

KIJK EENS ONDER DE Schil

**TE
GEK!?**

**KOPZORGEN
BIJ 65-PLUSSERS
BESPREEKBAAR MAKEN**

DRAAIBOEK SCHILCARROUSEL

1. Benodigdheden

Wat	Aantal	Doel
Tafels	1/duo	
Stoelen	1 p.p.	
Aardappelen	1,5 kg tot 2 kg per schilronde, p.p.	
Aardappelmesjes	1 p.p.	
Krantenpapier	1 tot 2 pagina's per schilronde, p.p.	Om de aardappelschillen op te leggen en nadien weg te gooien 
Wegwerphandschoenen		Voor de mensen die graag handschoenen aan hebben bij het aardappelen schillen

Wat	Aantal	Doel
Potten met water		Potten om de geschilde aardappelen in te doen 
Afvalbak voor schillen		Om de schillen na elke ronde in te verzamelen 
Gespreksstarters	2 à 3 gespreksstarters per schilronde.	Voor gespreksstarters: zie bijlage 
Pijltjes (optioneel)		Om aan te geven aan de gesprekspartners naar welke tafel ze voor het volgende gesprek dienen door te schuiven
Mandjes (optioneel)	1/tafel	Om aardappelen in te leggen die de deelnemers hebben geschild tijdens het gesprek.

2. Vooraf: klaarzetten

1



Zet per duo een tafel klaar. De afstand tussen de verschillende tafels dient het mogelijk te maken om een gesprek te hebben zonder al te veel afleiding van de tafel ernaast.

- ✓ Optioneel: Plak op elke tafel een pijltje dat wijst naar de tafel waarnaar de gesprekspartner na afloop van het gesprek dient door te schuiven. Tip: zorg ervoor dat de minst mobiele persoon van het duo kan blijven zitten.

2

Voorzie voor elke persoon een aantal pagina's krantenpapier waarop de schillen kunnen worden gelegd of een pot voor de schillen.

- ✓ Tip: op 23 september vind je in de krant Het Nieuwsblad een volledige pagina over de campagne, met als titel: "Schil hier uw patatjes".



3	Voorzie op elke plaats een aardappelmesje. Bij het doorschuiven van tafel blijft het aardappelmesje telkens liggen voor de volgende persoon.
4	Voorzie op elke tafel gespreksstarters. Tip: Je kan de gespreksstarters in de aardappelen prikken. Probeer op naburige tafels andere gespreksstarters te leggen, om zo voor wat afwisseling te zorgen.
5	Zet een mandje per tafel en vul met aardappelen. Mogelijks moet dit mandje tijdens de activiteit worden bijgevuld.
6	Vul een grote pot of meerdere kleinere potten met water, en zet op een centrale plaats in de ruimte. Na elk gesprek kunnen de personen die doorschuiven de geschilde aardappelen hierin leggen. 
7	Voorzie een pot, doos, afvalbak ... op een centrale plaats waar men de aardappelschillen na elk gesprek in kan deponeren. 
8	Voorzie een doos of vuilnisbak om het krantenpapier (waarin de schillen gewikkeld zaten) in te kunnen gooien.
9	Zorg voor een aftelklok en iets om een signaal te geven wanneer het tijd is om door te schuiven.

3. Activiteit: Schilcarrousel

3.1. Tafelindeling

- Aan elke tafel nemen twee personen plaats.
 - Bij voorkeur een 65-plusser en een jongere persoon (-65 jaar).
 - Maar twee 65-plussers samen is ook mogelijk.



3.2. Gesprek starten

- Op tafel liggen gespreksstarters (vragen). Als suggestie hebben we vanuit Te Gek!? ook enkele gespreksstarters voorzien.
- De deelnemers kiezen een gespreksstarter en gaan hierover in gesprek.
- Vrijheid is belangrijk: het gesprek mag afwijken van de oorspronkelijke vraag.
- Men mag ook overschakelen naar een andere gespreksstarter als dat beter aanvoelt. Of een andere vraag, gerelateerd aan geestelijke gezondheid, aan hun gesprekspartner stellen.

3.3. Aardappelen schillen tijdens het gesprek

- Tijdens het gesprek schillen de deelnemers aardappelen.
- Dit zorgt voor een ontspannen sfeer waarin praten gemakkelijker wordt.



3.4. Tijd en verloop

- Voorzie minimaal 15 minuten per gespreksronde.
 - Dit laat ruimte om even kennis te maken en vervolgens dieper op het gesprek in te gaan.
- Geef enkele minuten voor het einde van het gesprek een duidelijk signaal (bijv. belletje of muziekje).
 - Zo weten deelnemers dat ze kunnen afronden.
 - Vervolg met het uiteindelijke doorschuifsignaal.
- Bespreek op voorhand met de deelnemers welk signaal gebruikt zal worden.



3.5. Na het gesprek

- De jongere of mobiele deelnemer brengt:
 - de geschilde aardappelen naar de voorziene pot.
 - de schillen naar de afvalbak.
- Daarna schuift deze persoon door naar de volgende tafel, zoals aangegeven met pijltjes.



3.6. Herhaling

- Aan de volgende tafel start hetzelfde scenario opnieuw: gesprek + aardappelen schillen.



4. Gespreksstarters

Hieronder en op de volgende pagina vind je de gespreksstarters. Printen, uitknippen en je bent klaar!



WAT WAS ÉÉN VAN DE
LAATSTE DINGEN WAAR
JE 'S NACHTS WAKKER
VAN LAG?



MET WIE PRAAT JE ALS
JE HET MOEILIK HEBT?



WAT DOE JE ALS JE EEN
MINDERE DAG HEBT?



WAT GEEFT JOU
KRACHT?



WAT BETEKENT 'GOED
IN JE VEL ZITTEN' VOOR
JOU?



WAAR EN/OF HOE VIND
JE RUST ALS HET JE
EVEN TE VEEL WORDT?



**WAT BETEKENT HET
VOOR JOU OM SLECHT IN
JE VEL TE ZITTEN? WAAR
VOEL JE DAT?**



**HOE DRAAG JE ZORG
VOOR JEZELF ALS JE HET
MOEILIK HEBT?**



**WAT GEEFT JOU
VOLDOENING?**



**HOE ZORG JIJ VOOR
JE GEESTELIJKE
GEZONDHEID? VIND
JE DAT MOEILIK OF
MAKKELIJK?**



**WAT BRENGT JE
TROOST?**



**WAAR BEN JE HET
MEESTE TROTS OP?**



**ALS JE ÉÉN DING
IN JE LEVEN KON
VERANDEREN, WAT ZOU
DAT DAN ZIJN?**



**WAAR BEN JE
DANKBAAR VOOR IN HET
DAGELIJKSE LEVEN?**



WAT
ZOU JE AAN JE
JONGERE ZELF OF
AAN JE OUDERE ZELF
WILLEN MEEGEVEN OVER
OMGAAN MET MOEILIJKE
MOMENTEN OF
PERIODEN?



WELK MOMENT ZOU JE
WILLEN HERBELEVEN?



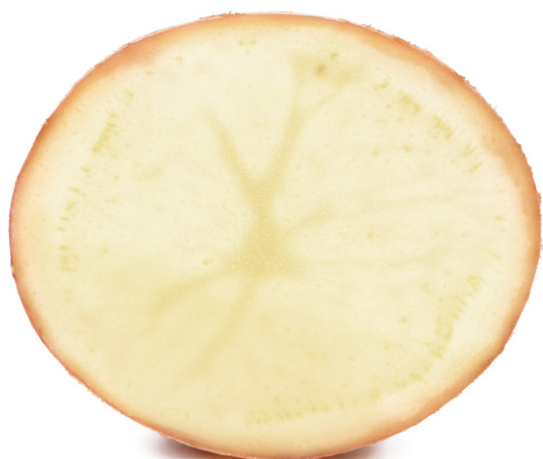
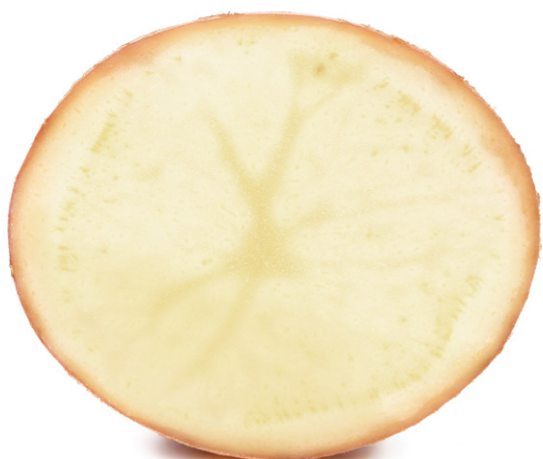
WAAROVER MAAK JE JE
SOMS ZORGEN?



WAT HELPT JE OM
JE GEDACHTEN TE
VERZETTEN?



MERKEN
JULLIE EEN
VERSCHIL IN HOE
VERSCHILLENDE
GENERATIES OVER
GEESTELIJKE
GEZONDHEID
PRATEN?



KIJK EENS ONDER DE Schil

TE GEK!?

**KOPZORGEN
BIJ 65-PLUSERS
BESPREEKBAAR MAKEN**

www.onderdeschil.be
www.tegek.be/wijdoenmee