Gesprekskaart

over morgen

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.

Kijk op www.liemosa.nl/overmorgen
of mail naar ondersteuning@liemosa.nl.

Liemosa
samen met ouderen

Vragen over prettig ouder worden
in de Liemers

over morgen

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?

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?

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?

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** of mail naar ondersteuning@liemosa.nl.

over morgen

Hoe gebruik je de gesprekskaart?

1. **Nodig je partner, een familielid, vriend, collega of goede buur uit voor een goed gesprek over later.**

2. **Zoek een fijne plek om rustig te zitten.**

3. **Begin gewoon bij de eerste vraag, de rest volgt vanzelf.**

4. **Je hoeft niet alles te bespreken, kies vooral wat bij jou past.**

Er zijn geen goede of foute antwoorden.
De vragen zijn er om jouw verwachtingen, behoeften en wensen te verkennen. Door hierover in gesprek te gaan, krijg je meer grip op hoe jij straks je leven wilt inrichten.

Om mee te geven aan de mensen die je spreekt
Voel je je er nu niet prettig bij om hierover te praten? Misschien kun je het gesprek later eens aangaan met je ouders, partner, kinderen, familie of vrienden.

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** of mail naar ondersteuning@liemosa.nl.