minder leuke dingen beter aankan.

Energiegevers zijn activiteiten en mensen die je voeden, je energie geven, je opladen en laten ontspannen.

Energievreters zijn vaak activiteiten die je op de automatische piloot doet, niet bij je passen of je veel stress geven. Als energievreters en energiegevers in balans zijn is de kans groter dat je goed in je vel zit en beter met stress om kunt gaan.

Breng samen in kaart wat je energievreters en energiegevers zijn en denk vervolgens gens na over de volgende vragen:

1. Waar kun je energie uit halen als je dat nodig hebt?
2. Wat helpt je ontspannen?
3. Waar wil je tijd voor vrij houden?
4. Wat kun je beter tot een minimum beperken?
5. Wat wil je veranderen of op een andere wijze mee omgaan?
6. Waar wil je leren wat vaker nee op te zeggen?
7. Hoe krijg je de balans positiever?

Dit is een uitgebreide oefening. Neem hier rustig de tijd voor...

ENERGIEVRETERS

VRIJE TIJD

1
2
3
4
5

ENERGIEGEVERS

VRIJE TIJD

1
2
3
4
5

VRIENDEN EN FAMILIE

6
7
8
9
10

VRIENDEN EN FAMILIE

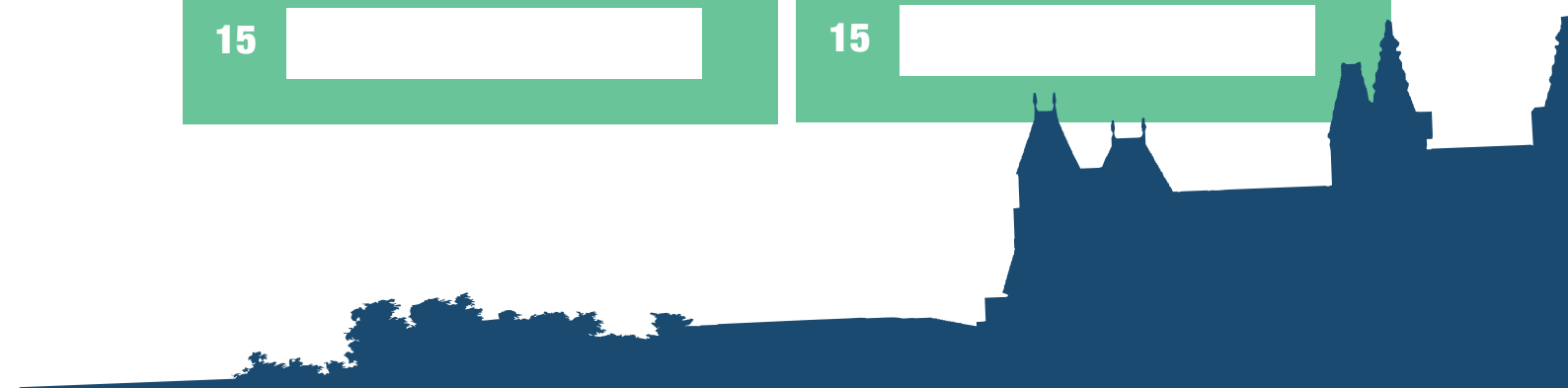
6
7
8
9
10

COLLEGA'S/ VRIJWILLIGERS WERK/ACTIVITEITEN ETC.

11
12
13
14
15

COLLEGA'S/ VRIJWILLIGERS WERK/ACTIVITEITEN ETC.

11
12
13
14
15



Oefening 5 – Je toekomstdroom

Vraag: doe je ogen dicht en je wordt over drie jaar weer wakker. Je dromen die je nu hebt zijn werkelijkheid geworden. Wat je graag doet, dat doe je ook.

Vertel eens wat er gebeurt? Hoe begin je je dag als je wakker wordt en hoe gaat het dan verder? Wat doe je allemaal?

Oefening 6 – Je droomnetwerk

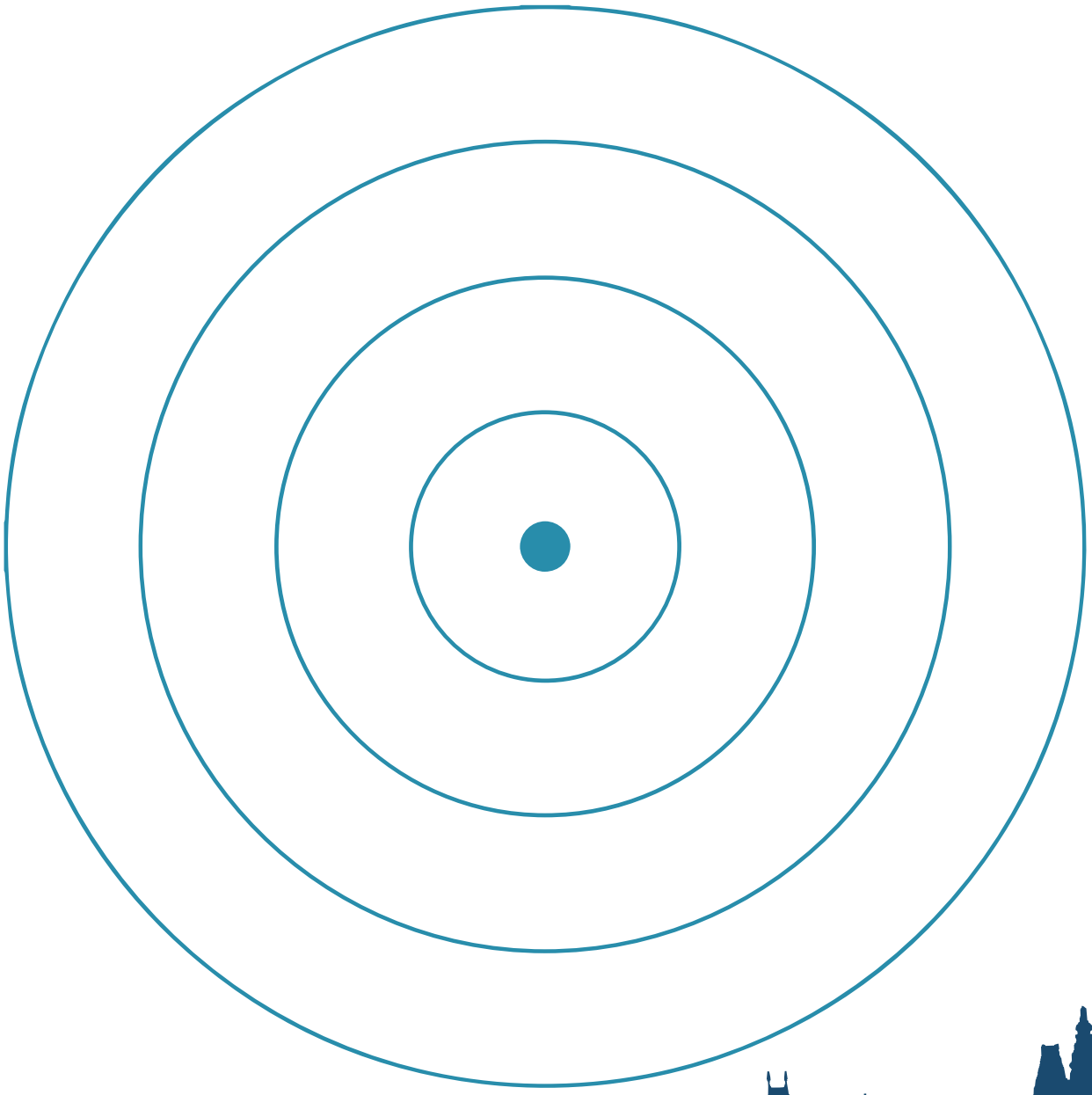
Hoe zou je droomnetwerk eruit zien?

Oefening 7a – De om je heen cirkel

Hieronder staan een aantal cirkels getekend. In het midden sta jij.

In de **binnencirkel** schrijf je de namen van personen die dicht bij je staan en je energie geven. In de **middencirkel** noteer je mensen die wel een belangrijke rol hebben (bijvoorbeeld praktisch of ondersteunend) maar waar je minder mee deelt. De mensen in de **buitencirkel** zijn mensen die je soms ziet maar die minder belangrijk voor je zijn. De buurvrouw bijvoorbeeld.

Jij bepaalt zelf hoe de cirkels gevuld worden, blijven ze leeg, vol of iets ertussen in.



Oefening 7b - De mensen om je heen

In welke cirkel staan de meeste namen?

_____

Ben je daar tevreden over?

_____

Zo nee, in welke cirkel zou je meer namen willen hebben?

_____

Heb je zelf al ideeën hoe je dat zou kunnen bereiken?

_____

Oefening 7c – De mensen die ik al ken

Met deze personen zou ik graag meer contact willen en deze concrete acties ga ik ondernemen:

1._____ Actie:_____

2._____ Actie:_____

3._____ Actie:_____

4._____ Actie:_____

Samen evalueren aan het einde van het maatjestraject

Heb je nieuwe activiteiten ondernomen?

Heb je nieuwe (vaste) contacten in je netwerk?

Heb je bereikt wat je wilde bereiken en wat heb je gedaan?

Hoe wil je de nieuwe activiteiten of contacten onderhouden?

Waar zijn jullie trots op?

Planning en Budget

Plan vooruit wat je wilt doen en schrijf concrete ideeën op. Ook is het leuk om te onthouden wat jullie allemaal hebben gedaan. Je kunt deze pagina als een soort agenda gebruiken. Je hebt 9 euro per keer om samen te besteden en kan sparen tot 4x (36 euro).

datum:	activiteiten:	budget:

Planning en Budget

datum:	activiteiten:	budget:

Intenties komend jaar

1._____

_____

_____

2._____

_____

_____

3._____

_____

_____

Tot slot

Jullie jaar loopt ten einde. Op deze pagina is ruimte om dingen op te schrijven die herinnerd mogen blijven. Complimenten, acties en wensen voor de toekomst.

DE DERDE SCHINKEL

REPRO

DE SOCIALE DRUKKER VAN AMSTERDAM