



“Wat vind
jij belangrijk
voor later?”



Begin op tijd het gesprek
over zorg, wonen en fit blijven.
praatvandaagovermorgen.nl



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



5 manieren om het gesprek over later te voeren

Je kunt het gesprek over ouder worden op meerdere manieren voeren. Kijk of je de gesprekskaarten van 'Praat vandaag over morgen' kunt gebruiken. Deze kaarten helpen je op weg. Zo begin je op tijd het gesprek over zorg, wonen of fit blijven.

56%

van de Nederlanders tussen de 60 en 75 jaar praat over later

26%

van de mensen die dit nog niet doet, wil binnen vijf jaar over later praten

85%

vindt praten over later nuttig

Download de gesprekskaarten via de QR-code.

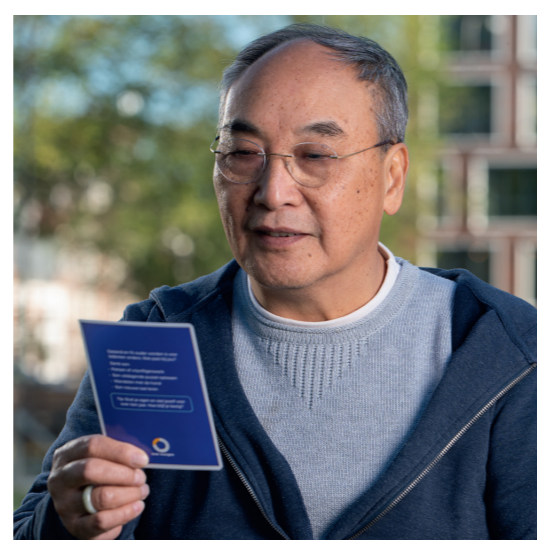


Tijdens een gespreksbijeenkomst

Ga in groepjes in gesprek over thema's, zoals zorgen voor elkaar, wonen en fit blijven. Je kunt de gesprekken zelf leiden of de gesprekskaarten van 'Praat vandaag over morgen' gebruiken. Weten hoe je een gesprek leidt? De Seniorencolitie biedt online trainingen en andere communicatiematerialen voor het gesprek. Op te vragen via contact@deseniorencolitie.nl.

Tijdens een groepswandeling

Ga wandelen en stel af en toe een vraag aan de groep. Hier kunnen mensen dan in tweetallen over doorpraten. Een wandeling is voor veel mensen een fijne manier om te praten over persoonlijke onderwerpen. En je bent meteen in beweging.



Met stellingen

Lees een stelling voor over ouder worden, fit blijven of wonen. En vraag aan mensen of ze het eens of oneens zijn met de stelling. Praat je met meer mensen over later? Dan kan je er een activiteit van maken en mensen 'over de streep laten lopen' om te laten weten wat ze van een stelling vinden. Vraag steeds iemand anders om een toelichting te geven.



Na een film of theatervoorstelling

Na een film of theatervoorstelling is het makkelijker om het gesprek over later te beginnen. Je kunt bespreken wat je hebt gezien. Of hoe je je voelt. Voorbeelden van films die je op weg helpen bij het gesprek over later zijn: 'Human Forever', 'The Bucket List', 'Les plus belles années d'une vie' of 'Neem me mee'. Kijk ook welke theatervoorstellingen er zijn.

Met beeld

Laat mensen hun eigen moodboard maken met afbeeldingen van hoe ze de toekomst voor zich zien. Dat kan met vragen, zoals 'Hoe zou je willen wonen?', 'Wie zou je om je heen willen hebben?' of 'Hoe wil je fit blijven?'. Laat mensen in gesprek gaan op basis van de gekozen beelden.



Bekijk welke initiatieven er verder in de buurt zijn



Soms is het fijn om bij bestaande initiatieven of bijeenkomsten aan te sluiten voor het gesprek over later. Bijvoorbeeld van gemeenten of sportclubs. Of bijeenkomsten van 'de Seniorencolitie' of 'Senioren zelf aan zet'. Kijk welke initiatieven er in jouw regio zijn.

