



# Wat regel jij voor later?

Mijn buren en ik  
hebben afgesproken  
elkaar te helpen.

[praatvandaagovermorgen010.nl](https://praatvandaagovermorgen010.nl)



over morgen



Ik wandel elke week met mijn vriendin. Zo blijf ik fit.



Ik woon gelijkvloers na een goed gesprek met mijn zoon.

## Wat regel jij voor later?

Iedereen wordt ouder op zijn eigen manier. Blijf je graag actief, zoek je rust of juist gezelligheid? Wat past bij jou?

In deze folder lees je over vier thema's: Deze thema's helpen je keuzes te maken die bij jou passen. Het lijkt misschien nog ver weg, maar wie later wil blijven genieten, begint vandaag met praten over morgen. Zet die eerste stap: wat je nu bespreekt, maakt straks het verschil.



# Start het gesprek

Prettig ouder worden doen we samen. Deze vier thema's helpen je op weg met een goed gesprek over later.



## Fit blijven

**Hoe blijf jij fit en in beweging?** Beweeg en eet gezond. Wandel, fiets of tuinier met anderen. Dagelijkse gewoontes houden je actief, gezond en zorgen voor contact met anderen.



## Wonen

**Is jouw huis klaar voor later?** Zorg dat je huis veilig en praktisch is. Kleine aanpassingen helpen al veel. Denk na over wonen dichterbij familie of in een huis waar je later prettig en zelfstandig kunt blijven wonen.



## Zorg

**Wie kan jou helpen als dat nodig is?** Weet wie jou kan helpen: familie, buren of vrienden. Maak duidelijke afspraken, zodat iedereen weet wat hij of zij kan doen en misverstanden worden voorkomen.



## Technologie

**Welke technologie kan jou helpen?** Slimme hulpmiddelen maken het leven makkelijker. Denk aan beeldbellen, een alarmknop of slimme verlichting. Probeer uit wat helpt en vraag hulp als dat nodig is.

## Wil je hulp of meer informatie?

Je hoeft niet alles tegelijk te regelen. Begin met een eenvoudig gesprek: wat vind je belangrijk in jouw dagelijkse leven? Praat met je partner, kinderen, vrienden of buren. Zo weten anderen wat jij wilt.

Scan de QR-code of kijk op **praatvandaagovermorgenO10.nl** voor tips, gesprekskaarten en voorbeelden. Heb je weinig familie in de buurt of heb je hulp nodig? Dan kun je terecht bij de **Vraagwijzer** van de gemeente Rotterdam.

Bij de vraagwijzer kun je terecht met vragen over zorg,

gezondheid, geld, juridische zaken of activiteiten in de wijk. Medewerkers helpen je direct of verwijzen je door naar andere organisaties, zoals een Huis van de Wijk bij jou in de buurt. Je kunt langskomen, een afspraak maken of bellen.

De inloopspreekuren zijn op de meeste locaties van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur. **Bel 14 010** of kijk op **[www.rotterdam.nl/vraagwijzer](http://www.rotterdam.nl/vraagwijzer)**.

Begin vandaag nog met praten over wat voor jou belangrijk is. Zo houd je zelf de regie en creëer je rust voor de toekomst.

# Meer informatie?

Scan voor meer informatie de QR-code of kijk op:  
**[praatvandaagovermorgenO10.nl](http://praatvandaagovermorgenO10.nl)**

*Praat vandaag over morgenO10 is een initiatief van Samen voor Kwetsbare Ouderen O10 (SVKOO10).*

