

Kleine gids voor het dagelijks leven in tijden van pandemie

Om beter te kunnen volharden in deze tijd van crisis en grote beperkingen, geven we enkele tips volgens de aspecten van de Focolare-spiritualiteit.

- **Laten we overdag het evangelie openen**, zomaar, om aan de bron te gaan putten en er een Woord voor de dag uit te halen. Een Woord van Leven, 'voedsel' voor elke dag, een kracht om de dag zin te geven, een nieuwe kijk op het leven. Wil je samen met velen het *maandelijks Woord van Leven* proberen in praktijk te brengen? Het is een beetje zaaien in zichzelf, weten dat het in ons hart kiemt en door ons handelen vruchten kan voortbrengen.
- **Misschien kunnen we sommige kasten en laden in huis eens openen en zien wat we echt nodig hebben en wat we kunnen weggeven.** Een manier om in gemeenschap met anderen te blijven. Kent u ons initiatief van de '**FagotTof**'?
 - **Kent u het project 'Gemeenschapseconomie'?** Het is een vrucht van de Focolare-spiritualiteit. In deze dagen van afzondering waarin we ons afvragen welke waarden voor ons belangrijk zijn en hoe we onze levensstijl kunnen aanpassen, hebben we ook de kans om dit baanbrekend project te leren kennen: [focolare.be](https://www.focolare.be) ; de officiële website in het Engels: <https://eocnoam.org>
- **Een kennis contacteren** van wie we geen nieuws meer hebben. In deze periode van quarantaine zal die niet zo verbaasd zijn. Eén telefoontje per dag...
- En de **sociale media** kunnen ons helpen om contacten te onderhouden, te verdiepen. Aan iemand de mogelijkheid geven om een mooi of humoristisch filmpje te bekijken kan de deuren van zijn kamer of appartement "openen" en verruimen.
- Laten we – als het kan - elke dag wat frisse lucht happen, **een korte wandeling** maken, turnen of stretchen! En **ons goed voeden**: onszelf verrassen door iets klaar te maken wat meer tijd vraagt en dat we echt lusten, of het lievelingsgerecht van wie bij ons woont.
- Proberen te **ontspannen**, bijvoorbeeld met een gezelschapsspel dat ons helpt om de tijd op een constructieve manier te beleven.
- **Lezen, leren**, uit goed gekozen bronnen. Er zijn zoveel dingen die we al heel lang wilden kennen...
- Last but not least : er is de kans om op internet elke dag **een eucharistieviering te volgen** in het Nederlands (zie Kerknet).