



“De wandelafspraken  
houden ons in  
beweging”

## Peter (71) en Rob (64)

Peter en Rob zijn al meer dan 40 jaar vrienden. Ze blijven fit door elke week met vrienden in de natuur te wandelen. Daarbij praten ze heel wat af met elkaar. Rob: “Tijdens die wandelingen kunnen we slap lullen, maar is er ook ruimte voor serieuze gesprekken.”

“Herinneringen aan vroeger en alles wat ons nu bezighoudt”, zegt Rob. “Soms zijn dat dingen die je niet eens met je partner

bespreekt.” Peter: “En als iemand met een pijntje verder loopt, adviseert de ander vaak om naar de huisarts te gaan.”

“We willen zo lang mogelijk met elkaar blijven lopen”, zegt Peter, “juist door in beweging te blijven, blijf ik fit.” Rob vult aan: “Het is belangrijk om altijd iets te hebben om naar uit te kijken. Dat zorgt voor motivatie.”

**Het lijkt misschien nog ver weg, maar wie straks vol van het leven wil blijven genieten, praat vandaag over morgen.**

**Scan de QR-code om het volledige verhaal van Peter en Rob te lezen.**



**Tip: Sluit je ogen en stel jezelf voor over tien jaar.  
Hoe blijf je bezig?**

Begin op tijd het gesprek over  
zorg, wonen en fit blijven.  
[Kijk op \[praatvandaagovermorgen.nl\]\(https://www.praatvandaagovermorgen.nl\)](https://www.praatvandaagovermorgen.nl)



Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

