

1. Bereid een eenvoudig moment voor

Doel: deelnemers gaan naar huis met één haalbare actie voor hun eigen huishouden. Je hoeft geen volledige cursus te geven.

Vooraf afspreken

Kies een vertrouwde, toegankelijke plek. Vraag toestemming aan de beheerder voor het gebruik van de ruimte en eventueel ophangen van de poster. Leg datum, duur, contactpersoon en eventuele kosten vast voordat je uitnodigt.

Werk bij voorkeur met twee vrijwilligers: één begeleidt, de ander houdt de tijd bij en verzamelt algemene vragen. Spreek af welke vragen je doorverwijst.

Uitnodiging

Gebruik een toolkittekst. Vul [datum], [tijd], [plek], [contact] en eventuele aanmeldafpraak in. Noem alleen “gratis” als dat voor deze bijeenkomst werkelijk klopt. Leg uit dat deelnemers niets hoeven te kopen.

Ruimte en materiaal

- ☐ Stoelen met ruimte om elkaar te horen en te zien; vluchtwegen vrij.
- ☐ Geprinte 72-uurs checklist en gesprekskaart; penningen en papier.
- ☐ Eventueel scherm voor de korte presentatie; probeer het vooraf.
- ☐ Drinkwater, voldoende licht en leesbare materialen.
- ☐ Een contactpersoon voor praktische vragen en toegankelijkheid.

Afspraken bij de start

Geen verkoopdruk. Geen medische details of persoonsgegevens in een gezamenlijke lijst. Niemand hoeft een privéverhaal te delen. Gebruik actuele, herleidbare informatie; geef onzekerheid eerlijk aan.

2. Een programma van 55 minuten

Gebruik dit als leidraad. Houd uitleg kort en geef deelnemers tijd om zelf na te denken.

00-05 min | Welkom

Vertel wie je bent en wat het doel is. Vraag: “Welke dagelijkse voorziening zou jij als eerste missen?” Mensen mogen passen.

05-12 min | Waarom voorbereiden?

Gebruik de eerste presentatieslides. Licht toe dat voorzieningen kunnen uitvallen en hulp niet overal tegelijk kan zijn. Drie dagen is een richtpunt voor voorbereiding, geen voorspelling of garantie.

12-25 min | Ons eigen huishouden

Deel de 72-uurs checklist uit. Laat mensen voor zichzelf markeren wat al geregeld is en wat aandacht vraagt. Bespreek in tweetallen alleen wat zij willen delen.

25-40 min | Wat kunnen we samen?

Vraag: “Hoe spreken we elkaar als de buurtapp niet werkt?” en “Wie kan helpen om informatie begrijpelijk te maken?” Verken ideeën; beloof geen opvanglocatie of hulpvoorziening zonder afspraken met de verantwoordelijken.

40-50 min | Vragen en één actie

Gebruik de gesprekskaart. Parkeer medische en technische vragen voor de juiste professional. Laat ieder een eigen eerstvolgende stap kiezen.

50-55 min | Afronden

Deel 3dagenvooruit.nl/toolkit/ en de contactroute. Vraag of een vervolg gewenst is. Bedank deelnemers; vraag geen openbare persoonlijke noodplannen.

3. Houd het vervolg overzichtelijk

Een goed vervolg sluit aan bij wat deelnemers zelf willen doen.

Binnen enkele dagen

Stuur via het afgesproken kanaal een kort bericht met de toolkitlink en de algemene vervolgstap. Deel geen foto's of persoonlijke verhalen zonder toestemming. Stuur alleen mensen een bericht die dat hebben afgesproken.

Vragen doorzetten

Besprek een vraag over medicijnen met de eigen apotheek; apparatuur of zorg met zorgverlener/leverancier; een gebouwinstallatie met een deskundige. Vraag de betrokkene zelf contact op te nemen wanneer persoonlijke gegevens nodig zijn.

Samen terugkijken

Wat maakte het gesprek toegankelijk? Welke informatie was onduidelijk? Was de tijdsindeling haalbaar? Welke algemene vraag verdient een volgend moment? Trek geen conclusies over "weerbaarheidsscores" op basis van een buurtgesprek.

Werkblad voor de organisatoren

Bijeenkomst / datum: _____

Begeleiding: _____

Algemene vervolgactie: _____

Wie pakt dit op en wanneer? _____

Vraag voor 3D (zonder privégegevens): _____

Bronnen en versie

Algemene voorbereiding en verwijzingen; geraadpleegd op 9 september 2026. Deze uitgave vervangt geen persoonlijke medische of technische beoordeling.

Denk vooruit - voorbereiding

3 dagen vooruit - onafhankelijkheid