

Gesprekskaarten

Deze gesprekskaarten helpen je op weg. Met wie praat jij over je toekomst?

Aan de slag!



over morgen

Hoe gebruik je de gesprekskaarten?

- Nodig je partner, een familielid, vriend, collega of goede buur uit voor een gesprek over later.
- Zoek een fijne plek om te zitten.
- Begin bij de eerste kaart. De rest wijst zich nu vanzelf.



- Doe het op jouw manier. Spreekt een vraag je niet aan? Pak dan gewoon de volgende kaart.
- 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.



- Er zijn geen goede of foute antwoorden.
- 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.
- Voer dit gesprek regelmatig. Probeer de afspraken zo concreet mogelijk te maken.





ZORG

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.



over morgen

Wie zijn voor jou onmisbaar om goed ouder te worden?

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



Tip

Denk aan een buur waar je graag op bezoek komt, een groep vrienden, familie in de buurt, een partner, collega of (lees/sport/koffie) clubje.

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

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

Heb je ze dit wel
eens verteld?



Tip

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

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

**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.

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

En wat verwacht
je dan van hen?



Tip

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

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

The background is a vibrant orange with rounded corners. A vertical green bar is positioned at the top center. A large, stylized purple shape, resembling a thick 'L' or a corner bracket, is located in the lower right quadrant. A light blue vertical bar is at the bottom right corner.

STELLING

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

En heb daar duidelijke
afspraken over.

Tip

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

Voer dit gesprek regelmatig. Probeer de afspraken zo concreet mogelijk te maken.



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 soort opties die beter bij je passen?



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?

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?

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



Tip



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

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



Tip

Denk aan een slaapkamer en badkamer op begane grond, bredere deuropeningen, onderhoudsvrije tuin, een traplift en koken op inductie.

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



Tip

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

FIT BLIJVEN

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. Denk aan een wandeling in de buurt of een uitdagende puzzel. Welke uitdagingen passen bij jou?



over morgen

**Waar denk jij aan
bij gezond en fit
blijven?**



Tip

Denk aan fietsen of vrijwilligerswerk, een uitdagende puzzel oplossen, wandelen met de hond of een nieuwe taal leren.

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

Van welke activiteiten krijg je energie?

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



Tip

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

Onderzoek welke bezigheden jou een goed gevoel geven. Wat vond je vroeger leuk om te doen, wat geeft energie?

Hoe daag jij je hersenen het liefst uit?

Hoe zou jij dit over 10 jaar
willen doen?



Tip

Het is goed om 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.

Denk aan puzzels, lezen, musea bezoeken of het oppakken van een hobby.

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.

Tip

Eet voldoende fruit, groenten, volkoren producten en eiwitten (vis, vlees, eieren en vleesvervangers).

Gebruik weinig zout, om een hoge bloeddruk te voorkomen.

Drink zo min mogelijk frisdrank en alcohol.

Hoe beweeg jij het liefst?

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



Tip

Maak van bewegen een routine. Wandel bijvoorbeeld altijd op hetzelfde moment in de week.

Nodig ook eens je buur uit voor een wandeling: zo leer je elkaar kennen én kom je makkelijker aan je dagelijkse beweging.