

DOE BOEK

Stap voor stap gezonder ouder

Zet kleine stappen om klaar te zijn voor morgen,
sla open en start met:

PUZZELS

CHALLENGES

KLEURPLAAT

REFLECTIEVRAGEN

BUCKETLIST

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 geleidelijk, soms plotseling. Door nu het gesprek aan te gaan, blijf je zelf aan het stuur. Als DE STAP naar gezonder werken we hier in de regio aan de gezondheid van onze inwoners. Zodat jij goed en gezond je oude dag in gaat. Met activiteiten, workshops en informatie helpen we je voorbereid de toekomst tegemoet te gaan.

Waarom dit Doe-boek?

Ouder worden brengt veranderingen met zich mee. Dit Doe-boek helpt je op een laagdrempelige manier stil te staan bij wat er in de toekomst kan veranderen – en wat 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 regie over later.

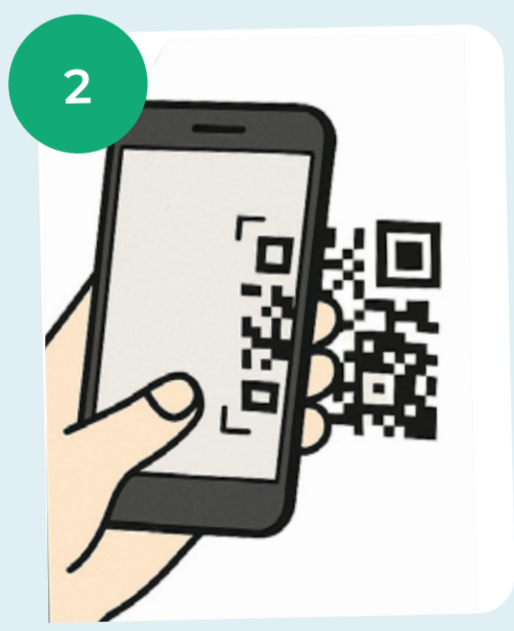
Als DE STAP naar gezonder willen we je daarbij helpen.

Hoe werken de QR codes met je smartphone?



Open de camera-app

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



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.



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	J	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	J	R	I	J	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
- FINANCIËEL BEHEER
- GEZONDHEIDSZORG
- HULPVERLENING
- LEVENSQUALITEIT
- MEDICATIEBEHEER
- ONAFHANKELIJKHEID
- OPENBAAR VERVOER
- RIJVAARDIGHEID
- SOCIAAL NETWERK
- TOEGANKELIJKHEID
- VRJHEID
- WOONAANPASSING
- ZELFONTPLOOIING
- ZELFSTANDIGHEID
- ZELFVERTROUWEN
- ZORG OP AFSTAND
- ZORGTECHNOLOGIE
- ZORGVULDIGHEID

Oplossing:

Scan de QR-code, vul je oplossing in, laat je e-mailadres achter en maak kans op een mooie prijs!



Welke van deze 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 niet vergeten te blijven doen:

.....
.....

Zó kun je fijn je pensioen inrichten

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



SCAN DE QR-CODE

Wat maakt het leven voor jou zinvol?

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.



Online training Zorgen voor iemand naast jou

Zorg je voor iemand met psychische 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. Voor inwoners van Eindhoven en De Kempen.



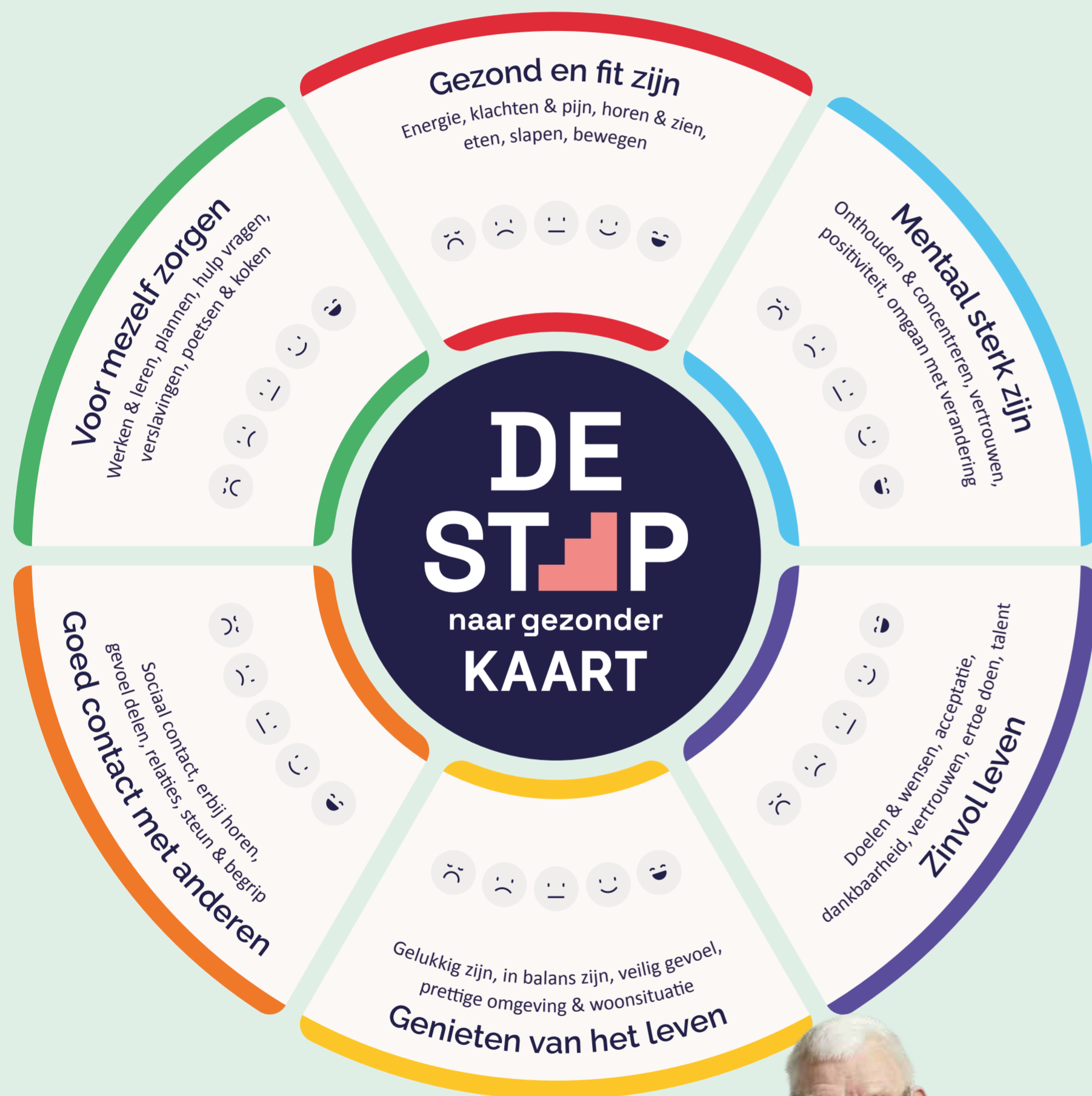
Mijn levenslessen in 5 zinnen

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.



Ruimte vrijhouden

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

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



Gezond en bewegen

Stretch routine

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

1



Beenstrekking

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 voelde 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 je de botten en spieren sterker te maken. Blijf in beweging.



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 kindertijd

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

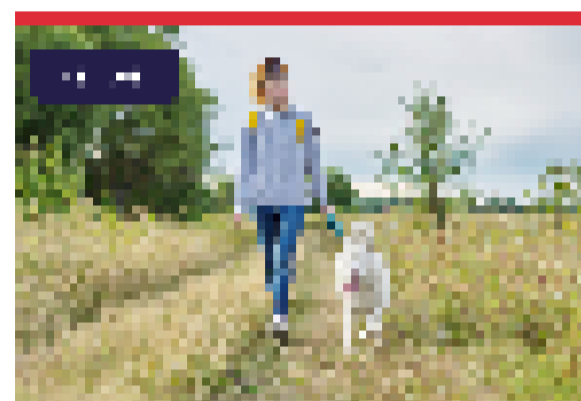
We weten allemaal dat gezond eten belangrijk is.... Wij geven je een extra zetje om het nóg makkelijker te maken

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



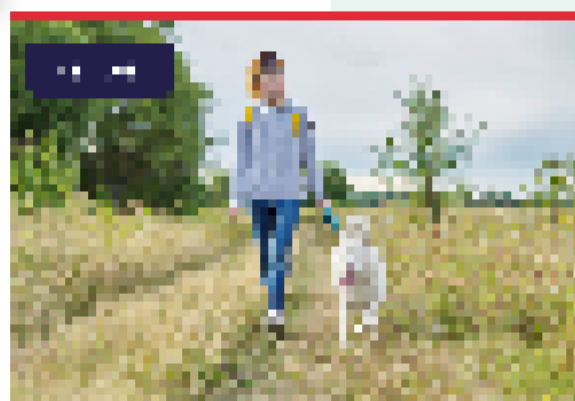
5 x gezonde tips die je makkelijk kunt toepassen

- 1 Eet gevarieerd**
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 vaker, niet te veel**
Houd je energie op peil



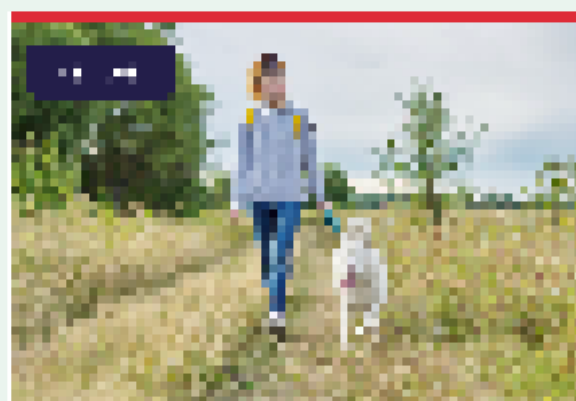
1. Eet gevarieerd
Wissel af met groente, fruit en volkoren

[Doe de training op](#)



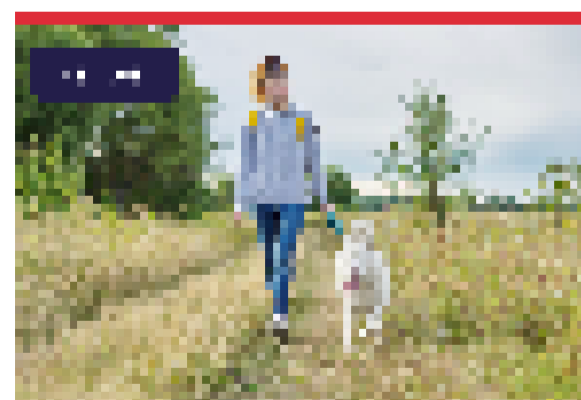
2. Drink water
Minstens 1,5 liter per dag

[Doe de training op](#)



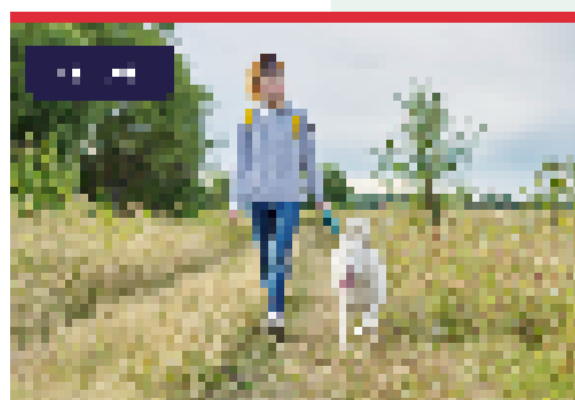
3. Minder zout
Gebruik liever kruiden

[Doe de training op](#)



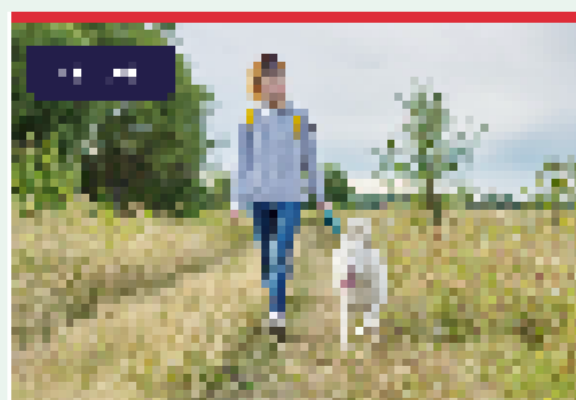
4. Kies vezels
Goed voor je darmen

[Doe de training op](#)



5. Eet vaker, niet te veel
Houd je energie op peil

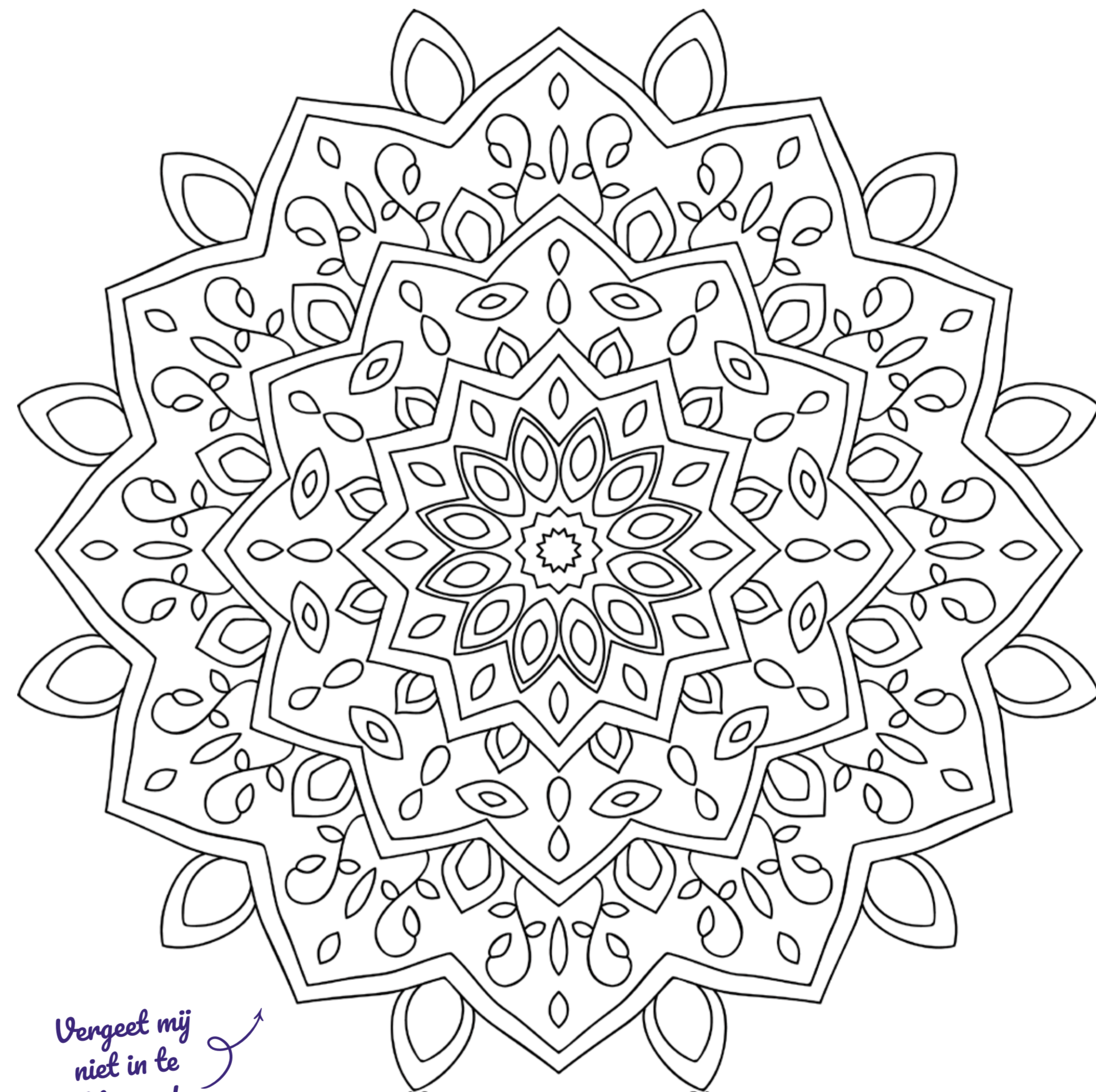
[Doe de training op](#)



6. Mindfulness - training

[Doe de training op](#)

Mandala kleurplaat



Vergeet mij niet in te kleuren!



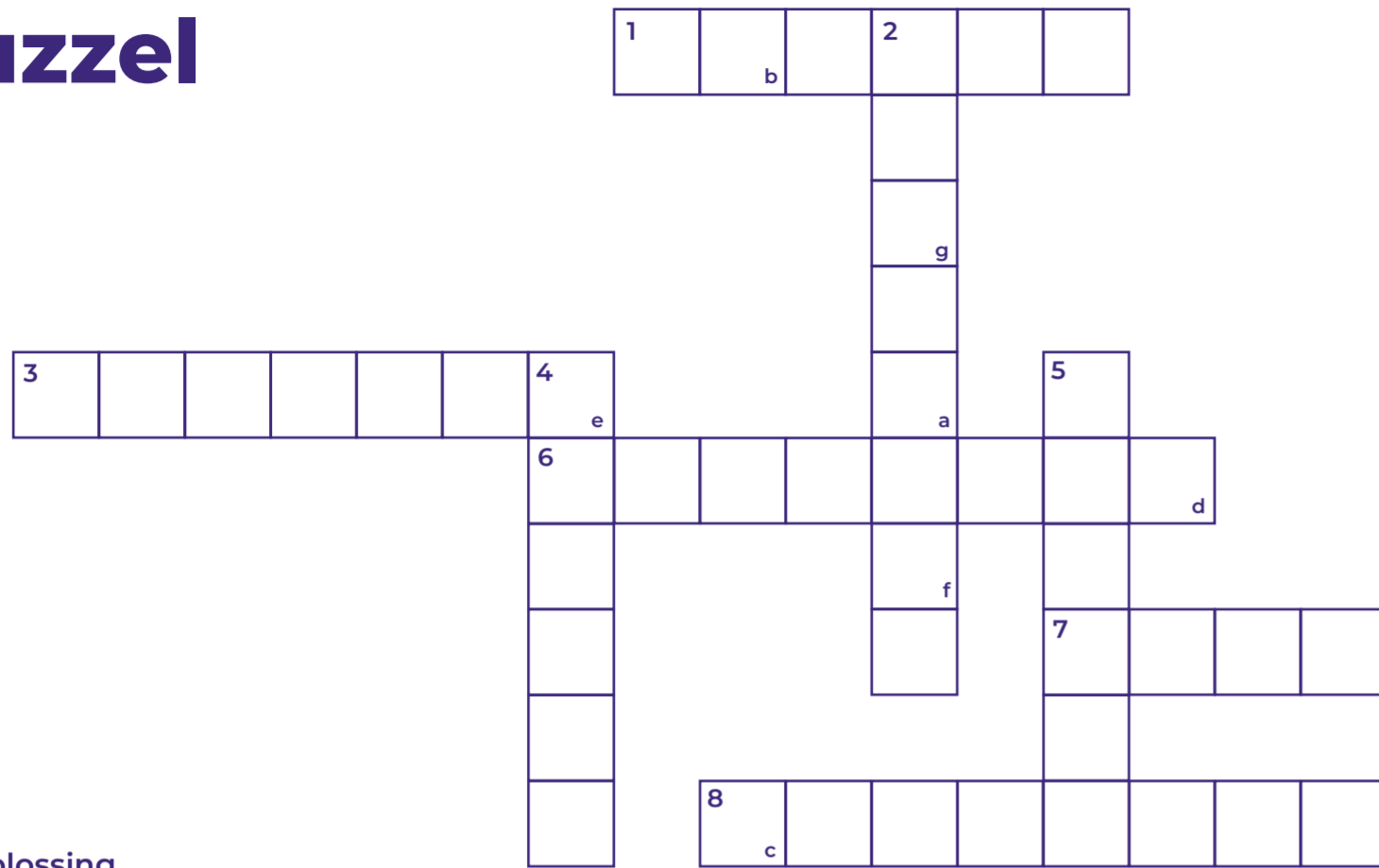
Mindfulness - training

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



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 onderaan deze pagina.

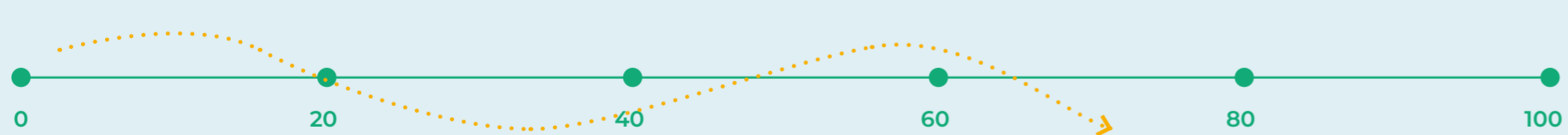
Zet je brein aan het werk

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

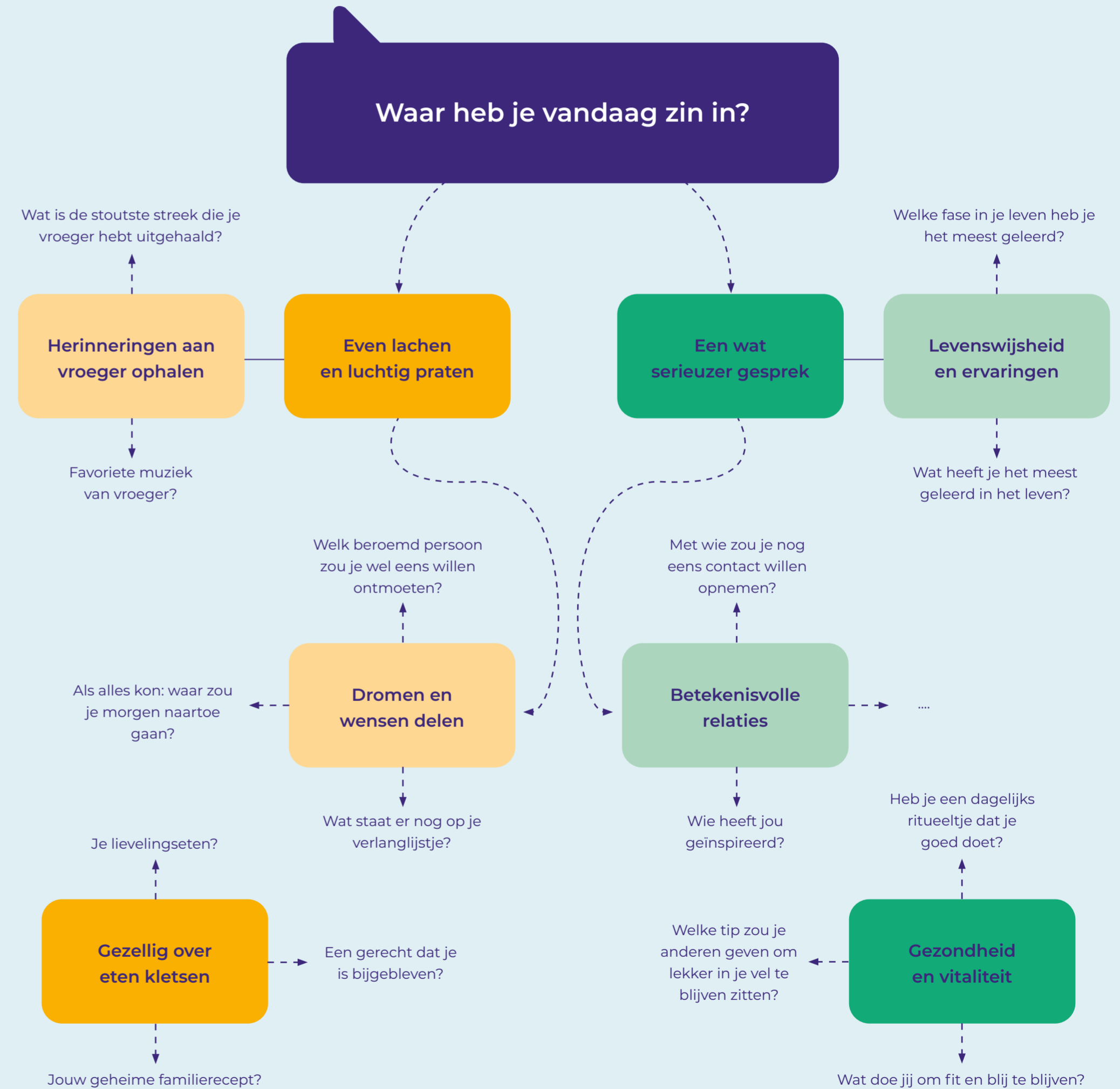
Teken hieronder een lijntje bij de fase die voor jou het meest betekenisvol was.



Dit is 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 je 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

Soms zijn er van die keuzes waar geen goed of fout antwoord op is. Wat kies jij?

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

Dilemma 1



Nooit meer 's nachts hoeven plassen

Of



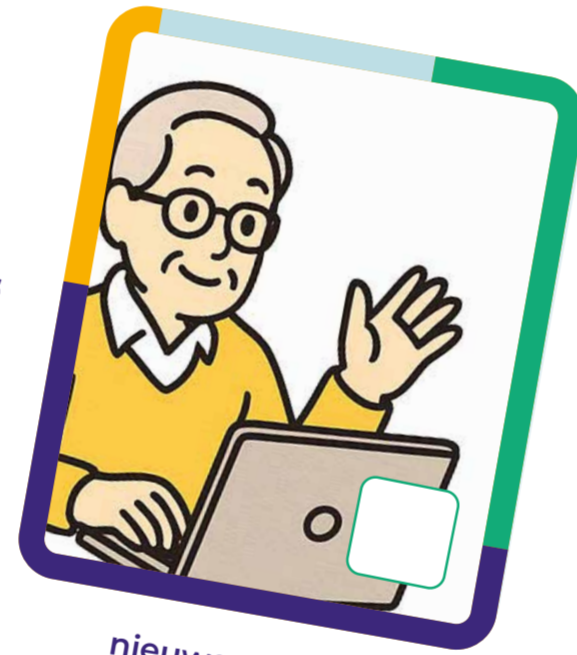
Nooit meer hoeven schoonmaken

Dilemma 2



Wekelijks op woensdagochtend koffiedrinken met de buren

Of



nieuwe mensen ontmoeten

Dilemma 3



10 jaar aan je leven plakken

Of



10 jaar terug in de tijd

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.



SCAN DE QR-CODE

Handig hè?

Waar wil je naar toe? Wat wil je graag?

Waar heb je een hekel aan? Waar wil je mee stoppen?

Waar ben je 'trouw' in? Wat blijf je doen?

Waar ben je 'klein' in? Wat wil je nog leren?

Waar ben je goed in? Waar kun je anderen mee helpen?

Houd een dankbaarheidsgedagboek 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

