

Hoe gebruik je de gespreksstarters?

1. Nodig je partner, een familielid, vriend, collega of goede buur uit voor een gesprek over je leven na je pensioen.
2. Zoek een fijne plek om te zitten.
3. Begin bij de eerste kaart.
De rest wijst zich nu vanzelf.
4. Doe het op jouw manier.
Spreekt een vraag je niet aan?
Pak dan gewoon de volgende kaart.

Er zijn geen goede of foute antwoorden. De vragen en stellingen zijn er voor jou: wat zijn jouw verwachtingen, waarden, behoeften en wensen? Door daar nu al over te praten met je omgeving krijg je meer grip op het inrichten van je leven later.



over morgen



over morgen

Prettig wonen

Hoe wil je dat jouw leven er na je pensioen uitziet? Is bijvoorbeeld je huidige woning geschikt om lang zelfstandig te kunnen blijven wonen? Of zijn er andere opties die beter bij je passen? Door dit soort vragen nu al te bespreken, ben je straks goed voorbereid. Deze gespreksstarters helpen je op weg. Met wie praat jij over je toekomst?



over morgen



Wat betekent
prettig wonen
voor jou?

Tip: Sluit je ogen en probeer jezelf
over tien jaar thuis voor te stellen.
Wat zie je?



over morgen




Hoe woon jij
het liefst
over 10 jaar?

Wat heb je
daarvoor nodig?

Tip: Wat zou je doen als geld geen rol speelt? En wat is er mogelijk met het geld waar je momenteel over beschikt?



over morgen




Zit alles wat
je nodig
hebt bij je
in de buurt?

Tip: Denk bijvoorbeeld aan
een supermarkt, buurtcentrum,
ov-halte, apotheek en huisarts.



over morgen

Welke
aanpassingen
heeft jouw huis
nodig zodat je
er nog lang kunt
blijven wonen?




Denk aan:

- Slaapkamer en badkamer op de begane grond
- Bredere deuropeningen
- Onderhoudsvrije tuin
- Een traplift
- Koken op inductie



over morgen

Welke
aanpassingen
zou je nu al
aan je woning
kunnen maken?

A decorative graphic at the bottom of the page consists of three overlapping rectangular blocks. On the left is a solid orange block. To its right is a solid green block that overlaps the orange one. On the far right is a light blue block that overlaps the green one. The blocks are arranged in a stepped fashion, creating a modern, geometric look.

Tip: Maak een lijstje
met noodzakelijke aanpassingen.
Bespreek ook wat je voor
elke aanpassing nodig hebt.
Bijvoorbeeld bouwmaterialen,
gereedschap of een aannemer.



over morgen

Gezond & fit blijven

Hoe wil jij fit blijven? Om lekker in je vel te zitten, hebben je lichaam en hersenen uitdaging nodig. Zeker als je ouder wordt. Gelukkig kun je al met kleine activiteiten grote resultaten bereiken.

Denk aan een wandeling door de buurt, of een uitdagende puzzel. Alles telt! Wat past bij jou? Ontdek de mogelijkheden met de gespreksstarters.





over morgen

Waar denk
jij aan bij
gezond en
fit blijven?

Gezond en fit ouder worden is voor iedereen anders. Wat past bij jou?

Denk aan:

- Fietsen of vrijwilligerswerk
- Een uitdagende puzzel oplossen
- Wandelen met de hond
- Een nieuwe taal leren

Tip: Sluit je ogen en stel jezelf voor over tien jaar. Hoe blijf je bezig?



over morgen



Van welke
activiteiten
krijg je
energie?

Hoe kun je ervoor
zorgen dat je dat
over tien jaar ook
kunt blijven doen?

Denk aan hobby's, bewegen, sport,
contact met vrienden, (deeltijd)werk
en vrijwilligerswerk.

Tip: Onderzoek welke bezigheden
jou een goed gevoel geven. Bedenk
bijvoorbeeld wat je vroeger leuk
vond om te doen. Of houd een tijdje
bij wat je energie kost, en wat je
energie oplevert.



over morgen



Hoe daag jij je
hersenen het
liefst uit?

Hoe zou jij dit over
10 jaar willen doen?

Het is goed voor je hersenen om nieuwe dingen te blijven leren en lastige oefeningen te doen. Zo houd je je hersenen actief én het geeft een goed gevoel.

Tip: Denk aan (woord)puzzels, lezen, musea bezoeken, of het oppakken van een nieuwe hobby.



over morgen

Stelling: Ik weet
wat gezond eten
is en waar ik op
moet letten als ik
ouder ben.

Als je ouder wordt, neemt je spiermassa af. Daardoor heb je minder energie nodig en hoef je dus minder te eten. Gezonde voeding is daarom nóg belangrijker:

Tips

- Eet voldoende fruit, groenten, volkorenproducten en eiwitten (vis, vlees, eieren en vleesvervangers)
- Gebruik weinig zout, om een hoge bloeddruk te voorkomen
- Slik (alleen) in overleg met je arts vitaminepillen
- Drink zo min mogelijk frisdrank en alcohol.
- Minder snoepen en snacken, en dit vervangen door bijvoorbeeld snoepgroente of fruit
- Drink genoeg water



over morgen

Hoe beweeg jij het liefst?

En hoe zorg je er voor
dat je dit later kan
blijven doen?

A decorative graphic at the bottom of the page consists of several overlapping colored rectangles. On the left, there is a horizontal green bar. To its right, a purple bar extends upwards and then turns right to form a large L-shape. Below the purple bar, a yellow bar extends from the left edge of the page to the right edge, partially overlapping the purple bar.

Beweging helpt om fit te blijven en lekker in je vel te zitten. Denk aan sporten, maar ook dagelijkse beweging zoals schoonmaken, fietsen en tuinieren.

Tip: Maak van bewegen een routine. Wandel bijvoorbeeld altijd op hetzelfde moment in de week. Nodig ook eens je buur uit: zo leer je elkaar kennen én kom je makkelijker aan je dagelijkse beweging.



over morgen

Omzien naar elkaar

Met wie breng jij graag je tijd door? Bijvoorbeeld je partner, buren, kinderen, collega's of vrienden? Het is belangrijk dat je mensen om je heen hebt met wie je leuke dingen kunt doen en die kunnen bijspringen als je hulp nodig hebt.

Ontdek aan de hand van de gespreksstarters wat jullie voor elkaar kunnen betekenen als je ouder wordt.



over morgen

Wie zijn voor
jou onmisbaar
om goed ouder
te worden?

The bottom of the page features several overlapping geometric shapes. On the left, there is a small orange square. To its right, a larger teal square overlaps it. Further right, a vertical purple bar overlaps the teal square. On the far right, another orange square overlaps the purple bar and the teal square. The background of the entire page is a solid teal color.

Samen met anderen goed ouder worden, is voor iedereen anders. Wat past bij jou?

Denk aan:

- Een buur waar je graag op bezoek komt
- Een groep vrienden
- Familie die in de buurt woont
- Een clubje (bijvoorbeeld een leesclubje, sportclubje of koffieclubje)
- Een partner
- Een collega

Tip: Sluit je ogen en stel jezelf over tien jaar voor op je verjaardag. Welke mensen zie je om je heen



over morgen

Wie heb jij graag
om je heen en
zou jij nog lang
dicht bij je willen
houden?

Heb je ze dit wel
eens verteld?

Vrienden, familie en buren zijn belangrijk, nu en later. Maar contact onderhouden gaat niet altijd vanzelf.

Tip: Bedenk wat je nu al kunt doen om de relaties met je dierbaren te versterken. Bel bijvoorbeeld een vriend of kennis op, en vertel hoe belangrijk die persoon voor jou is.



over morgen


Zou jij iemand uit
jouw omgeving
willen helpen
wanneer dat
nodig is?

Wat voor hulp zou je
kunnen bieden?

Tip: Denk aan oppassen, klusjes in het huishouden, hulp in de tuin of het uitlaten van de hond. Maar ook op de koffie gaan, of samen eten.



over morgen



Wie zouden
bij kunnen
springen als
je later zorg
nodig hebt?

En wat verwacht
je dan van hen?

Denk aan mensen die kunnen helpen met boodschappen doen, koken of schoonmaken maar ook met aankleden of douchen.

Tip: Vraag aan je dierbaren wat hun verwachtingen zijn. Hoe zouden zij willen bijspringen als je later zorg nodig hebt?



over morgen

Stelling:

Ik praat nu al met mijn omgeving over hoe ik mijn zorg later voor me zie.

En heb daar duidelijke afspraken over.



Het is handig om dit al met je omgeving te bespreken. Dat geeft rust en zorgt ervoor dat je straks goed voorbereid bent. En zo weet jouw omgeving ook wat je van hen verwacht.

Tip: Voer dit gesprek regelmatig. En probeer de afspraken zo concreet mogelijk te maken.



over morgen