

Praat vandaag over morgen



www.amersfoort.nl/overmorgen

Stad met een hart



Praat vandaag over morgen

Het lijkt misschien nog ver weg, maar wie straks ook vol in het leven wil blijven staan, praat vandaag over morgen. Bijvoorbeeld over wat je nu voor elkaar kunt doen als er later zorg nodig is, of het huis waar je nu woont nog bij je past of hoe je fit blijft. Wat vind jij belangrijk voor later?

Wonen

De meeste mensen willen graag zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen. Misschien kan dit in je huidige woning, zijn daar aanpassingen nodig of misschien is er een ander type woning dat beter bij je past. Bijvoorbeeld op een plek waar je makkelijk andere mensen ontmoet. Of dichterbij de buurt van belangrijke voorzieningen. Denk nu vast na over hoe je later wilt wonen.

Zorg en ondersteuning

Goed ouder worden doe je samen. Ook na je pensioen is het belangrijk om een netwerk van mensen om je heen te hebben. Om leuke dingen te blijven doen en om een beroep op kunnen doen als dat nodig is. Om hulp vragen kan moeilijk zijn. Toch is het belangrijk om nu al te bespreken hoe je elkaar kunt helpen en te weten welke hulp beschikbaar is als er later zorg nodig is.

Fit blijven

Om gezond en fit ouder te worden hebben je lichaam en je hersenen uitdaging nodig. Bewegen, gezond eten en dingen doen die je leuk vindt en waar je je goed bij voelt helpen daar het beste bij. Dat hoeft niet moeilijk te zijn: juist met kleine dagelijkse gewoontes kun je al veel bereiken.

Gespreks- en informatiebijeenkomsten in de wijk

Kom naar een gespreks- en informatiebijeenkomst in de buurt. Daar is ruimte voor gesprek, het stellen van vragen en het uitwisselen van informatie. Meer weten? Ga naar www.amersfoort.nl/overmorgen voor meer informatie en de actuele gespreksagenda.

