



# Praat vandaag over morgen

## Begin op tijd het gesprek over fit blijven, wonen en zorg

Het lijkt misschien nog ver weg, maar wie straks ook vol van het leven wil blijven genieten, praat vandaag over morgen. Net zoals je vroeger sprak over je schoolkeuze, de voorbereiding op je eerste baan of een nieuwe woning. Door nu al over morgen te praten, kan je straks de dingen blijven doen die voor jou belangrijk zijn. Zodat je weet hoe je je fit en sterk kunt blijven voelen, hoe je prettig kunt wonen en wie zou kunnen bijspringen als je later zorg nodig hebt. Wat vind jij belangrijk voor later?

Veel Achterhoekers vragen liever niet om hulp. Maar toch staan we graag voor een ander klaar. Het is belangrijk om te bespreken hoe jij en jouw netwerk van vrienden, familie en naobers elkaar kunnen helpen op weg naar ouder worden. Zo houd jij grip en weten jij en je omgeving wat jullie nu en in de toekomst van elkaar kunnen verwachten.

**Ga d'r eens voor zitten en begin samen op tijd het gesprek.**

# Hoe wil jij oud worden?

## Vragen over gelukkig ouder worden

### Ouder worden

- Waar denk je aan bij gelukkig oud worden?
- Wat heb je nodig om gelukkig oud te worden?
- Hoe wil jij je tijd zinvol besteden als je ouder wordt?
- Van welke activiteiten krijg jij energie? *Een (nieuwe) hobby?*  
*Aansluiten bij een activiteit in de buurt? Vrijwilligerswerk?*

### Fit blijven

- Hoe denk je over je eigen fitheid?
- Welke vormen van bewegen vind je prettig om te doen?
- Wat kun je doen om je fitheid te verbeteren?  
*Denk aan beweging, voeding, activiteiten doen die je leuk vindt.*

### Wonen

- Waar wil je wonen als je ouder bent?
- Is jouw huidige woning nog veilig, comfortabel en duurzaam?  
En de buurt?
- Welke acties kun je nu al uitvoeren, zodat je zelf grip houdt?

### Zorg en omzien naar elkaar

- Wie kun je om hulp vragen als je dit nodig hebt?
  - Weet diegene dat ook? Praten jullie erover?
- Zou jij iemand uit jouw omgeving willen helpen wanneer dat nodig is?
  - Welke hulp kun je dan bieden?
  - Weten ze dat ook? Praten jullie erover?

### Wat vind jij belangrijk voor later?

Op [achterhoekbank.nl](https://achterhoekbank.nl) vind je tips en inspiratie. Ook vertellen andere Achterhoekers wat zij belangrijk vinden voor later.

### Notities



## De Achterhoekbank

### Gesprekshandleiding

#### **Ga d'r eens voor zitten**

Het gesprek gaat over iemands mening, wensen, verwachtingen. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Doe het op jouw manier. Erover nadenken en het gesprek voeren, is al een belangrijke eerste stap. Het gesprek kan met iedereen gevoerd worden, niet alleen met ouders, maar ook met (klein)kinderen. Niet alle vragen hoeven gesteld te worden. Eén of twee vragen kan ook.

#### **Om mee te geven aan de mensen die je spreekt**

Als je het er liever niet nu of met mij over hebt, misschien kun je wel eens het gesprek aangaan met je ouders, partner, kinderen, familie, vrienden of naobers. Of met je huisarts of iemand van het sociaal team van de gemeente.



**Meer weten over dit initiatief?** Of inspiratie opdoen over hoe andere Achterhoekers tegen ouder worden aankijken?

Kijk op [achterhoekbank.nl](https://achterhoekbank.nl)