

NIEUWSFLITS



Beste stilte vriend(in), nog een kleine 2 weken en dan is het zover... de Dag van de Stilte. Als opwarmertje ontvang je deze extra Nieuwsflits met tips en wetenswaardigheden. Veel leesplezier in de aanloop naar 30 oktober!

Stilte-uur 2022

Op de Dag van de Stilte zondag 30 oktober is er van 11:00 uur tot 12:00 uur een gezamenlijk landelijk Stilte-uur

Het stilte-uur is een uitnodiging om in dat uur stil te staan bij stilte en stil te zijn. Om alleen of samen met anderen te genieten van de stilte. In je huis, op je werk, binnen of ergens in de natuur of tijdens een stilte-activiteit die op vele plekken kan plaatsvinden. Samen in stilte zijn kan de stilte-ervaring verdiepen. Door met vele mensen in het stilte-uur stil te zijn, ontstaat er een stilteveld.



Begeleide meditatie

Annemieke Rodenburg heeft speciaal voor het Stilte-uur een begeleide meditatie opgenomen. Je kunt deze meditatie terugvinden, beluisteren en meedoen op <https://dagvandestilte.nl/stilte-uur/>

Zoommeditatie

Maaïke Dijkstra, schrijfster van het boek *Stilte Zijn*, organiseert tijdens het stilte-uur een zoommeditatie. Je kunt je hiervoor opgeven op de website bij [online-activiteiten](#).

Schrijf & Win actie



Maaïke Dijkstra

Schrijf over je stilte-ervaring

Ook dit jaar is er weer een Schrijf & Win actie. Iedereen die meedoet aan de Dag van de Stilte wordt uitgenodigd om in de pen te kruipen en iets te schrijven over zijn/ haar stilte-ervaring. Je kunt je tekst eventueel aangevuld met een foto tot 30 november a.s. mailen naar info@dagvandestilte.nl o.v.v. schrijf & win actie

Win het boek *Stilte Zijn*

Onder de inzendingen wordt op 1 december a.s. het boek *Stilte Zijn* van Maaïke Dijkstra verloot. Dit boek bevat inspiratie en meditaties over stilte en is uitgegeven door [uitgeverij Samsara](#), de uitgeverij die allerlei inspirerende boeken uitgeeft waarvan velen iets met het thema stilte te maken hebben.

Stilte activiteiten *uitgelicht* tijdens de Dag van de Stilte



StilteDag: Yoga & In stilte creatief - Hoogvliet en Poortugaal

In Hoogvliet wordt gestart met een yogales in stilte. Vervolgens gaan we naar de IJsbank in Poortugaal voor de workshops bij het Kampvuur: In stilte creatief. De creatieve activiteit kan bijv. zijn: kleien, schilderen (happy stones, veren, potje, canvasje), borduren, viltten, mandala kleuren. [Meer info, klik hier](#)



Lezing + gesprek en een stilte wandeling – Alkmaar

De school van het Rozenkruis organiseert een stiltemiddag. De middag begint met thee/koffie en een korte lezing: wat is stilte eigenlijk? Hierna is er een stadswandeling waarbij we met elkaar zwijgend op straat lopen. Terug in het centrum is er kort ruimte om over de ervaring van de wandeling te praten en wordt de middag afgesloten in de tempel. [Meer info, klik hier](#)

Alle stilte activiteiten

Op dit moment staan er ruim [80 stilte-activiteiten](#) online en er komen iedere dag nog nieuwe activiteiten bij. Per provincie kun je zoeken aan welke activiteit(en) je mee wilt doen.

Meld je tijdig aan voor de activiteit(en) van je keuze

Het is fijn voor de organisatoren wanneer je je tijdig voor hun activiteit(en) opgeeft. Vorige jaren zijn er activiteiten afgelast doordat te weinig mensen zich op tijd hadden aangemeld. Dat was extra jammer toen op het laatste moment bleek dat meerdere mensen toch graag hadden willen deelnemen...

Stilte-educatie op basisscholen



Ssst...we gaan iets leuks doen! Steeds meer leerkrachten ontdekken de voordelen van een dagelijks stiltemoment in de groep. Om rust te ervaren te midden van onrust. Om kinderen te helpen om hun stille zelf te ontdekken. Om ze te laten groeien in vertrouwen. Rond de Dag van de Stilte wordt er op veel basisscholen extra aandacht geschonken aan *STILTE* en aan het [boek *Stilte-flipover*](#) waarin 80 verschillende stilte-oefeningen staan.

[Meer lezen? klik HIER](#)

Stilte ambassadeurs

Maak kennis met ons Comité van aanbeveling. Hierin zitten een aantal bekende stilte-ambassadeurs. Zij vertellen op de website van de Dag van de Stilte waarom zij het doel en het initiatief van de landelijke Dag van de Stilte onderschrijven.



“Aandacht voor de binnenkant van duurzaamheid is van cruciaal belang om ons fundamenteel te kunnen herbezinnen op onze verhouding tot de natuur. Door stil te zijn en er de tijd voor te nemen kun je de binnenkant van duurzaamheid ontdekken en ontwikkelen.”

Matthijs G.C. Schouten

NEDERLANDSE BIOLOOG, ECOLOOG EN NATUURFILOSOOF,
HOGLERAAR NATUURHERSTEL

Het hele verhaal lezen? [Klik hier](#)

Hoort zegt het voort!

Er zijn nog steeds mensen in Nederland die niet weten, of het zijn vergeten, dat er een Dag van de Stilte is. Daarom het verzoek aan jou, als lezer van deze Nieuwsflits, om aan zoveel mogelijk mensen in je omgeving over de Dag van de Stilte te vertellen, te mailen, te appen en berichtjes te plaatsen op facebook, instagram, linkedin en andere social media.

Op onze [website](#) van de Dag van de Stilte vind je een aantal PR materialen zoals het persbericht en ons logo. Die zijn te downloaden en vrij te gebruiken voor promotie van de Dag van de Stilte.

PR middelen downloaden? [Klik HIER](#)

