



Plan International België

Onze activiteiten
in 2024



Tot elk meisje vrij is

Tekst: Plan International België

Foto's & omslagfoto: Plan International België

Coördinatie: Alyssa Lambrecht

Lay-out: Liz Morrison

Vertaling: Catherine Pleeck

Verantwoordelijke: Deborah Rozenberg, Plan International België vzw

Beste lezer,

2024 is een goedgevuld jaar voor Plan International België. Met veel enthousiasme delen we in dit magazine de komende activiteiten en evenementen, georganiseerd door én voor onze achterban!

Ben je een sportliefhebber? Dan staan er geweldige wandelactiviteiten, looproutes en sportieve uitdagingen op de agenda. **Eerder fan van een tentoonstelling?** Breng dan een bezoekje aan Dream4Girls, onze expo toegewijd aan de mooiste dromen voor meisjesrechten. Of kom ons vergezellen op een **festival, quiz**, of **brunch** georganiseerd door onze vrijwilligers. Er is voor elk wat wils!

Bij Plan International België willen we graag onze trouwe gemeenschap van supporters, donateurs en vrijwilligers bedanken. Het is dankzij jullie steun en toewijding dat we vooruitgang kunnen boeken voor meisjesrechten wereldwijd. Tot elk meisje vrij is.

Met vriendelijke groeten,

Plan International België

Inhoudsopgave

Mei 2024 | Strava Challenge: Sport for Change 4

Sport for Change: Prijzen 5

5 mei 2024 | 505 Concerten voor menselijkheid 5

11 mei 2024 | Belgian Coast Walk 6

Lotte Kopecky | Belgische wielrenster 7

17-20 mei 2024 | Dream4Girls-Expo 8

20 mei 2024 | Vrijwilligersdag 9

Juni – december 2024 | Urban Trail 10

15-18 augustus 2024 | Pukkelpop 11

13 & 14 september 2024 | Allianz Memorial Van Damme 12

Onze vrijwilligers in actie 13



Mei 2024 | Strava Challenge: Sport for Change

Niets zo inspirerend als een challenge: samen aan de slag voor hetzelfde doel. Dus dagen we gedurende de volledige maand mei sportievelingen uit om wekelijks 40 minuten te sporten, een knipoog naar het 40-jarige bestaan van Plan International België.

Een **sportieve uitdaging** voltooien brengt veel voldoening, maar dat is niet alles. Je maakt ook kans op fantastische prijzen! Deelnemen aan een training met de **Belgian Cheetahs**, gaan fietsen met **Lotte Kopecky**, een gesigneerd fietstruitje, tickets voor de **Memorial Van Damme**...

Waag je kans! Iedereen die de uitdaging voltooit, kan deelnemen aan de wedstrijd. Meer info kan je vinden op onze website: <https://planinternational.be/nl-be/evenementen/strava-challenge>

Deelnemen doe je zo:

- 1 Inschrijven** kan via de **Strava-app**
- 2 De Challenge:** gedurende de maand mei moet je minimaal 40 minuten per week sporten. Je bent vrij om te kiezen welke sportactiviteit je doet!
- 3 Op naar de eindstreep:** heb je in de maand mei minstens 200 minuten gesport en de activiteiten correct geregistreerd in de Strava-app, dan krijg je een "Sport for Change"-badge. **Heb je ook min. € 2 gedoneerd?** Dan maak je kans op een van de prijzen.



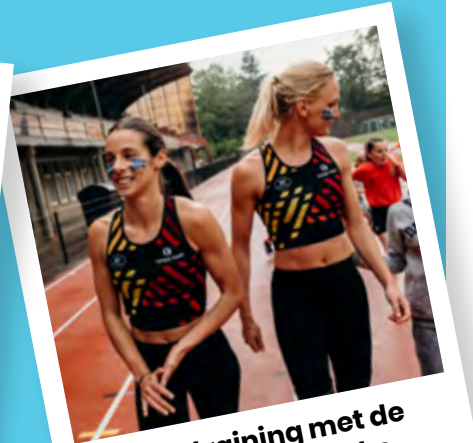
Sport for Change: Prijzen



Social Ride met Lotte Kopecky



Voetbaltraining met Julie Biesmans



Pistetraining met de Belgian Cheetahs



Tickets voor de Memorial Van Damme

- Gesigndeerde groene en gele truien
- Gesigndeerde Team Belgium Cycling truien
- Tickets Urban Trail naar keuze

En nog veel meer!



5 mei 2024



Kom ons ondersteunen op 505, een groot evenement in **Antwerpen** met sprekers en muzikanten die samen opkomen voor een samenleving die menselijk en rechtvaardig is.

Meer info:

www.505concerten.be



11 mei 2024 | Belgian Coast Walk



Ben je een sportliefhebber of wandel je graag? Wil je jezelf uitdagen of gewoon genieten van een frisse bries aan de kust? Neem dan op 11 mei 2024 deel aan de **Belgian Coast Walk.**

Voor deze 5de editie strekt het parcours zich uit van **Knokke-Heist tot De Panne**. Ervaren wandelaars kunnen de volledige Belgische kustlijn afleggen (**80 km**). Maar ook kortere routes zijn mogelijk! In Oostende begint het parcours van **42 km**, in Westende kunnen wandelaars starten met de **25 km**-route. Tot slot is er ook een wandeling van **10 km** op een prachtige route in en rond De Panne.

Plan International België werd dit jaar gekozen als het officiële goede doel. We zullen aanwezig zijn met een stand en ondersteund worden door onze geweldige vrijwilligers. Een deel van de kosten van de tickets gaat rechtstreeks naar onze sportprojecten. Je kan dus al wandelend de rechten van meisjes steunen!

Inschrijven: Alleen of in team, met vrienden of familie. Het kan allemaal! [Schrijf je hier in*](#) en wandel voor onze missie voor de gelijkheid van meisjes over de hele wereld.

* Let op, het is belangrijk om je via deze specifieke link in te schrijven. Alleen op deze manier zal een deel van de opbrengst rechtstreeks naar Plan International België gaan.



“Ik ben een fiere ambassadrice van Plan International België. Als wielrenster weet ik maar al te goed dat je dankzij sport in contact kunt komen met anderen en zo je vleugels kunt uitslaan. Sport is enorm belangrijk in een mensenleven, het brengt mensen samen. En dat is niet alleen zo in België, maar ook in andere delen van de wereld.”

Lotte Kopecky

Belgische wielrenster



17-20 mei 2024 | Dream4Girls-Expo

GRATIS!



Ontdek de mooiste dromen voor meisjesrechten en de acties die we ondernemen om ze waar te maken.


Met onze recente campagne [Dream4Girls](#) sensibiliseerden we Belgen om gelijke kansen voor meisjes te ondersteunen. Dit konden ze doen door hun droom voor meisjesrechten te vertalen naar een krachtig beeld met behulp van artificiële intelligentie. **In totaal werden er niet minder dan 4.000 dromen gegenereerd!**

Een selectie van deze dromen kan je nu komen bewonderen op de Dream4Girls-Expo. Je zal er kunnen zien hoe de acties en projecten van Plan International België helpen om de kloof tussen deze dromen voor meisjesrechten en de realiteit te dichten.

De Dream4Girls-Expo vindt plaats in mei in twee verschillende locaties in Brussel. Nadien gaat de expo op tocht door België. Hou onze [website](#) in de gaten om de volgende locaties en data te zien.


In de loop van 2024-2025 willen we onze gemeenschap mobiliseren en het publiek bewustmaken van deze mooie tentoonstelling die de rechten van meisjes onder de aandacht brengt.

De Dream4Girls-expo is volledig gratis. De eerste locatie is:

 **Ateliers des Tanneurs**
Huidevettersstraat 58-62, 1000 Brussel

Data en openingsuren:
Vrij. 17 mei: 9.00 – 18.00 u.
Za. 18 t.e.m. ma. 20 mei:
10.00 – 17.00 u.

Vervolgens verhuist de tentoonstelling naar:

 **De Beurs van Brussel**
Beursplein, 1000 Brussel

Data en openingsuren:
Vrij. 24 mei t.e.m. zo. 26 mei:
9.00 – 22.00 u.

Wil je de tentoonstelling dit jaar tot leven brengen in jouw school, buurt of universiteit?
Contacteer dan
Magali.Lowies@planinternational.be



 **20 mei 2024**

Op **maandag 20 mei** organiseert Plan International België een speciale **Vrijwilligersdag**. Zo willen we onze dankbaarheid tonen aan onze vrijwilligers en jongeren die zich jaar na jaar inzetten om onze missie voor meisjesrechten te steunen in België. Op de planning: een **rondleiding van de Dream4Girls-expo**, uitleg over ons **verkiezingsmemorandum** en **andere leuke activiteiten**.



Juni – december 2024 | Urban Trail

Trek je loopschoenen aan en ontdek vier van de mooiste steden in België op een unieke en sportieve manier. Tijdens een **Urban Trail** loop je langs en door zowel nieuwe als historische gebouwen en op plaatsen waar nog nooit eerder werd gelopen, zoals de premetrotunnel in Antwerpen of 't Kuipke in Gent. Een Urban Trail is 7 km of 12 km loopplezier.

Plan International België is het goede doel van de **Urban Trails**. Kom zeker langs bij onze stand waar onze vrijwilligers je met plezier zullen informeren over onze missie. Bij inschrijving kan je € 5 of € 20 doneren aan Plan International België. Bij een donatie van € 20 krijg je Premium Performance sokken cadeau! Inschrijven kan via de [website van Urban Trail](#).

Zie een stad zoals je ze nog nooit zag:

-  **Brussel** (23/06/2024)
-  **Gent** (20/10/2024)
-  **Antwerpen** (17/11/2024)
-  **Mechelen** (14/12/2024)





15-18 augustus 2024 | Pukkelpop



Dit jaar zal Plan International België opnieuw aanwezig zijn op Pukkelpop in Hasselt. Op het festival zullen we deel uitmaken van **'We Care A Lot'**, een collectief van organisaties dat ernaar streeft om het festival veiliger te maken voor alle bezoekers. **'We Care A Lot'** sensibiliseert en informeert. Het organiseert anti-drugscampagnes, verstrekt zonnebrandcrème, zegt nee tegen (seksueel) grensoverschrijdend gedrag en ondersteunt slachtoffers van seksueel geweld.

Plan International België zal net als vorig jaar te vinden zijn op Camping Chill, waar we festivalgangers informeren over het belang van toestemming. Met een aantrekkelijke stand, compleet met ballenbad en glittertatoeages, gaan we in gesprek met onze bezoekers over toestemming en de verschillende aspecten ervan. Met dit initiatief hopen we seksueel grensoverschrijdend gedrag te voorkomen en een veilige festivalomgeving te creëren voor iedereen.



Sinds 2019 kan je Plan International België vinden in het Koning Boudewijnstadion tijdens de grootste atletiekwedstrijd in België: de Allianz Memorial Van Damme.

Kom langs bij onze stand om een praatje te slaan met onze medewerkers en vrijwilligers. Of kom kijken naar de 100m “Embrace Diversity Run”, een sprintwedstrijd in het voorprogramma van de atletiekmeeting, waar acht supporters zullen lopen voor Plan International België voor de ogen van duizenden toeschouwers.

Wereldmeisjesdag 2024

Plan International België steunt meisjes om hun dromen na te jagen, hun talenten te ontwikkelen, hun stem te laten gelden en hun leven te leiden zoals zij dat willen. Op vrijdag 11 oktober zetten we de strijd voor meisjesrechten extra in de verf, want dan is het Wereldmeisjesdag.

Noteer 11 oktober
alvast in je agenda!
Meer info volgt.



Onze vrijwilligers in actie



Wil je graag zelf de handen uit de mouwen steken voor onze missie?

Contacteer:
volunteers@planinternational.be

De kalender van 2024 staat volgepland met activiteiten voor en door onze vrijwilligers. We hebben ze verzameld in een handig overzicht.

20/05 De Schorre Ambachtenmarkt

Antwerpen

De lokale groep van Antwerpen neemt deel aan een ambachtenmarkt. Bezoek hun stand waar ze ten voordele van Plan International België handgemaakte kaarsen zullen verkopen.

25 & 26/05 Theater aan Twater in Boom

Antwerpen

De lokale groep van Antwerpen zal dit jaar weer van de partij zijn op het Theater aan Twater in Boom.

01/06 Volunteer Expo Bruges

Brugge

De stad Brugge organiseert een vrijwilligersbeurs. Verschillende organisaties, waaronder Plan International België, zullen er aanwezig zijn om mensen te informeren over vrijwilligerswerk.

08/06 Hoeve Hangerijn

Brugge

Kom naar Hoeve Hangerijn om samen met de lokale groep van Brugge deel te nemen aan volksspelen en te genieten van koffie en gebak en een eefstijn. Opbrengsten gaan naar een van onze projecten in Vietnam. Inschrijven kan via planbrugge@gmail.com.

09/06 Rozenfeesten Rivierenhof

Antwerpen

De lokale groep van Antwerpen schiet opnieuw in actie om geld in te zamelen ten voordele van Plan International België. Op 9 juni kan je hen vinden op de Rozenfeesten in Rivierenhof.

23/06 Marktstiek Veemarkt

Antwerpen

De lokale groep van Antwerpen trekt er opnieuw op uit om spulletjes te verkopen op de Veemarkt. Je zal er onder meer handgemaakte kaarsen vinden.

29/06 Feest in het Park

Brugge

Op dit lokale feest in de binnenstad van Brugge zal de lokale groep van Brugge feestgangers informeren over Plan International België.

07/07 Fiesta Mondial Sint-Truiden

Limburg

De lokale groep van Limburg zal aanwezig zijn op Fiesta Mondial in Sint-Truiden om deelnemers te informeren over Plan International België en geld in te zamelen voor onze programma's.

06-08/09 Villa Pace Sint-Niklaas

Oost-Vlaanderen

De lokale groep van Antwerpen zal onze missie toelichten aan mensen op Villa Pace, een stadsfestival in Sint-Niklaas.

September 2024 Op de koffie met de Wereldraad Herk-de-Stad

Limburg

De lokale groep van Limburg zal aanwezig zijn op de koffie met de Wereldraad van Herk-de-Stad, waar zij Plan International België zullen vertegenwoordigen.

Najaar 2024 Quiz Sint-Truiden

Limburg

Quizliefhebbers kunnen deelnemen aan de quiz van de lokale groep van Limburg in Sint-Truiden. De exacte datum ligt nog niet vast, maar het wordt vast en zeker een leuke dag.

November 2024 Quiz Gent

Gent

De lokale groep van Gent organiseert ook een quiz. Opbrengsten gaan integraal naar de werking van Plan International België.

30/11 Quiz

Brugge

De lokale groep van Brugge organiseert een quiz over Franse chanson op 30 november van 19u. tot 22u. Geïnteresseerden kunnen zich inschrijven via planbrugge@gmail.com.

08/12 Brunch Herk-de-Stad

Limburg

Naar jaarlijkse traditie organiseert de lokale groep van Limburg dit jaar opnieuw een brunch in Herk-de-Stad.

Blijf op de hoogte van al onze evenementen
<https://planinternational.be/nl-be/evenementen>



Tot elk meisje vrij is