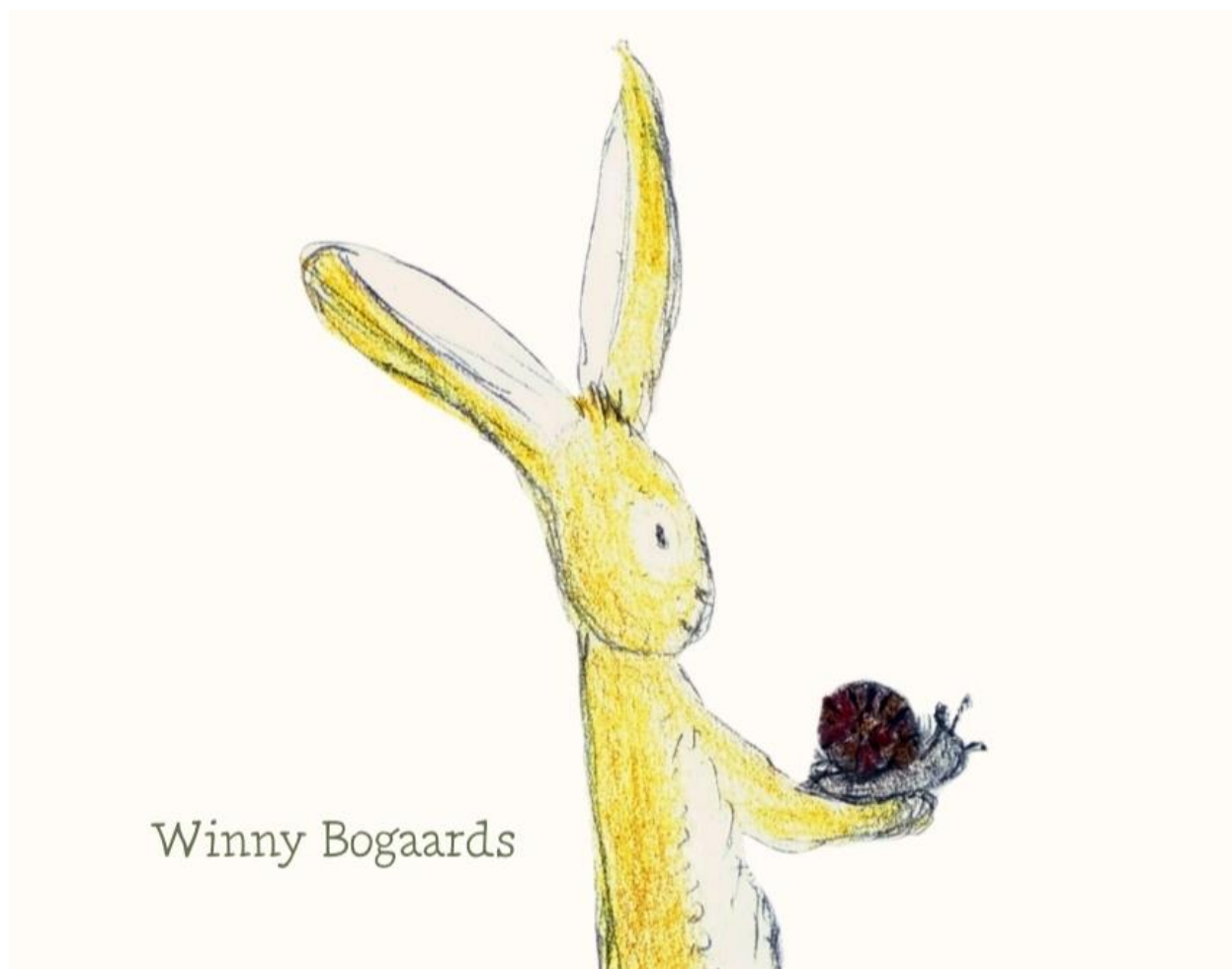


## ACTIVITEITENBUNDEL HET WOUD VAN HOLST



Versie 24 april 2024

## Inleiding

Dit is een bundeling van activiteiten horend bij de verhalen uit 'het woud van Holst'.

Er komen steeds meer activiteiten bij.

Het zijn teksten die eerder te lezen waren op Instagram of facebook en achtergrondinformatie geven bij een aantal verhalen. Het zijn teken, - en schrijfoopdrachten, kleurplaten, mijmervragen, buitenactiviteiten, spelletjes, knutselactiviteiten etc. Voor 4-110 jaar. De meeste activiteiten zijn zowel alleen als met een groep uit te voeren.

Elke activiteit start met het lezen van het bijbehorende verhaal.

De verhalen uit het woud van Holst gaan over emoties en levensvragen. Zonder extra activiteit geven ze al stof om verder over te mijmeren.

Zie je iets wat echt verbeterd moet worden, heb je een extra activiteit bij een verhaal/het boek bedacht of... stuur een mail! Ook foto's zijn welkom over het proces/het resultaat. Nieuwe activiteiten en foto's voeg ik graag aan het document toe (met bronvermelding). Wie weet hoe extra bijzonder dit groeidocument is geworden over een jaar! Stuur mij een mail als je niet kunt wachten op de update over een jaar zodat ik je af en toe ook tussendoor deze bundel kan sturen waar activiteiten aan zijn toegevoegd.

Heel veel plezier met de activiteiten en de verhalen uit het woud van Holst! En...natuurlijk ben ik nieuwsgierig, dus naast het evt. mailen van foto's en reacties kun je ook resultaten delen op facebook/Instagram: #hetwoudvanholst @winnybogaards

Zachte groet,

*Winny*

Emailadres: winnybogaards@gmail.com

Er is ook een website van het woud van Holst: [www.hetwoudvanholst.nl](http://www.hetwoudvanholst.nl) !

! Let op het versie nummer Bovenaan bij de inleiding staat altijd een datum. Zo kun je controleren of je deze bundel al hebt.

# INHOUD

Het nummer verwijst naar de bladzijde in het woud van Holst waar het verhaal te vinden is.

## **De zachte krachten zullen zeker winnen (7)**

- Inleiding, het zachte krachten-gedicht en vraag

## **Mol en Paardenbloem (12)**

- Mijmervragen
- Pluisbloemen blazen
- Tekenen: Wensbloem.

## **Slak en Maan (14)**

- Inleiding
- Mijmervragen
- Dank je wel

## **Egel en haar doosjes(16)**

- Herinneringen in een potje of doosje

## **Maan is gelukkig (18)**

- Maak je eigen dankbaarheidsdagboek

## **Geheim (20)**

- Mijmervragen
- Lieve Mona

## **Het regent (blz. 22)**

- 'Mopperen moet mogen'
- Vraag (en verwijzing andere boos-verhalen)
- Kleurplaat

## **Spiegelbeeld (blz. 24)**

- Herschrijf het verhaal

## **Mier zoekt de waarheid (blz. 28)**

- 'Waar is Mier naar op zoek?'
- mijmervragen

## **Uil voelt (blz. 34)**

- kleurplaat

## **Dolfijn luistert naar muziek (blz. 38)**

- Dolfijn zwemt in de zee
- Muziekactiviteit

### **Op reis gaan (46)**

- Bordspel
- Mijmervragen

### **Ontmoeting (54)**

- Inleiding: bij mij thuis
- Mijmervragen
- In de buurt

### **De allermooiste bloem (blz. 62)**

- Inteken-kleurplaat
- Kleurplaat
- foto opdracht
- Flipboekje maken
- Mijmervragen

### **Mol Piekert (63)**

- Korte inleiding
- Kleurplaat

### **Slak danst van binnen (70)**

- Korte inleiding
- Wat doe jij van binnen? Invulplaat

### **Mol is verdrietig (73)**

- Korte inleiding
- Tekenen op muziek
- Luisteren naar elkaars muziek

### **Grenzen (blz. 76)**

- Mijmervragen
- Kleur- en invul(discussie)plaat

### **Stom (blz. 81)**

- 'Mopperen moet mogen'

### **Mier zit vol (blz. 82)**

### **Het zomerherfstlied (blz. 92)**

- Inteken-kleurplaat en schrijfo opdracht (liedje, tekst of gedicht over een seizoen)

### **Mier rent (blz. 94)**

Teken een rennende mier

**Dwandelen (blz. 98)**

- Omschrijving van een dwandel-activiteit (buitenactiviteit)

**Onzichtbaar (blz. 100)**

- Korte inleiding

**Verrassing (blz. 101)**

- De tekening is bijna verdwenen...

**Mier danst (blz. 104)**

- Inleiding

**Licht (110)**

- Associëren rondom het verhaal
- Filmtip 12+
- Een kaartje met een warme gloed

**Overig/algemene activiteiten (niet horend bij een specifiek verhaal)**

- Maak een wenslichtje-48
- TESTJE: OP WELK DIER LIJK JIJ HET MEEST (en op welke het minst)?-49
- Ansichtkaarten uit het woud van Holst-54

## **De zachte krachten zullen zeker winnen**

Het gedicht 'De zachte krachten zullen zeker winnen' samen met mijn kleine eigen 'vertaling' van dit gedicht (zie de inleiding van het boek) zitten voelbaar verweven in alle verhalen uit het woud van Holst. 'Holst' uit 'het woud van Holst' verwijst naar Henriette Roland Holst die het zachte krachten gedicht schreef.

Bij uitgeverij HetMoet is een prachtige bloemlezing te bestellen met meer mooie gedichten van Henriette Roland Holst. De bloemlezing heet: De zachte krachten zullen zeker winnen. *Een keuze uit de gedichten van Henriette Roland Holst*. Samengesteld door Simon Mulder en Elte Rauch.

**Vraag** Zou je zelf ook een zachte krachten gedicht kunnen schrijven/bedenken?

## Mol en paardenbloem

### Mijmervragen

- Mol was teleurgesteld toen het uitblazen van de paardenbloem niet lukte. Teleur betekent 'verlies'. Verlies je iets, raak je iets kwijt als je teleurgesteld bent?
- Is het erg als dingen anders gaan dan je had verwacht?
- Loslaten, accepteren, opgeven...wat betekenen die woorden?
- Als je een persoonlijke wens zou mogen doen, wat zou je dan wensen?
- Heb je het weleens meegemaakt dat je stopte met proberen en er toen iets bijzonders gebeurde?
- Waar gaat -wat je loslaat-naar toe?

### Pluisbloemen blazen

Deze activiteit wordt uitgevoerd op het moment dat de paardenbloemen pluisbloemen zijn geworden.

- Bedenk van te voren (evt. met elkaar) wat je graag wilt loslaten en/of wat diep van binnen een grote wens is.
- Ga wandelen: Als je een pluisbloem ziet, dan pluk je de bloem en blaas je de pluisjes weg, in je hoofd of hardop vertel je je wens of datgene wat je wilt loslaten. Misschien kan iemand een foto hiervan maken of maak je zelf een foto van de bloem voordat je de zadjes uitblaast, als herinnering.

Extra vraag: Als een paardenbloem een wens kon doen, wat zou haar wens dan zijn?

### Tekenen: Wensbloem.

Schrijf wenswoorden bij de bloem (zie volgende bladzijde), die je daarna eventueel inkleurt. Je kunt ook een eigen wensbloem tekenen.





## Slak en Maan

### Blog 'troost'

Het 'Slak en Maan'-verhaal gaat over troost. Over nabijheid. Maan geeft Slak wat zij nodig heeft door er te zijn. Soms, als je verdrietig bent of bang, dan gebeurt het wel eens dat er even niemand is. Zo kan dat in elk geval voelen. Een bevriend psycholoog leest het verhaal 'Slak en Maan' soms voor aan haar cliënten die het verhaal omarmen. De antwoorden van Uil, Leeuw en Dolfijn in het verhaal zijn bijvoorbeeld herkenbaar voor mensen die deze antwoorden soms te vaak terugkrijgen van artsen/hulpverleners. Ik (schrijver van 'het woud van Holst') heb gemerkt dat de natuur een krachtige troostende aanwezigheid kan zijn. En ook mijn overleden oma die vaak heel dichtbij voelt, geeft troost.

### Mijmervragen

- Waar ben je weleens bang voor?
- Bij wie kun jij terecht als jij bang bent?
- Als je bang bent en je bent alleen, wat doe je dan?

### Dank je wel

Slak werd getroost door Maan. Maan voelde dat Slak het nodig had dat iemand haar (woordeloos) begreep en bij haar bleef... soms is het niet nodig om met allerlei oplossingen te komen en is het genoeg als iemand bij je is.

Wie is er vaak voor jou als jij verdrietig bent of hulp nodig hebt? Is er iemand voor jou heel speciaal (geworden)? Aan wie zou je graag 'dank je wel' willen zeggen en op welke manier? Ga (als je deze activiteit met meer mensen uitvoert) hierover met elkaar in gesprek en bedenk manieren om 'dank je wel' te zeggen. Gaat iedereen hetzelfde maken of iedereen iets anders? Bloemen van papier, een tekening, een kaart, een hart, koekjes/cake in een eigen gemaakte verpakking, een verhaal, een gedicht, een liedje, een beschilderde steen of veer; het kan van alles zijn! Wist je dat er ook een speciale bedankdag is? Op 21 september! Je hoeft natuurlijk niet op deze datum te wachten om iemand in het zonnetje te zetten.

## Egel en haar doosje

### Herinneringen in een potje of doosje

Schrijf op briefjes herinneringen die voor jou belangrijk zijn. Op elk briefje één herinnering. Rol de briefjes op en doe er een touwtje/elastiekje/ijzerdraadje omheen (kies iets wat je makkelijk weer terug er omheen kan doen als je een briefje hebt gelezen).

Waar wil je de briefjes in gaan stoppen: in een doosje, potje... ? Maak dit zo mooi als je zelf wilt. Een leeg glazen groenten-potje kan bijvoorbeeld worden gebruikt. In het voorbeeld op de foto zie je dat aan de binnenkant van het deksel een touwtje met een hartje is bevestigd én dat er tussen de briefjes met herinneringen veertjes liggen.

Het potje kan natuurlijk steeds worden aangevuld met nieuwe herinneringen.

Af en toe kun je een herinnering uit het doosje/blikje/potje pakken en lezen.



## Maan is gelukkig

### Maak je eigen dankbaarheidsdagboekje

Maan knalt letterlijk uit elkaar van geluk, van dankbaarheid. Ze deelt al haar licht met iedereen en het mooie is...ze raakt niets kwijt...alles groeit uiteindelijk weer aan.

Een dankbaarheidsdagboekje helpt je om stil te staan bij de dingen die fijn waren. Als je verdrietig bent en je bladert door het dagboekje, kan het ook troost geven.

Als je 'dankbaarheidsdagboek' op internet opzoekt kun je een heleboel voorbeelden vinden.

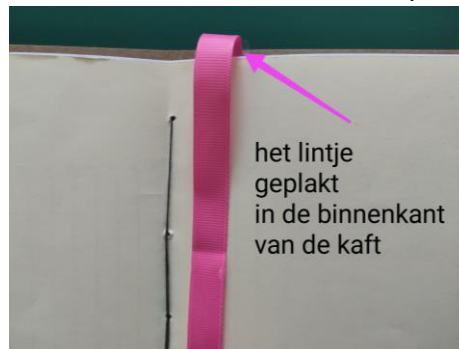
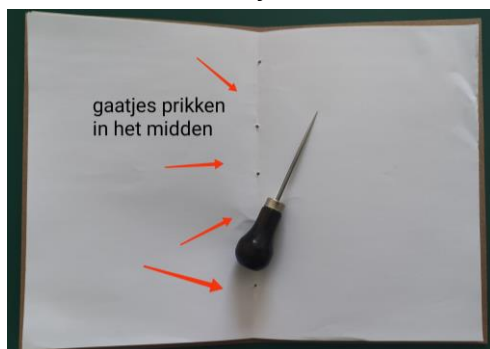
Een dagboekje is eigenlijk: papier om op te schrijven en/of tekenen, met een mooie buitenkant en soms een bladwijzer/leeslint en eventueel een bandje/elastiek er om heen.

Dat kun je ook zelf maken. Er zijn heel veel verschillende manieren om een boekje te maken.

De meest simpele vorm is het bundelen van restjes papier, een mooie voorkant maken en alles aan elkaar naaien of nieten. Hieronder is een wat uitgebreidere vorm uitgelegd (zie ook de illustraties).

### Materiaal

- Restjes dun papier (blanco en/of gelinieerd)
- Dikker papier t.b.v. de voor- en achterkant
- Schaar, papiermes of snijmachine
- Prikker/priem
- Naald en stevig draad om bladzijden aan elkaar vast te maken
- Materiaal voor het maken van de cover, zie stap 5.
- Pen, stiften, potloden voor het versieren van de cover en het schrijven van de vragen (of print je de vragen uit en plak je ze in?).
- En evt.
- Touw/draadje/lint voor leeslint en band om boek heen. Zie stap 8 en 9.



## Stappenplan

*Bepaal het formaat* hoe groot wordt een bladzijde uit jouw boek?

Knip of snijdt dit gekozen formaat (de grootte van 2 bladzijden, want de pagina's worden gevouwen) uit op een stuk stevig karton voor de kaft en uit restjes papier voor de binnenkant/bladzijden van het boek.

Leg de papieren op elkaar, met de kaft als onderste bladzijde. Vouw dubbel en vouw weer open. Maak in de vouwlijn die is ontstaan gaatjes zoals op de foto van de vorige bladzijde. Naai een draad door de gaatjes, op de manier die jezelf het handigst/mooist vindt. In het voorbeeld eindigt het met een strik.

*Wat komt op de voorkant te staan* Een kaart? Een veer? Een tekening? Of een insteekhoesje vastgelijmd? zodat je er steeds iets anders in kunt schuiven? of kies je er voor om stof op de voorkant (en achterkant) te plakken of om met papier of stof het boekje te 'kaften'.

*Een leeslint* kan binnenin het boek met een tapeje bovenin worden vastgezet, zie foto op de vorige bladzijde. Meet goed hoe lang het moet zijn. Langer dan 1 bladzijde in elk geval.

*Wil je om het boek nog een band of lint doen om het dicht te houden?* Dat kan in alle soorten en maten. Een elastiek (met kralen), gehaakt draad, iets geweven etc.

*Vragenlijst achterin het boek:* Je kunt een vragenlijst achterin het boekje opnemen zodat je elke dag met behulp van de vragen een stukje kunt schrijven. Vragen kunnen zijn: *Wat/wie maakte je vandaag blij* (dat kan een persoon zijn, een liedje, een bloem, iets wat je hebt gedaan en heel goed lukte)? *Wat waren mooie momenten van de dag?* *Wanneer voelde je je blij/gelukkig?* *Waarover heb je gelachen, waar ben je trots op?* *Ik werd vandaag blij van.... Ik moest glimlachen om...ik was trots op...het was heel fijn om... Dit was een mooi gesprek/ontmoeting vandaag....Een zin/beeld om niet meer te vergeten...*

## Geheim

Een fijn geheim is soms al moeilijk om te bewaren, maar hoe zit het met een geheim dat niet fijn is? Wat moet je daar mee doen?

### Mijmervragen

- Wat is een geheim?
- Hoe voelt het om een geheim te hebben?
- Wanneer mag je een geheim verbreken?
- Mag je een geheim met niemand delen, dus aan iemand anders vertellen?

### Lieve Mona

'Lieve Mona' was vroeger een heel populaire pagina in een tijdschrift. Mensen schreven anoniem een brief aan 'lieve Mona' met een vraag die ze aan niemand anders durfden te stellen. Mona schreef dan een antwoord in de brievenrubriek van het tijdschrift. Er zijn inmiddels veel meer tijdschriften met een 'probleem/vragen'-rubriek.

Je kunt thuis of in het groepswerk ook een 'Lieve Mona'-activiteit doen als een soort dilemma-spel.

Voor dit spel heb je dilemma's nodig. Hoe kun je daar aan komen?

- Zelf bedenken en/of halen uit tijdschriften.
- Met elkaar dilemma's verzinnen.

Van de vragen worden kaartjes gemaakt. Om de beurt mag iemand een kaartje pakken, de probleemvraag voorlezen en als eerste beantwoorden. Daarna mogen anderen reageren als ze een andere oplossing hebben bedacht.

Als je deze activiteit in de klas doet of tijdens groepswerk:

Als je kiest dat ook deelnemers eigen dilemma's kunnen inbrengen is het verstandig om diverse manieren aan te bieden waarop deze dilemma's ingeleverd kunnen worden: via een speciale brievenbus die op een plek staat waar niet iedereen snel kan zien dat er briefjes in worden gedaan (en die niet makkelijk open kan), via mail, een appje, een gesprek. Bespreek met de deelnemers wat goede (anonieme) manieren zijn.

Het is belangrijk de activiteit te beëindigen met het bespreken bij wie je terecht kunt als je een vraag of probleem. Geef eventueel deze informatie op papier mee.

Leestip: Spinder Een prachtig jeugdboek waar het ook gaat over een geheim. Een onuitgesproken geheim, en wat dat geheim doet met iedereen. Het is geschreven voor tieners, door Simon van der Geest. Ik vind dat dit boek geschikt is voor alle leeftijden. Eigenlijk is elk jeugdboek en elk prentenboek ook geschikt voor volwassenen.

## Het regent (en verhaal 'Stom)

### 'Mopperen moet mogen' (de wijsheid van Mol)

Haas moppert op de regen en Slak laat zien dat je er ook anders naar kunt kijken. En dan komt Haas er achter dat de zomerregen lekker warm is en maakt hij een dansje in de regen. Maar als het daarna nog dágen en dágen zou gaan regenen dan zou Haas vast niet meer zo vrolijk in de regen dansen.

Hoe zou het verhaal dan verder zijn gegaan?

*Haas ging zitten. Midden in de plas: 'Nu vind ik er niets meer aan', zei hij. Slak gleed nog een rondje om hem heen en kroop toen op zijn poot. 'Het regent ook wel erg lang hè', zei Slak, 'het is een slakkenzomer, geen hazenzomer, maar je hebt wel erg mooi gedanst in de regen!' Haas keek blij: 'Ja he, dan spettert alles zo vrolijk! Alsof ook de regendruppels meedansen. Maar nu vind ik de regen niet leuk meer.'*

Haas vond het héél erg fijn dat Slak hem begreep en zoekt uiteindelijk een plekje waar hij kan schuilen voor de regen.

Als Slak had gezegd 'wees blij met de regen, blij dansen, accepteer het!' had hij zich niet zo fijn gevoeld.

Want, zoals Mol zegt: 'Je mag iets vervelend vinden, je mag even mopperen.'

Het is heel fijn als iemand daar naar wil luisteren zonder dat om te willen keren.

Ook in het verhaal 'Stom' komt dit terug. Leeuw die Haas te zoeken om in meehelpt kiezels het water te schoppen, gewoon omdat even 'ALLES STOM' was.

**Vraag:** Wat doe jij als je boos bent? Lees ook het verhaal: 'Stom' en 'Dolfijn wil niet boos zijn'.



## Spiegelbeeld

Herschrijf het verhaal of lees het hardop aangepast voor en ga hiervoor eventueel zelf of samen met een vriend(in) voor de spiegel staan . Geef jezelf en de ander dus, net als in het verhaal, complimenten. Maak het verhaal zo lang als je wilt!



## Mier zoekt de waarheid

### Waar is Mier naar op zoek?

'Mier zoekt de waarheid' is een wat ingewikkeld verhaal: Waar is Mier precies naar op zoek? Wat gooit hij allemaal overboord en waarom?

Ik moest aan dit verhaal denken toen er een discussie voorbij kwam op een buurtapp. Iemand had geschreven dat Piet van Sinterklaas zwart moest zijn want dat had Mark Rutte gezegd.

Dus: Omdat Mark Rutte het zegt is het zo?

Nu wist ik dat deze uitspraak niet meer klopte. Rutte was op zijn mening teruggekomen en had dat ook in de media verwoord. Dat had deze persoon niet meer gelezen.

In plaats van (oude) overtuigingen van anderen (wie dan ook) over te nemen gaat het natuurlijk om hoe jij ZELF over bepaalde situaties denkt.

Mier besloot na te gaan denken over zijn overtuigingen (hij noemt ze zekerheden) en deed alles wat hij dacht dat waar was, weg. Natuurlijk niet echt weg, maar in een soort 'mandje' in zijn hoofd. Elke keer pakte hij er één uit en bekeek het. Klopte dit nog? Paste het nog bij hem? Wat mocht (evt. aangepast) blijven en wat moest weg?

Sommige overtuigingen zijn (soms onbedoeld) in je systeem gaan zitten en heb je overgenomen van anderen. Maar zijn ze (nog) waar voor jou?

Mij helpt het om af en toe terug' te denken' aan wat mijn basis was.

Hoe werd er om mij heen, in mijn jeugd, gedacht over anderen, over religie, ..?

Wie was ik als kind en wat kreeg ik vaak te horen van mijn ouders, zus, vrienden, leraar over hoe ze mij zagen. Op welke partij stemden mijn ouders? waar maakten ze zich hard voor of waren ze tegen?

Waarin ben IK veranderd en wat ik overgenomen van anderen wat eigenlijk niet (meer) bij mij past?

ik vind het heel belangrijk na te denken waar mijn mening of overtuiging vandaan komt en om te onderzoeken of deze (nog) klopt.

Laatst hoorde ik (alweer) deze zin: 'Ze pakken onze huizen af'.

Het maakt mij zo verdrietig. Degene die deze zin zei wist niet eens wat ze bedoelde met 'ze' en 'onze', ze had de zin gehoord en precies zo overgenomen.

Blijf ajb kritisch, ga op onderzoek uit en heb het lef je mening bij te stellen.

En natuurlijk... druk ook af en toe een pauzeknop in. Mijn hoofd gaat soms door en door, net als bij Mier. Balans/rust is nodig om helder na te kunnen blijven denken.

### Mijmervragen

- Welke overtuigingen/labels zijn door andere mensen op jou geplakt?
- Waar ben jij wel eens op teruggekomen/Waar denk jij nu anders over?
- Vind je het soms moeilijk om je mening te geven?
- Hoe probeer jij aan waarheidsvinding te doen?

- **Wat is volgens jou Echt Belangrijk?**
- **Wanneer is iets waar?**

## Uil voelt

Kleurplaat



## Dolfijn luistert naar muziek

Laat Dolfijn in de zee zwemmen!



Nodig:

- Dun papier (bijv. kopieerpapier) om Dolfijn over te trekken
- Dikker papier voor de basis (lucht/zee)
- Tekenmateriaal (wasco/krijt/verf werkt het snelste)
- Lijm
- Schaar
- Satéprikker

De lucht-de zee Teken op een groot stuk stevig papier (circa A3) een horizontale streep waarboven de lucht begint en eronder de zee eindigt. Maak de lucht blauw. Voor de zee gebruik je stroken gekleurd papier (zie beschrijving hieronder).

De zee Kleur een apart stuk papier in in de kleur van de zee. Dit stuk papier moet zo breed zijn als het stevige papier en zo 'hoog/diep' als de zee moet worden. Scheur dit gekleurde papier in horizontale stroken. Dit zijn de golven. Scheur zo dat er een duidelijke scheurlijn te zien is. Plak de golven op het stevige papier op de plek van de zee en laat ze in de lengte een beetje overlappen. Zie ook het voorbeeld op de foto. Plak de golven vast aan de linker en rechterkant. Het midden blijft dus open.

De zon Teken op een apart stukje papier een gele zon, scheur deze uit en plak deze in de lucht.

Dolfijn Trek dolfijn op blz. 38 (in het boek) over. Je hebt twee keer Dolfijn nodig. Knip de dolfijnen uit, leg ze op elkaar zodat Dolfijn een voor en achterkant heeft en kleur ze in, als je dat wilt. Plak met een stukje tape de satéprikker vast aan één binnenkant van de Dolfijn, zonder dat de punt uitsteekt. Plak de andere kant van Dolfijn met lijm er overheen.

Bewegen Schuif voorzichtig de prikker met Dolfijn onder een golf heen en weer en omhoog en naar beneden: Dolfijn zwemt in de zee! Het is leuk om met een telefoon er een filmpje van te maken. (Als je Instagram hebt, zie winnybogaards bij profiel en kijk bij 'Dolfijn' voor bewegend beeld)

**Muziek** Heb je geluisterd naar de muziek die bij dit verhaal wordt genoemd? Dit staat achterin het boek op blz. 114. Je kunt zelf ook muziek erbij opzoeken die je misschien nog beter vindt passen

## Op reis gaan



### Spelregels

- \*Start in het midden van het Slakkenhuis
- \*De dobbelsteen bepaalt het aantal stappen
- \*Welk slakje heeft het eerste het huis verlaten en gaat op reis?

#### Gooi je 1?

Slakjes vinden langzaam heel fijn. Je mag 1 stap zetten en nog een keer gooien

#### Gooi je 5 of 6?

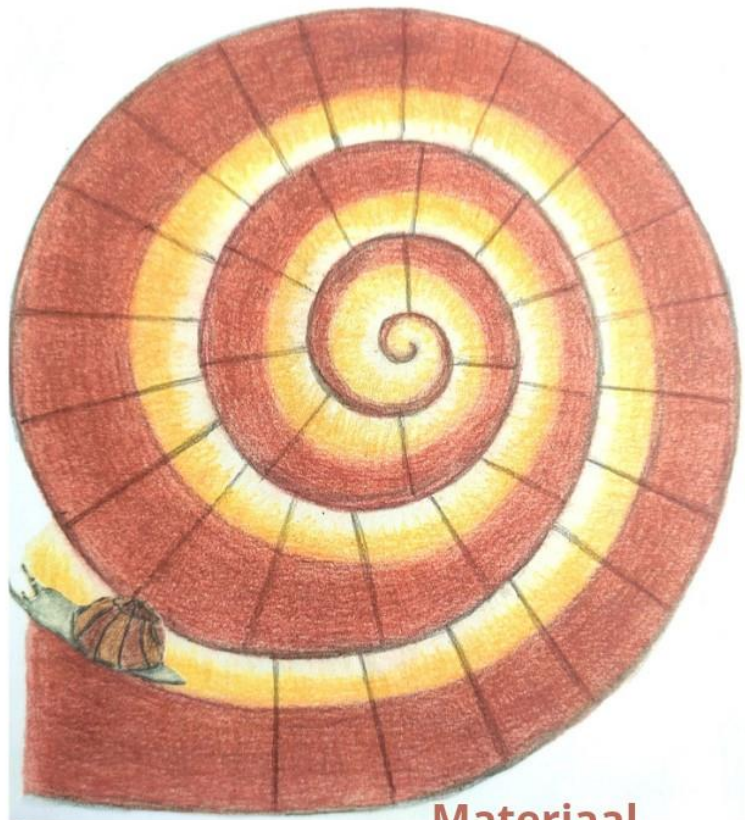
Slakjes kunnen niet zo snel. Gooi nog een keer tot je 1,2,3 of 4 hebt gegooid

#### Gooi je 4?

Pak een mijmerkaartje en probeer de vraag te beantwoorden. Je kunt elkaar ook zelf vragen stellen over bang zijn/op reis gaan. Daarna mag je 4 stappen lopen met Slak.

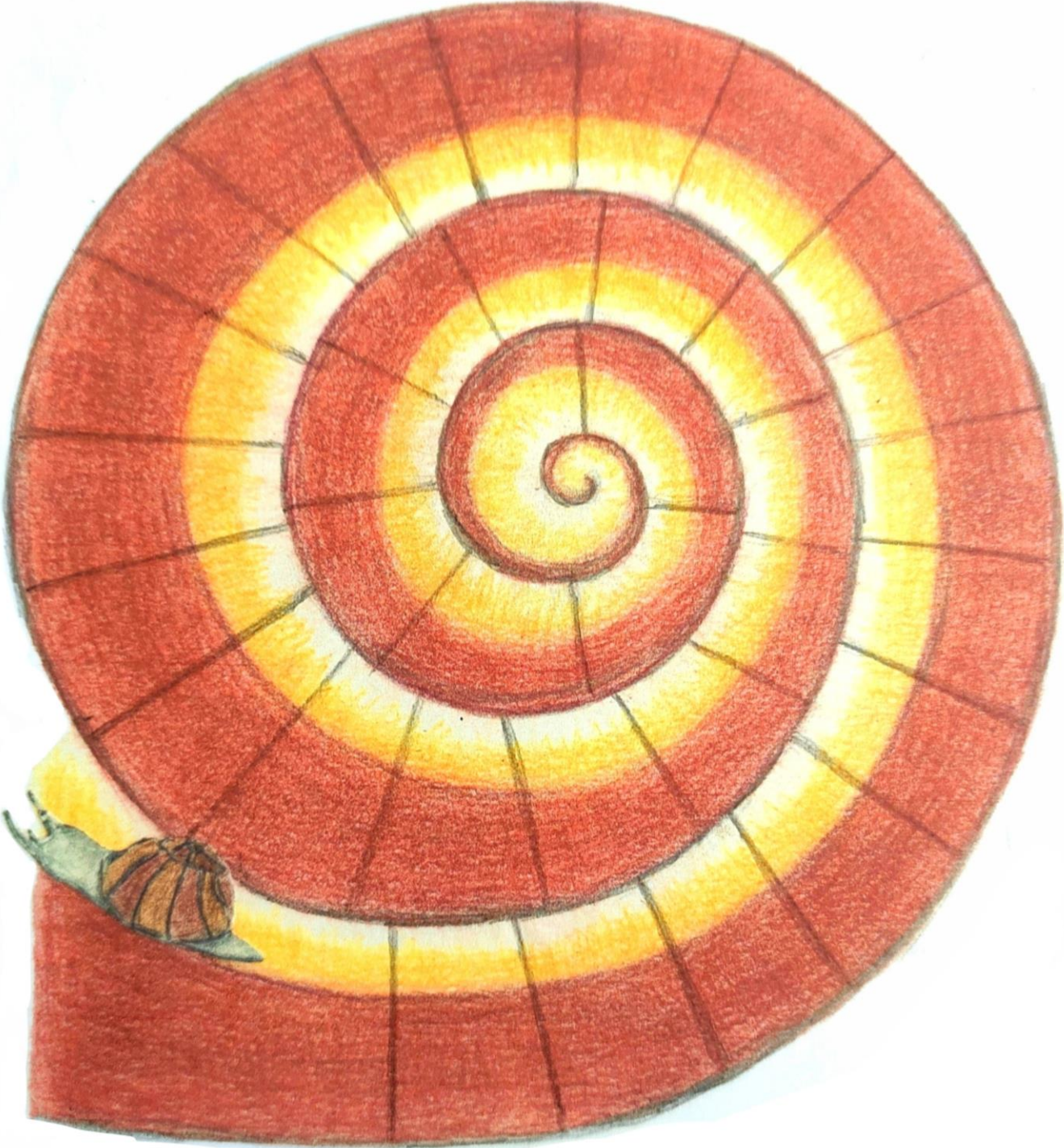
## Slak gaat op reis spel

### Welk Slakje gaat als eerste op reis?



### Materiaal

- \*MAAK EEN SLAKJE BIJV. VAN EEN WC ROL
- \*SPELBORD:UITVERGROTE PRINT VAN DEZE SLAK
- \*1 DOBBELSTEEN
- \*EVT. HET MIJMERKAARTJE



### **Mijmervragen over 'op reis gaan'**

- Kan angst ook goed zijn?
- Waar ben jij bang voor?
- Van welke angst heb je het meeste last?
- Wat zou je graag willen doen wat je nu eigenlijk niet durft?
- Als je steeds denkt aan waar je bang voor bent, wordt je steeds banger. Wat je aandacht geeft groeit. Wat kan wél helpen als je ergens bang voor bent?
- Hulp zoeken bij angst, bij wie kun je terecht?
- Waar denk je aan bij 'op reis gaan'?
- Welke reis zou je graag willen maken?



## **De ontmoeting**

### **Inleiding: Bij mij thuis**

'Bij mij thuis' was het thema van de Kinderboekenweek in 2023. Bij iedereen is 'thuis' iets anders. Het thema ging over diversiteit, ontmoeten en ontdekken van andere mensen, groot en klein, die dingen soms weer anders doen. Over ontmoeten gaat ook het verhaal 'de ontmoeting'. Nijlpaard woont in het begin van het boek nog niet in het woud van Holst. In dit verhaal ontmoeten Mier, Slak, Mol, Egel, Haas, Uil, Dolfijn en Leeuw hem.

Is het je opgevallen dat Nijlpaard anders is getekend dan de anderen dieren? Nijlpaard is nagetekend van een knuffeldier dat al bestond. Het is mijn (schrijver woud van Holst) oudste knuffel die nog door mijn tante is gemaakt.

### **Mijmervragen**

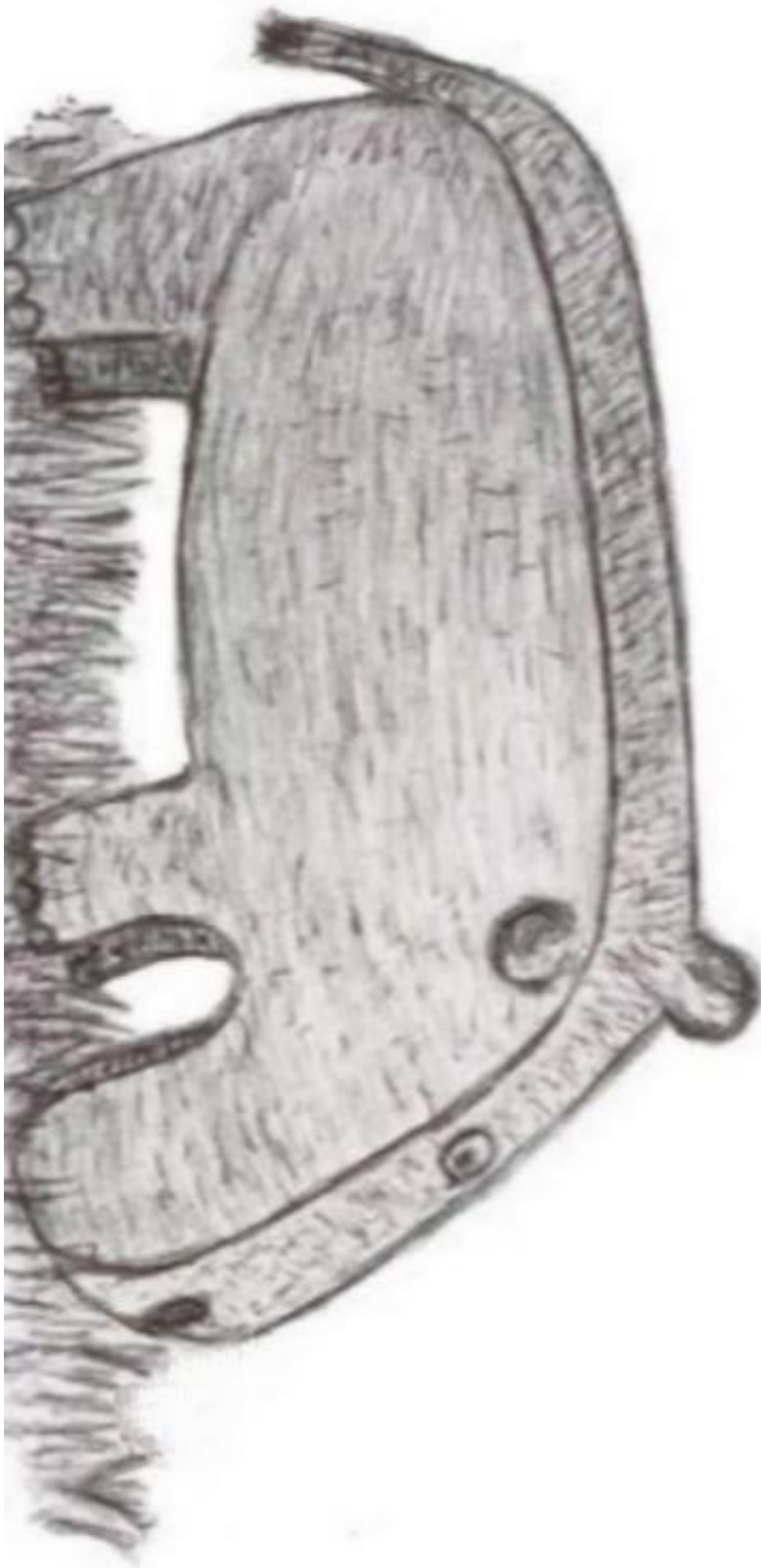
- Wat vind je van de reacties van de verschillende dieren?
- Hoe vind je het om nieuwe mensen te ontmoeten?
- Hoe kun je iemand een welkom gevoel geven, hoe kun je daarvoor zorgen?

### **In de buurt**

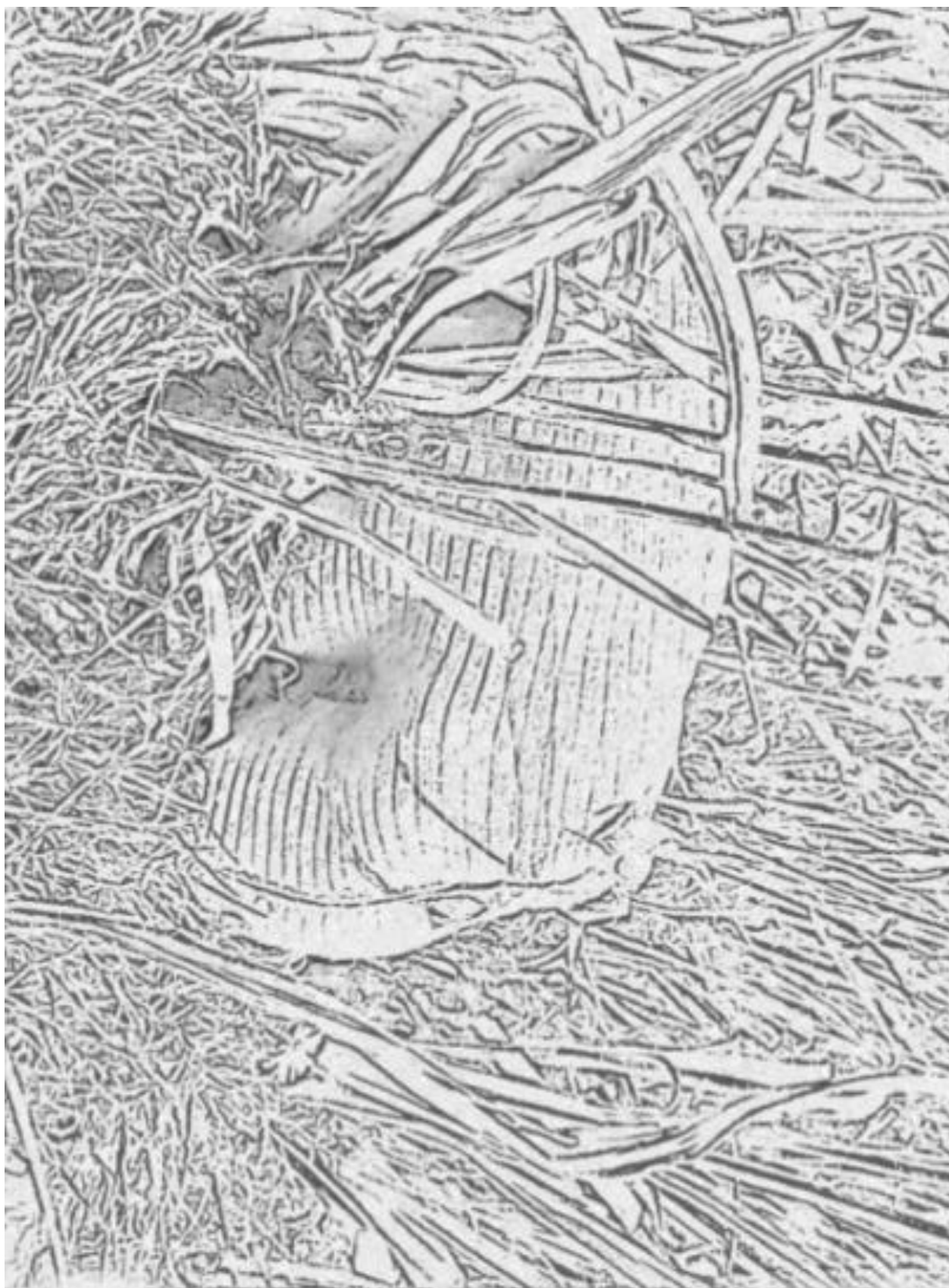
Weet je welke initiatieven er in de buurt zijn m.b.t. ontmoeting/opvang?

## De allermooiste bloem

**Teken/kleurplaat** Teken bij Nijlpaard jouw 'allermooiste bloem' en kleur dan de hele plaat. Of **Maak een eigen tekening van een eigen knuffeldier met jouw lievelingsbloem!** Als het knuffeldier kleiner is dan het vel papier, kun je het op het tekenvel leggen en overtrekken



**Kleurplaat** Hier staat het knuffel-nijlpaard van mij (Winy Bogaards) in het gras. **Foto-opdracht** Deze kleurplaat is van een foto gemaakt. Je kunt ook zelf een foto maken van een knuffel in een mooi stukje buiten.



## Flipboekje maken

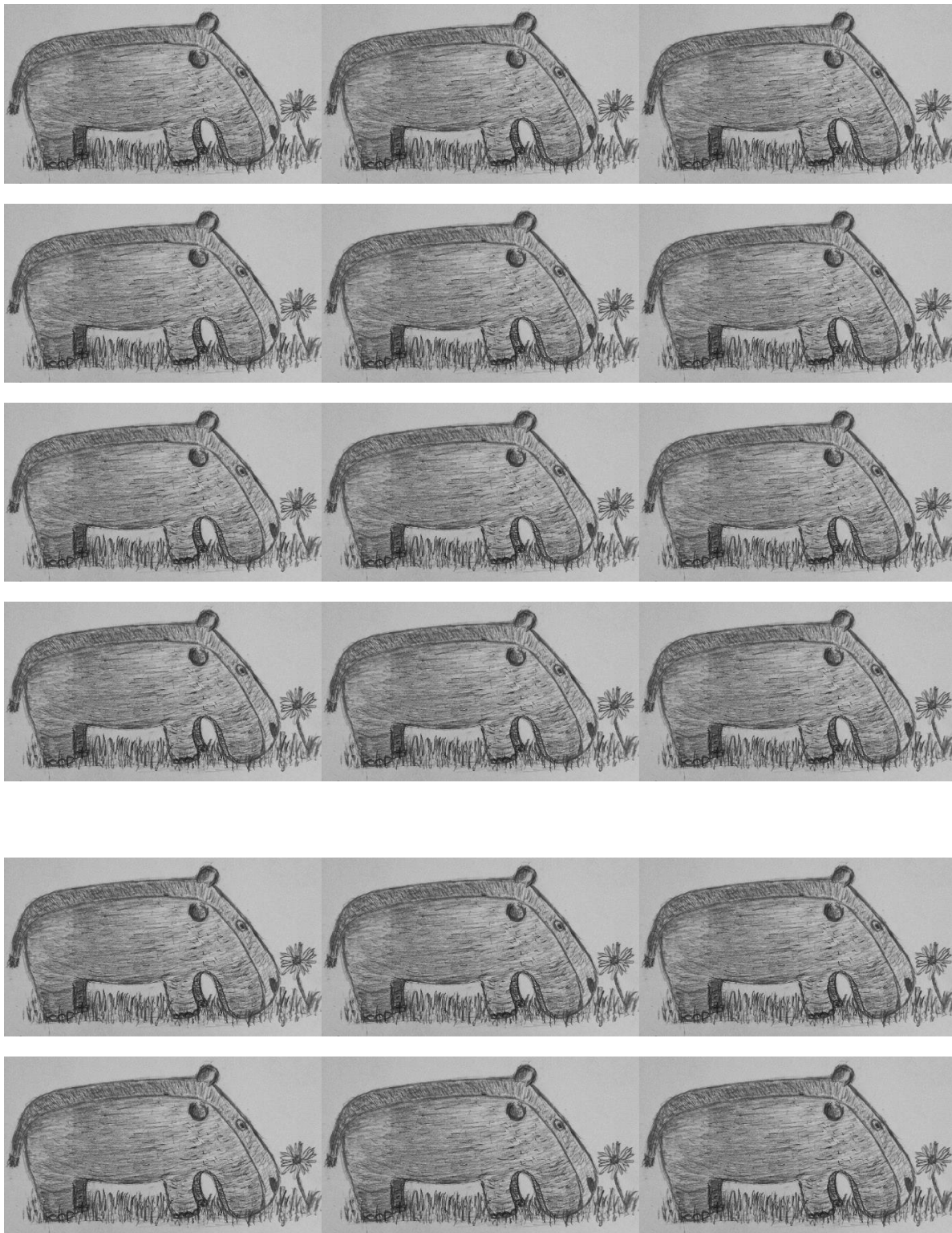


Een flipboekje is een boekje met een heleboel tekeningen die heel weinig van elkaar verschillen. Als je de pagina's snel in volgorde omslaat (dat heet dan 'flipt') geven deze beelden de indruk van beweging: Het wordt een klein filmpje!

In het voorbeeld van de foto's hierboven zie je Nijlpaard en zijn madeliefje. Elke keer is Nijlpaard dichterbij het bloemetje geplakt.

Voor het voorbeeld is een oud post-it boekje van 22 bladzijde gebruikt. Welk papier je ook kiest om te gebruiken: Het moet niet te dun, maar ook niet te dik zijn. Voel even of je het makkelijk kan 'flippen'. Maak een eigen verhaal of gebruik het verhaal van Nijlpaard. Kopieer dan onderstaand Nijlpaard-vel en knip 22 nijlpaardjes en bloemetjes uit en plak Nijlpaard steeds dichterbij de bloem.

Je kunt op internet veel filmpjes vinden met uitleg over het maken van een flipboekje.



### **Mijmervragen de allermooiste bloem**

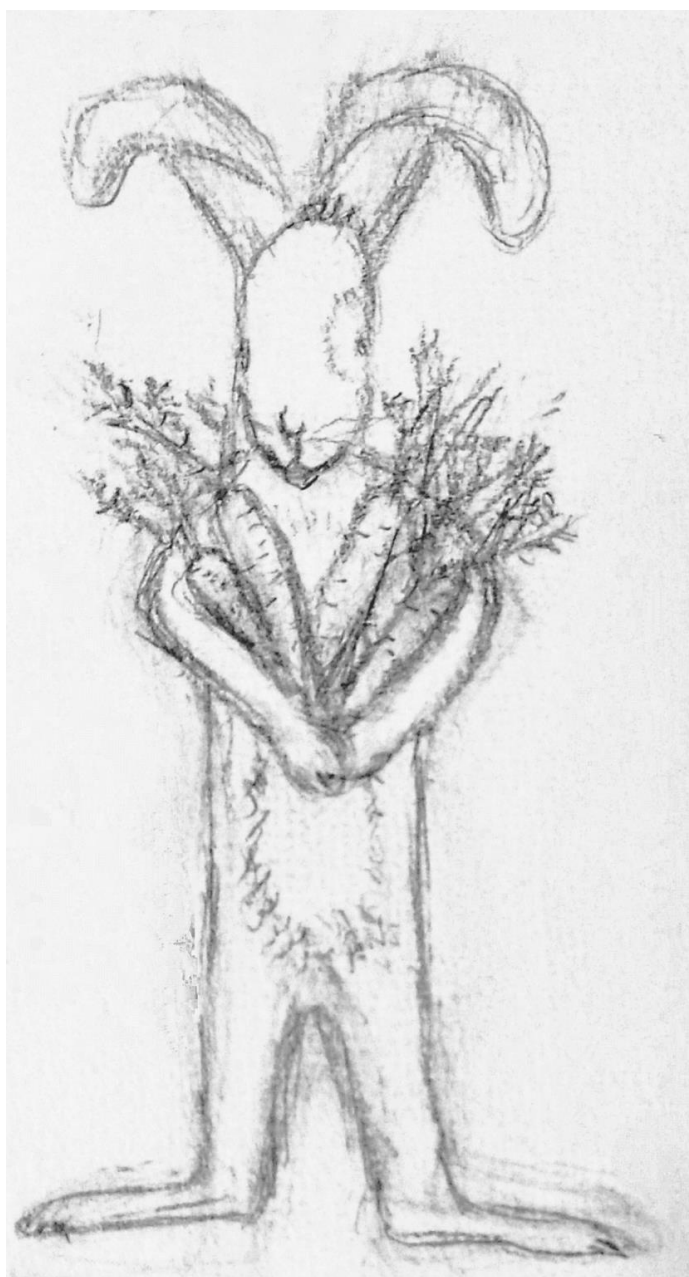
- Welke bloem(en) vind jij mooi?
- Als je iets mooi vindt, wat voel je dan van binnen?
- Heb je wel eens gehuild van blijdschap. Weet je nog waarom?
- Vind je het moeilijk als een ander wat jij mooi vindt, niet mooi vindt?

## Mol Piekert

Mol piekert. Mol denkt dat Haas boos is omdat hij een keer veel wortels bij Haas heeft gegeten. Maar Haas is niet boos, hij heeft juist extra wortels voor Mol geplukt en komt ze brengen!

Soms maakt je hoofd allerlei gedachten die in het echt niet kloppen!

## Kleurplaat



## Slak danst van binnen

### Wat doe jij van binnen?

Ook al kan Slak niet dansen zoals Haas, want ze heeft geen pootjes én een huisje op haar rug, toch lukt het haar heel sierlijk te dansen: Vanbinnen! Wat zou jij heel graag kunnen, maar kun je (nog) niet, maar doe je alvast wel 'vanbinnen', in je hoofd?' Teken/schrijf het in het slakkenhuis!





## **Mol is verdrietig**

Soms als ik (de schrijver van het woud van Holst) verdrietig ben maar voel dat verdriet 'vastzit', een beetje op slot zit, dan helpt het mij om muziek aan te zetten. Ik heb een aantal nummers waardoor de tranen als vanzelf 'loskomen' en dat lucht op. Nummers bijvoorbeeld als 'Secret Garden' en 'You raise me up' van Secret Garden, de soundtrack van Schindler's list en het nummer wat Mol hoort in het verhaal. Zie hiervoor blz. 114 in het boek.

## **Tekenen op muziek/dansen op papier**

Pak een groot stuk papier en iets om mee te tekenen (wasco, krijt of verf werkt hiervoor vaak het beste), zet muziek aan. Zonder na te denken over wat je gaat maken 'dans' je met je potlood/krijt... over het papier. Het gaat niet om het resultaat maar wie weet ontstaat er een mooie kleurenlijnenspel het is sowieso heerlijk om te doen!

## **Luisteren naar elkaars muziek**

Vraag aan iedereen een lievelingsnummer (een troostnummer?) op te zoeken en door te geven. Om de beurt wordt het nummer aangezet en wordt er geraden van wie het nummer is.

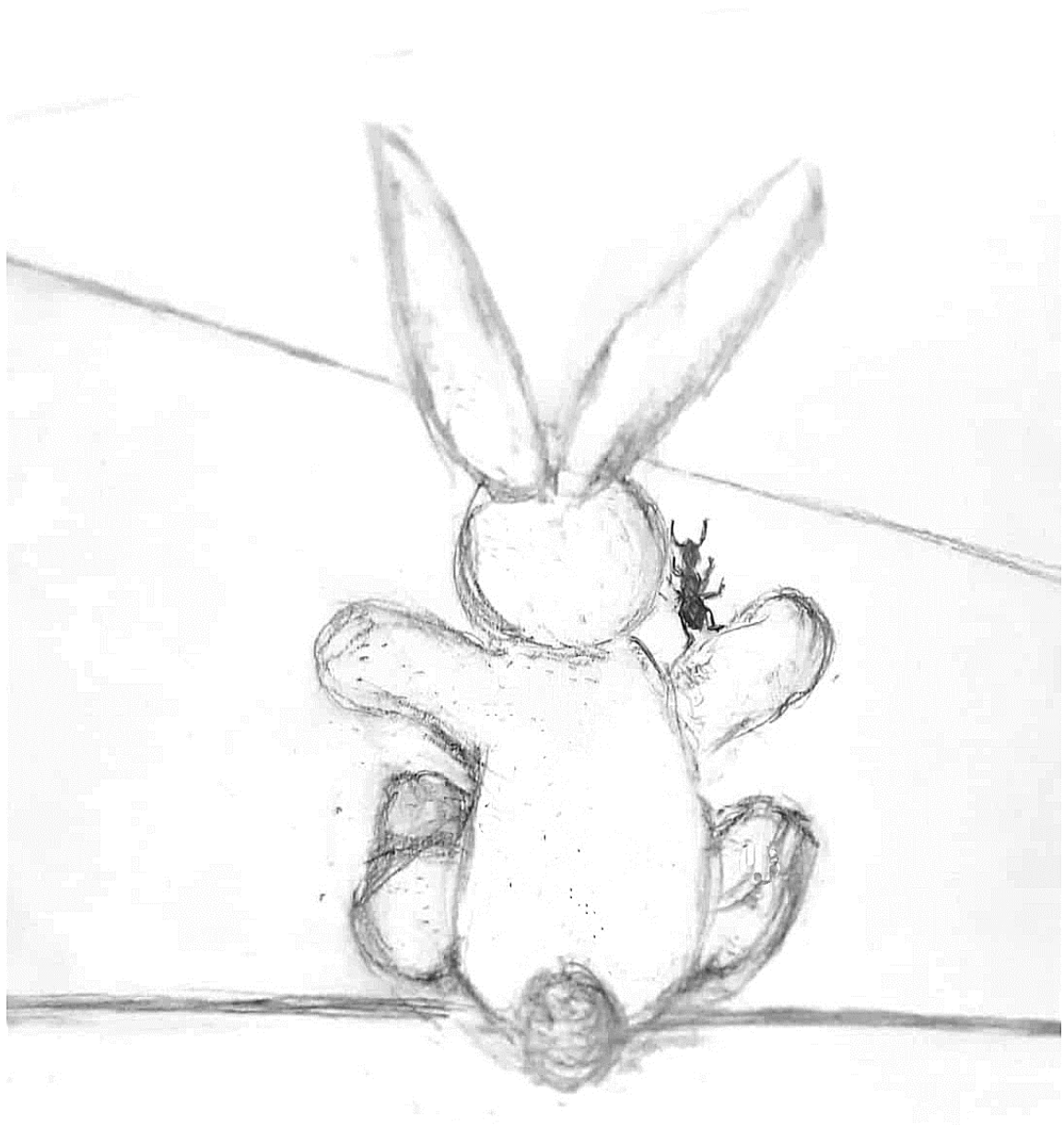
## Grenzen

### Mijmervragen

- Wat is een grens?
- Waar komen grenzen vandaan?
- Is het goed om een grens over te gaan (wanneer wel en wanneer niet?)

### Kleur- en evt. invulplaat

Kleur de plaat in. Schrijf evt. bij de strepen waar je grens ligt, welke grenzen je wilt verkennen en wat voor jou een grens te ver is. Dit kun je doen met van te voren gekozen thema's.



## **Stom**

zie activiteit bij 'Het regent'

## **Mier zit vol**

### **Het liedje van Maan**

Achterin het boek kun je lezen welke muziek de dieren (in bepaalde verhalen) hoorden. Je kunt het verhaal dan misschien nog eens lezen terwijl je de muziek hebt opgezocht. Haas zingt trouwens een lied dat hij helemaal zelf heeft bedacht en wat je in het verhaal 'het zomerherfst-lied' kunt lezen.

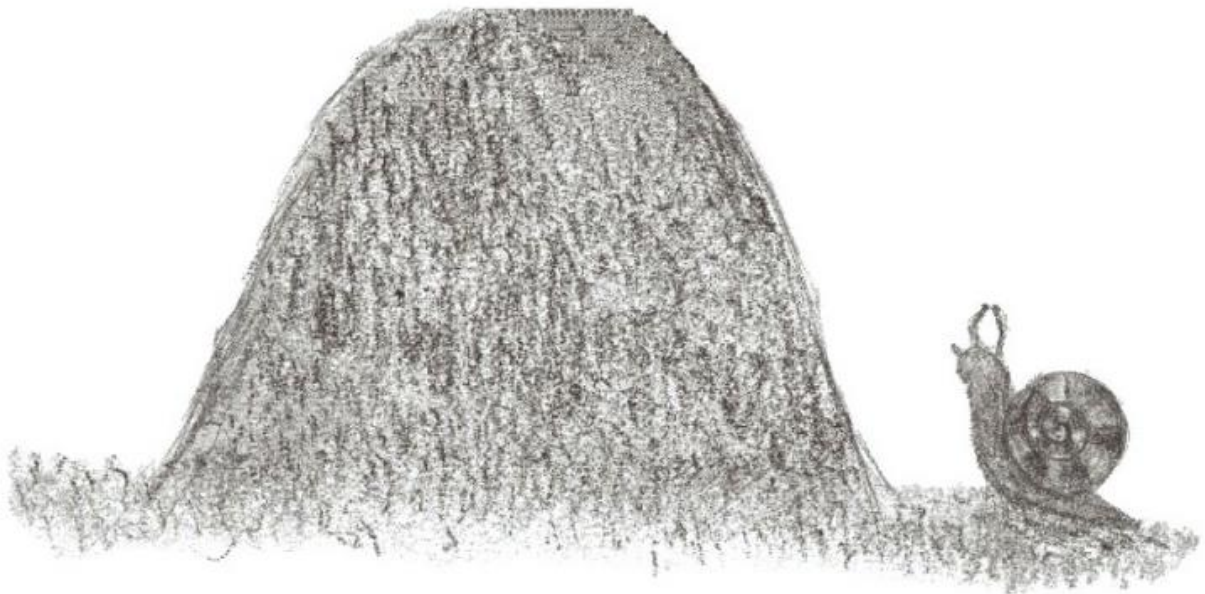
Welk liedje zou Maan hebben gezongen om Mier in slaap te laten vallen? Dát staat niet in het boek...dat weten alleen Maan en Mier. Of...kun je er achter komen? (wie kan noten lezen?).

En: Welke muziek helpt (jou) om in slaap te vallen?

### **Het zomerherfstlied van Haas**

#### Inteken/kleurplaat

Teken jezelf op het bergje en bedenk een leuke tekst, liedje of een gedicht over de herfst (of over jouw eigen lievelingsseizoen).



## Mier rent

Waar ben jij goed in?

### Teken een rennende Mier

Een Mier heeft zóveel pootjes dat het best lastig is een Mier in actie te tekenen! Hoe zou jij een rennende Mier tekenen? Ga eerst eens op zoek naar afbeeldingen van Mieren!



## Dwandelen

Het woud van Holst heeft 20 september uitgeroepen tot dwandelmijmerdag, maar je kunt natuurlijk dwandelen wanneer je maar wilt!

### Nodig

- Een timer die kan aangeven wanneer de drie kwartier voor bij is. Het liefst een tool waardoor je je telefoon niet nodig hebt en ook niet op je horloge hoeft te kijken zodat je ongestoord kunt lopen. Bijv. een reiswekkertje.
- Een flesje water (dat is altijd fijn)
- (Rug)tasje voor het flesje water, de timer en voor als je misschien 'schatten' onderweg tegenkomt (een steen, veer)..of misschien heb je een jas met zakken waar dit alles in past!
- Het verhaal 'dwandelen'.

En als je de aanvullende korte opdrachten ook wilt doen, die op de volgende bladzijde staan beschreven heb je ook nog nodig: \* pen/potlood \*papier \*fijne stoel/bank \*Een kopje thee of andere warme drank.

### Vorbereiding

- Bedenk waar je start met (d)wandelen: Start je vanuit huis of vanaf een ander punt? Hoe je vanaf het startpunt loopt is niet belangrijk. Dat bepaal je in het moment.
- Dwandelen is het makkelijkste om alleen te doen, maar samen kan natuurlijk ook. Mier en Leeuw deden dit ook. Als het lukt om de controle los te laten is het ook leuk om te ontdekken hoe dat gaat.
- Lees net voordat je gaat wandelen het verhaal 'Dwandelen'.

### Uitvoering

Lees het verhaal 'dwandelen' en dwandel! Je dwandelt zonder na te denken. Zonder doel. Het maakt niet uit waar je heen loopt. Bedenk ter plekken, op gevoel welke weg je inslaat. Probeer je hoofd een beetje stil te krijgen, zoals bij een meditatie. Komen er toch veel gedachten in je hoofd? Probeer ze dan te laten, schenk er geen aandacht aan. Lukt dat niet? Stop even en gebruik je zintuigen:

- Wat hoor je
- Wat zie je?
- Wat ruik je?
- Wat voel/ervaar je?

Zit je weer helemaal in het NU, dan loop je verder. Lukt het niet, focus je dan al dwandelend op je ademhaling. Of kies een geluid wat je probeert te 'volgen', zoals het geluid van de wind of 'dierengeluiden' waar je oren naar op zoek moeten gaan.

Misschien valt je ook op een mooi steentje of veertje...en vind je het fijn om mee te nemen.

Als de timer gaat:

Loop je weer naar huis. Geef – aan het eind van je dwandeling het restje water aan iets wat het goed kan gebruiken.

DE ACTIVITEIT IS VOORBIJ

Als je wilt kun je de extra activiteit nog doen.

*Nawoord*

Af en toe stilte, mijmeren, dromen, dwandelen, precies zoals Leeuw bedoelde, is heerlijk om te doen. Om dat niet te vergeten is de jaarlijkse dwandelmijmerdag op 20 september bedacht.

Misschien kun je de opgeschreven woorden en/of de gemaakte illustraties (als je de extra activiteit hebt gedaan) en het evt. meegenomen steentje of veertje een plekje geven als reminder om wat vaker te gaan dwandelen.

**EXTRA ACTIVITEITEN NA HET DWANDELEN**

Nodig: Pen, potlood, papier, een kopje thee of andere warme drank, een fijne zitplaats.

Direct ná het lopen:

Zet een kopje thee, of maak een andere warme drank. Kies een fijne stoel en ga in een ontspannen houding zitten. Liefst met je hoofd een stukje naar achteren. Doe je ogen dicht. Wat komt in je op? Schrijf in 5 minuten het woord/de woorden op die in je op komen. En/of maak een kleine illustratie. Leg dan je pen/potlood weg. Blijf lekker zitten totdat je je drinken rustig hebt opgedronken.

De volgende dag, om bijv. 11 uur:

Zet een kopje thee, of maak een andere warme drank. Kies een fijne stoel en ga in een ontspannen houding zitten. Liefst met je hoofd een stukje naar achteren. Doe je ogen dicht. Denk terug aan de dwandeling. Schrijf nu weer in 5 minuten het woord/de woorden op die in je op komen. En/of maak een kleine illustratie. Leg dan je pen/potlood weg. Blijf lekker zitten totdat je je drinken rustig hebt opgedronken.

## Verrassing

Het lijkt wel of de inkt is verdwenen.....maak de tekening weer zichtbaar. In kleur of zwart wit.



## **Onzichtbaar**

Ik heb heel bijzondere en persoonlijke reacties gekregen op dit verhaal. Het heeft regelmatig troost gegeven omdat het (ook) woorden geeft aan een gevoel van aanwezigheid van een dierbaar iemand die is overleden.

## **Mier danst**

### **Inleiding 'En tóch danste jij'**

Iemand vertelde in een soort kringgesprek over wat zij die week had gedaan en toen kwamen er opeens tranen. *'Maar ik ben helemaal niet verdrietig'*, zei ze.

Maar toch waren er tranen.

Als je de tijd neemt goed naar je binnenste te luisteren, voel en ontdek je zo veel meer en voel je misschien tranen (of andere gevoelens) die je anders niet zou hebben opgemerkt.

Mier maakt een hele ontwikkeling door in het boek. Mier vindt veranderingen moeilijk en heeft misschien een aantal beperkende overtuigingen maar toch is hij ook nieuwsgierig en legt hij uiteindelijk zijn suikerkorrel neer om tikkertje te gaan spelen (verhaal 'tikkertje') of gaat met Leeuw mee dwandelen (verhaal 'dwandelen'), of hij danst, terwijl hij eigenlijk vindt dat mieren dat niet horen te doen. Hij deed het toch omdat hij van binnen voelde dat hij dat fijn vond (Verhaal 'Mier danst').

**Vraag** Naar welke stemmetje van binnen luister je niet, maar kun je in stilte toch goed horen?



## Licht

Wat roept het verhaal bij je op? Waar denk je aan bij 'licht'. Dat kan voor iedereen heel anders zijn.

Mol en Egel kiezen er voor naar het licht toe te lopen. Kiezen voor licht, kun je hier zien als lopen naar iets moois, naar iets lichts, naar iets hoopvols. Kiezen voor zachte krachten zoals je kunt lezen in het gedicht van Henriette Roland Holst dat in de inleiding van het boek staat. Kiezen voor licht is ook: durven, de moed hebben om bijvoorbeeld iemand te vergeven, sorry te zeggen, op je mening terug te komen, iets donkers los te laten, kiezen afscheid te nemen van bepaalde gewoontes of situaties die niet meer bij je passen en weten dat hier reacties op kunnen komen. Egel en Mol hielden elkaar vast. Het is fijn om, net als in dit verhaal, niet alleen te zijn als je kiest om handen en voeten te geven aan zachte krachten.

(Het verhaal/de illustratie heeft ook voor iemand betekenis gegeven bij het overlijden van een dierbare...het gaan naar licht. Deze bijzondere invulling werd mij toegestuurd)

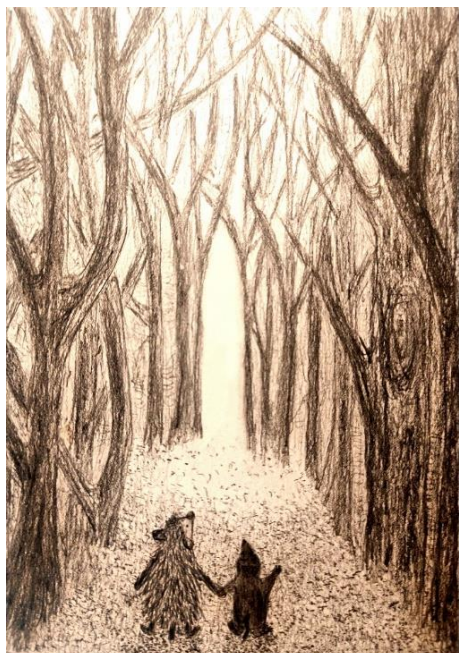
## Filmtip

Pay it forward (vanaf 12 jaar) met Kevin Spacey, Helen Hunt, Haley Joel Osment. Een film om samen te kijken en het met elkaar een keer over te hebben hoe je de boodschap van de film zelf zou kunnen vormgeven.

## Maak een kaartje met een warme gloed

Je kunt van de illustratie met het verhaal een (Nieuwjaars-)kaart maken, zoals op de volgende bladzijde wordt laten zien. Als je de kaart op geel/bruinig papier print en op de vouwlijn vouwt, kan de kaart staan en krijgt het met een lichtje erachter een prachtig warme gloed.

Je kunt op deze manier ook je eigen illustratie maken met een eigen tekst voor wie dan ook en voor welke situatie dan ook!



TEKST of het verhaal 'Licht'.

## OVERIGE ALGEMENE ACTIVITEITEN

### Een wenslichtje

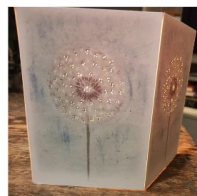


Teken drie illustraties (formaat ansichtkaart) op stevig papier. Maak een ontwerp waarbij het mooi wordt dat er gaatjes in komen waar het licht doorheen kan gaan schijnen, of bestel de pluisbol-kaarten op de foto bij Winny Bogaards via mail of een berichtje op Instagram of facebook (zie ook informatie aan het eind van deze activiteitenbundel). Een setje van 3 pluisbolkaarten met omschrijving kost 3,50. Wil je de kaarten voor een hele groep bestellen, dan gaat het om een groot aantal kaarten. Dan kan via een aparte opdracht aan de drukker een veel lagere prijs per kaart/totaal worden berekend. Houd rekening met een drukverzendtijd van 5 werkdagen.

In de onderstaande uitleg is uitgegaan van de pluisbol kaart. Met een ander ontwerp kan misschien wél gewerkt worden met prikkennen.

### Maak een pluisbol wenslichtje

1. Prik met een dunne naald gaatjes in de kaart.  
(Een prikken is te dik, je kunt evt. de achterkant van de naald in een kurk steken voor houvast). Prik 3 gaatjes in de zwarte kruisjes en prik gaatjes in het hart van de bloem. Als je de kaart omkeert zie je goed waar je gaatjes vergeten bent te maken.
2. Maak de kaarten aan elkaar vast met tape.
3. Zet er een veilig lichtje achter: klaar!  
(Schrijf evt. een wens onderaan de kaart stop het in een envelop en stuur het lichtje naar iemand toe).



## TESTJE: OP WELK DIER LIJK JIJ HET MEEST (en op welke het minst)?

Beantwoord onderstaande vragen. Dat hebben de dieren uit het woud van Holst ook gedaan! Kijk daarna met welk dier je de meeste antwoorden gelijk hebt en lees zijn/haar omschrijving. Komt dit een beetje overeen met jouw karakter?

- Je kunt altijd meerdere antwoorden kiezen (dat deden de dieren soms ook!).
- Staat er geen enkel antwoord tussen dat bij je past, beslis dan of je de vraag overslaat of dat je het antwoord kiest dat nog het meest in de buurt komt.
- Onder elke vraag zie je welk(e) dier(en) dit antwoord ook heeft/hebben gekozen. Zet een kruisje (zie het schema onder aan het formulier) achter het dier/de dieren die bij jouw antwoord zijn genoemd. Soms kan het voorkomen dat je bijvoorbeeld bij één vraag 2 x het vakje van Dolfijn kunt aankruisen, omdat Dolfijn twee keer in een antwoord verscheen.

**Je hebt een paar flink drukke werk/schoolweken achter de rug. Je mag nu een week zélf kiezen wat je gaat doen. Wat kies je?**

- a. Dromen, een boek lezen, even stil zijn, rustige wandelen in de natuur, luisteren naar mooie muziek. Dat kan alleen zijn, of met iemand samen.
- b. Je spreekt af met een vriend om bij te praten, of iets samen mee te doen, of om gewoon fijn bij elkaar te zijn.
- c. Maakt niet uit wat, als het maar thuis én alleen is. Je sluit je even af, even geen mensen om je heen.
- d. Je gaat lekker sporten, of misschien even de stad in, in elk geval ga je iets actiefs doen en iets waar meer mensen bij betrokken zijn.
- e. Je gaat nog even door met werken, je vindt je (school)werk fijn. Of misschien ga je de boel eens lekker opruimen/schoonmaken, daar is het ook al weken niet van gekomen.

**a= Egel, Dolfijn, Leeuw b= Slak, Nijlpaard c= Mol d. Haas e= Uil, Mier**

**Je hebt even een momentje tijd om te lezen. Wat lees je het liefste?**

- a. Je leest eigenlijk niet zo veel, misschien pak je een tijdschrift of een informatief boek.
- b. Een boek over grote spannende avonturen.
- c. Literatuur.
- d. Sprookjes, kinderboeken.

**a= Mier, Mol b= Haas c= Uil, Leeuw d= Slak, Dolfijn, Nijlpaard**

**Je voelt je alleen. Wat is het allereerste wat je dan meestal gaat doen ?**

- a. Je kiest er voor om alleen te blijven, misschien zet je mooie muziek op.
- b. Je zoekt vrienden op.
- c. Je zoekt afleiding door iets (eventueel nuttigs) te gaan doen.

**a=** Mol, Egel, Leeuw, Dolfijn **b=** Slak, Haas, Nijlpaard **c.** Mier, Uil

**Vind jij dat je makkelijk je emoties kunt laten zien/uiten?**

- a. Ja
- b. Nee

**a=** Slak, Egel, Dolfijn, Leeuw, Nijlpaard **b=** Mier, Mol, Haas, Uil

**Welke beschrijving van beroepen komt het dichtst bij wat jij leuk vindt.**

- a. Iets met ordenen, analyseren/onderzoeken, computers, cijfers.
- b. Iets creatiefs/expressiefs: tekenen, schrijven, koken, beeldhouwen, fotograferen, regisseren, theater, zingen etc.
- c. Begeleiden/helpen van mensen (zorg, onderwijs, coaching).
- d. Ik weet nog steeds niet wat ik echt leuk vind.

**a=** Mier **b=** Egel, Haas, Dolfijn, Leeuw, Nijlpaard **c=** Egel, Dolfijn, Uil **d=** Mol

**Vind je het fijn om af en toe\_alleen te zijn?**

- a. Ja
- b. Nee
- c. Dat weet ik eigenlijk niet zo goed

**a=** Egel, Dolfijn, Uil, Leeuw **b=** Mier, Slak, Haas **c=** Mol, Nijlpaard

**Als de dag begint denk je meestal...**

- a. Wat fijn, er is weer een nieuwe dag!
- b. We gaan aan de slag, er is weer genoeg te doen!
- c. Eerst even koffie/thee, even wennen aan vandaag.

**a=** Egel, Haas, Dolfijn, Nijlpaard **b=**Mier, Uil **c=** Slak, Leeuw, Mol

**Als je kleuren om je heen (omgeving, kleren) zou kiezen, kies je:**

- a. Dat wisselt, dat hangt ook wel van mijn stemming af.
- b. Natuurlijk, zacht.
- c. Als het maar rustig en overzichtelijk er uit ziet.
- d. Vrolijke kleuren.

**a=** Leeuw, Mol **b=** Slak, Egel **c=** Mier, Uil **d=** Haas, Dolfijn, Nijlpaard

**Als je een spelletje speelt dan..**

- a. Ben je altijd een beetje verstrooid, vergeet je hoe het spelletje/de regels gaan.
- b. Wil je graag de beste zijn/winnen
- c. Vind je dat héél leuk, maar het moet niet te lang duren
- d. Geniet je, want dat voelt heel gezellig.
- e. Eigenlijk houd je niet zo van spelletjes. Je zult wel weer degene zijn die verliest. Dat is meestal zo.

**a=** Leeuw, Nijlpaard **b=** Mier **c=** Haas **d=** Slak, Egel, Dolfijn, Uil **e=**.Mol

**Je vakanties zijn**

- a. Het liefste thuis of dichtbij huis.
- b. Het maakt niet uit waar, overal is een avontuur te beleven!
- c. Het liefste in een gebied met veel natuur en/of cultuur.

**a=** Mier, Sla, Mol, Nijlpaard **b=** Haas, Leeuw, Dolfijn **c=** Mier **d=** Egel, Dolfijn, Uil, Nijlpaard

**Een omschrijving die het beste bij jou past is:**

- a. Gepassioneerd en filosofisch
- b. Vrolijk en speels
- c. Rustig, mijneraar
- d. Harde werker/ijverig
- e. Piekeraar/zorgen-maker

**a=** Leeuw **b=** Haas, Dolfijn, Nijlpaard **c=** Egel **d=** Mier, Uil **e.** Slak, Mol

Het invulschema (maar je kunt natuurlijk ook op een los papiertje turfjes zetten achter de namen van de dieren)

Mier											
Slak											
Mol											
Egel											
Haas											
Uil											
Dolfijn											
Leeuw											
Nijlpaard											

### De karakters van de dieren

*Bij welk dier/bij welke dieren heb jij de meeste kruisjes gezet. Lees hieronder hun karakters. Herken je je hierin? En klopt het dat je minder lijkt op de dieren waar je de minste kruisjes bij hebt staan? Door dit testje sta je even stil bij 'wie ben ik' of deze uitslag nu klopt of niet. Je kunt deze test ook in groepsverband uitvoeren en met elkaar bespreken. Hoeveel Uilen zitten in de groep? Of hoeveel Hazen? En vind je jezelf ook een Haas? Waarom wel of niet? Eigenlijk heeft iedereen wel stukjes van elk dier in zich...*

#### Mier

Mier is altijd aan het werk. hij heeft een groot plichtsgevoel, is erg trouw en helpt graag. Hij vindt veranderingen moeilijk en wil het liefst dat alles hetzelfde blijft. Hij vindt het fijn om ergens heel goed in te zijn. Mier is niet impulsief; hij denk goed na over dingen, stelt vragen en/of observeert en komt dan tot actie. Mier is niet graag alleen, Hij is het gewend in een groep mieren te leven. Hij vindt het ook moeilijk om zijn gevoelens onder woorden te brengen. En soms...als niemand kijkt, dan opeens...dan danst hij! Terwijl hij eigenlijk vindt dat mieren dat niet horen te doen.

#### Slak

Slak is de jongste van het stel. Zij vindt het leven heel erg spannend. Zij is vaak bang en ze maakt zich vaak grote zorgen. Ze is een heel trouwe vriend en heeft heel veel geduld. Ze is een klein, gevoelig, lief zorgelijk hartje dat het liefste niet alleen is. Ze kan goed over haar gevoelens vertellen.

#### Mol

Net als Slak maakt Mol zich vaak grote zorgen. Mol denkt altijd eerst na wat er fout kan gaan, als hij dat allemaal heeft overdacht, kan hij makkelijker nadenken of iets lukt of niet. Mol heeft af en toe zijn rust nodig en kruipt dan in zijn holletje onder de grond, maar voelt zich dan soms ook heel verdrietig. Hij weet nog niet helemaal of hij nu liever alleen is of juist vaker samen. Mol is echt een piekeraar.

#### Egel

Egel staat heel dicht bij haar gevoel. Ze is rustig, geduldig en heel empathisch. Ze vindt het heerlijk om te mijmeren, om in de natuur te zijn. Zij kan de rust vinden alleen maar ook bij iemand anders.

### **Haas**

Haas is de temperamentvolste van het stel en neemt graag initiatief. Hij heeft het vaak druk en heeft daardoor niet veel tijd om over dingen na te denken. Eerst doen, dan pas denken. Dat is Haas. Hij is bijna altijd vrolijk! Haas wordt soms een beetje zenuwachtig en ongeduldig als dingen te lang duren of als het serieus gaat worden.

### **Uil**

Uil weet veel. Hij is een rustige observeerder. De dieren komen graag bij hem voor raad. Ondanks dat het hem zelf niet altijd goed lukt woorden te geven voor wat hij voelt, kan hij anderen goed helpen. Zijn hoofd is soms zwaar van gedachten. Denken vindt hij makkelijker dan voelen. Hij vindt, net als Mier, een geordende omgeving fijn. Ook hij moet, net als Haas en Mier, opletten niet té hard te werken.

### **Dolfijn**

Dolfijn is een dromer. Ze kan goed klein genieten, van de golven, de zon op het water, van muziek. Ze is meestal vrolijk en speels en kan zich goed uitten en vindt het fijn om over gevoelens te praten. Net als Egel kan ze de rust vinden alleen maar ook bij iemand anders.

### **Leeuw**

Leeuw is de oudste uit het woud van Holst. Hij stelt zichzelf regelmatig grote levensvragen en is de filosoof van het dierengezelschap. Hij is ondernemend, gepassioneerd, actief en houdt van avonturen en kan over het algemeen goed onder woorden brengen wat hij voelt. Hij is een echte verhalenverteller en heeft veel fantasie al is hij soms wat teatraal, een beetje groots/dramatisch in de manier waarop hij zich uit. Hij is soms ook een beetje vergeetachtig.

### **Nijlpaard**

Eerst voelen, dan doen, dat is Nijlpaard. Hij is misschien wel de zachtaardigste en gevoeligste van het woud van Holst. Hij kan genieten van het allerkleinste, is vaak vrolijk en kan goed zijn gevoel onder woorden brengen. Als iets mooi vindt gaat hij er helemaal in op, hij kan dan huilen van blijdschap.



### **Ansichtkaarten uit het woud van Holst**

Er zijn een aantal kaarten verschenen van het woud van Holst, je vindt ze op Instagram en Facebook (winnybogaards). Uiteraard kun je ook via een mail een vraag stellen welke (verhaal)kaarten zijn verschenen. Op dit moment is er een kaart van:

- De pluisbloem (zoals bij de activiteit 'pluisbol wenslichtje' staat beschreven.
- Een kaart met een extra verhaal, met als titel: Ik hou van jou.
- Een uitknipkaart van Haas zodat je Haas kunt neerzetten.

Je kunt natuurlijk ook zelf je eigen kaarten maken en laten drukken/printen! Ook je eigen postzegels kun je maken (zie internet)!