



EEN
BOEKJE VOL
mooie
HERINNERINGEN

Libelle
SAMEN MET
DELA

HET MOOISTE
AAN
herinneringen
IS ZE
MAKEN

I N H O U D

<u>De vrienden die ik nooit vergeet</u>	<u>p4</u>
<u>De momenten met vrienden die ik nooit vergeet</u>	<u>p6</u>
<u>De smaken die ik nooit vergeet</u>	<u>p8</u>
<u>De herinneringen aan mijn ouderlijke huis</u>	<u>p10</u>
<u>De liedjes die ik nooit vergeet</u>	<u>p12</u>
<u>Mijn levenslessen</u>	<u>p14</u>
<u>De leeftijden die ik nooit vergeet</u>	<u>p16</u>
<u>Als ik één dag zou mogen overdoen</u>	<u>p18</u>
<u>De kracht van herinneringen</u>	<u>p20</u>
<u>De geuren die ik nooit vergeet</u>	<u>p22</u>
<u>De liefde van mijn leven</u>	<u>p24</u>
<u>Ben ik de enige die...</u>	<u>p26</u>
<u>De vakanties die ik zou willen overdoen</u>	<u>p28</u>
<u>De feesten die ik nooit vergeet</u>	<u>p30</u>
<u>De dromen die ik heb waargemaakt</u>	<u>p32</u>
<u>De goede voornemens die ik zou aanraden</u>	<u>p34</u>
<u>De dingen die ik niet meer zou doen</u>	<u>p35</u>
<u>Een brief aan mijn 20-jarige zelf</u>	<u>p36</u>
<u>Dit is de liefde voor mij</u>	<u>p38</u>
<u>Dit moet mij nog van het hart</u>	<u>p40</u>



DEZE
vrienden
VERGEET IK
NOOIT

EERSTE VRIENDIN:

JEUGDVRIENDINNEN:

HARTSVRIENDINNEN:

GROOTSTE PRETMAKER:

SCHOUDER OM OP UIT TE HUILEN:

BESTE VRIENDIN:

BESTE VRIEND:

LANGSTE VRIENDSCHAP:

KOPPELS:

VRIEND(IN) DIE IK GRAAG ZOU TERUGZIEN:



DEZE
momenten
MET VRIENDEN VERGEET
IK NOOIT

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____



GULZIG
proeven
VAN HET LEVEN

DE DRIE LEKKERSTE DINGEN DIE IK OOI HEB GEGETEN:

1 _____

HET SPECIAALSTE DAT IK OOI HEB GEGETEN:

WAT IK ECHT NIÉT LUST:

WAT IK NOOI BEU WORD:

WAT IK HEEL GOED KAN KLAARMAKEN:

WAT ÁLTIID MISLUKT:

ZO ZAG
MIJN
*ouderlijke
huis*
ERUIT

Haal je tekentalent maar boven!



DIT
liedje
...

KRIJGT MIJ ÁLTIJD AAN HET DANSEN:

DOET ME ZOVEEL DAT IK MOET HUILEN:

KEN IK HELEMAAL VANBUITEN:

DOET ME AAN MIJN GROTE LIEFDE DENKEN:

IS MIJN LIJFLIED:

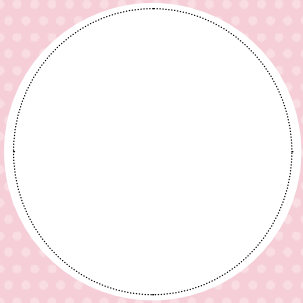
ZING IK KEIHARD MEE:

KATAPULTEERT ME ZO TERUG NAAR MIJN JONGE JAREN:

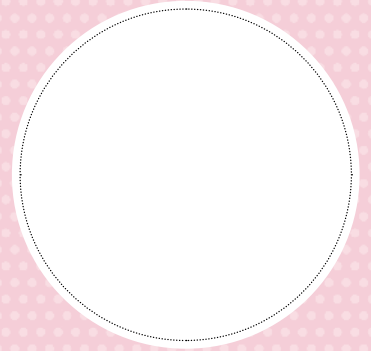
ZING IK ALTIJD VERKEERD MEE:

HAD OVER MIJ KUNNEN GAAN:

MIJN levens LESSEN



Four horizontal dotted lines for writing.



*Leef
in de
tevrede
tijd*

Eight horizontal dotted lines for writing.





OP DEZE
leeftijd
...

WAS IK HET GELUKKIGST:

WAS IK HET ONGELUKKIGST:

HAD IK HET HET DRUKST:

HAD IK HET MEESTE ENERGIE:

VOELDE IK MIJ HET MOOIST:

Naar deze leeftijd zou ik graag nog eens terugkeren:



ALS IK ÉÉN DAG IN

mijn leven

ZOU MOGEN
OVERDOEN, ZOU HET
DEZE ZIJN



DE KRACHT VAN herinneringen

Mooie herinneringen zijn er om te koesteren. En het aller mooiste is dat ze voor altijd blijven bestaan. Ze zorgen ervoor dat iemand verder leeft in onze gedachten. Creëer en deel daarom nú zoveel mogelijk leuke herinneringen met je geliefden, zodat zij eraan kunnen terugdenken, ook als jij er niet meer bent.

Wanneer een dierbare ons verlaat, verdwijnt de fysieke aanwezigheid wel, maar de liefde blijft. Je blijft daardoor na zo'n verlies achter met verdriet, maar gelukkig zijn er ook een heleboel mooie herinneringen om het rouwproces te verzachten. Marysia Kluppels van Uitvaartspecialist DELA spreekt daarom vol overtuiging over 'de kracht van herinneringen'.



POSITIEVE HERINNERINGEN

Uit onderzoek blijkt dat positieve emoties oproepen helend werkt in een rouwproces. Vandaar ook het belang van een lach en een traan bij een uitvaart. Marysia: 'Tijdens een uitvaart zien we hoe het samen ophalen van mooie herinneringen mensen kan verbinden en troost kan bieden. Warme teksten, foto's en filmpjes over tal van prachtige momenten zorgen voor een mooi en persoonlijk afscheid. Dat helpt nabestaanden de draad van het leven weer op te nemen.'

LIBELLE SAMEN MET DELA

3 TIPS OM HERINNERINGEN TASTBAAR TE MAKEN

Herinneringen aan een dierbare kunnen bestaan uit leuke anekdotes, maar je kunt ze ook op allerlei manieren tastbaar maken. Marysia: 'Door een herinnering fysiek te maken, kun je ze nog sterker ervaren en ze doorgeven aan de volgende generaties.' Hierbij alvast wat inspiratie:

Een geur

Je neus stoppen in een sjaal die je besprenkelde met het parfum van je moeder, kan heel wat sterke gevoelens oproepen.

Een 'geheim' familiecept

Herinner jij je de smaak van het stoofvlees van je oma nog? Eén hap van dit gerecht is al genoeg om haar beeld, haar woorden en jullie fijne momenten samen weer op te roepen. Schrijf ook jouw geheime toprecepten neer en geef ze door aan je kinderen en kleinkinderen. Een mooie manier om ook later, als jij er niet meer bent, door te leven in hun herinneringen.



Brieven of notities

Eén van dé tips om herinneringen tastbaar te maken, is ze noteren. Dit boekje vol herinneringen is alvast een mooie leidraad om ze zélf neer te schrijven. Deel het boekje nu of later met je dierbaren zodat zij weten hoe jij herinnerd wilt worden, wat jou raakt en gelukkig maakt. Je kunt het zelf invullen en doorgeven aan wie en wanneer jij dit nodig vindt, maar je kunt het ook aan je moeder, grootmoeder of vriendin geven om in te vullen en nu of later met jou te delen.

Gezien het belang van herinneringen wil DELA mensen inspireren om nú zoveel mogelijk mooie herinneringen te maken, vast te leggen en door te geven. Voor nu én voor later. Op dela.be/herinneringen kun je nog meer tips vinden om een geliefde blijvend te herdenken en herinneringen tastbaar te maken.

DELA
voor elkaar



IN
geuren
EN KLEUREN

DE LEKKERSTE GEUR TER WERELD:

DE GEUR DIE ME AAN DE LIEFDE DOET DENKEN:

HET PARFUM DAT HET BEST BIJ MIJ PAST:

DE GEUR VAN MIJN JEUGD:

DIT ETEN RUIKT HET ALLERLEKKERST:

DE MEEST SEXY MANNENGEUR:

DEZE GEUR ZOU IK NOG ÉÉN KEER WILLEN RUIKEN:

ALS HET HUIS NAAR

GEURT, VOEL IK ME THUIS.



DE
Liefde
KAN ZO MOOI ZIJN

WAT JONGE MENSEN MOETEN WETEN OVER DE LIEFDE:

MIJN EERSTE GROTE LIEFDE WAS:

MIJN LAATSTE GROTE LIEFDE WAS:

BEN IK DE enige DIE...

Omcirkel de uitspraken die het best bij jou passen.

PRAAT TEGEN
HAAR
HUIDIER
ZOALS TEGEN
EEN BABY?

GELUKKIG WORDT VAN
VERSCHILLENDE SOORTEN
WASVERZACHTER IN DE KAST?

'JAJA' ROEPT
ALS DE
DROOGKAST
PIEPT?

OP RESTAURANT
NOOIT FRIETEN
NEEMT, MAAR WEL
DIE VAN HAAR
TAFELGENOTEN
OPSMIKKELT?

SOMS EEN
TONIC INGIET
MET STIEKEM
EEN DRUPJE
GIN ERIN?
OF VIJF...

NA EEN VAKANTIE
IN HET BUITENLAND
DIRECT EEN PAK LEKKERE
BELGISCHE FRIETJES
GAAT HALEN?

HET VERSCHIL
TUSSEN LINKS
EN RECHTS NOOIT
ECHT GOED ONDER
DE KNIE HEEFT
GEKREGEN?

VUL ZELF AAN

'GOEIE NAVOND'
TERUGZEGT ALS EEN
PRESENTATOR OP TV
HAAR AANSPREEKT?

NOG ALTIJD STRESS
HEEFT ALS ZE MOET
TANKEN?

NOG NOOIT
WITTE
SNEAKERS
HEEFT
GEDRAGEN?

DEZE 5
vakanties

ZOU IK NOG EENS
WILLEN OVERDOEN

1

2

3

4

5



DE LEUKSTE FEESTEN DIE IK OOK MEEMAAKTE, ZIJN:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

ZO ZIET HET FEEST VAN MIJN DROMEN ERUIT:

DEZE
dromen
HEB IK WAARGEMAAKT
IN MIJN LEVEN

1

2

3

4

5

DEZE GOEDE
voornemens
ZOU IK IEDEREEN
AANRADEN

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____
11 _____
12 _____
13 _____
14 _____
15 _____
16 _____
17 _____
18 _____

Dit heb ik ooit gedaan
maar zou ik niémand aanraden. Omcirkel.

TE WEINIG
AAN MEZELF
GEDACHT

GEROOKT

IEMAND
GESLAGEN

TE VEEL
GESNOEPT

EEN HART
GEBROKEN

TE WEINIG TIJD
DOORGEBRACHT
MET MIJN
DIERBAREN

IEMAND UIT
HET OOG VERLOREN
DIE IK BETER
DICHTBIJ HAD
GEHOUDEN

TE WEINIG
GESPORT

TE HARD GEWERKT

NACHTJE DOORGEDAAN

TE VEEL
GEOETST

Brief

AAN MIJN 20-JARIGE ZELF

Liefste.....

DE liefde IS...



Omcirkel de uitspraken die volgens jou het meeste kloppen.

VOOR ELKAAR
ZORGEN

SAMEN EEN
MOOI LEVEN
UITBOUWEN



OP TIJD EN
STOND EENS
GOED RUZIE
MAKEN
(EN HET NADIEN
GOEDMAKEN)

HET VUUR
BRANDEND
HOUDEN

WATER BIJ DE
WIJN DOEN

PLEZIER
BLIJVEN
MAKEN MET
ELKAAR

DE ANDER
NEMEN ZOALS
HIJ/ZIJ IS

ELKAAR TELKENS WEER
BLIJVEN VERRASSEN

SAMEN
DROMEN

WETEN DAT JE
NOOIT ALLEEN
BENT



ALLES
SAMEN
DELEN

NIET ALTIJD MAKKELIJK,
MAAR DE MOEITE WAARD

ELKAAR DURVEN LOSLATEN





DIT
MOET MIJ NOG
VAN HET
hart

MOOIE
HERINNERINGEN
LATEN ZIEN
HOE MOOI JE
verleden
WAS



Libelle

SAMEN MET

DELA