

MENU

gespreksvoer

Ouder worden gaat vanzelf. Maar dit doen op een manier die bij u past, vraagt voorbereiding. Hoe wilt u dat uw leven er later uitziet? En wat betekent dit voor nu? Ga erover in gesprek met uw partner, buurvrouw, dochter, zoon of een kennis.

Stel elkaar de vragen vanuit het menu en gebruik de tips en voorbeelden. Na afloop kunt u uw eigen to-do lijstje maken en afscheuren om te bewaren.

Genoeg gespreksvoer, eet smakelijk!

Hoe wil je later wonen?

Hoe blijf je fit?

Wie heb je in de buurt en wat doe je in je vrije tijd?

 Gemeente Rotterdam



Fatih (64): 'Ik loop overal heen, zo blijf ik fit. Maar pas geleden ben ik gevallen over losliggende stoeptegels. Dat overkomt me natuurlijk geen tweede keer! Als ik zie dat het stuk is meld ik dat met een app. Niet alleen voor mezelf, maar ook juist voor mijn oude buurtjes!'

Antonio (69): 'Ik wil in een ander huis wonen. Niet omdat het nodig is hoor. Maar ik heb zoveel wensen, dat ik op tijd wil beginnen. Ik wil dichtbij mijn kinderen en zus. Geen tuin, dat is teveel gedoe. En gelijkvloers. Nú kan ik trappen lopen, maar je weet het nooit.'



Ada (72): 'Ik wil graag in mijn eigen woning blijven wonen. Daarom maak ik het mezelf zo makkelijk mogelijk. Een douchebeugel. Een lampje dat aan-gaat bij beweging, zodat ik me niet stoot. En ik zorg dat er nooit snoeren los liggen. Daar val je zo over!'

To-Do lijstje:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Tips

- 1** Aanpassingen in huis maken het veiliger en comfortabeler. Soms kunt u het zelf via de bouwmarkt, soms helpt de [VraagWijzer](#).
- 2** Doe de huistest en kijk hoe u uw huis veiliger en comfortabeler maakt op www.mijnhuisopmaat.nl.
- 3** Verhuizen in de toekomst? Schrijf u alvast in voor een sociale huurwoning op www.woonnetrijnmond.nl.
- 4** Rommel of schade in de buitenruimte? Meld via de [BuitenBeterApp](#), bel **14010** of zoek contact met [BuurtBestuurt](#).
- 5** Op pad? [OV is gratis](#) als u ouder bent dan 65. En in elk gebied rijdt ook een [wijkbus](#) voor de kleine ritjes.

Zie ommezijde voor meer tips.

Ga voor meer informatie naar www.rotterdam.nl/ouderworden, bezoek [VraagWijzer](#) of bel 14010

To-Do lijstje:

☐

☐

☐

☐

☐

Gemeente Rotterdam

Tips

6 Bezoek het **Huis van de wijk** bij u in de buurt. Voor als u op zoek bent naar activiteiten of zelf een goed idee hebt.

7 Vraag de **Rotterdampas** aan voor korting of gratis toegang op musea, activiteiten en evenementen. De pas is gratis voor mantelzorgers met € 25 ov-tegoed.

8 Kijk op www.rotterdamersvoorelkaar.nl of ga naar de Centrale Bibliotheek (Blaak) als u zich in wilt zetten voor een ander of zelf een maatje zoekt.

9 Bewegen? De **sportregisseur** kan met u meekijken wat er bij u in de buurt georganiseerd wordt en welke activiteit bij u past of kijk op www.rotterdamssport.nl.

10 Gezond eten? De **schijf van vijf** is gemoderniseerd en blijft een goede raadgever. Als u op zoek bent naar verstandig advies over eetgewoonten: www.voedingscentrum.nl.

Zie ommezijde voor meer tips

Ga voor meer informatie naar www.rotterdam.nl/ouderworden, bezoek VraagWijzer of bel 14010

Hasna (69): 'Ik doe graag wat voor een ander. Ik organiseer een kookavond voor mijn buren. Sommigen hebben niet zoveel om handen en dan is het zo fijn om bij elkaar te zijn. En toen ik mijn been brak, kwamen ze om de beurt bij me langs. Met een soepje, een koekje.'

Fernando (84): 'Sporten is niks voor mij. Gedoe, moet je er helemaal heen enzo! Maar wat ik nou doe zodat ik niet te stijf word, is elke dag 5 keer de trap op en af met een pak melk in mijn handen. Op en neer dan he. Makkiel!'

Peter (59): 'Ik heb altijd gesport, maar dat lukt niet meer met mijn knieën. Toen ik stopte werd ik een stuk dikker. Nu ben ik gaan dansen, wie had dat gedacht! En ook wat beter gaan eten. Fruit in plaats van koekjes, ongezouten noten in plaats van gezouten. Werkt prima!'

Ouder worden gaat vanzelf. Maar dit doen op een manier die bij u past, vraagt voorbereiding. Hoe wilt u dat uw leven er later uit ziet? En wat betekent dit voor nu? Ga erover in gesprek met uw partner, buurvrouw, dochter, zoon of een kennis.

Stel elkaar de vragen vanuit het menu en gebruik de tips en voorbeelden. Na afloop kunt u uw eigen to-do lijstje maken en afscheuren om te bewaren.

Genoeg gespreksvoer, eet smakelijk!

MENU
gespreksvoer

Hoe wil je later wonen?

Hoe blijf je fit?

Wie heb je in de buurt en wat doe je in je vrije tijd?

Gemeente Rotterdam