



over morgen



Gesprekskaart

# Praat vandaag over morgen

## Prettig oud worden in de Liemers

Hoe wil jij later leven? Wat betekent prettig ouder worden voor jou?

Door nu al over deze vragen na te denken, kun je straks zorgelozer van het leven genieten. Deze gesprekskaart helpt je om hierover in gesprek te gaan met je partner, familie, vrienden of buren. Bespreek met elkaar hoe je wilt wonen, hoe je zorg kunt organiseren en hoe je fit en actief wilt blijven. De vragen op de achterkant geven houvast om hierover na te denken.

**Het is fijn om in de Liemers te zijn**  
we kijken naar elkaar om en weten waar  
we moeten zijn voor ondersteunings-  
en zorgvragen.

## Vragen over prettig ouder worden in de Liemers



### Prettig wonen

- Hoe en waar wil je over 10 jaar wonen?
- Wat moet er in de buurt zijn om fijn te wonen?
- Is jouw huidige woning dan nog prettig? En de buurt?
- Welke aanpassingen kan je huis nu al gebruiken?

### Omzien naar elkaar

- Hoe kunnen we in de Liemers goed voor elkaar zorgen?
- Wie zijn voor jou onmisbaar om prettig ouder te worden?
- Wie kan bijspringen als je later zorg nodig hebt?
- Ben je bereid om later zorg te bieden aan jouw ouders of andere familie?
- En ben je bereid om zorg te bieden aan jouw vrienden of buren?

### Gezond & fit blijven

- Wat betekent gezond en fit blijven voor jou?
- Waar let je op bij voeding?
- Hoe houd je je hersenen actief?
- Welke activiteiten geven je energie?
- Hoe blijf je het liefst in beweging?



**Meer weten over de campagne "Praat vandaag over morgen"?**  
Of inspiratie opdoen over hoe andere inwoners van de Liemers tegen ouder worden aankijken? **Kijk op [www.liemosa.nl/overmorgen](http://www.liemosa.nl/overmorgen)**



**Het is fijn om in de Liemers te zijn**  
we kijken naar elkaar om en weten waar  
we moeten zijn voor ondersteunings-  
en zorgvragen.

## Praat vandaag over morgen

### Prettig oud worden in de Liemers

Hoe wil jij later leven? Wat betekent prettig ouder worden voor jou?

Door nu al over deze vragen na te denken, kun je straks zorgelozer van het leven genieten. Deze gesprekskaart helpt je om hierover in gesprek te gaan met je partner, familie, vrienden of buren. Bespreek met elkaar hoe je wilt wonen, hoe je zorg kunt organiseren en hoe je fit en actief wilt blijven. De vragen op de achterkant geven houvast om hierover na te denken.

over morgen



Gesprekskaart



over morgen

## Vragen over prettig ouder worden in de Liemers

### Prettig wonen

- Hoe en waar wil je over 10 jaar wonen?
- Wat moet er in de buurt zijn om fijn te wonen?
- Is jouw huidige woning dan nog prettig? En de buurt?
- Welke aanpassingen kan je huis nu al gebruiken?
- Hoe kunnen we in de Liemers goed voor elkaar zorgen?
- Wie zijn voor jou onmisbaar om prettig ouder te worden?
- Wie kan bijspringen als je later zorg nodig hebt?
- Ben je bereid om later zorg te bieden aan jouw ouders of andere familie?
- En ben je bereid om zorg te bieden aan jouw vrienden of buren?

### Gezond & fit blijven

- Wat betekent gezond en fit blijven voor jou?
- Waar let je op bij voeding?
- Hoe houd je je hersenen actief?
- Welke activiteiten geven je energie?
- Hoe blijf je het liefst in beweging?



Liemosa  
samen met ouderen

**Meer weten over de campagne "Praat vandaag over morgen"?**

Of inspiratie opdoen over hoe andere inwoners van de Liemers tegen ouder worden aankijken? **Kijk op [www.liemosa.nl/overmorgen](http://www.liemosa.nl/overmorgen)**

