

# Vergankelijkheidsdag

**23.09.19** STA STIL BIJ JE STERFELIJKHEID

*Over je eigen dood nadenken? Het gros van de mensen vermijdt dat. Erover praten gebeurt dus ook nauwelijks. Over hoe je je uitvaart wil. Wat er na je dood met je Facebook-account moet gebeuren. Wat je wensen voor je sterfbed zijn. Toch kan het - vooral voor de naasten - zinvol én praktisch zijn om daar iets over te weten. Daarom is er (met ingang van dit jaar) jaarlijks een Vergankelijkheidsdag. Op de eerste dag van de herfst: 23 september.*

De Vergankelijkheidsdag nodigt mensen uit zich één dag per jaar bezig te houden met het onvermijdelijke: het eigen sterven. **Het is de ideale dag om te doen wat je eigenlijk al lange tijd voor je uitschuift:** een testament regelen, vastleggen wat er na je dood met je socials moet gebeuren, het opstellen van een wilsverklaring, een afspraak maken met een uitvaartondernemer, een bezoek brengen aan de begraafplaats waar je later misschien wilt liggen, met je partner praten over wat je wel en niet wilt als je ongeneeslijk ziek blijkt te zijn, et cetera.

**Het is ook de ideale dag om na te denken over wat je nog wilt in het leven.** Wat staat er op je bucketlist? Welke reizen wil je maken? Welke boeken wil je nog absoluut lezen? Wat wil je nog meemaken? In het leven van alledag is het niet eenvoudig om bij dergelijke vragen stil te staan, laat staan ernaar te leven. De Vergankelijkheidsdag nodigt uit dat juist wel te doen.

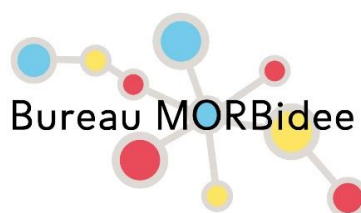
**Het is ten slotte ook de ideale dag om de lieve mensen om je heen aandacht te geven.** Toost met elkaar op het leven. Bekijk samen de vakantiefoto's van jaren geleden. Of schrijf een brief aan je kinderen, voor als je er later niet meer bent. In de waan van de dag staan maar weinig mensen stil bij de bijzonderheid van het leven an sich. De Vergankelijkheidsdag daagt uit die bijzonderheid te beleven.

Door de Vergankelijkheidsdag te ervaren, worden mensen zich meer bewust van hun sterfelijkheid. Dit bewustzijn kan bijdragen aan een betere kwaliteit van leven.

De Vergankelijkheidsdag is een initiatief van Bureau MORBidee, en wordt ook uitgevoerd in België, Engeland (Mortality Day) en Zweden (Höstdagjämning). Diverse opleidingsinstituten, therapeutische praktijken, zorginstellingen, rouwgroepen en uitvaartondernemers organiseren speciale activiteiten t.b.v. de Vergankelijkheidsdag.

## **N.B.**

Voor meer informatie: Rob Bruntink (van Bureau MORBidee), [bureaumorbidee@gmail.com](mailto:bureaumorbidee@gmail.com), 06 - 555 27 290.



maakt dood bespreekbaar

**Bijlagen:** enkele posters waarmee in social media aandacht wordt besteed aan de Vergankelijkheidsdag.

## Vergankelijkheidsdag

23.09.19 STA STIL BIJ JE STERFELIJKHEID



Een dag om jouw bucketlist aandacht te geven

## Vergankelijkheidsdag

23.09.19 STA STIL BIJ JE STERFELIJKHEID



Een goede dag om na te denken over de vraag waar mijn as verstrooid mag worden

## Vergankelijkheidsdag

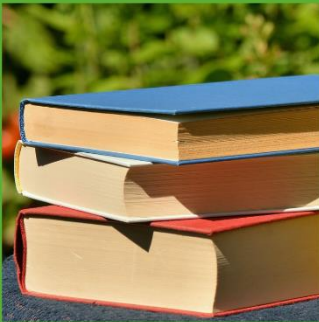
23.09.19 STA STIL BIJ JE STERFELIJKHEID



Een mooie dag om een begraafplaats te bezoeken

## Vergankelijkheidsdag

23.09.19 STA STIL BIJ JE STERFELIJKHEID



Een dag die uitnodigt je af te vragen welke boeken je nog per se wilt lezen in je leven

## Vergankelijkheidsdag

23.09.19 STA STIL BIJ JE STERFELIJKHEID



Een dag om een brief te schrijven aan je kinderen, voor als je er niet meer bent

## Vergankelijkheidsdag

23.09.19 STA STIL BIJ JE STERFELIJKHEID



Een mooie dag om na te denken over de vraag wat je nog wilt doen in je leven

## Vergankelijkheidsdag

23.09.19 STA STIL BIJ JE STERFELIJKHEID



Een mooie dag om een film te kijken waarvan dood, rouw of verlies het thema is

## Vergankelijkheidsdag

23.09.19 STA STIL BIJ JE STERFELIJKHEID



Een mooie dag om je online nalatenschap te regelen

## Vergankelijkheidsdag

23.09.19 STA STIL BIJ JE STERFELIJKHEID



De perfecte dag om te toosten op het leven

## Vergankelijkheidsdag

23.09.19 STA STIL BIJ JE STERFELIJKHEID



Een goede dag om je uitvaartwensen op te schrijven

## Vergankelijkheidsdag

23.09.19 STA STIL BIJ JE STERFELIJKHEID



Een dag om je wilsverklaring op te schrijven

## Vergankelijkheidsdag

23.09.19 STA STIL BIJ JE STERFELIJKHEID



Een ideale dag om met familieleden het spel 'Kaartjes van Betekenis' te spelen