

PRATEN IS GEZOND

een vragenspel voor iedereen

Aanvullende informatiekaart

Voor je ligt het vragenspel 'Praten is gezond'. Dit spel is gemaakt omdat we ervan overtuigd zijn, dat wanneer je samen kunt praten over je sociale netwerk, je sociale vaardigheden en tijdbesteding en na kunt nadenken waar je tevreden over bent en wat je graag anders ziet, je gezonder en gelukkiger ouder wordt.

Sociaal netwerk

Het hebben van betekenisvolle sociale relaties is belangrijk. Prettige sociale relaties geven je het gevoel dat je ertoe doet, het maakt je gezonder en je voelt je er vaak fijner in je vel door. Ook is het hebben van diverse mensen om je heen prettig en nodig. Met de één deel je dezelfde interesses, met een ander voer je diepgaande gesprekken. Mensen die tevreden zijn over hun sociale netwerk zijn gezonder en leven zelfs langer.

Hoe eerder je zorgt voor een divers sociaal netwerk, hoe beter.
Het voorkomt gevoelens van eenzaamheid.



Sociale vaardigheden

In sociaal contact zitten altijd punten die je makkelijk afgaan, maar ook zaken die je moeilijk vindt. Dit heeft ieder mens en is niet gek. Het kan helpen om hier over na te denken en te kijken wat jij anders zou willen in het contact met anderen. Wat kun je hier zelf aan doen?

Daginvulling en tijdsbesteding

Het vinden van een tijdsbesteding waar je blij van wordt en waardoor je je zinvol voelt, is belangrijk. Hierdoor voel je je fijner en heb je een reden om op te staan. Soms kan het zoeken naar een invulling (op zijn tijd en op verschillende gebieden) best lastig zijn. Door hier bewust over na te denken en keuzes te maken over waar jij je tijd in wil stoppen, zul je merken dat dit je goed zal doen.

Een gesprek over deze thema's is een gesprek van ons allemaal. Hoe opener we hier over durven te praten, hoe meer dit ons zal helpen om gezonder (ouder) te worden. Dus, probeer jezelf open te stellen, ga met elkaar in gesprek en ervaar wat er gebeurt.

Ben je benieuwd hoe bekende inwoners de vragen vanuit het spel hebben beantwoord? Scan dan de QR code.

Uitlegkaart

Voordat de deelnemers beginnen, kan de kaart met aanvullende informatie worden doorgenomen. Dit hoeft niet.

In totaal zijn er 46 vragenkaarten in dit spel en deze zijn ingedeeld in drie thema's:

- Sociaal netwerk (rood)
- Sociale vaardigheden (blauw)
- Daginvulling en tijdsbesteding (oranje)

Je kunt ervoor kiezen om één kleur te spelen, maar ook twee kleuren of allemaal. Je kunt zelf op voorhand bepalen hoe lang je het spel wilt spelen.

Wijs een spelleider aan. Deze bewaakt de tijd. Schud de kaarten door elkaar en leg deze kaarten met de vraag naar beneden. Verspreid de kaarten over de tafel of maak er een stapel van. De oudste speler mag beginnen. Deze speler pakt een kaart en beantwoordt deze vraag. Wanneer iemand van de groep merkt dat deze vraag hem of haar raakt, mag deze persoon zijn hand opsteken en aangeven ook op deze vraag antwoord te willen geven. Ga met elkaar in gesprek over de kaart en vraag door.

Je kunt met elkaar kiezen hoeveel tijd je wil besteden aan een vraag. Wanneer de tijd om is of de vraag is beantwoord, dan is de volgende deelnemer aan de beurt. Zo speel je het spel net zo lang tot de kaarten op zijn of de tijd om is.

Wanneer de tijd om is of de kaarten op zijn, krijgt iedereen een werkkaart. Kies per thema één vraag die je het meest bij is gebleven. Vul de invulkaart hierover in. Deze is voor jezelf. Wanneer iedereen klaar is, worden de invulkaarten besproken.

Je kunt er ook voor kiezen om een moment te plannen met de deelnemers om te bespreken of ze vervolgstappen hebben gezet rondom hun gekozen vraag. Dit hoeft niet, maar kan het vertaalslag naar de praktijk ondersteunen.

TIP: Hang de werkkaart op een plek waar je regelmatig komt, zodat je aan je vervolgstap wordt herinnerd.

Er staan nummers op de kaarten. Deze kun je gebruiken voor het invullen van de werkkaart of om te onthouden welke kaarten je al hebt gespeeld en welke nog niet.

Dit is de eerste versie van dit spel. Heb je feedback? Laat het ons weten! Dit kun je mailen naar mvkruijl@sigma-nijkerk.nl.

1

Wie heb jij het liefst om je heen en waarom?

PRATEN IS GEZOND

2

Welke contacten vind jij waardevol buiten je familie en gezin om en waarom?

PRATEN IS GEZOND

3

Met welke mensen heb je nu geen contact meer, maar zijn wel belangrijk voor je geweest?

PRATEN IS GEZOND

4

Wie heeft jou de meest belangrijke lessen van het leven geleerd?

PRATEN IS GEZOND

5

Weet jij hoe het echt met jouw naasten gaat? Hoe komt het dat je dit wel of niet weet?

PRATEN IS GEZOND

6

Wie staan er voor je klaar als je het moeilijk hebt?

PRATEN IS GEZOND

7

Ben je tevreden over je sociale netwerk? Waarom wel of waarom niet? Wat zou jij hierin anders willen hebben?

PRATEN IS GEZOND

8

Hoe ervaar jij het contact met je buren? Ben je hier tevreden over? Waarom wel of waarom niet?

PRATEN IS GEZOND

9

Met wie uit je omgeving deel je dezelfde interesses?

PRATEN IS GEZOND

10

Als je 5 mensen mee mag nemen op vakantie, wie zouden dit dan zijn en waarom?

PRATEN IS GEZOND

11

Welk persoon is belangrijk geweest in jouw jeugd en waarom?

PRATEN IS GEZOND

12

Hoe is jouw contact met (oud) collega's?

PRATEN IS GEZOND

13

Ben je lid van een club of activiteit? Heb je contact met mensen buiten deze activiteit?

PRATEN IS GEZOND

14

Bij wie voel jij je het meest op je gemak en waarom?

PRATEN IS GEZOND

15

Hoe laat jij aan iemand zien dat je om diegene geeft?

PRATEN IS GEZOND

16

Waar ben jij goed in als het gaat om contact leggen met anderen?

PRATEN IS GEZOND

17

Wat vind je het lastigst in contact met anderen?

PRATEN IS GEZOND

18

Wat kun jij nog leren als het gaat om contact leggen met anderen?

PRATEN IS GEZOND

19

Waar ben jij goed in als het gaat om contacten onderhouden of verdiepen met anderen?

PRATEN IS GEZOND

20

Wat vinden andere mensen leuk aan jou?

PRATEN IS GEZOND

21

Waar kun je nog wat in leren als het gaat om contacten onderhouden en verdiepen?

PRATEN IS GEZOND

22

Wat verwacht jij van anderen in het contact met jou?

PRATEN IS GEZOND

23

Vraag aan degene met wie je dit spel speelt, wat zij mooi vinden aan jou.

PRATEN IS GEZOND

24

Hoe zou je willen dat je sociale contacten er uitzien over 10 jaar?

PRATEN IS GEZOND

25

Welke eigenschappen van een ander vind jij prettig in contact? Wat zou je hier zelf van willen leren?

PRATEN IS GEZOND

26

Vraag jij weleens aan de ander hoe het met diegene gaat? Durf je ook door te vragen?

PRATEN IS GEZOND

27

Hoe vind jij het om je kwetsbaar op de stellen?

PRATEN IS GEZOND

28

Wat heb je vroeger geleerd als het gaat om sociale contacten?

Wat heeft het je gebracht?

PRATEN IS GEZOND

29

Had je vroeger in je opvoeding of op school iets willen leren over omgaan met mensen en zo ja, wat?

PRATEN IS GEZOND

30

Wat is voor jou het meest waardevolle moment van de dag en waarom?

PRATEN IS GEZOND

31

Welke activiteiten in jouw week kosten je het meeste energie en waarom?

PRATEN IS GEZOND

32

Waar krijg jij energie van?

PRATEN IS GEZOND

33

Waar laad jij het meeste van op?

PRATEN IS GEZOND

34

Welke hobby's heb je? Vind je dat je hier genoeg tijd aan besteedt?

PRATEN IS GEZOND

35

Waar zou je meer tijd voor vrij willen maken?

PRATEN IS GEZOND

36

Welke dag is jouw lievelingsdag en waarom?

PRATEN IS GEZOND

34

Welke hobby's heb je? Vind je dat je hier genoeg tijd aan besteedt?

PRATEN IS GEZOND

35

Waar zou je meer tijd voor vrij willen maken?

PRATEN IS GEZOND

36

Welke dag is jouw lievelingsdag en waarom?

PRATEN IS GEZOND

37

Wat zou jij graag willen leren als je gratis een cursus mocht volgen?

PRATEN IS GEZOND

38

Vind je werken belangrijk en waarom wel of waarom niet?

PRATEN IS GEZOND

39

Wat zou je doen als je met pensioen gaat?

PRATEN IS GEZOND

40

Welke plek zou jij nog eens willen bezoeken?

PRATEN IS GEZOND

41

Wat is een plek van vroeger waar je graag nog eens heen zou willen gaan?

PRATEN IS GEZOND

42

Vind je dat je in het hier en nu leeft?

PRATEN IS GEZOND

43

Hoe zou jouw ideale (vrijwilligers) werk eruitzien?

PRATEN IS GEZOND

44

Wat deed je als kind het liefst in je vrije tijd?

PRATEN IS GEZOND

45

Waar was je als kind goed in en wat zou jij hiervan graag willen toepassen?

PRATEN IS GEZOND

46

Op welke plek voel jij je het meest op je gemak en waarom?

PRATEN IS GEZOND

WERKKAART

Naam:

Welke vraag is je het meeste bijgebleven?

Nummer van de kaart:

Waarom is je deze kaart het meeste bij gebleven?

Zou je een vervolgstap willen zetten rondom deze vraag? Zo ja, hoe wil je dit doen, wanneer en wat heb je hiervoor nodig?