

# Praat vandaag over morgen

## Kernboodschap

Praten over hoe mensen ouder willen worden is belangrijker dan ooit. Daarom zetten we ‘Praat vandaag over morgen’ kracht bij en voeren we landelijk campagne om het gesprek te stimuleren. Ook partners kunnen bijdragen het gesprek op gang te brengen. Bijvoorbeeld door gesprekken te organiseren of door aandacht aan de campagne of andere initiatieven te geven. Deze kernboodschap kan daarbij helpen. Zodat we vanuit alle betrokkenen één consistent verhaal vertellen.

## Begin op tijd het gesprek over zorg, wonen en fit blijven

Het lijkt misschien nog ver weg, maar wie straks ook vol van het leven wil blijven genieten, praat vandaag over morgen. Bijvoorbeeld over wat je voor elkaar kunt doen als er later zorg nodig is, of het huis waar je nu woont nog bij je past of hoe je fit blijft. Wat vind jij belangrijk voor later?

Begin op tijd het gesprek. Bekijk welke onderwerpen je kunt bespreken op [praatvandaagovermorgen.nl](https://praatvandaagovermorgen.nl)

## Wat levert het mij op?

Waarom vandaag praten over morgen? We worden allemaal ouder. Het is goed om het hier over te hebben. Net zoals je met anderen sprak over de keuze voor school of opleiding, de voorbereiding op je eerste baan, plannen met je gezin of een nieuwe woning.

Door nu al over morgen te praten, kan je straks de dingen blijven doen die voor jou belangrijk zijn. Zodat je bijvoorbeeld weet wie bij zou kunnen springen als je later zorg nodig hebt, hoe je prettig kunt wonen en hoe je je fit en sterk kunt blijven voelen.



## Hoe praat ik over morgen?

Hoe bespreek je of mensen in je omgeving je kunnen helpen als je gezondheid even tegenzit? Of hoe je later wilt wonen? We helpen je op weg met concrete tips en onderwerpen om over morgen te praten.

- Nodig je partner, een familielid, vriend of buur uit om het over later te hebben.
- Dat kan overal. Bij jou thuis of tijdens het uitlaten van de hond.
- Ga na welke onderwerpen voor jou belangrijk zijn. Zoals je woning, je gezondheid of je sociale leven.
- Gebruik de tips op de website of handige gesprekskaarten met vragen en stellingen.

Wat vind jij belangrijk voor later?

## Waarover kan ik het hebben?

Voor de onderwerpen zorg, wonen en fit blijven, hebben we handige gesprekskaarten gemaakt. Deze kunnen je helpen bij het gesprek. Hieronder alvast een aantal onderwerpen waar je het over kunt hebben.

### Zorg

- Sociaal: hoe wil je onder de mensen blijven als je niet meer werkt? Wat wil je later zelf doen voor anderen?
- Zorg: wie kan bijvoorbeeld boodschappen doen als jou dat zelf niet lukt? Of je helpen met klusjes in en om het huis? Kan iemand je naar de huisarts brengen als je langere tijd ziek bent?

### Wonen

- De woning: wil je blijven wonen waar je nu woont? Als je slechter ter been wordt, is de woning dan ook nog fijn om in te wonen? Zijn er mogelijkheden om de woning aan te passen?
- De buurt: wil je straks dicht(er)bij familie of vrienden wonen? Zijn er voldoende voorzieningen die je later graag dichtbij wilt hebben? Denk aan de supermarkt, de apotheek of een plek waar je anderen kunt ontmoeten.

### Fit blijven

- Fit: hoe blijf jij bewegen? Welke activiteiten kun je misschien samen met een vriend of je partner doen?
- Jong van geest: hoe blijf je jezelf uitdagen met bijvoorbeeld nieuwe technologie? Je bent zo oud als je je voelt!

Kijk voor de gesprekskaarten op [www.praatvandaagovermorgen.nl/gesprekskaarten](http://www.praatvandaagovermorgen.nl/gesprekskaarten).