

DOE BOEK

Stap voor stap gezonder ouder

*Speciaal
voor
60+ ers!*

Zet kleine stappen om klaar te zijn voor morgen.

Sla open en start met:

PUZZELS

BREINBREKERS

KLEURPLAAT

REFLECTIEVRAGEN

TOEKOMSTDROMEN

OEFENINGEN



www.deStapNaarGezonder.nl/morgen



Wat is DE STAP naar gezonder?

De dag waarvan je weet dat ie gaat komen

Ouder worden brengt veranderingen met zich mee – soms langzaam, soms opeens. Door er nu over te praten, raak je beter voorbereid. DE STAP naar gezonder werkt aan de gezondheid van inwoners. Dat doen we in Eindhoven en de 15 Eindhoven – De Kempen gemeenten. Zo beleef jij zo gezond als mogelijk je oude dag. Met activiteiten, workshops en informatie bereiden we je voor op de toekomst.

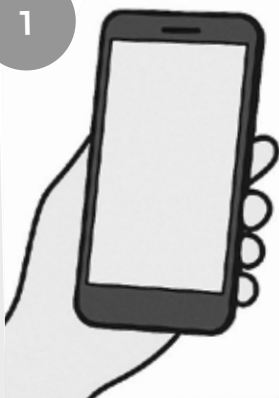
Waarom dit Doe-boek?

Dit Doe-boek helpt je om stil te staan bij wat er in de toekomst kan veranderen. We beantwoorden de vraag: Wat kun jij nu al kunt doen om daarop voorbereid te zijn? Met puzzels, vragen en opdrachten denken we samen na over morgen. Want door nu in beweging te komen, houd je de controle over later.

DE STAP naar gezonder helpt je hier graag bij.

Hoe werken de QR-codes met je smartphone?

1



Open de camera-app

Zet je telefoon aan en open de camera, net zoals je een foto zou maken.

2



Richt de camera op de QR-code

Houd je telefoon stil en richt de camera op de QR-code. Je hoeft niet op een knop te drukken.

3



Tik op de link die verschijnt

Er komt vanzelf een melding of link in beeld. Tik daarop om de website of informatie te openen.

Woordzoeker

M	D	T	I	E	T	I	L	A	W	K	S	N	E	V	E	L	R
E	Z	O	R	G	T	E	C	H	N	O	L	O	G	I	E	D	E
D	E	D	D	S	D	S	G	D	T	Z	D	P	N	G	A	I	E
I	I	I	I	P	I	O	N	I	E	O	A	E	I	N	G	E	H
C	Z	E	E	N	E	C	I	E	I	R	G	N	S	I	R	H	E
A	E	H	H	A	H	I	N	H	T	G	B	B	S	M	O	G	B
T	L	G	G	K	K	A	E	R	A	O	E	A	A	R	Z	I	L
I	F	I	I	A	I	A	L	A	R	P	S	A	P	O	S	D	E
E	V	D	D	R	L	L	R	A	T	A	T	R	N	V	D	N	E
B	E	R	L	D	E	N	E	B	S	F	E	V	A	T	I	A	I
E	R	A	U	I	K	E	V	K	I	S	D	E	A	I	E	T	C
H	T	A	V	E	N	T	P	I	N	T	I	R	N	U	H	S	N
E	R	V	G	H	A	W	L	E	I	A	N	V	O	L	D	F	A
E	O	I	R	I	H	E	U	R	M	N	G	O	O	S	N	L	N
R	U	R	O	R	F	R	H	E	D	D	G	E	W	E	O	E	I
E	W	Z	Z	V	A	K	O	B	A	N	D	R	O	B	Z	Z	F
N	E	G	N	I	N	E	I	Z	R	O	O	V	S	T	E	I	F
G	N	I	I	O	O	L	P	T	N	O	F	L	E	Z	G	E	R

ADMINISTRATIE
BEREIKBAARHEID
BESLUITVORMING
DAGBESTEDING
FIETSVORZIENINGEN
FINANCIEEL BEHEER
GEZONDHEIDSZORG
HULPVERLENING
LEVENSQUALITEIT
MEDICATIEBEHEER
ONAFHANKELIJKHEID
OPENBAAR VERVOER
RIJVAARDIGHEID
SOCIAAL NETWERK
TOEGANKELIJKHEID
VRUJHEID
WOONAANPASSING
ZELFONTPLOOIING
ZELFSTANDIGHEID
ZELFVERTROUWEN
ZORG OP AFSTAND
ZORGTECHNOLOGIE
ZORGVULDIGHEID

Oplossing:

Geef ons de juiste oplossing door via de QR-code hiernaast en maak kans op een mooie prijs!



Welke van bovenstaande woorden vind jij het meest bij jezelf passen en waarom?

.....

.....

Mijn toekomst- dromen voor later

Datum

..... / /

Over 5 jaar, dan hoop ik dat ik nog steeds...

.....
.....

Ik zou het geweldig vinden als ik ooit nog eens...

.....
.....

Dit wil ik sowieso altijd blijven doen:

.....
.....

Zó kun je fijn je pensioen inrichten

- ✓ Bouw je werkuren langzaam af
- ✓ Neem bewust afscheid
- ✓ Houd structuur in je dag
- ✓ Blijf nieuwe dingen doen



SCAN DE
QR-CODE

Wat maakt het leven voor jou zinnig?

Iedereen beleeft het leven anders. Sommigen vinden betekenis in gezin, geloof, werk of huisdieren. Soms weet je het even niet. Ontdek wat jouw leven zin geeft.



SCAN DE
QR-CODE

Ben ik al voorbereid op later?

Even afkruisen:

- ☐ Ik weet wat ik wil als ik minder mobiel word
- ☐ Ik heb mijn belangrijke papieren op één plek
- ☐ Ik heb met iemand gepraat over mijn wensen later
- ☐ Ik heb nagedacht over mijn woonsituatie in de toekomst
- ☐ Ik weet wie mijn contactpersoon is bij noodgevallen
- ☐ Ik weet wat er in mijn testament staat (en of ik dat zo wil laten)
- ☐ Ik weet hoe mijn afscheid eruit mag zien (en dat hoeft geen saaie bedoening te zijn)

Praat erover met bekenden of kijk op de website.



SCAN DE
QR-CODE

Online training

Zorgen voor iemand naast jou

Zorg je voor iemand met mentale klachten? In deze gratis online training krijg je tips om beter met de situatie om te gaan. Je leert grenzen stellen, omgaan met gevoelens en meer over de klachten van je naaste.



SCAN DE
QR-CODE



Mijn levenslessen in 5 zinnen

Wat wil jij doorgeven? Aan je jongere zelf? Of aan iemand anders?

1

.....
.....

2

.....
.....

3

.....
.....

4

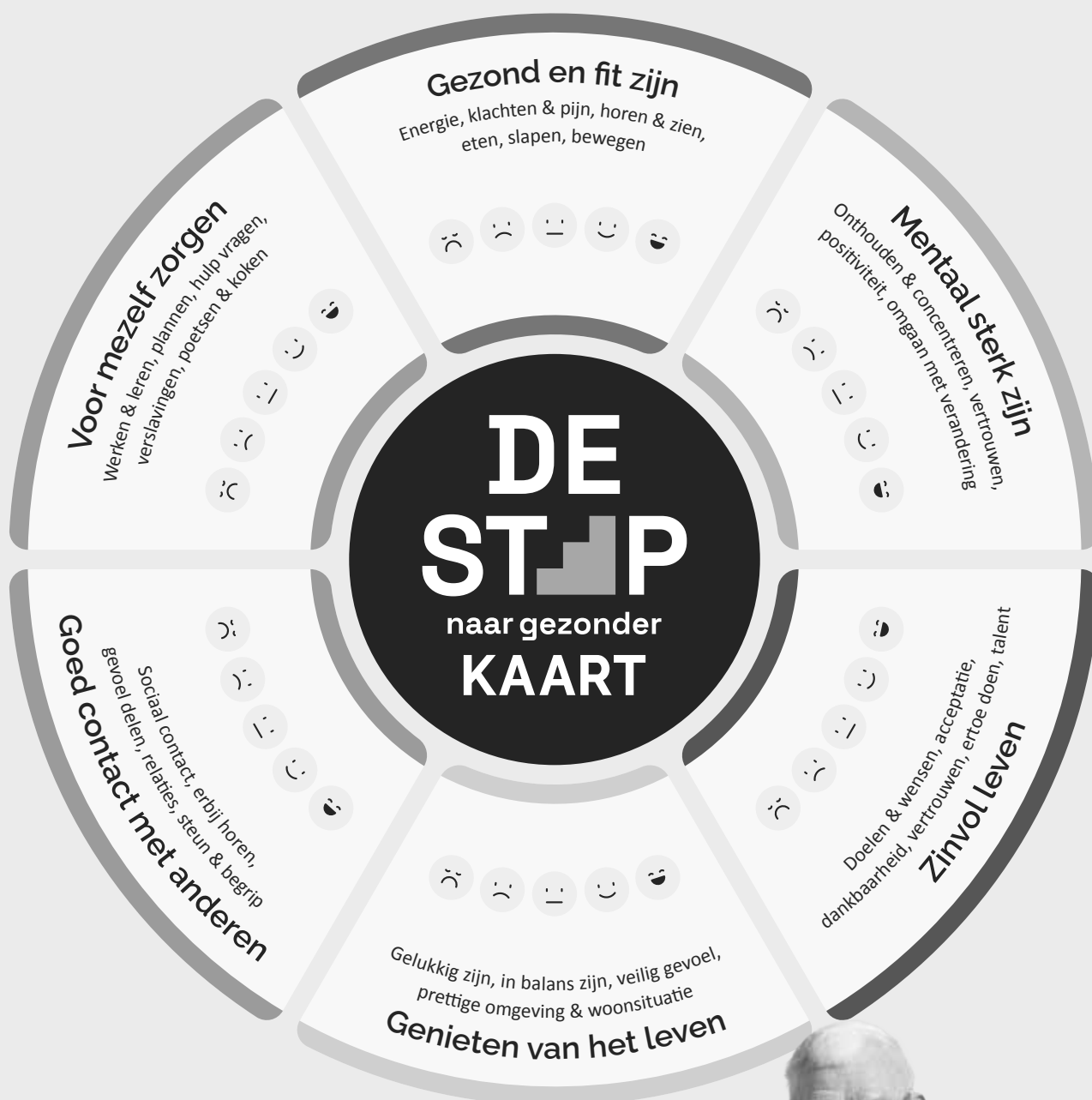
.....
.....

5

.....
.....

DE STAP naar gezonder-kaart

Op DE STAP naar gezonder-kaart breng je al je belangrijke contacten bij elkaar. Je vult in wie en wat belangrijk is voor jouw gezondheid en geluk.



Vul de kaart in samen met een familielid, vriend, vrijwilliger of zorgverlener. Zo krijg je in beeld welke mensen in jouw omgeving jou kunnen helpen. Misschien kun jij ook iets voor hen betekenen. Hoe fijn is het als je elkaar kunt steunen?



SCAN DE
QR-CODE



Meneer Kaspers (81) traint voor de 4-daagse

“Heel de dag binnen voor de tv zitten? Dat is niks voor mij. Ik ben 81 en wandel graag. Twee jaar geleden ben ik op dag 1 van de 4-daagse uitgevallen vanwege mijn rug. Nu ben ik hersteld van de operatie en ik ga het gewoon weer proberen. Toen ik het mijn kinderen vertelde, verklaarden ze me voor gek. Maar ik weet: de volhouder wint.



Wandelen doe ik samen met mijn zus, schoonzus en zwager. Gemiddeld leggen we per jaar zo'n 350 kilometer af. Toen mijn vrouw was overleden, had ik er een tijd geen zin meer in. De fut was eruit. Maar mijn makkers hebben me overgehaald om weer mee te doen. Ik moet zeggen dat het me heeft geholpen om over het grootste verdriet heen te komen. Als ik wandel verdwijnen de sombere gedachten en

komt er meer ruimte in mijn hoofd. Ik kom elke dag buiten. Vanuit mijn zorgflat loop ik zó naar het centrum. Dat is nooit saai, want er zijn verschillende routes. Bij lekker weer ga ik het park of de natuur in. Ik denk geregeld bij mezelf 'dit doe ik toch maar mooi'. Dan ben ik wel een beetje trots op mezelf. Met een buurvrouw in de flat heb ik de afspraak om elke dag een keer de trap te nemen in plaats

van de lift. Daar houden we elkaar aan. Als we elkaar spreken, vragen we 'Ben je met de benenwagen?'. Gezond zijn, zit voor mij in kleine en grote doelen. Mijn grote doel is nu de 4-daagse. Als dat lukt, doe ik het jaar daarna gewoon weer. Waarom niet?"

Sudoku tijd!

Zin in een uitdaging voor je brein? Ga lekker aan de slag met deze sudoku's. Even scherp blijven én ontspannen tegelijk!

			3			1	8	7
6					8	2		
		8		7		4		
4			7	6	1	3		
3		6					1	5
2				3	5			4
			5	9			7	
		3	6		7	8	9	
	6				2		4	

1					8			
	7							1
3	8				9			
8								7
6	9		4	1		2		
2	5				7		1	
9			7			4	8	3
	1	8					9	6
	3			8	6			5

Lekker bewegen

Stretch routine

Met deze vier eenvoudige oefeningen houd je je lichaam soepel en in beweging. Doe ze in je eigen tempo – elk beetje helpt!

1



Strekken

1. Begin op handen en knieën.
2. Strek één been recht naar achteren.
3. Houd even vast en wissel van been.

2



Squats

1. Sta met voeten op heupbreedte.
2. Zak langzaam door je knieën.
3. Kom weer rustig omhoog.

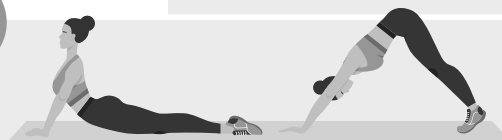
3



Omgekeerde push-ups

1. Zit op je billen, knieën gebogen.
2. Handen naast je heupen.
3. Duw je heupen omhoog, dan weer omlaag.

4



Op- & neerwaartse hond

1. Begin op handen en knieën.
2. Duw je billen omhoog (omgekeerde V).
3. Laat je heupen weer zakken en kijk omhoog.

Hoe voelden deze oefeningen voor jou? Kleur de smiley in.



Beweeg jij genoeg? Scan de QR-code en test jezelf!



Oefeningen voor evenwicht en coördinatie

Als je ouder wordt, neemt je evenwicht en coördinatie af. Daarmee wordt het risico op vallen en struikelen groter. Je voorkomt het door je de botten en spieren sterker te maken. Blijf in beweging.



SCAN DE QR-CODE

Mijn leven in 5 liedjes

Schrijf het liedje op...

Muziek brengt herinneringen tot leven. Kies vijf liedjes die belangrijk voor je zijn. Noteer de titel en artiest, en teken de albumhoes die erbij hoort.

Van je kinderlĳd

Teken hier het album

Titel:

Artiest:

⏮ ⏪ ⏩ ⏭

Van je eerste verliefdheid

Teken hier het album

Titel:

Artiest:

⏮ ⏪ ⏩ ⏭

Dat je kracht geeft

Teken hier het album

Titel:

Artiest:

⏮ ⏪ ⏩ ⏭

Waar je altijd blij van wordt

Teken hier het album

Titel:

Artiest:

⏮ ⏪ ⏩ ⏭

Waar je maar geen genoeg van krijgt

Teken hier het album

Titel:

Artiest:

⏮ ⏪ ⏩ ⏭

Lees- of muzikliefhebber? Zoek een club

Ben jij een echte lezer of muzikliefhebber? Sluit je aan bij een club in jouw buurt. Daar praat je met anderen over boeken of muziek. Zo'n club levert je nog meer lees- en luisterplezier op én je komt in contact met anderen.



SCAN DE QR-CODE

Gezond eten

We weten allemaal dat gezond eten belangrijk is. Wij geven je een extra zetje om het nóg makkelijker te maken.

Scan de QR-code en ga zelf aan de slag met één van deze zes online trainingen!

Er zijn 36 online trainingen beschikbaar.



5 x gezonde tips die je makkelijk kunt toepassen

- 1 Eet verschillende dingen**
Wissel af met groente, fruit en volkoren
- 2 Drink water**
Minstens 1,5 liter per dag
- 3 Minder zout**
Gebruik liever kruiden
- 4 Kies vezels**
Goed voor je darmen
- 5 Eet regelmatig kleine porties**
Houd je energie op peil



Gezond eten

Aan de slag met gezonder leven

Doe mee →



Mantelzorg

Wat is zorgen voor een ander?

Doe mee →



In balans blijven

Oefenen met ontspannen

Doe mee →



Blij zijn met jezelf

Mijn gedachten en gevoel

Doe mee →



Nadenken over je leven

Dankbaarheid

Doe mee →

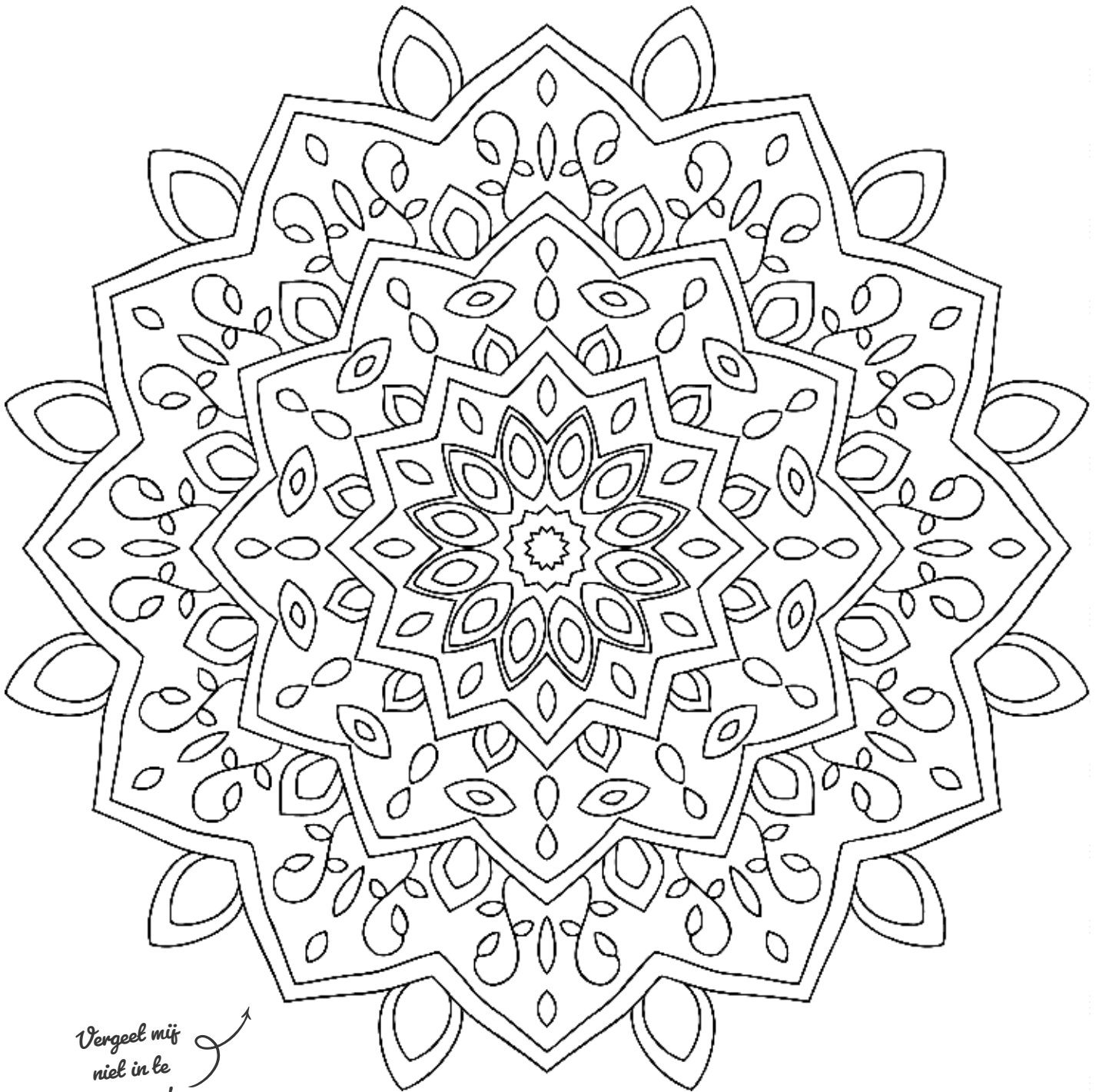


Contact maken

Eerste hulp bij eenzaamheid

Doe mee →

Mandala kleurplaat



*Vergeet mij
niet in te
kleuren!*



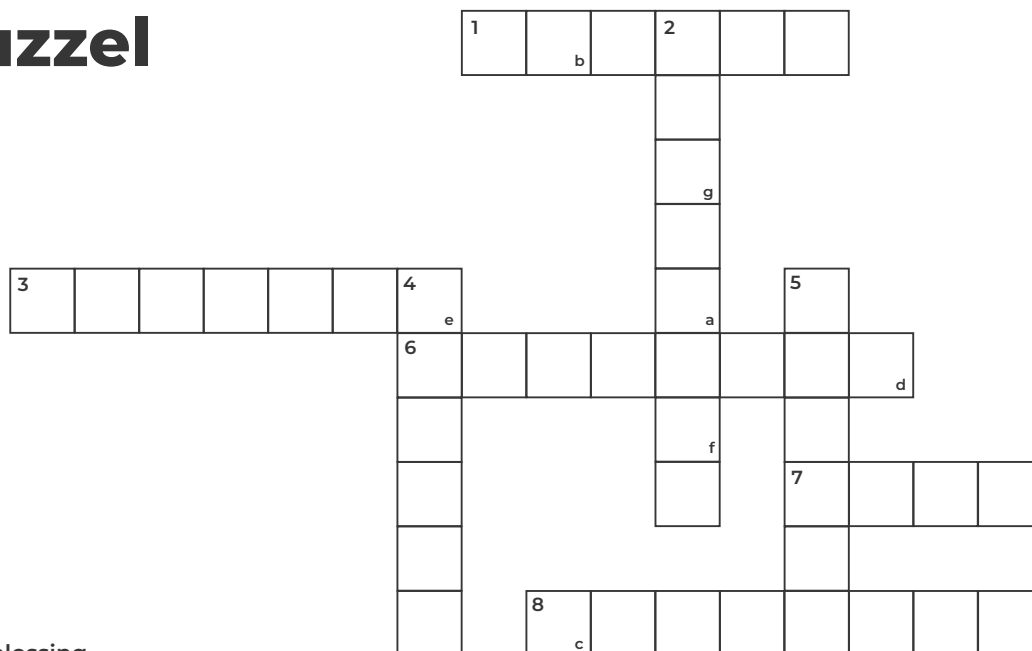
Mindfulness - training

Mindfulness vermindert stress en verbetert je concentratie. Dat geeft je meer veerkracht en helpt om te stoppen met piekeren. Is mindfulness iets voor jou? In deze gratis online training krijg je praktische oefeningen om het uit te proberen.



**SCAN DE
QR-CODE**

Kruiswoord- puzzel



Oplossing

a b c b d e f g e b

1. Iemand die ouder is dan jij, maar ook een voorbeeld kan zijn
2. Dit apparaat helpt je een verdieping omhoog
3. Je hebt er ineens tijd voor als je met pensioen bent
4. Het proces van het plannen van je financiën voor de toekomst
5. Veel mensen vinden het heerlijk om dit vaker te doen na hun pensioen
6. Dit is een bedrag dat je opzij zet voor later, vaak voor je pensioen
7. Dit kan zowel lichamelijk als financieel een thema zijn op latere leeftijd
8. Een gezelschap dat veel tijd doorbrengt met elkaar

Oplossing vindt je op pagina 15.



Zet je brein aan het werk

Denk terug aan je schooltijd: elke dag leerde je iets nieuws. Dat was goed voor je brein – en dat is het nog steeds. Ook op latere leeftijd helpt mentale uitdaging om scherp te blijven en verkleint het risico op dementie.



SCAN DE
QR-CODE

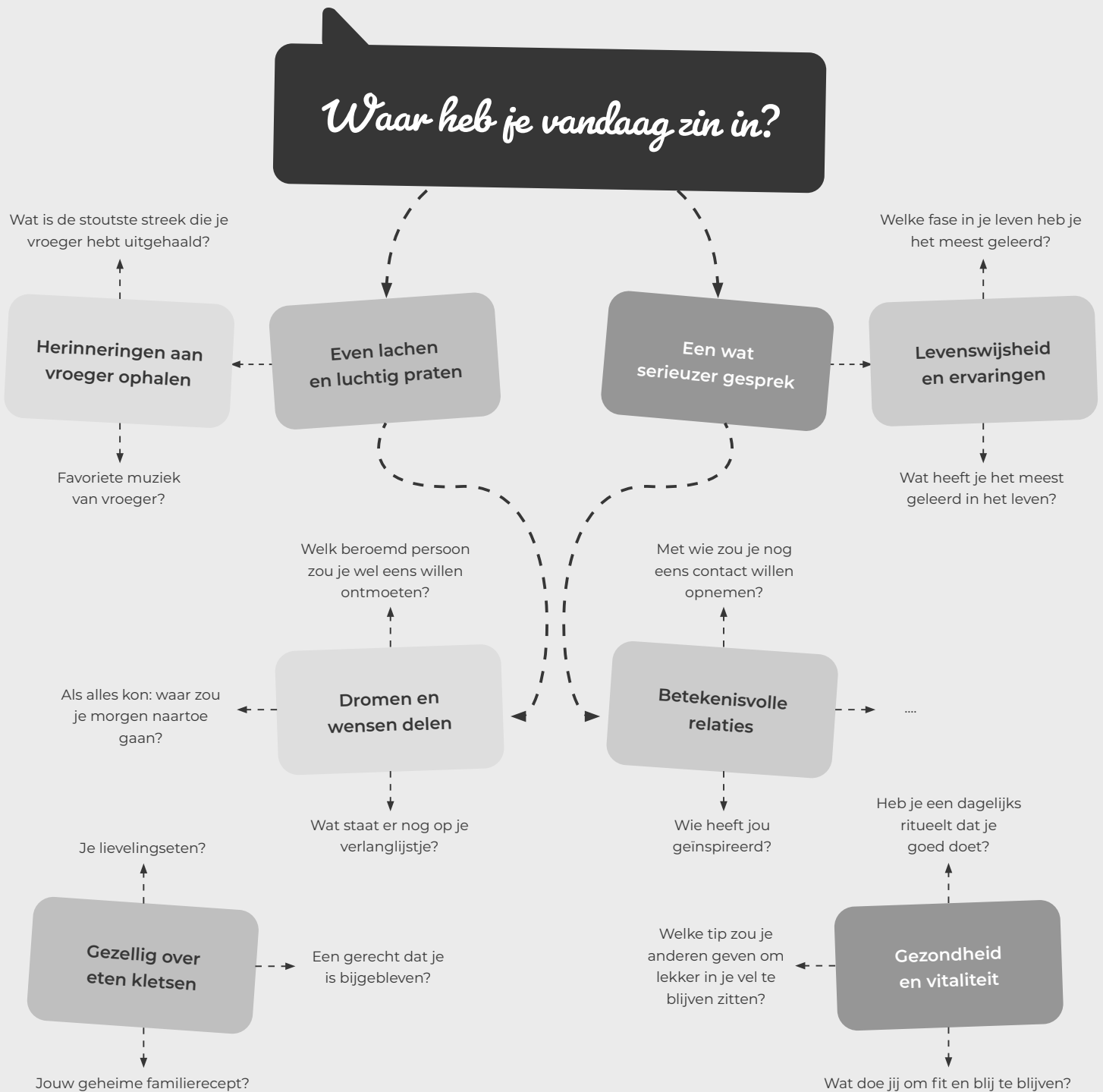
Geef hieronder aan welke fase in je leven voor jou het meest betekenisvol was.



Deze fase was voor mij het meest betekenisvol, omdat:

Welke STAP zet jij vandaag?

Soms ben je even uitgepraat met elkaar of weet je niet goed wat je de volgende keer zou willen bespreken. Ontdek op een speelse manier welk onderwerp jullie kan verrassen of gewoon een leuk gesprek oplevert.



Praat vandaag over morgen en bezoek onze website: www.destapnaargezonder.nl/morgen

Dilemma's

Een paar keuzes,
zonder een goed
of fout antwoord.
Wat kies jij?

*Tip! Doe dit samen met
iemand en ontdek of jullie
verschillen*

Dilemma 1



Nooit meer 's nachts
hoeven plassen

Of



Nooit meer hoeven
schoonmaken

Dilemma 2



Wekelijks op woensdag-
ochtend koffiedrinken
met de burens

Of



nieuwe mensen
ontmoeten

Digitaal ontmoeten

Senioren en mantelzorgers
die vanuit huis anderen
willen ontmoeten, zijn van
harte welkom bij de digitale
ontmoetingen van Gemeente
Veldhoven, Swove en Oktober.



Dilemma 3



10 jaar aan je leven plakken

Of



10 jaar terug in de tijd

Handig hè?

Wat wil je graag?

.....

.....

.....

.....

.....

Waar heb je een
hekel aan?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat blijf je doen?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat wil je nog
leren?

.....

.....

.....

.....

.....

Waar ben je goed in?

.....

.....

.....

.....

.....

Houd een dankbaarheids- dagboek bij

Reflectie betekent dat je nadenkt over je ervaringen, gedachten en gevoelens. Het helpt je om jezelf beter te begrijpen en te groeien. Je ontdekt wat belangrijk voor je is en hoe je leven betekenisvoller kan worden.



SCAN DE
QR-CODE

De dag waarvan je weet dat ie gaat komen...

Er zijn onderwerpen over ouder worden die je misschien liever voor je uitschuift, maar uiteindelijk komen ze onvermijdelijk dichterbij. Het is belangrijk te beseffen dat die dag onverwacht kan aanbreken: de dag waarop lopen niet meer vanzelf gaat, de dag waarop je er misschien alleen voor staat, de dag waarop je ineens meer tijd hebt voor de tuin, of de dag waarop zelfstandig wonen niet langer mogelijk is. Voorbereid zijn betekent de regie over je eigen leven behouden. Door over deze onderwerpen te praten, maak je ze bespreekbaar en geef je jezelf de kans om met vertrouwen de toekomst tegemoet te zien.

Praat vandaag over morgen

*Kijk snel wat jij
nu al kan doen!*



www.deStapNaarGezonder.nl/morgen



SCAN DE
QR-CODE



over morgen