

De Mini-Manifesto Muur

Platform Internationale Vrouwendag

In 15 minuten een muur vol wensen, dromen en ideeën van vrouwen



www.internationale-vrouwendag.nl - info@internationale-vrouwendag.nl

Projectomschrijving

Mini Manifesto Muur

De Mini-Manifesto Muur is een kant-en-klaar project voor organisaties die iets willen doen met Internationale Vrouwendag, zonder ingewikkeld programma.

Met een titelposter, kaartjes met prikkelende vragen en een eenvoudige instructie maak je in 15 minuten een muur vol wensen, dromen en ideeën van vrouwen. Bezoekers, medewerkers of inwoners schrijven één zin op: wat gun jij alle vrouwen in 2026?

Het resultaat is een kleurrijke, krachtige wand vol stemmen die laat zien wat vrouwen belangrijk vinden: in je dorp, organisatie of school. Perfect voor bibliotheken, gemeenten, buurthuizen, scholen en bedrijven die op een laagdrempelige manier aandacht willen besteden aan vrouwenrechten, veiligheid en gelijkwaardigheid.

Doel van het project

Mini Manifesto Muur

Het doel van de Mini-Manifesto Muur is organisaties een laagdrempelige, direct uitvoerbare activiteit te bieden voor Internationale Vrouwendag waarmee zij in korte tijd zichtbaar kunnen maken wat vrouwen in hun omgeving belangrijk vinden.

Het project helpt organisaties om:

- bewustwording te creëren over vrouwenrechten, veiligheid, gelijkwaardigheid en maatschappelijke drempels;
- in gesprek te komen met bezoekers, leerlingen, medewerkers of inwoners over hun wensen, ervaringen en ideeën;
- een uitnodigende, interactieve plek te maken waar mensen in één zin kunnen delen wat zij vrouwen gunnen voor de toekomst;
- een betekenisvolle activiteit te organiseren, zonder dat er een uitgebreid programma, specialistische kennis of grote voorbereiding nodig is.

Activiteiten

Mini Manifesto Muur

1. Inrichten van de Manifesto Muur

De organisatie maakt een zichtbare plek vrij, bijvoorbeeld een muur, prikbord, gang, tafel, raamoppervlak of flap-over, waar kaartjes en posters kunnen worden bevestigd. Dit wordt de centrale plek waar alle boodschappen worden verzameld.

2. Aanbieden van kaartjes met prompts

De organisatie legt de kaartjes klaar waarop deelnemers worden uitgenodigd één zin te schrijven over hun wens, droom, boodschap of idee voor vrouwen. De prompts helpen deelnemers om gemakkelijk te beginnen en houden de activiteit laagdrempelig.

3. Uitnodigen van deelnemers

Bezoekers of medewerkers worden aangemoedigd om een kaartje in te vullen en dit op de muur te hangen. Dit kan gedurende de hele dag, tijdens een bijeenkomst, in een pauze of als doorlopende activiteit.

Activiteiten

Mini Manifesto Muur

4. Verzamelen van boodschappen

Naarmate de dag vordert, groeit de muur uit tot een visueel overzicht van stemmen, wensen en inzichten van vrouwen en bondgenoten binnen de organisatie of gemeenschap.

5. Zichtbaar maken van resultaten

De organisatie kan foto's maken van de muur of individuele kaartjes en deze delen via interne kanalen, social media of lokale communicatie, zodat de gedeelde wensen breder zichtbaar worden.

6. Reflectie of nabespreking (optioneel)

De organisatie kan ervoor kiezen om aan het einde van de dag of week kort stil te staan bij de belangrijkste thema's die uit de muur naar voren komen. Dit kan worden gebruikt voor bewustwording, interne gesprekken of toekomstige acties.

Materialen

Voor de uitvoering van de Mini-Manifesto Muur zijn slechts enkele eenvoudige materialen nodig. De organisatie ontvangt alle digitale onderdelen in één downloadpakket en kan deze zelf printen en gebruiken.

1. Titelposter (A3-formaat)

Een poster die bovenaan de muur wordt geplaatst en deelnemers uitnodigt om mee te doen.

Voorbeeldtekst:

“De VrouwenManifesto Muur — Wat gun jij alle vrouwen in 2026?”

2. Set van 10 kaartjes (A6-formaat) met prompts

Elke kaart bevat een korte, inspirerende vraag of zin die deelnemers helpt hun boodschap te formuleren. Voorbeelden:

- “Als ik één drempel voor vrouwen kon wegnemen, dan...”*
- “Mijn wens voor vrouwen in onze organisatie is...”*
- “In 2026 hoop ik dat vrouwen...”*
- “Geen enkele vrouw zou nog moeten meemaken dat...”*
- “Wat ik iedere vrouw zou willen meegeven...”*

De organisatie kan deze kaartjes zo vaak printen als nodig is.

3. Blanco kaartjesset (optioneel)

Voor deelnemers die liever hun eigen woorden of ideeën noteren zonder vaste prompt.

Materialen

Mini Manifesto Muur

4. Instructieblad (A4-formaat)

Een overzichtelijke uitleg hoe de organisatie binnen 15 minuten een Manifesto Muur maakt. Inclusief:

- *benodigdheden*
- *stappenplan*
- *tips voor opstelling*
- *opties voor het delen van resultaten*

5. Stiften en bevestigingsmateriaal

Denk aan:

- *stiften of pennen*
- *plakband, punaises, kneedgum of magneten*
- *touw met knijpers (optioneel voor een creatieve opstelling)*

Deze materialen worden door de organisatie zelf verzorgd.

6. Social media templates (digitaal)

Kant-en-klare afbeeldingen die organisaties kunnen personaliseren en delen, zoals:

- *“Wij bouwen vandaag de VrouwenManifesto Muur”*
- *“Onze boodschap voor vrouwen in 2026”*
- *Fotoframe voor een foto van de muur*

Praktische uitvoering

Mini Manifesto Muur

Stap 1. Kies een zichtbare plek

Selecteer een plek waar mensen vanzelf langskomen, zoals een entree, gang, kantine, aula, wachtruimte of vergaderruimte. Dit wordt het centrale punt van de Manifesto Muur.

Stap 2. Print de materialen

Print de titelposter, de kaartjes met prompts en – indien gewenst – blanco kaartjes.

Zorg dat er genoeg kaartjes beschikbaar zijn voor alle verwachte deelnemers.

Praktische uitvoering

Mini Manifesto Muur

Stap 3. Richt de muur in

Bevestig de titelposter bovenaan de gekozen plek.

Maak hieronder ruimte voor de kaartjes met boodschappen, bijvoorbeeld door:

- *een prikbord te gebruiken*
- *een flap-over te beplakken*
- *een touw met knijpers te spannen*
- *een stuk papier of karton op de muur te plakken*

Stap 4. Leg schrijfmateriaal klaar

Voorzie een tafel of plank van stiften of pennen.

Leg de kaartjes overzichtelijk klaar zodat deelnemers direct kunnen beginnen.

Praktische uitvoering

Mini Manifesto Muur

Stap 5. Nodig deelnemers uit

Moedig bezoekers, medewerkers, leerlingen of inwoners aan om één kaartje in te vullen.

Dit kan:

- *spontaan wanneer ze langslopen*
- *tijdens een opening, bijeenkomst of pauze*
- *als doorlopende activiteit gedurende de dag of week*

De prompts helpen deelnemers om direct iets betekenisvols te schrijven.

Stap 6. Laat deelnemers hun kaartje ophangen

Nadat ze hun zin hebben geschreven, bevestigen deelnemers hun kaartje op de muur.

Na verloop van tijd ontstaat een kleurrijke en inspirerende verzameling van wensen, ideeën en boodschappen.

Praktische uitvoering

Mini Manifesto Muur

Stap 7. Maak foto's (optioneel)

Maak een foto van de volledige muur of van enkele kaartjes. Deze afbeeldingen kunnen worden gebruikt voor interne communicatie, nieuwsbrieven, sociale media of een terugblik op de activiteit.

Stap 8. (Optioneel) Organiseer een korte nabespreking

Aan het einde van de dag of week kan de organisatie kiezen voor een moment van reflectie.

Bespreek:

- welke thema's vaak terugkomen*
- welke wensen herkenbaar zijn*
- wat de organisatie ermee zou kunnen doen*

Dit maakt de activiteit niet alleen zichtbaar, maar ook waardevol voor beleid, cultuur en teamgesprekken

.

Communicatie

Mini Manifesto Muur

Aankondiging vooraf

Communiqueer enkele dagen vóór Internationale Vrouwendag dat de organisatie deelneemt aan de Mini-Manifesto Muur.

Dit kan via:

- intranet of interne mail
- sociale media
- een nieuwsbrief
- posters in het gebouw
- een mededeling tijdens bijeenkomsten of lessen

Korte voorbeeldboodschap:

“Op [datum] bouwen wij de VrouwenManifesto Muur. Schrijf jouw wens, boodschap of droom voor vrouwen in 2026 en hang deze op onze muur!”

Communicatie

Mini Manifesto Muur

2. Uitnodiging tijdens de activiteit

Stimuleer deelname door:

- medewerkers of bezoekers persoonlijk uit te nodigen
- de activiteit zichtbaar te plaatsen op een drukke plek
- een medewerker of vrijwilliger te laten uitleggen hoe de muur werkt

Een persoonlijke uitnodiging vergroot de betrokkenheid.

3. Delen van resultaten

Maak foto's van:

- de volledige muur
- individuele kaartjes
- deelnemers (alleen met toestemming)
- de groei van de muur gedurende de dag

De foto's kunnen worden gedeeld via:

- sociale media-kanalen
- interne communicatie

Dit versterkt het gevoel van gezamenlijke betrokkenheid en laat zien dat de organisatie aandacht heeft voor vrouwenrechten en gelijkwaardigheid.

Communicatie

Mini Manifesto Muur

5. Interne follow-up (optioneel)

De boodschappen van de muur kunnen worden gebruikt voor:

- een korte terugblik in het teamoverleg
- inspiratie voor toekomstige activiteiten
- gesprekken over veiligheid, kansen en gelijkwaardigheid
- input voor intern beleid of participatieprojecten

Zo krijgt de activiteit niet alleen zichtbaarheid, maar ook verdieping en vervolg.

Als ik één drempel voor
vrouwen kon wegnemen,
dan...

internationale-vrouwendag.nl

Mijn wens voor vrouwen in
2026 is...

internationale-vrouwendag.nl

Geen enkele vrouw zou
nog moeten meemaken
dat...

internationale-vrouwendag.nl

Wat ik iedere vrouw zou
willen meegeven...

internationale-vrouwendag.nl

In onze organisatie
verdienen vrouwen..."

internationale-vrouwendag.nl

In mijn dorp/stad hoop ik
dat vrouwen...

internationale-vrouwendag.nl

Als meisjes van 16 één
ding zouden moeten
horen, dan is het...

internationale-vrouwendag.nl

Wat ik zelf had willen
weten toen ik 18 was...

internationale-vrouwendag.nl

Vrouwen verdienen...

internationale-vrouwendag.nl

De verandering die NU
nodig is voor vrouwen...

internationale-vrouwendag.nl

De Mini Manifesto Muur

Wat gun jij alle vrouwen in 2026?

Schrijf jouw wens, boodschap of droom op een kaartje en hang deze op de muur.

 Doe mee · Inspireer anderen · Laat je stem zien

#InternationaleVrouwendag ·
#ManifestoMuur · #NietMijnRecht

De Mini Manifesto Muur

Instructies

1. Pak een kaartje

Kies een kaartje met een vraag of prompt die jou aanspreekt.

2. Schrijf één zin

Wat gun jij vrouwen? Wat zou moeten veranderen?

Wat wil je meegeven aan anderen?

3. Hang je kaartje op de muur

Gebruik tape, punaises of knijpers.

Zo bouwen we samen een muur vol ideeën, wensen en dromen.

✨ Bedankt voor jouw bijdrage!

Samen maken we vrouwenrechten zichtbaar.