

Denk na over nu en straks

Een compacte gids voor 55-plussers die bewust en ontspannen vitaal ouder willen worden.





Inleiding

Ouder worden gaat vaak geleidelijk, maar de keuzes die je nu maakt, leggen de basis om ook op latere leeftijd te blijven bloeien, oftewel *floreren*. Door op tijd stil te staan bij wat je belangrijk vindt, kun je bewuster richting geven aan je leven - nu én straks.

Dit boekje helpt je daarbij. Het staat vol met korte, praktische tips en vragen die je kunt aanvinken of invullen. Geen lange verhalen, maar wel stof tot nadenken.

Heb je na het lezen vragen of wil je verder praten?

Neem gerust contact met ons op, via:

- 026 - 327 22 66
- info@swoa.nl
- www.swoa.nl/flore

Inhoud

1. Beweging & sport
2. Voeding & leefstijl
3. Financiën & vooruitkijken
4. Wonen & wooncomfort
5. Zingeving & sociale contacten
6. Digitale vaardigheden
7. Vooruitkijken & regelen
8. Mijn actieplan



Beweging & sport

Als je ouder wordt, merk je dat je lijf soms net wat minder soepel wordt. Regelmatig bewegen helpt om fit te blijven, je balans te houden en lekkerder in je vel te zitten. Kleine aanpassingen in je dag maken al verschil. Neem bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift.

Beweegrichtlijnen voor volwassenen en senioren per week*:

1. Minstens 150 minuten matig intensieve inspanning, verspreid over meerdere dagen.
2. Minimaal twee keer per week bot- en spierversterkende activiteiten.
3. Balansoefeningen.

Vragen om eens bij stil te staan:

- Hoe voel jij je lichamelijk op dit moment?
- Heb je genoeg beweging in jouw dagelijkse routine?
- Welke vormen van beweging vind je leuk?
- Wat helpt je om actief te blijven, ook op moeilijke dagen?
- Wat zou je (weer) graag willen doen op het gebied van beweging?

Tips: Wandelen, fietsen of tuinieren telt ook! Samen bewegen kan leuker zijn en makkelijker vol te houden. Denk aan sportgroepen voor 55+ of dansles. Kijk ook eens bij SWOA voor leuke beweegactiviteiten!



Voeding & leefstijl

Je lichaam verandert met de jaren – je eetlust, spijsvertering en spiermassa ook. Door nét even anders te eten kun je gezond, sterk en energiek blijven. Het is geen dieet, maar gaat om het maken van slimme keuzes.

Op de website van het voedingscentrum* vind je eetrichtlijnen: wat eet je om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen? De richtlijnen zijn naar leeftijd en geslacht. Zo adviseren ze bijvoorbeeld vrouwen om vanaf 50 jaar vitamine D bij te slikken en mannen vanaf 70 jaar.

Vragen om eens bij stil te staan:

- Eet je gevarieerd en voedzaam genoeg?
- Drink je genoeg water op een dag (minimaal 1,5 liter)?
- Merk je veranderingen in jouw gewicht of eetlust?
- Zijn er dingen die je wilt aanpassen aan jouw eetpatroon?
- Wat zou je een week willen uitproberen qua voeding?

Tips: koop een drinkfles met maatstreepjes, zodat je precies ziet hoeveel je drinkt, of hou 6-8 glazen water aan. Eet eiwitrijk (denk aan peulvruchten, noten, zuivel). Eet vezelrijk voor een goede stoelgang. Overleg bij twijfel met een diëtist.



Financiën & vooruitkijken

Je inkomen verandert als je met pensioen gaat. Door je geldzaken op tijd te bekijken, kom je niet voor verrassingen te staan. En overzicht geeft rust.

Wil je dat iemand een keer met je meekijkt? In Arnhem zijn hiervoor verschillende mogelijkheden. Denk aan ondersteuning vanuit de Thuisadministratie of loop eens binnen bij Goed Geregeld Arnhem* voor tips en advies.

Vragen om eens bij stil te staan:

- Heb je een duidelijk beeld van jouw financiële situatie, nu en straks?
- Weet je wat je kunt verwachten qua pensioen en AOW?
- Kan je jouw uitgaven aanpassen als jouw inkomen verandert?
- Heb je financiële zorgen die je zou willen bespreken?
- Wat kan je nu al regelen om straks meer rust te hebben?

Tips: Vraag een pensioenoverzicht aan via www.mijnpensioenoverzicht.nl. Kijk of je recht hebt op toeslagen via www.toeslagen.nl. Praat erover met een onafhankelijk adviseur of het Nibud.



Wonen & wooncomfort

Misschien woon je nu heerlijk, maar is dat over 10 jaar ook nog zo? Als je daar nú al over nadenkt, kun je later prettiger en zelfstandig blijven wonen – met minder gedoe.

Het gaat om meer dan alleen je woning zelf - zoals of alles gelijkvloers is of hoe groot je tuin is - het gaat ook om de ligging. Hoe dichtbij woon je bij een supermarkt of een bushalte? Wie ken je uit de buurt?

Vragen om eens bij stil te staan:

- Wil je hier blijven wonen als je ouder wordt?
- Kunnen er dan aanpassingen gedaan worden om dit mogelijk te maken? En zo ja: welke?
- Waar zou je eventueel naartoe willen verhuizen als dat nodig is?
- Wat is daarvoor nodig (bijvoorbeeld inschrijven, sparen, hulp)?
- Hoe ziet jouw ideale woonsituatie eruit over 10 jaar?
- Wie zou jou kunnen helpen als je ondersteuning nodig hebt, bijvoorbeeld in het huishouden?

Tips: Overweeg een traplift of antislipvloer. Denk op tijd na over verhuizen (lange wachttijden!). Check of je in aanmerking komt voor een wooncoach of woonadviseur. Dit kan bijvoorbeeld op de website van Vivare of Portaal.



Zingeving & sociale contacten

Je voelt je beter als je weet wat je belangrijk vindt en als je goede contacten hebt met anderen. Neem daarom af en toe de tijd om te bedenken wat jou energie geeft en met wie je die momenten wilt delen.

Vragen om eens bij stil te staan:

- Wat geeft jou energie en voldoening in het dagelijks leven?
- Met wie voel jij je verbonden?
- Zijn er mensen of activiteiten die je mist?
- Wil jij je ergens (meer) voor inzetten?
- Wat wil je nog graag betekenen – voor jezelf of voor anderen?
- Weet je welke activiteiten er mogelijk zijn in jouw buurt?
- Wat als je niet meer zelfstandig op pad kan?

Tips: Sluit je aan bij een club, leesgroep of buurtinitiatief. Kijk eens naar vrijwilligerswerk*. Lees je vast in over vervoersmogelijkheden als je niet meer kunt autorijden of met het openbaar vervoer kan.

**Kijk eens op www.swoa.nl voor vrijwilligerswerk!*



Digitale vaardigheden

De wereld wordt steeds digitaler – van de huisarts tot je bank. Door stap voor stap mee te blijven doen, houd je de regie. En het is vaak makkelijker dan je denkt.

Zou je graag meer digitale vaardigheden opdoen? In Arnhem zijn er op meerdere locaties gratis inloopspreekuren waar je terecht kunt met vragen over je laptop, tablet of telefoon.

Vragen om eens bij stil te staan:

- Waar loop je tegenaan als het om digitale dingen gaat?
- Weet je hoe je phishing of neptelefoontjes kunt herkennen?
- Wat zou je willen leren of verbeteren?
- Kan je iemand vragen om je hierbij te helpen?
- Gebruik je digitale hulpmiddelen die jouw leven makkelijker maken?
- Zijn er cursussen of hulp in de buurt die je kan volgen/gebruiken?

.....

.....

.....

.....

.....

Tips: Volg een gratis computercursus bij de bibliotheek. Vraag hulp aan een digicoach of (klein)kind.

Meer informatie via www.seniorweb.nl en www.veiliginternetten.nl



Vooruitkijken & regelen

Sommige dingen leg je liever vast als alles nog goed gaat. Dat geeft jou én je naasten rust. En je houdt zelf de regie over later.

Zo leg je in een levenstestament vast wie jouw financiële, medische en persoonlijke zaken regelt als je dat zelf niet meer kunt. Zo houd je regie en voorkom je onduidelijkheden.

Vragen om eens bij stil te staan:

- Wat wil je dat er gebeurt als je zelf geen beslissingen meer kunt nemen?
- Wie vertrouw je om namens jou te handelen?
- Heb je wensen voor zorg of het einde van je leven?
- Wat wil je regelen rondom jouw nalatenschap of uitvaart?
- Wat wil je bespreken met jouw naasten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tips: Bespreek dit ook met je naasten. Kijk of je een levenstestament of volmacht nodig hebt*. Je kunt dit rustig stap voor stap doen.

**Meer informatie via www.notaris.nl*



Mijn actieplan

Hier kan je kwijt waar je eventueel mee aan de slag wilt de komende tijd. En hoe je dit aan gaat pakken.

Waar wil je aan werken? Kruis de onderwerpen aan:

- ☐ Beweging & sport
- ☐ Voeding & leefstijl
- ☐ Financiën & vooruitkijken
- ☐ Wonen & wooncomfort
- ☐ Zingeving & sociale contacten
- ☐ Digitale vaardigheden
- ☐ Vooruitkijken & regelen

- Met welke onderwerpen wil je de komende tijd aan de slag?

- Hoe ga je dit doen?

- Wat heb je hiervoor nodig?

- Wie kan jou daarbij helpen?

- Hoe ziet jouw ideale situatie er over 1 jaar uit?

Tip: Spreek ook met jezelf een tijdsplanning af om hiermee aan de slag te gaan. Anders schuift dit naar de achtergrond.



Haal meer uit later



026 - 327 22 66



www.swoa.nl



[@swoa.arnhem](https://www.facebook.com/swoa.arnhem)



info@swoa.nl



[/company/swoa](https://www.linkedin.com/company/swoa)



[@swoa.arnhem](https://www.instagram.com/swoa.arnhem)