

# EAT CHALLENGE



## Week 1: INSTRUCTIE

In de Bijbel zien we dat Jezus regelmatig een maaltijd deelt met mensen uit allerlei groepen en lagen in de maatschappij. Dat gaan jullie ook doen!

Het doel van deze challenge is dat jullie er een gewoonte van gaan maken om met anderen te eten en daardoor te bouwen aan relaties. Daar doorheen zullen anderen het radicale welkom en de onvoorwaardelijke liefde van Jezus ervaren. Jullie zullen samen groeien in gastvrijheid.

Nodig deze week de familie van je jonge broer/zus uit om samen te eten. Dit is een mooie gelegenheid om tijd met elkaar door te brengen en elkaar beter te leren kennen.

We moedigen je aan om samen met je broer/zus een (gezonde) maaltijd klaar te maken. Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen met elkaar ergens buitenshuis te gaan eten. Wees creatief en maak er iets leuks van! Vraag God om dit moment van contact met de familie van je jonge broer of zus te zegenen.

Maak wat leuke foto's van de voorbereidingen en van de tijd samen met jullie bezoek. Druk die af en zorg dat iedere aanwezige er eentje krijgt. Je kunt de foto's natuurlijk ook delen via Facebook / Insta. Let erop dat je dan wel eerst iedereen die op de foto staat om toestemming vraagt. Eet smakelijk!

## WEEK 1: VERDIEPING

Samen eten met iemand die je niet zo goed kent. Best spannend misschien.

1. Jezus eet met 'Jan en alleman'. Hij lijkt zelfs een voorkeur te hebben voor het kwetsbare, voor mensen in de marge. Hoe is dat in jouw leven? Zijn er dingen die je in je eigen leven graag anders wilt gaan doen als je naar Jezus kijkt? Hoe kan je een eerste stap zetten?
2. Samen eten en dichterbij elkaar komen. Wat kun je doen om meer te begrijpen van elkaars wereld?
3. Hoe kan je hier doorheen bewust de ander tot een zegen zijn?

# EAT CHALLENGE



## Week 2: INSTRUCTIE

Deze week eet je samen met met iemand die je (nog) niet zo goed kent.

Is er iemand in je straat die vaak alleen is? Iemand van school of op je werk? Iemand die het niet zo breed heeft? Het mooiste is als je samen met je jonge broer of zus iemand kunt kiezen. Misschien een leeftijdgenoot? En als diegene die jullie uitnodigen het nu zelf ook spannend vindt, dan neemt hij/zij toch een broer/zus of vriend/vriendin mee?

Een eenvoudige goede maaltijd hoeft niet veel te kosten. Kijk eens naar beschikbare apps waardoor je misschien een goed doel steunt, of voedselverspilling voorkomt. Bereid je goed voor, maar maak het niet te ingewikkeld. Het gaat uiteindelijk om de ontmoeting en gezelligheid met elkaar.

Check van tevoren even of iemand een allergie heeft of bepaald eten echt niet lust. Kies een mooie locatie. Binnen of buiten. Bij je thuis of ergens anders. Een ontspannen muziekje op de achtergrond doet het vaak goed. Maak wat leuke foto's!

Praat ook nu weer met God. Vraag Hem of je door Zijn ogen naar je gast(en) mag kijken en of je deze week met Zijn mond mag spreken als je mensen ontmoet terwijl je samen een maaltijd deelt. Bid dat jullie allemaal door deze ontmoeting heen iets van Gods vrede en zegen mogen ervaren.

## WEEK 2: VERDIEPING

Soms zijn er perioden in je leven dat het donker is. Misschien vraag je jezelf af wat dat te maken heeft met deze challenge. Wist je dat uitreiken naar de ander, juist op donkere momenten, niet alleen een verschil maakt voor de ander maar ook voor jezelf? En dat het alles te maken heeft met samen eten?

Kijk snel de video voor inspiratie & verdieping. Hoe kan jij aan de slag met Jesaja 58 als je door een moeilijke tijd gaat?

# EAT CHALLENGE



## Week 3: INSTRUCTIE

Nog wat meer uitdaging? Eet samen met iemand die je niet zo mag en eigenlijk liever een beetje uit de weg gaat...

Een aantal ideeën om jullie op weg te helpen:

Zoek naar een paar dingen die jullie op de een of andere manier verbinden. Oude schoolfoto's/filmpjes van vroeger, mooie herinneringen aan een bedrijfsuitje, een gezamenlijke sport/hobby, of interesse in eerlijke koffie of fair trade kleding. Wellicht kun je jullie tijd met elkaar beginnen met een goede bak koffie, of ga je aan het eind van de avond nog even samen naar de skatebaan. Maak ook weer wat leuke foto's van de voorbereidingen en van de tijd samen met jullie gast. Druk die af en zorg dat iedere aanwezige er eentje krijgt. Je kunt de foto's natuurlijk ook delen via Facebook/Insta. Let erop dat je dan van tevoren iedereen die op de foto staat om toestemming vraagt.

## WEEK 3: VERDIEPING

Kijk de volgende video voor inspiratie & verdieping.

Jezus zocht juist die mensen op die Hem niet lagen of Hem absoluut niet mochten. En in die levens maakte Hij verschil. Misschien is dit een moment voor jou om een stapje te zetten en voorgoed iets te veranderen in een relatie. Misschien werkt het voor geen meter en is de ander (nog) niet klaar om te ontvangen wat jij wilt geven. Heb je het idee dat je het verprutst. Raak niet teleurgesteld. Ook dan is het de inspanning waard! Houd vast aan wat Jezus zegt: *'... Ik verzeker jullie: alles wat jullie gedaan hebben voor een van de onaanzienlijksten..., dat hebben jullie voor Mij gedaan.'*

1. Hoe zou je het vinden als je opeens uitgenodigd wordt voor een lekkere maaltijd door iemand waarvan je weet dat hij/zij je eigenlijk niet zo mag?
2. Wat betekent het voor jou dat Jezus juist die mensen opzocht die Hem niet lagen of Hem absoluut niet mochten?
3. 'Bij een echte ontmoeting kom je er altijd anders uit dan dat je erin ging.' Hoe stap jij in je ontmoetingen van vandaag? Wat is nodig om er een 'echte' ontmoeting van te maken?

# EAT CHALLENGE



## Week 4: INSTRUCTIE

Tijd voor een feestje! Plan een moment om met je groep van 5 te eten. Nodig ook alle jonge broers & zussen uit! Een mooi moment om samen te terug te kijken op deze maand en al die momenten van contact met elkaar te vieren.

Je kunt samen koken of ervoor kiezen om er een 'Bring & Share' van te maken. Ieder neemt iets mee en daar geniet je dan samen van. Wissel ervaringen uit en maak daarbij gebruik van de vragen die je hieronder vindt.

Dank & bid met elkaar voor de mensen die jullie mochten ontmoeten en voor de dingen die jullie de komende tijd meenemen. Maak tot slot, als herinnering, een leuke groepsfoto met elkaar!

## WEEK 4: VERDIEPING

1. Wat vonden jullie van deze challenge? Waar werd je blij van? Wat vergeet je nooit meer?
2. Waar lagen de uitdagingen? Wat hebben jullie geleerd en nemen jullie mee?
3. Hoe gaan jullie er een gewoonte van maken om regelmatig een maaltijd voor iemand anders klaar te maken en samen te eten?
4. Hoe betrek je anderen in deze gewoonte, bijvoorbeeld door de uitdaging te delen in je familie of vriendengroep?

Bekijk de video en lees het gedeelte uit Romeinen 12 nog eens door.

1. Jezus zei: 'Mijn voedsel is het dat ik de wil doe van Hem Die Mij gezonden heeft.' Leeft in jou datzelfde verlangen? En hoe werkt dat in je leven van elke dag?
2. Soms zijn er dingen in je leven waarvan je nog niet weet wat je er mee moet of welke richting je op moet. Maar er zijn ook dingen waar je vandaag mee aan de slag kunt, in gehoorzaamheid aan Jezus. Welke dingen zijn dat voor jou? Met welke 2 opdrachten uit Romeinen 12 ga jij deze week concreet aan de slag?