

NIEUWSFLITS



Beste stiltevriend(in), met plezier sturen we je de eerste Nieuwsflits van dit jaar in aanloop naar de 13^e editie van de Dag van de Stilte op zondag 29 oktober. We wensen je veel leesplezier!

Jaarthema 2023: *Beleef stilte in de natuur*

Het doel van de Dag van de Stilte is aandacht te vragen voor het belang van stilte; voor innerlijke stilte en voor meer akoestische stilte. Het wordt steeds duidelijker dat de Stilte die juist in de natuur te vinden is, zo ongelooflijk heilzaam voor ons is. Daarom hebben we voor deze 13e Dag van de Stilte-editie gekozen voor het thema *Beleef stilte in de natuur*.

Op allerlei manieren wordt er *3 maanden lang* aandacht gevraagd voor het belang van natuur en van stiltebeleving in én dankzij de natuur. We starten hiermee eind september wanneer de astronomische herfst zijn intrede doet. Dit is de periode dat de zon precies boven de evenaar staat waardoor dag en nacht overal op aarde even lang duren.

Verslag teamdag vrijwilligers



De Dag van de Stilte wordt ieder jaar georganiseerd door een team vrijwilligers die verspreid over het hele land wonen. Brainstormsessies en overleg vinden daarom ook meestal digitaal plaats. Hoe efficiënt dat vaak ook is, er kan toch niets op tegen een echt live ontmoeting. Afgelopen maand was het dan eindelijk zover, een live ontmoeting met een deel van ons team op Landgoed Staverden bij Ermelo op de Veluwe. We spraken over van alles en vooral veel over de Dag van de Stilte.

In het prachtige park en in het bosgebied daar omheen ontmoetten we elkaar, de natuur én stilte. Tijdens een wandeling die ons via mooie paadjes langs bomen, weilanden en een kabbelend beekje voerden, ervoerden we ook stilte d.m.v. twee natuurbelevingswerkvormen: We maakten ieder onze eigen geurcocktail met bladeren, gras, aarde... en we kregen een steentje in onze hand om aandachtig met gesloten ogen te bevoelen.

Met hoog boven ons het getjilp en gezang van vogels luisterden we naar een verhaal van Carin Brinker, Dag van de Stiltecoördinator van Overijssel, over stiltebeleving in de natuur en tot slot naar het stiltegedicht 'Laat' van Leonard Nolens.

We kijken terug op een fijne en waardevolle bijeenkomst waarin het borrelde van mooie ideeën en plannen voor de komende Dag van de Stilte.

Stiltegedicht Laat



Vertraag.
Vertraag.
Vertraag je stap.
Stap trager dan je hartslag vraagt.
Verlangzaam.
Verlangzaam.
Verlangzaam je verlangen
En verdwijn met mate.

Neem niet je tijd
En laat de tijd je nemen –
Laat.

- Leonard Nolens –

Uitnodiging voor nieuwe teamleden

Heb jij het idee dat je met jouw kennis en kunde wellicht ons team van vrijwilligers kunt versterken, dan ben je meer dan van harte welkom! Stuur een [mail](#) t.a.v. Petra Speelman. We overleggen graag met je over jouw eventuele rol binnen ons team, je wensen en mogelijkheden.

Luisteren naar stilte kan bij uitstek in de natuur



Stiltegebieden in Nederland (Bron: Atlas Leefomgeving)

Twee Dag van de Stiltemedewerksters, Carin Brinker en Petra Speelman, zijn een paar maanden geleden geïnterviewd over het belang van stilte en stiltegebieden door een medewerkster van de RIVM, Eline Wester, voor een artikel in Nature Today.

[>>> Hier kun je het hele interview in Nature Today lezen](#)

Stilte activiteit organiseren?

Door middel van vele soorten stilte-activiteiten kunnen mensen tijdens en rondom de Dag van de Stilte *stilte* beleven. Iedereen die dat wil kan een stilte-activiteit rond stilte, rust en ruimte bedenken en/of organiseren: individuele mensen, allerlei soorten organisaties, gemeentelijke- of provinciale-, rijksoverheden... Je activiteit meld je aan via het [formulier](#) op de Dag van de Stiltewebsite. Wij plaatsen vervolgens de aankondiging van je activiteit kosteloos op de website dagvandestilte.nl

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 die zijn te downloaden en vrij te gebruiken voor promotie van de Dag van de Stilte.

PR middelen downloaden? [Klik HIER](#)

