voor ik het vergeet



dezelfde weg, elk jaar

Gratis ritueel · na de uitvaart

De vaste wandeling

Op een verjaardag of sterfdag weet je vaak niet wat je met jezelf aan moet. Een vaste wandeling geeft die dag een vorm. Je hoeft niets te bedenken: je weet wat je gaat doen.

Voor wie

Alleen, of met een of twee mensen. Ook goed voor wie liever niet praat.

Hoe lang

Een uur tot een halve dag, elk jaar op dezelfde dag.

Wat je nodig hebt

- Een route die bij hem of haar hoort
- Iets kleins om achter te laten: een bloem, een steentje, een briefje
- Het jaarkaartje uit deze download

Zo doe je het

1. Kies een route die bij je dierbare hoort: een vaste wandeling van vroeger, of een plek waar hij of zij graag was.
2. Neem iets kleins mee om achter te laten.
3. Loop het eerste stuk zonder te praten. Kijk om je heen.
4. Kies halverwege een plek om stil te staan. Zeg hardop of in gedachten wat je wilt zeggen. Laat daar je bloem, steen of briefje achter.
5. Loop terug. Ben je met anderen, vertel elkaar wat er bij je opkwam.
6. Sluit af met iets wat hij of zij lekker vond. Koffie met appeltaart, een biertje op een terras.

als je niet weet wat je moet zeggen

“Ik ben er weer. Dit is wat er dit jaar gebeurd is...”

Met kinderen

Laat ze onderweg iets moois zoeken om achter te laten, of de stilteplek kiezen.

Als het niet loopt

Is de route te ver weg, of kun je niet goed lopen? Kies een plek dichtbij. Of loop de route op een kaart en vertel wat je onderweg zou zien.

Jaarkaartje om bij te houden

Print dit blad en vul het elk jaar in. Bewaar het bij de foto.

Datum	Met wie	Wat ik achterliet	Wat ik zei of dacht

Dezelfde weg

Ik loop de weg die jij liep,
elk jaar opnieuw.

De bomen zijn ouder geworden.
Ik ook.

Maar halverwege,
waar het pad even stilvalt,
ben jij er nog altijd
een beetje eerder dan ik.

Lisanne Kors, Voor ik het vergeet