

Delen



Als je ouder wordt vergeet je dingen soms sneller.

Hoe komt dit?

Delen



Ken jij iemand met dementie of Alzheimer?

Delen



Hoeveel dingen kan jij tegelijk doen?

Doen



Teken een kaart van jouw buurt.

Waar is de supermarkt?
De bushalte? Jouw huis?

Je mag elkaar helpen.

Weet je dat:

Als je regelmatig andere mensen ziet en spreekt is dat goed voor je hersens.

De kans op dementie en Alzheimer kan hiermee iets kleiner worden. Dementie kan je helaas niet helemaal voorkomen.

Tip: Ga wandelen als je afsprekt met een vriend of vriendin. Zo kom je gelijk aan je beweging. Dit is goed voor je lichaam en hersens.

Weet je dat:

Je hersens worden kleiner als je ouder wordt.

Ook het deel van je hersens waar je geheugen zit wordt kleiner. Daardoor kan je dingen gaan vergeten.



Tip:

- Rook niet
- Drink niet meer dan 1 glas alcohol per dag
- Eet 2 stuks fruit en 250 gram groente per dag
- Beweeg 20 minuten per dag
- Slaap 8 uur per nacht
- Doe nieuwe dingen

Weet je dat:

As je ouder wordt werken je hersens steeds iets minder goed.

Tekenen is goed voor je hersens. Je onthoudt dingen beter als je ze tekent.

Teken je dingen die je niet goed kent?

Dan train je je hersens.

Weet je dat:

Als je ouder wordt kan het lastiger zijn om meer dingen tegelijk te doen.

En ook je aandacht ergens bij houden wordt moeilijker. Dit komt doordat je hersens ook ouder worden.

Tip:

 Train je hersens.

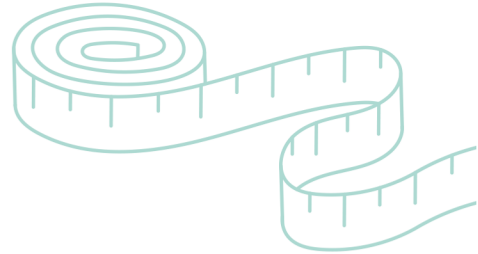
- Zorg dat je genoeg slaapt en sport
- Doe spelletjes. Maak een puzzel of kijk een leuke tv-quiz
- En doe nieuwe dingen. Zo blijven je hersens actief

Doen



1. Ga op een been staan.
2. Plaats het been dat je hebt opgetrokken tegen het been dat nog op de vloer staat.
3. Kijk naar een punt recht voor je.
4. Blijf 10 seconden staan.

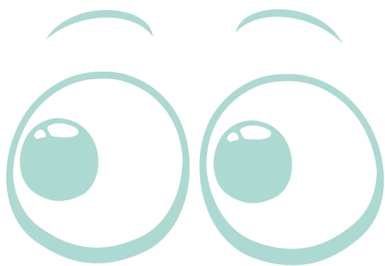
Doen



Meet je buikomvang.

Doe een meetlint om je buik.
Op de hoogte van je navel.
Ontspan je en adem uit terwijl je meet.

Delen



Heb jij wel eens problemen met je ogen?

Zo ja, welke problemen heb je?

Delen



Er zijn verschillende vormen van diabetes. Waaronder diabetes type 1 en type 2. Type 2 wordt ook wel ouderdomsdiabetes genoemd.

Weet jij wat ouderdomsdiabetes is?

Weet je dat:

Je wordt sneller dikker als je ouder wordt. Dit komt doordat je vet minder snel verbrand. Dit vet zit vaak op je buik.

Ben je vrouw en is je buikomvang groter dan 88 cm?

Ben je man en is je buikomvang groter dan 102 cm?

Dan is er meer kans op problemen met je gezondheid.

Tip: Beweeg elke dag minstens 20 minuten. Meer is nog beter. Als je veel zit krijg je meer vetmassa.

Weet je dat:

Balanceren is een ingewikkelde opdracht voor je hersens. Je hersens zorgen voor een goed evenwicht.

Als je ouder wordt, gaat dit steeds moeilijker, omdat je hersens een beetje achteruitgaan. Maar oefenen helpt.

Het is belangrijk regelmatig een oefening te doen voor je balans.

Tip: Doe elke dag een oefening waarin je balans moet houden. Bijvoorbeeld je tanden poetsen op een been.

Weet je dat:

Ouderdomsdiabetes komt veel voor. Ouderdomsdiabetes ontstaat geleidelijk. Er is een tekort aan insuline in je lichaam. Insuline is een hormoon waardoor suikers worden opgenomen in je lichaam. Suikers heb je nodig voor je hersens, spieren en organen.

Vaak ontstaat ouderdomsdiabetes door ongezond leven.

Tip: Door niet te roken, gezond te eten en genoeg te bewegen kun je ouderdomsdiabetes voorkomen of verbeteren.

Weet je dat:

Veel mensen krijgen oogproblemen als ze ouder worden. Je kan niet altijd voorkomen dat je problemen krijgt met je ogen. Toch kan je hier veel last van hebben.

Ga op tijd naar de huisarts!



Tip: veel mensen herkennen de eerste tekens van een oogziekte niet.

Vraag eens rond of iemand in jouw familie oogproblemen had? Of ga langs bij de opticien voor een oogtest.

Delen



Hoe vaak ga jij je bed uit om te plassen?

Is dat met de jaren meer of minder geworden?

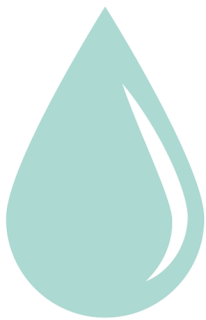
Doen



Ga staan.

Beweeg een been drie keer op en neer. Van voor naar achter. Doe dit nogmaals met je andere been.

Delen



Hoeveel water drink jij op een dag?

Een glas? Drie glazen? Of misschien wel veel meer?

Delen



Als je ouder wordt is het extra belangrijk om genoeg voeding met eiwitten binnen te krijgen.

Waarom is dat?

Weet je dat:

Als je ouder wordt, worden je spieren dunner. De spiermassa en spierkracht nemen af.

Je kan de afname van spieren niet voorkomen. Wel kan je ervoor zorgen dat het langzamer gaat.

Tip: Doe elke week minstens 2 keer activiteiten waar je spieren sterker van worden. Ga fietsen, wandelen of zwemmen.

Of doe eens mee met het tv programma Nederland in beweging op NPO.

Weet je dat:

Als je ouder wordt is de kans groter dat je vaker het gevoel hebt dat je moet plassen. Maar je kan je blaas trainen!

Tip:

- Leer de blaas ontspannen en aan spannen. Trek maar eens je billen bij elkaar en ontspan ze dan weer.
- Doe bekkenbodembewoefeningen. Zoek deze bijvoorbeeld op via www.thuisarts.nl of ga eens langs de fysiotherapeut voor een folder.

Weet je dat:

Je spieren nemen af als je ouder wordt. Eiwitten en bewegen helpen spieren sterk te blijven.

Tip: Eet elke dag iets van onderstaand rijtje:

- Kwark
- Handje ongezouten noten
- Verschillende bonen: bruine, witte en zwarte bonen, kapucijners, linzen, kikkererwten, spliterwten en kidneybonen
- Er zijn nog meer producten... Die vind je op de site van het voedingscentrum.

Weet je dat:

Je nieren houden je lichaam gezond. Ze verwijderen afvalstoffen uit je lichaam via je urine. En zorgen dat vocht, zout en bloed in je lichaam blijven. Als je ouder wordt, krimpen je nieren. Hierdoor kunnen ze minder goed de afvalstoffen uit je lichaam halen.

Tip: Gezond eten en bewegen helpt het beste om je nieren gezond te houden!

Drink genoeg water, minimaal 1,5 liter per dag. Eet niet te veel suikers, zout en vetzig eten.

Doen



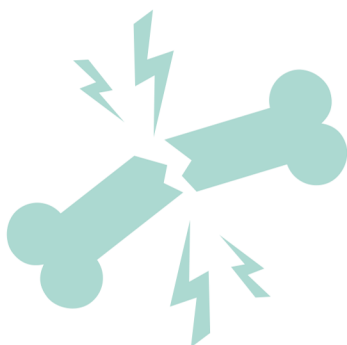
Zoek een trap, of een paar treden. Loop deze 2x op en af.

Doen



Hoe ga jij slapen?
Welke dingen doe jij voordat je naar bed gaat?

Delen



Heb jij wel eens iets gebroken in je lichaam? Een arm of been misschien?

Zo ja, hou oud was je toen?

Delen



Hoe slaap jij?

Slaap je beter of slechter dan een paar jaar geleden?

Weet je dat:

Als je goed wil slapen is het belangrijk dat je je lichaam hier een beetje op voorbereidt.

Tips:

- Doe dezelfde dingen voordat je naar bed gaat. Zo vertel je je lichaam dat het bijna gaat slapen.
- Gebruik de slaapkamer voor seks en slapen, niet om actieve dingen te doen.
- Ga op vaste tijden naar bed, dan raakt je lichaam eraan gewend.

Weet je dat:

Traplopen is goed voor je gezondheid!

Je houdt je spieren sterk als je elke week 35 keer een trap oploopt. Blijf in beweging als je ouder wordt. Als je niet blijft bewegen gaat het snel steeds moeilijker.

Blijf vooral proberen en doen. Alle kleine beetjes helpen.

Tip: Neem de trap in plaats van de lift!

Weet je dat:

Slaap is heel belangrijk voor je gezondheid.

Met het ouder worden slapen de meeste mensen slechter. Dit komt doordat je lichaam minder melatonine aanmaakt. Melatonine is een hormoon waardoor je lichaam weet dat het moet slapen.

Tip:

- Ga in de ochtend naar buiten.
- Dim 's avonds de lichten. Fel licht en licht van je tv of telefoon maken je juist wakker
- Seks maakt je slaperig. Een natuurlijke slaappil!

Weet je dat:

Als je ouder wordt worden je botten steeds dunner. Dit komt doordat je minder calcium in je lichaam opneemt. Je botten worden poreus. Dit betekent dat ze kwetsbaar worden. En sneller breken.

Tip: Calcium zit in voedsel en drinken. Voornamelijk in zuivel zoals melk, karnemelk, yoghurt en kaas.

Kijk voor tips over hoeveel zuivel je moet eten en drinken op de website van het voedingscentrum.

Doen



Op een mobiele telefoon zit vaak een stappenteller.

Heb je een mobiel? Kan je de stappenteller vinden?

Hoeveel stappen heb jij al gezet vandaag?

Doen



Beweeg thuis. Dan is het makkelijker om vaak en genoeg te bewegen.

Doe jij al beweeg oefeningen thuis? Deel die met de anderen. En doe samen een oefening.

Doen



Bedenk samen adviezen voor andere ouderen over hoe zij meer kunnen bewegen.

Welke tips hebben jullie?

Delen



Op welke momenten in de week beweeg je graag?

Is dat in de ochtend, middag of avond?

Weet je dat:

Alle beetje helpen bij bewegen. Het is makkelijker vol te houden als je elke dag een beetje beweegt. Kies een vast moment op de dag.

Tip: er zijn veel oefeningen die je gewoon in je huiskamer kan doen. Zelfs op een stoel.

Kijk bijvoorbeeld elke dag om 09.15 uur naar Nederland in Beweging op tv.

Of kijk eens op Youtube naar het filmje: Hup in de benen.

<https://youtu.be/wP2XAPH7gzc>

Weet je dat:

Mensen denken vaak dat ze meer bewegen dan dat ze echt doen.

Als je bijhoudt hoeveel je beweegt, ga je meestal ook meer bewegen. Je daagt jezelf uit!

Tip: Houd bij hoeveel je beweegt. Bijvoorbeeld met een stappenteller.

Probeer elke week een beetje meer te bewegen.

Als je minimaal 2,5 uur per week beweegt, ben je goed bezig!

Weet je dat:

Je kan zelf kiezen wanneer je beweegt.

Het is niet nodig dat je zweet.

Maar het mag natuurlijk wel. Als je maar vaak genoeg beweegt.

Tip:

- Het advies is om 2,5 uur per week te bewegen.
- Als je dit op verschillende dagen doet is het gemakkelijker te halen.
- Soms is het moeilijker slapen als je vlak voor je naar bed gaat stevig sport. Let daar op.

Weet je dat:

Hoe meer je beweegt hoe beter het is.

Tips:

- Stap een halte eerder uit de bus.
- Kijk wat minder tv. Dan ga je ook minder snel op de bank zitten.
- Kijk of je op de fiets of met de voet kan in plaats van met de auto of de bus.
- Spreek af met een vriendin om te wandelen in plaats van zittend koffie te drinken.



Delen



Sport jij alleen of samen met met andere mensen?

En waarom?

Doen



Spring 10 keer op en neer.
Beweeg je armen mee.

Voel je je hartslag omhoog
gaan?

Weet je dat:

Als je ouder wordt gaat je hartslag niet meer zo goed omhoog zodra je je inspant. Of als je stress hebt.

De hartspier wordt minder sterk. Je bent eerder buiten adem en moe. Maar je kan je hartspier trainen!

Tip: Beweeg elke dag minstens 20 minuten. Meer is nog beter.

Doe bijvoorbeeld boodschappen op de fiets. Of maak een wandeling door het park.

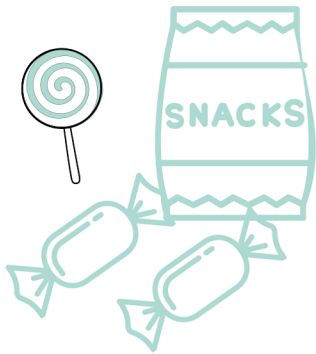
Weet je dat:

Je houdt sporten vaak langer vol als je het samen doet met anderen.

Tip:

- Zoek iemand met wie je samen kunt bewegen. Spreek bijvoorbeeld met een vriend af elke woensdag te gaan wandelen.
- Wil er niemand meedoen? Kijk dan eens in de buurt of in het buurthuis. Misschien kan je daar meedoen met een wandelgroep of sportgroep.

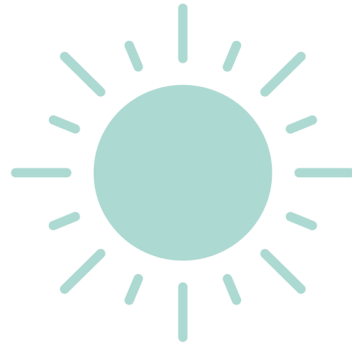
Delen



Op welke momenten ga jij vaak snacken of snoepen?

Waarom heb je juist dan trek in lekkere dingen?

Doen



Ga naar buiten en kijk naar de lucht.

Voel je de zonnestrallen op je gezicht? Of zijn er wolken?

Delen



Wat voor gezond eten eet jij vaak?

Doen



Kijk eens goed om je heen.

Zie je eten liggen?
Wat doet dit met je?

Weet je dat:

Vitamine D is een belangrijke vitamine.

Het zit in voeding, zoals in zalm en makreel. Door veel buiten te zijn kan je ook vitamine D binnenkrijgen. Zelfs als de zon niet schijnt!

Tip: Ga elke dag minstens een half uur naar buiten. Eet bijvoorbeeld je boterham op een bankje buiten. Smeer je wel goed in! Verbranden is heel slecht voor je huid. Dit vergroot de kans op huidkanker.

Weet je dat:

Als je moe bent ga je snoepen en snacken om extra energie te krijgen. Ook bij stress ga je meer snoepen.

Tip:

- Goed slapen is heel belangrijk. Als je goed slaapt dan krijg je ook minder zin in snoep en snacks.
- Soms kan je niets veranderen aan stress of zorgen. Probeer je zorgen dan hardop uit te spreken of op te schrijven. Ook als niemand het hoort kan dit helpen.

Weet je dat:

Wat je ziet is wat je eet!

Als je zoet, zout, of vet eten ziet of ruikt, krijg je meteen trek.

Tip: Leg gezonde snacks op tafel of op het aanrecht. Zodat je het meteen ziet liggen als je trek krijgt.

Verstop ongezond eten in een la. Zoals koekjes en chips.

Dan pak je het minder snel als je trek hebt.

Of, zorg dat je geen ongezond eten in huis hebt. Dan kan je het ook niet opeten.

Weet je dat:

Advies over gezonde voeding verandert regelmatig.

Kijk voor goede informatie en advies op de website van het voedingscentrum.

Op deze website kan je terug vinden wat gezond is. En wat jij het beste kan eten.

Tip: Neem af en toe een kijkje op de website van het voedingscentrum:

www.voedingscentrum.nl

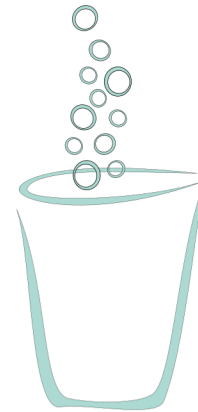
Delen



Weet jij wat vezels zijn?

In welke voeding denk je dat vezels zitten?

Doen



Loop naar de kraan en schenk een glas water in voor jezelf en je buurman of buurvrouw.

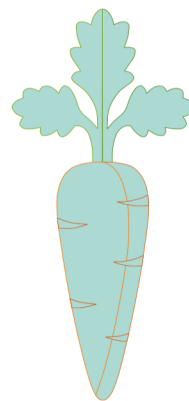
Delen



Een gekke vraag.

Kijk jij wel eens achterom nadat je een grote boodschap hebt gedaan?

Doen



Noem alle groenten op die je thuis hebt liggen.

Weet je dat:

Het is belangrijk om genoeg water op een dag te drinken. Je drinkt meer water als je een groot glas gebruikt.

Tip:

- Gebruik kleine glazen voor frisdrank.
- Gebruik grote glazen voor water.
- Op de website van het voedingscentrum kan je terugvinden hoeveel water je elke dag moet drinken.

Weet je dat:

Vezels zitten in gezond eten. Ze helpen de darmen gezond te houden.

Ook zorgen ze ervoor dat je makkelijk naar de wc kunt. Wel zo fijn!

Tip:

- Eet genoeg groente en fruit. Hier zitten heel veel vezels in.
- Ook in volkoren producten zitten vezels. Bijvoorbeeld in volkorenbrood, volkorenpasta of zilvervliesrijst.
- Kijk voor tips op voedingscentrum.nl.

Weet je dat:

Groenten zijn heel gezond. Maar: de ene groente is de andere niet!

Tip:

- **Meer eten:** verse groenten en voorgesneden groenten. Diepvriesgroenten en groenten in blik of glas zonder suiker en zout. Gepureerde groente zonder suiker of zout
- **Minder eten:** groentesap. Kant- en klare groentesoepen. Groenten á la crème. Groenten in blik of pot met suiker en zout.

Weet je dat:

Poep zegt veel over hoe gezond je darmen zijn.

Jij kan ook zelf zien of je poep normaal is.

Tip: Kijk regelmatig naar je ontlasting.

Zoek op Google naar de Bristol Stoelgangsschaal. Deze schaal kan je helpen om te bepalen of je poep goed is of niet.

Ziet je poep er een aantal dagen achter elkaar raar uit? Ga dan naar de huisarts.

Delen



Met strenge diëten val je snel af. Maar vaak word je snel weer dikker zodra je stopt.

Hoe komt dit?

Doen



Ga op zoek naar een weegschaal en een stuk groente.

Hoeveel weegt het stuk groente?

Delen



Wanneer heb jij voor het laatst eiwitten gegeten?

Delen



Welke groenten heb jij vandaag gegeten?

Hoeveel verschillende groenten waren het?

En welke kleuren hadden ze?

Weet je dat:

Het voedingscentrum zegt dat je elke 250 gram groente moet eten.

Veel mensen eten te weinig groenten.

Tip: Eet vaker op een dag groenten.

Eet bijvoorbeeld eens wat tomaatjes in de ochtend.

En een paar worteltjes in de middag.

Zo is het makkelijker om genoeg groenten te eten.

Weet je dat:

Een streng dieet is moeilijk om vol te houden. Je mag veel dingen niet eten.

Begin met een kleine verandering.

Dit kan je langer volhouden.

Bijvoorbeeld minder snoepen.

Of alleen een snoepje in het weekend.

Welke kleine verandering kan jij maken?

Tip: Vind je tomaatjes lekker? Eet er dan een paar bij de lunch.

Weet je dat:

In elke groente zitten andere belangrijke stoffen zoals vitamines en mineralen. Daarom is het belangrijk om verschillende groenten te eten.

Tip:

- Koop groenten in verschillende kleuren.
- Kijk eens op de website van het voedingscentrum voor lekkere recepten. Of vraag een vriend(in).
- Eet groenten ook eens rauw als tussendoortje.

Weet je dat:

Het is goed om op te letten dat je genoeg eiwitten eet. Dit is belangrijk voor je botten. Eiwitten houden je botten namelijk sterk.

Tip:

- Verdeel de eiwitten over de hele dag.
- Eet vooral eiwitten nadat je hebt gesport of bewogen.
- Eet vooral wat extra eiwitten tijdens het ontbijt of de lunch. De warme maaltijd bevat vaak vanzelf al genoeg eiwit door vlees of vleesvervanger.

Doen



Iedereen proeft anders.
Proef iets wat op de tafel staat.
Wat vind je hiervan?

Proef ook eens met je ogen
dicht.

Wat gebeurt er?

Doen



Kijk eens rond. In welk eten zit veel
vet denk je?

Bekijk samen het etiket. Kijk naar
de 'vetten'.
Wat valt je op?

Delen



In welk restaurant eet jij graag?

Wat gebeurt er als je van een
buffet eet?

Delen



Wat drink jij graag?
Weet je wat er allemaal in jouw
favoriete drinken zit?
Zit er suiker in?
Hoeveel?

Weet je dat:

Er zijn heel veel verschillende soorten vetten. Sommige zijn zelfs goed voor je. Let op, teveel vet is nooit goed.

Tip:

- Kijk goed naar etiketten en probeer verzadigde vetten te vermijden. Dit zit bijvoorbeeld in gefrituurde producten, pizza, koekjes, salami en croissants.
- Vetten uit olijfolie, avocado of vette vis zijn juist goed voor je. Dit zijn onverzadigde vetten.

Weet je dat:

Je proeft eten met de bolletjes op je tong. Dit zijn de smaakpapillen. Die worden elke 2 weken afgebroken en weer aangemaakt. Na je 40e gaat de aanmaak langzamer. Daarom proef je anders en vaak ook minder goed.

Tip:

- Doe kruiden bij het eten (geen zout).
- Proef wat je nu lekker vindt. Misschien is dit anders dan vroeger.
- Blijf proeven. Wie weet vind je iets nieuws wel heel lekker.

Weet je dat:

In veel drinken zit suiker. Dat weten we vaak niet.

Weet je dat er in een glas verse sinaasappelsap evenveel suiker zit als in een glas cola? 5 suikerklontjes per glas.

Tip:

- Drink niet te vaak sappen of frisdranken. Daar zit vaak veel suiker in.
- Drink water, thee of koffie.
- Vind je water saai? voeg dan af en toe een lekker smaakje toe. Zoals een beetje munt, citroen, komkommer of fruit.

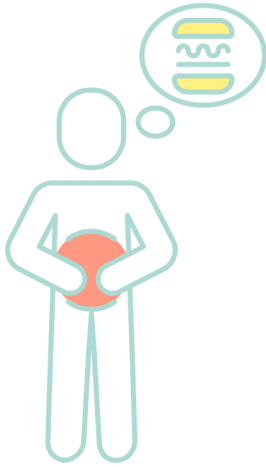
Weet je dat:

Je hersens geven aan je maag door dat je trek hebt als je eten ziet. Bij een buffet zie je veel eten. Je schept dan vaak meer op dan dat je nodig hebt.

Tip:

- Schep kleine porties op. Neem alleen nog een portie als je nog trek hebt.
- Eet langzamer, dan kan je lichaam het eten verwerken en zit je sneller vol.
- Neem kleinere borden. Dan denken je hersens dat je een vol bord op hebt.

Delen



Hoeveel eet je eigenlijk?

Ben je meer of minder gaan eten nu je wat ouder wordt?

Delen



Veel mensen slikken vitamine pillen.

Jij ook? Of juist niet?

Doen



Ga samen op zoek naar gezond eten.

Vergelijk jouw product met dat van de andere deelnemers.

Welk product is het gezondst denken jullie?

Weet je dat:

Als je veel verschillende dingen eet zijn vitaminepillen vaak niet nodig. Eet een keer in de week vette vis zoals haring, makreel of zalm. Dan heb je al genoeg omega 3 binnen. Omega 3 is goed voor je hersens.

Tip:

- Eet veel verschillende dingen elke week. Af en toe vis. Af en toe vlees. Af en toe iets vegetarisch.
- Ouderen hebben vaak vitamine D tekort. Zeker in de winter. Kom je weinig buiten? Slik dan vitamine D pillen.

Weet je dat:

Als mensen ouder worden gaan ze vaak meer of minder eten. Omdat hun smaak verandert. Ook bewegen mensen vaak minder en nemen de spieren af waardoor je minder trek krijgt.

- Eet je meer of minder dan vroeger? Beweeg je meer of minder dan vroeger?
- Merk je dat je dikker wordt? Of zou je minder willen wegen? Beweeg meer. Goed voor je humeur en je valt sneller af met stevigere spieren.

Weet je dat:

Het is niet gemakkelijk om te weten wat gezond eten is. Je moet op veel dingen letten. Zoals suiker, vet, calorieën en koolhydraten.

Tip:

- Eet kleine beetjes, dat helpt altijd!
- Kies voor producten met veel vitamines, vezels en eiwitten. Aan calorieën met niks erin heb je niks .
- Wil je meer informatie over welke producten gezond zijn? Kijk op www.voedingscentrum.nl

Doen



Welke dingen maakte je mee deze week?

Waar werd je blij van?

Doen



Pak pen en papier.

Denk na: Wie is belangrijk voor jou?

Schrijf jouw naam op en de namen van mensen die je kent.

Trek een dikke lijn van jouw naam naar heel belangrijke mensen. Trek een dunne lijn naar minder belangrijke mensen.

Delen



Als je ouder wordt verandert er veel.

Je moet je soms aanpassen.
Dat is niet altijd even makkelijk.

Hoe vind jij dit?

Delen



Wat deed jij deze week voor andere mensen?

Wat voel je als je daaraan terugdenkt?

Weet je dat:

Contact met andere mensen is belangrijk. Je blijft gezonder. En de kans is kleiner dat je ongelukkig wordt.

Tip:

- Elke dag contact met iemand anders is belangrijk. Even een praatje helpt al.
- Als je ouder wordt overlijden er vaker mensen die je kent. Zorg dat je contact hebt met mensen van verschillende leeftijden. Dit kan helpen tegen eenzaamheid later.

Weet je dat:

Sommige mensen hebben niet veel geluk. Toch voelen ze zich gelukkig en blij.

Je gelukkig voelen kun je trainen. Dit kan je doen door aandacht te besteden aan dingen die je kan.

Tip: Als je ouder wordt kan je sommige dingen niet meer. Gelukkige mensen zien vooral de dingen die ze nog wel kunnen. Welke dingen kan jij en doe je graag?

Weet je dat:

Het is fijn als je voor iemand iets betekent. Je voelt dat je ertoe doet. Dat je belangrijk bent.

Dit kan helpen om je prettig en gezond te voelen.

Tip:

- Iets voor een ander doen zit ook in hele kleine dingen. Denk eens aan het sturen van een kaartje of brief. Het maken van een praatje met de buren. Of een pan soep langs brengen bij een zieke vriend.

Weet je dat:

Je leven verandert als je ouder wordt. Sommige dingen kan je niet meer. Sociale contacten verdwijnen.

Om je toch gelukkig te voelen kun je je richten op de dingen die voor jou belangrijk zijn.

Tip:

- Bedenk wat jij belangrijk vindt. Welke activiteiten doe je graag?
- Besteed hier je energie aan.
- Lukt dit niet meer? Vraag dan om hulp!

Doen



Geef elkaar om de beurt een compliment. Dat mag van alles zijn!

Vertel elkaar wat je hierbij voelt.

Delen



Waar in de buurt kun jij activiteiten doen?

Bijvoorbeeld een potje kaarten, een hapje eten of in een groep bewegen?

Delen



Wat vind jij fijn?
Een hele goede vriend?
Of veel verschillende vrienden?

Doen



Waar word jij gelukkig van?

Teken of schrijf op wat jij echt belangrijk vindt in het leven.

Bespreek dit met elkaar.

Weet je dat:

Soms is het lastig activiteiten in de buurt te vinden. Bijvoorbeeld omdat je niet weet waar je moet zoeken.

Tip:

- Vaak is er meer dan je denkt. Loop eens langs een centraal punt in je wijk: een buurthuis, stadsdeelkantoor, bibliotheek, geloofshuis, of seniorencomplex.
- Vraag je burens of vrienden. Misschien weten zij wel meer over activiteiten in de buurt.

Weet je dat:

Als je positief bent wordt je gelukkiger oud. Je lijf maakt dan een stofje aan waardoor je je blij voelt. Dat stofje heet endorfine.

Tip

- Kijk eens in de spiegel. Lach 20 seconden tegen jezelf. Je hersens denken nu dat je blij bent. Hierdoor voel je je ook echt blij!
- Positieve gedachten helpen. Zeg ze hardop. Dat werkt nog beter.
- Geef jezelf en anderen complimenten.

Weet je dat:

Iedereen wordt van iets anders gelukkig en tevreden. Het helpt als je weet waar jij gelukkig en tevreden van wordt.

Tip:

- Denk na over wat voor jou belangrijk is.
- Gaan de dingen die jij belangrijk vindt goed? Ben je tevreden? Of wil je iets veranderen?
- Bedenk wie jou hierbij kan helpen.

Weet je dat:

Liefdevolle vriendschappen zijn voor bijna iedereen belangrijk. Je voelt je dan meer tevreden en gelukkig.

Iedereen vindt andere dingen in een relatie of vriendschap belangrijk.

De een wil veel vrienden, de ander juist maar één goede vriend.

Tip: Denk na over wat voor jou belangrijk is in een vriendschap. Bespreek dit met jouw vrienden.

Delen



Soms gebeuren er dingen die je leven veranderen.
Je voelt dan van alles.

Welke dingen hebben jouw leven veranderd?
Wat voelde je?

Delen



Als je ouder wordt veranderen je contacten. Mensen overlijden, worden ziek of verhuizen.
Hierdoor kan je je eenzaam voelen.
Voel jij je wel eens eenzaam?
Wil je hierover vertellen?

Doen



Weet jij wat er allemaal te doen is in jouw buurt?

Waar zou je dit kunnen vinden?
Zoek dit samen op.

Doen



Je lijf en je hoofd reageren op stress.

Doe je ogen dicht.
Adem 10 keer heel diep in.
Voel je je buik op en neer gaan?

Weet je dat:

Iedereen voelt zich wel eens eenzaam, jong en oud. Je eenzaam voelen is niet altijd erg. Het hoort soms bij het leven. Maar als je je te lang eenzaam voelt is dat niet fijn.

Tip:

- Denk na over hoe vaak jij contact met andere mensen wilt. Wie wil je zien? Hoe vaak?
- Wat houdt jou tegen om andere mensen te zien? Wat kan je daaraan veranderen?

Weet je dat:

In elk leven zijn er belangrijke momenten. Keerpunten. Je leven verandert daardoor. Die momenten zijn soms verdrietig of spannend. Maar het is ook kans om te kiezen wat voor jou echt belangrijk is.

Tip:

- Praat met iemand die je vertrouwt over de dingen die je leven hebben veranderd.
- Denk ook na over de dingen die komen gaan. Wat vind je dan belangrijk?

Weet je dat:

Spanningen of ontevreden gevoelens kunnen je gestresst maken.

Door stress kan je soms slechter slapen. Je kunt problemen krijgen met je hart en je geheugen.

Tip: Stress is soms niet te voorkomen. Maar je kan wel proberen het gevoel te verminderen.

- Oefen veel met je ademhaling. Diep en rustig zodat je buik op en neer gaat.
- Beweeg en wandel.
- Mediteer

Weet je dat:

Veel kijken, dorpen en steden hebben een overzicht van alle activiteiten. Een sociale kaart. Daar staat van alles op. Deze kan je op het internet vinden.

Soms gebeurt er veel meer dan je denkt!

Tip:

- Vind je een online overzicht niet fijn? Loop dan eens langs bij het buurthuis of bibliotheek.
- Of vraag eens een buurtgenoot en ga samen.

Delen



Wat zeg jij tegen jezelf als het leven even niet gaat zoals je wilt?

Delen



Wanneer heb jij voor het laatst iets gedaan dat je echt moeilijk vond?
En hoe ging dat?

Doen



Wat zou je nog heel graag een keer willen doen?

Praat hierover met elkaar.

Doen



Bijna iedereen heeft wel iets wat ze heel goed kunnen.
Wat kan jij goed? En wat kan je buurman/ buurvrouw goed?
Praat hier samen over.

Weet je dat:

Alles wat je niet meer doet, dat vergeet of verlies je. Om je hersens fit te houden moet je af en toe moeilijke dingen doen. Als dit dan lukt, geeft het ook nog een goed gevoel!

Tip:

- Zoek nieuwe uitdagingen op. Iets wat moeilijk, nieuw of spannend is.
- Doe dit vaker. Dan gaat het ook steeds makkelijker.

Weet je dat:

Als je een sterke geest hebt maakt dat veel verschil. Mentale kracht helpt je door te zetten. En het helpt je om gezond te blijven.

Tip: Gaat het even niet zoals je wilt?

- Zorg dat je een doel hebt. Dit helpt om er weer een beetje boven op te komen.
- Begin met kleine stapjes
- Ontspan je. Laat dingen los. Dat is belangrijk.

Weet je dat:

Je kan veel van elkaar leren. Nieuwsgierigheid houdt je hersens actief. Nieuwe dingen doen houdt je ook positief en scherp.

Tip:

- Heb je geen zin of geen geld voor een hele cursus? Kijk of je iets van iemand in je buurt kan leren.
- Wat kan jij anderen leren?
- Praten met iemand die je nog niet kent is ook goed voor je.

Weet je dat:

Iets nieuws doen kan heel spannend zijn. Maar het is ook heel goed voor je.

Je hersens maken nieuwe stofjes aan. Die houden je hersens fit en actief.

Tip:

- Zoek af en toe nieuwe dingen uit die je wil doen.
- Vraag iemand mee.
- Als je met iemand praat die je nog niet kent word je vaak verrast. Dit is goed voor je hersens en geeft nieuwe dingen.

Delen



Soms gaat het in het leven niet zoals jij wilt.

Hoe ben jij in het verleden omgegaan met pech?

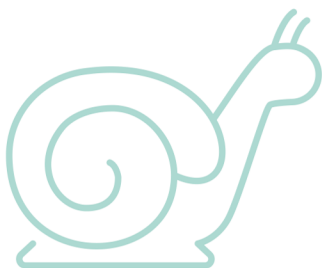
Delen



Iedereen heeft andere gewoontes. Deze maken je tot de persoon die jij bent.

Welke gewoontes zijn voor jou belangrijk?

Doen



Ga staan of zitten en beweeg je armen en benen heel langzaam rond.

Wees je bewust van de beweging die je maakt.

Doen



Denk eens terug aan gisteren.

Wat heb je toen gedaan?

Ging dat goed of juist niet goed?

Weet je dat:

Als je jezelf kan zijn voel je je prettiger. Je voelt je vrijer om te doen wat je wilt doen. En te zijn wie je wilt zijn.

Kan jij jezelf zijn bij jouw vrienden en familie?

Wist je dat anderen jou soms anders zien dan hoe jij jezelf ziet? Bespreek dit eens met elkaar.

Tip: Hoe zien jouw dagen eruit? De dingen die je elke dag doet horen ook bij jou. En ook hoe je ze doet. Beschrijf dat eens voor jezelf.

Weet je dat:

Iedereen heeft manieren om met pech om te gaan.

Die manieren kunnen je ook helpen om sterk en stevig in het leven te staan.

Tip: Wat helpt jou als het even niet gaat zoals je wilt?

Denk daaraan als het even niet goed gaat.

Hoe je toen met de situatie omging kan je nu misschien ook weer gebruiken.

Weet je dat:

Je richt je snel op de dingen die niet goed gaan. Deze onthoud je ook beter dan de dingen die wel goed gaan.

Tip:

- Als je je richt op (kleine) dingen die wel lukken voel je je vaak fijner.
- Als je veel piekert helpt het soms om 10-15 minuten per dag te piekeren. Dan pieker je vanzelf minder gedurende de rest van de dag.
- Huilen mag en kan helpen. Kijk bijvoorbeeld een hele zielige film en huil.

Weet je dat:

Langzame bewegingen kunnen je helpen tot rust te komen en te ontspannen.

Rustig ademen kan extra rust geven.

Tip:

- Er zijn speciale oefeningen die hierbij kunnen helpen. Denk aan yoga of tai chi.
- Die oefeningen zijn vaak gratis te vinden op YouTube.
- Niks voor jou? Andere sporten helpen ook je hoofd leeg te maken.

Doen



Ga naar Google. Of download de app.

Zoek een gezond recept.
Hoe doe je dit?

Doen



Pak je telefoon. Zoek de instellingen.

Ga naar WhatsApp. Kijk naar de mobiele data. Is het aan of uit?
Wat betekent dit?

Doen



Ga naar YouTube. Of download de app.

Zoek een video over gezonde eettips. Wat heb je gevonden?

Delen



Ken je goede websites die je kunt gebruiken om informatie over je gezondheid op te zoeken?

Weet je dat:

Apps zoals WhatsApp zijn gratis te gebruiken. Het internet dat de app gebruikt is niet gratis.

Je kan WhatsApp gratis gebruiken via de wifi. Zonder wifi betaal je voor het gebruik van de app. Dit zie je bij je instellingen.

Controleer dit voor alle apps die je gebruikt.

Tip: Zet de knop 'mobiele data' uit. Dan betaal je niet voor het gebruik van een app. Je kan de app dan alleen met wifi gebruiken.

Weet je dat:

Google is heel handig. Je kan veel informatie vinden op Google.

Google werkt met een algoritme. Dit betekent dat het resultaten laat zien op basis van de woorden die jij gebruikt als je zoekt.

Denk dus goed na over welke woorden je gebruikt.

Tip: Ga niet naar de websites die Ad. zeggen. Deze websites zijn advertenties en betalen Google om bovenaan de pagina te staan. Ze laten je niet altijd de beste resultaten zien.

Weet je dat:

Niet alle informatie online is waar. Het is belangrijk om een 'goede bron' te gebruiken.

Veel websites zijn commercieel. Dit betekent dat ze naast hun informatie en advies ook reclame maken voor medicijnen of producten.

De website die artsen aanbevelen is: **www.thuisarts.nl**

Thuisarts.nl is niet commercieel. En alle informatie op thuisarts.nl komt van artsen.

Weet je dat:

Er staan miljoenen video's op YouTube. Sommige zijn grappig. Andere zijn interessant. Bijvoorbeeld video's over recepten of hoe je iets moet bouwen. Niet elke video is even goed.

Hoe weet je welke video goed is? Let op de volgende dingen:

- De taal van de video.
- De lengte.
- De maker en zijn/haar aantal abonnees.
- Aantal keer dat het bekeken is.
- Aantal duimpjes omhoog of omlaag.
- Beoordelingen (zijn ze goed of slecht)

Delen



Criminelen kunnen proberen je computer over te nemen. Dat kan op verschillende manieren.

Een daarvan is malware. Weet jij wat dat betekent?

Delen



Heb je een computer of tablet?

Hoe bescherm je die tegen online oplichters en criminelen?

Heb je tips?

Doen



Koop jij wel eens kleding of spullen online?

Hoe betaal je dan?

Delen



Ga naar het internet en zoek naar het woord 'afpersing'.

Wat kun je vinden?

Weet je dat:

Het is belangrijk om je computer up-to-date en 'schoon' te houden. Dit beschermt je tegen tegen malware en virussen. Zo kunnen oplichters niet bij jouw gegevens.

Tip:

- Voer regelmatig een software-update uit.
- Wis accounts die je niet meer gebruikt.
- Gebruik verschillende wachtwoorden voor verschillende sites. En verander ze regelmatig.
- Hulp nodig? vraag iemand of kijk eens op www.seniorenweb.nl

Weet je dat:

Malware is een virus dat je op je computer of tablet kan krijgen. Het zit vaak verstopt in (gratis) bestanden of bijlagen. Of links waarop je moet klikken. Klik dus nooit zomaar op links en pas op met downloaden van bestanden.

Soms is malware verborgen in pop-ups of zelfs in een website zelf. Het is moeilijk om te weten wat veilig is en wat niet.

Malware zit dus vaak verstopt in bestanden, bijlagen of links die je moet downloaden. Download nooit zomaar bestanden en klik nooit zomaar op links.

Tip: Antivirussoftware kan je helpen je computer of tablet te beschermen

Weet je dat:

Afpersing gebeurt ook online en is een vorm van online oplichting.

Afpersing is vaak erg persoonlijk en eng. Je krijgt een bericht via de e-mail of per sms.

In het bericht staat vaak dat de afperser persoonlijke informatie zal delen als je ze niet betaalt.

Bijvoorbeeld naaktfoto's of -video's.

Tip: Lees het bericht goed. Vaak bestaan de foto's of video's helemaal niet. Betaal nooit en bel altijd de politie.

Weet je dat:

Online winkelen is erg fijn. Maar het brengt ook gevaren mee. Oplichters kunnen je bankgegevens stelen. Wees dus altijd voorzichtig.

Tip:

- De meeste openbare Wifi-punten zijn niet veilig. Gebruik ze niet wanneer je online winkelt of je bankrekening bekijkt. Dan kan een oplichter makkelijker je bankgegevens stelen.
- Sla je bankgegevens nooit op op de website van een online winkel. Als de winkel wordt gehackt, worden ook jou bankgegevens gestolen.
- Controleer regelmatig je bankrekeningen. Zie je iets vreemds? Bel dan de bank!

Delen



Hoe vaak verander jij je wachtwoorden?

Nooit? Een keer in een jaar? Of vaker?

Delen



Heb je een sociale media account?

Welke gebruik je?
Welke dingen zet je erop?

Delen



Heb je weleens een e-mail of sms ontvangen van je bank met een link erin?

Zo ja, wat heb je daarmee gedaan?

Delen



Heb je ooit een bericht ontvangen van een vriend of familielid dat nep bleek te zijn?

Hoe ben je hierachter gekomen?

Weet je dat:

Alles wat op het internet wordt gezet blijft daar voor altijd. Oplichters kunnen deze informatie gebruiken.

Deel of post geen **persoonlijke informatie** zoals:

- Persoonlijke foto's.
- Je adres, telefoonnummer, geboortedatum of bankgegevens.
- Wanneer je op vakantie bent.

Tip: Zet je sociale media-accounts op privé.

Wees voorzichtig en praat online niet met mensen die je niet kent.

Weet je dat:

Wachtwoorden zijn het belangrijkste om jezelf en je computer/ telefoon te beschermen tegen oplichters. Deel ze nooit met iemand die je niet 100% vertrouwt.

Tip:

- Gebruik geen persoonlijke gegevens in je wachtwoord. Bijvoorbeeld je geboortedatum of je adres.
- Verander regelmatig je wachtwoorden.
- Gebruik een ander wachtwoord voor verschillende accounts. Bijvoorbeeld een voor je sociale media, een andere voor je e-mail.
- Bewaar een boekje met al je wachtwoorden. Verberg dit op een veilige plaats.

Weet je dat:

Oplichting is vaak heel persoonlijk.

Zo sturen oplichters berichten die eruitzien alsof ze van je familie zijn. Ze vragen vaak om geld.

Bijvoorbeeld: Hoi pap, mijn telefoon is kapot. kan je mij geld overmaken zodat ik een nieuwe kan kopen?

Tip: Vraag altijd aan de persoon van het bericht - **fysiek of via het oude nummer** - of zij het wel echt zijn.

Weet je dat:

Officiële organisaties sturen nooit e-mails met een link. Ze vragen je altijd om naar hun website te gaan en daar in te loggen.

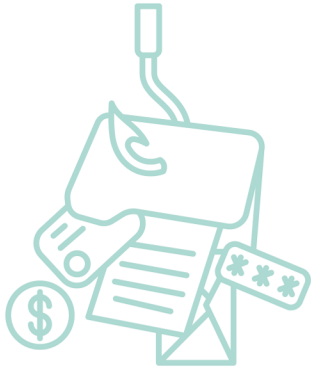
Het gaat om organisaties zoals je bank, de verzekering, de belastingdienst en het UWV.

Tip:

- Download geen bijlagen.
- Klik niet op links in e-mails of berichten.

Vetrouw je het niet? Bel altijd de organisatie.

Doen



Ga naar YouTube en typ de volgende woorden in: phishing, senioren en veiligheid.

Bekijk het eerste filmpje.
Wat heb je geleerd?

Doen



Ga online en zoek naar de woorden 'scam' en 'oplichting'.

Wat kun je vinden?

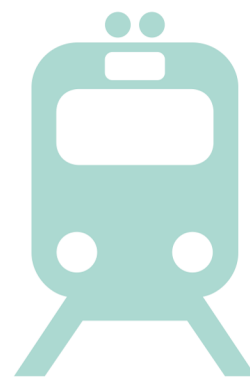
Delen



Er zijn veel manieren om met elkaar in contact te blijven. Ook via de telefoon of het internet.

Noem drie manieren waarop je online met anderen kan praten?

Delen



Reis jij met het openbaar vervoer?

Hoe zoek jij de vertrektijden van de bus, metro of trein op?

Weet je dat:

Scam is een vorm van online oplichting.

Bij een scam probeert iemand informatie of geld van je te krijgen.

Vaak probeert de crimineel dit te doen via een e-mail. In deze e-mail staat bijvoorbeeld dat je de loterij hebt gewonnen of een erfenis krijgt.

Tip: Als het aanbod te mooi is om waar te zijn, vertrouw het dan niet!

Weet je dat:

Bij phishing doet de oplichter zich voor als jouw bank.

Zo probeert hij jouw wachtwoorden of bankgegevens te krijgen.

Vaak staat er in de e-mail dat je op een link moet klikken. Banken sturen nooit berichten met linkjes.

Tip: Klik nooit op de link! Log altijd rechtstreeks in via de officiële website en kijk dan bij je berichten.

Vertrouw je het niet? Bel je bank!

Weet je dat:

Er zijn veel apps die je kunt gebruiken om je reis te plannen.

- Een daarvan is **9292.nl**.
- Een andere is **Google Maps**.

9292.nl laat je ook weten wanneer een bus of trein vergraving heeft.

Tip: Apps gebruiken mobiele data. Zorg ervoor dat je dit uitschakelt als je ze alleen met wifi wilt gebruiken. Weet je niet hoe je dit doet? Vraag hulp bij de bibliotheek of het buurthuis.

Weet je dat:

Er zijn veel manieren om online met elkaar te praten.

Bijvoorbeeld WhatsApp, Facebook, Instagram, Facetime en Skype.

Tip: Met veel sociale media kan je ook bellen. Bij sommige kun je ook videobellen. Zo kun je elkaar ook zien via je telefoon of tablet.

Zorg wel dat je de mobiele data uitzet voor de app, anders kost het bellen geld als je niet op wifi zit. Dit kan in je telefoon instellingen. Probeer dit eens op te zoeken. Vraag hulp als je het niet kan vinden. Bijvoorbeeld bij de bibliotheek of het buurthuis.

Doen



Ga naar Google Maps. Of download de app.

Zoek de dichtstbijzijnde Hema.
Wat voor informatie zie je?

Delen



Winkel je wel eens online?
Weet jij hoe je kunt controleren
of een online winkel veilig is?

Wissel tips uit.

Weet je dat:

Sommige webshops zijn niet veilig. Ze kunnen nep zijn. Het is soms lastig om te zien of een winkel echt of nep is.

Let hier op:

- Kijk bij de contactgegevens. Is het adres echt? Hebben ze een telefoonnummer?
- Controleer of het bedrijf is ingeschreven bij de Kamer van Koophandel. Dit kan op www.kvk.nl
- Kijk naar beoordelingen van andere klanten.
- Zoek naar een keurmerk. Bijvoorbeeld Thuiswinkel Waarborg.
- Is de aanbieding te mooi om waar te zijn? Zoals schoenen van 1000,- euro die te koop staan voor 99,- euro. Vertrouw het dan niet!

Weet je dat:

Google Maps is een handige app.

Je kan Google Maps gebruiken om een adres te zoeken.

Google Maps toont je ook de contactgegevens van een winkel.

En de openingstijden.

En je kan de beoordelingen controleren om te zien of de winkel veilig en echt is.

Toelichting op gebruik van de Pensioen speelkaarten

Complex thema

Het pensioen is een ingewikkeld thema. Veel van de begrippen en concepten die worden gebruikt rondom het pensioen zijn lastig te vertalen naar B1 niveau (laat staan lager). We hebben geprobeerd de informatie zo begrijpelijk mogelijk te maken en dit uitgetoetst met diverse ouderen. We merkten dat een aantal woorden ook in de praktijk lastig bleven. Daarom hebben we een korte woordenlijst gemaakt. Deze kan door zowel de deelnemers als de begeleider worden gebruikt. Voel je vrij om deze aan te vullen indien nodig.

Tip: kennen de deelnemers een woord niet? Daag ze uit door dit samen op te zoeken. Dit kan in tweetallen of klassikaal. Op de volgende pagina vind je de woordenlijst, deze kunnen de deelnemers ook gebruiken.

Tip: bekijk ook het achtergrond document Pensioen op www.lolit.eu. Hierin staan informatie en handige tips/ links over dit thema.

Diversiteit doelgroepen

Bij het gebruik van dit thema is het belangrijk om vooraf na te gaan wat de achtergrond en leerwensen van jouw specifieke deelnemers zijn.

Informatie over het pensioen, met name het financiële gedeelte, is enorm omvangrijk. Niet alle kaarten zijn dus even relevant of geschikt voor iedereen. Daarnaast zijn het vaak te veel kaarten om allemaal te behandelen/ spelen. Ons advies is dus om een voorselectie te maken.

Een voorbeeld; bestaat jouw groep deelnemers voornamelijk uit personen met een Nederlandse achtergrond die werkzaam zijn, dan kan je de kaarten over de bijstand uit het spel laten.

Heeft jouw doelgroep veelal een migratie achtergrond? Zorg dan dat de focus juist komt te liggen op de kaarten waarin de AIO-aanvulling wordt besproken.

Combinatie met andere thema's

De kaarten hieronder gaan met name over de financiële en praktische kanten van het pensioen. Dit kwam namelijk sterk naar voren tijdens de groepsgesprekken over dit thema met ouderen met minder goede basisvaardigheden. Daarnaast vindt u enkele kaarten over sociale activiteiten, contact en dagindeling. Mochten uw deelnemers bredere interesse hebben in onderwerpen die er toe doen tijdens de pensionering - denk aan gezond en gelukkig blijven of jezelf digitaal kunnen redden - dan raden wij u aan om kaarten uit de andere thema's mee te nemen tijdens de bijeenkomst. Alle speelkaarten vindt u op www.lolit.eu

Woordenlijst

Tijdens het spelen kan je lastige woorden tegen komen. Vooral op de kaarten die gaan over geldzaken. Hieronder vind je uitleg voor deze woorden. Hou dit lijstje erbij. Als je een woord niet kent, zoek je het hier op.

AOW: het basispensioen van de overheid.

AOW-leeftijd: dit is de leeftijd waarop je het basispensioen krijgt.

AIO-aanvulling: als je niet genoeg basispensioen krijgt om van te leven dan kan je AIO-aanvulling aanvragen.

Arbeidssector: dit is de sector waarin iemand werkzaam is, bijvoorbeeld de zorg.

Arbeidsongeschiktheidspensioen: dit is een aanvulling op de WIA-uitkering die je ontvangt als je niet meer kan werken. Bijvoorbeeld omdat je ziek bent geworden.

Bestaansminimum: dit is het geldbedrag dat iemand nodig heeft om van te kunnen leven.

Beleggen: beleggen is lastig uit te leggen. Jouw pensioenfonds belegt jouw geld. Dit betekent dat ze 'dingen' kopen en weer verkopen met het geld. Hierdoor kan het geld meer worden. Maar soms ook minder.

Deeltijdpensioen: als je genoeg pensioen hebt opgebouwd kan je al voor je AOW-leeftijd minder gaan werken. Je krijgt dan voor een deel inkomen uit je werk en voor een deel pensioen.

Hoog/laag pensioen: dit betekend dat je als je net met pensioen bent meer geld krijgt per maand en na een paar jaar minder. Of omgekeerd.

Inkomen: dit is geld dat je maandelijks op je rekening krijgt. Als je werkt ontvang je een inkomen van je werkgever. Als je niet werkt krijgt je soms een inkomen van de overheid.

Lijfrente: dit is een extra spaarpotje die jij of je familie later kunnen gebruiken.

Levensverzekering: dit is een extra spaarpotje die jij of je familie later kunnen gebruiken.

Minimaregelingen: dit zijn extraatjes zoals kortingen of gratis dingen. Hier kan je gebruik van maken als je een laag inkomen hebt.

Nabestaandenpensioen: dit pensioen is voor jouw familie als je overlijdt. Het bestaat uit wezenpensioen voor jouw kinderen en partnerpensioen voor jouw partner.

Pensioenpotje: als je pensioen opbouwt betekent dit dat je geld spaart voor later, als je met pensioen gaat. Dit noemen we een pensioenpotje.

Doen



Ga naar Google.

Zoek samen op welke soorten pensioen er zijn.

Praat hier samen over.

Doen



Als je met pensioen gaat bestaat je inkomen uit verschillende potjes geld. Samen vormen alle potjes jouw pensioen.

Welke potjes zijn er?
Maak samen een lijstje.

Delen



Wil je iets vertellen over jouw familie?

Heb je een partner?
Of kinderen?

Delen



Wat gebeurt er met je pensioen als je niet meer kan werken? Bijvoorbeeld omdat je een ongeluk hebt gehad.

Weet je dat?

Weet je dat:

Je inkomen na je pensioen kan komen uit:

1. AOW: als je in Nederland woont krijg je meestal AOW. Dit is het basispensioen van de overheid.
2. Pensioen van de werkgever: via je werkgever bouw je ook pensioen op. Dit is extra geld bovenop je AOW.
3. Aanvullend pensioen: via lijfrentes of levensverzekeringen.
4. Eigen vermogen: zoals een huis.
5. Werk: het kan zijn dat je na je pensioen blijft werken.

Tip: Zoek op YouTube naar: de pensioenschijf van vijf van het Nibud. Hierin worden de verschillende potjes uitgelegd.

Weet je dat:

Je spaart voor je pensioen als je werkt. Dit noemen we 'pensioen opbouwen'. Als je voor een werkgever werkt bouwt hij vaak pensioen voor je op. Soms doet je werkgever dit niet. Dit kan dus verschillen. Bekijk dit op mijnpensioenoverzicht.nl

Vaak bestaat je pensioen uit drie soorten: ouderdompensioen, nabestaandenpensioen en arbeidsongeschiktheidspensioen.

Tip: Zoek de website van jouw pensioenfonds op. Welke soorten pensioen bouwen zij voor jou op?

Weet je dat:

Als je werkt bouw je meestal pensioen op. Vaak bouw je dan ook arbeidsongeschiktheidspensioen op.

Als je een ongeluk krijgt en niet meer kan werken krijg je uiteindelijk een WIA-uitkering. Het arbeidsongeschiktheidspensioen is een aanvulling op de WIA. Je krijgt dus wat extra geld. Als je de AOW-leeftijd bereikt stopt dit pensioen en krijg je ouderdompensioen.

Tip: Als je voor een deel arbeidsongeschikt wordt verandert je pensioenopbouw. Kijk op mijnpensioenoverzicht.nl wat dit voor jou zou betekenen. Zo ben je goed voorbereid.

Weet je dat:

Als jij overlijdt kan het zijn dat je partner partnerpensioen krijgt. Of je kinderen krijgen wezenpensioen. Dit heet het nabestaandenpensioen.

Het wezenpensioen stopt als je kind een bepaalde leeftijd bereikt. Welke leeftijd dit is verschilt per pensioenfonds. Ook de hoogte van het partnerpensioen verschilt per situatie. De hoogte van jouw inkomen, je leeftijd als je overlijdt, en een ex-partner bepalen allemaal of en hoeveel jouw huidige partner krijgt.

Tip: Kijk op mijnpensioenoverzicht.nl hoeveel nabestaandenpensioen jij opbouwt. Bekijk ook de regels van jouw pensioenfonds. Bespreek dit met jouw partner en kinderen.

Delen



In welk jaar wil je stoppen met werken?

Hoe oud ben je dan?

Doen



Geef elkaar een compliment. Je mag zelf weten waarover je een compliment geeft.

Wat vind je van het compliment wat je hebt gekregen?
Hoe voelt dit voor jou?

Doen



Ga naar de website van jouw pensioenfonds.

Wat voor informatie zie je?

Praat hier samen over.

Delen



Heb jij al gehoord van het 'nieuwe pensioenstelsel'?

Weet jij wat er gaat veranderen?

Praat hier samen over.

Weet je dat:

Als je positief bent, word je gelukkiger oud. Je lijf maakt dan een stofje aan waardoor je je blij voelt. Dat stofje heet endorfine.

Tip

- Kijk eens in de spiegel. Lach 20 seconden tegen jezelf. Je hersenen denken nu dat je blij bent. Hierdoor voel je je ook echt blij!
- Positieve gedachten helpen. Zeg ze hardop. Dat werkt nog beter.
- Geef jezelf en anderen complimenten.

Weet je dat:

Ga je in Nederland met pensioen? Dan krijg je AOW en soms ook pensioen. Je krijgt AOW vanaf de AOW-leeftijd. Deze leeftijd vind je op de website van het SVB.

Soms kan je eerder met pensioen. Je moet dan wel genoeg pensioen hebben opgebouwd.

Let op: als je eerder stopt met werken verandert je pensioen. Voor elk jaar dat je eerder stopt krijg je 5% tot 8% minder pensioen. Je hele leven lang. Zoek goed uit wat bij jou past. Op mijnpensioenoverzicht.nl vindt je informatie over jouw pensioen.

Tip: Kom je er niet uit? Vraag een vriend of familielid om mee te kijken.

Weet je dat:

In het nieuwe pensioenstelsel krijgt iedereen een eigen geldpotje bij een pensioenfonds. Jouw werkgever zorgt dat jouw pensioen in dit potje komt. Het pensioenfonds belegt het geld in dit potje. Hierdoor kan het geld meer worden. Maar ook minder. Wat dit gaat betekenen weten we nog niet zo goed. We weten wel dat je altijd pensioen blijft krijgen. Het potje kan niet 'leeg'. Ook de AOW blijft hetzelfde.

Tip: Vind je het lastig om informatie te vinden op het internet? Ga naar het [Informatiepunt Digitale Overheid \(IDO\)](#) in de bibliotheek. Zij kunnen je informatie geven over het pensioen en alle regels.

Weet je dat:

Elke arbeidssector heeft een ander pensioenfonds. Als je bij de overheid werkt zit je waarschijnlijk bij ABP. Werk je in de horeca? Dan is Pensioenfonds Horeca en Catering waarschijnlijk jouw pensioenfonds.

Op de website van je pensioenfonds vind je informatie over hoe je je kunt voorbereiden op je pensioen. En waar het fonds pensioengeld in belegt. En wat je moet regelen als je situatie verandert. Bijvoorbeeld als je verhuist naar het buitenland.

Tip: Bij welk pensioenfonds jij zit staat meestal in je CAO. Vraag je werkgever bij welk pensioenfonds jij zit.

Delen



Heb je altijd in Nederland
gewoond?

Of heb je ook een tijd in het
buitenland gewoond of gewerkt?

Doen



Pak pen en papier.

Maak een lijstje van je uitgaven.

Denk aan je huur, verzekering,
en boodschappen.

Doen



Ga naar Google. Zoek op welke
toeslagen er zijn.

Bespreek deze met elkaar.

Heb jij recht op een toeslag?

Delen



Weet je al hoeveel AOW je
straks krijgt?

Kun je hier informatie over
vinden?

Weet je dat:

Als je met pensioen gaat kan het zijn dat je meer of minder geld uitgeeft. Doordat je meer thuis bent kunnen je reiskosten dalen. Maar je energiekosten stijgen.

Het is belangrijk dat je weet of je straks genoeg inkomen hebt voor al je uitgaven. Maak dus op tijd een overzicht. Het NIBUD kan je hierbij helpen. Ga naar 'stappenplan' op hun website: www.nibud.nl

Tip: Bespreek jouw lijstje eens met een vriend of familielid die je vertrouwt. Zo kun je samen uitrekenen of je genoeg overhoudt.
Kom je er nog niet uit? Vraag hulp via jouw buurthuis.

Weet je dat:

Als je je hele leven in Nederland hebt gewoond of gewerkt krijg je meestal volledige AOW.

Heb je buiten Nederland gewoond of gewerkt? Dan krijg je soms geen volledige AOW. Je krijgt dan minder geld.

Voor elk jaar dat je niet in Nederland woonde of werkte, krijg je 2% minder AOW.

Tip: Heb jij in het buitenland gewoond of gewerkt? Dan kan je vaak AIO-aanvulling aanvragen. Bekijk dit op de website van de Sociale Verzekeringsbank: www.svb.nl

Weet je dat:

Hoeveel AOW je ontvangt hangt af van twee dingen:

- of je alleen woont of samen met iemand
- of je altijd in Nederland hebt gewoond of gewerkt

Heb je geen volledige AOW? Bijvoorbeeld omdat je in het buitenland hebt gewoond of gewerkt. En heb je geen ander pensioen? Dan krijg je vaak een aanvulling op je AOW. Dit heet de AIO-aanvulling.

Tip: Informatie over de AOW en de hoogte hiervan vind je op de website van de Sociale Verzekeringsbank: www.svb.nl

Weet je dat:

Je inkomen kan lager worden als je met pensioen gaat. Misschien heb je dan recht op (extra) toeslagen. Zoals huurtoeslag of zorgtoeslag.

Je vindt deze toeslagen op de website van de Belastingdienst: www.belastingdienst.nl

Het is fijn om dit te weten. Zo weet je beter hoeveel inkomen je hebt als je met pensioen gaat.

Tip: Kom je er niet uit? Ga langs bij het Informatiepunt Digitale Overheid in de bibliotheek.

Delen



Ga jij al snel met pensioen?
Dan krijg je waarschijnlijk AOW.

Weet jij hoe je je AOW moet
regelen?

Doen



Waar wil jij wonen als je met
pensioen bent?
Zoek een plaatje op Google.

Praat hierover met elkaar.

Delen



Weet jij wat de AIO-aanvulling
is?
En weet jij waar je op moet
letten als je AIO-aanvulling
krijgt?

Praat hierover met elkaar.

Doen



Ga naar Google.
Typ het woord 'vrijwilligerswerk'
in.

Wat heb je gevonden?
Praat hierover met elkaar.

Weet je dat:

Sommige mensen willen verhuizen als ze met pensioen gaan. Bijvoorbeeld omdat ze kleiner willen wonen. Of dichterbij hun (klein) kinderen. Misschien wil je zelfs wel in het buitenland gaan wonen.

Het is goed om hier al voor je pensioen over na te denken. Zo is een verhuizing vaak duur. Maar ook je dagelijks leven kan veranderen. Net als je sociale contacten. Soms kan een verhuizing ervoor zorgen dat je minder mensen ziet en eenzaam wordt. Denk hier dus goed over na.

Tip: Een verhuizing naar het buitenland heeft ook invloed op je AOW. Zorg ervoor dat je jouw plannen op tijd met de Sociale Verzekeringsbank bespreekt.

Weet je dat:

Als je in Nederland hebt gewoond of gewerkt krijg je AOW. Soms krijg je niet volledige AOW omdat je in een tijd in het buitenland hebt gewoond of gewerkt. Je kan dan AIO-aanvulling aanvragen. Dit is een uitkering die ervoor zorgt dat je minimaal het bestaansminimum krijgt.

Zowel de AOW als AIO moet je zelf aanvragen. Vlak voor je de pensioen leeftijd bereikt ontvang je een brief van de SVB. Met deze brief kun je AOW aanvragen. Dit kan digitaal of telefonisch.

Tip: Je kan de AIO-aanvulling aanvragen zodra je je AOW aanvraagt. Doe dit direct. Anders krijg je geen geld.

Weet je dat:

Je kan van alles doen als vrijwilliger. Je kan uit veel dingen kiezen. Zoek iets dat je leuk vindt.

Houd je bijvoorbeeld van auto's? Misschien is chauffeur bij Automaatje dan wel iets voor jou.

Of zorg je liever voor anderen? Dan kan je in een verpleeghuis helpen met activiteiten voor senioren.

Tip: Kom je er niet uit? Ga dan eens langs bij het buurthuis bij jou in de buurt. Daar kunnen ze met je meedenken en jou helpen bij het zoeken naar een leuke vrijwilligersbaan.

Weet je dat:

Krijg je niet genoeg AOW? Dan kan je AIO-aanvulling aanvragen. Dit doe je bij de Sociale Verzekeringsbank: www.svb.nl

Let op: Als je AIO-aanvulling krijgt, moet je je aan bepaalde regels houden. Je mag bijvoorbeeld maar een bepaald aantal weken naar het buitenland. Ook moet je dit doorgeven aan de SVB. Als je dit niet doet krijg je geen AIO-aanvulling meer. Bekijk alle regels dus goed.

Doen



Weet jij waar je terecht kan met vragen over je pensioen?

Deel tips met elkaar.

Doen



Wanneer krijg jij AOW?

Ga naar Google.

Zoek op wat jouw AOW-leeftijd is.

Doen



Ga naar
www.mijnpensioenoverzicht.nl

Wat zie je op de website?

Praat hierover met elkaar.

Delen



Denk je wel eens na over jouw inkomen in de toekomst?
Denk je dat het genoeg is?

Wil je hier met anderen over praten?

Weet je dat:

Je AOW leeftijd hangt af van je geboortedatum.

De AOW-leeftijd is nog niet voor iedereen bekend. Pas 5 jaar voor jouw AOW-leeftijd ingaat, wordt die bekend gemaakt.

Bekijk jouw AOW-leeftijd op de website van de Sociale Verzekeringsbank: www.svb.nl

Tip: Wil je op de hoogte gehouden worden van jouw AOW-leeftijd? Kijk ieder jaar in januari op www.svb.nl

Weet je dat:

Er zijn verschillende plekken waar je informatie over het pensioen kan vinden. Zoals bij:

- je pensioenverzekering
- de Sociale Verzekeringsbank
- het Nibud
- je werkgever

Kijk eens op hun website. Of bel ze als je er niet uit komt.

Tip: Je kan ook informatie en hulp vragen. Bijvoorbeeld bij:

- je vakbond of een ouderenbond
- het juridisch spreekuur in je buurthuis
- vaak zijn er ook lokale politieke partijen die hulp verlenen bij geldzaken

Weet je dat:

Soms kan je je zorgen maken over je inkomen. Een overzicht maken van je geldzaken kan dan helpen.

Heb je geldzorgen? Er zijn ook verschillende potjes die je kunnen helpen. Zoals toeslagen van de overheid of een regeling vanuit de gemeente voor mensen met weinig geld. Dit heet de minima regeling.

Tip: Zoek iemand die met je mee kan denken over extra potjes of toeslagen. Ga eens langs bij een [sociaal wijkteam of informatiepunt](#) in de bibliotheek. Zij kunnen je doorverwijzen.

Weet je dat:

Op de website mijnpensioenoverzicht.nl vind je alle informatie over jouw pensioen. Bijvoorbeeld wat je krijgt als je met pensioen gaat. En informatie en uitleg over het pensioen.

Je kan ook gebruik maken van de app [pensioen checker](#). Deze app is gemaakt door pensioenfondsen. De website [mijnpensioenoverzicht](#) is gemaakt door de overheid.

Om alle informatie te kunnen zien moet je inloggen. Dit doe je met je DigiD.

Tip: Zorg dat je een DigiD hebt. Dit heb je voor veel websites van de overheid nodig. Kijk op de website van DigiD voor meer informatie: www.digid.nl

Doen



Ga naar Google.

Zoek op wat deeltijdpensioen is.

Praat hier samen over.

Delen



Wil jij blijven werken na je pensioen?

Denk je dat dit gevolgen heeft voor je pensioen? Of AOW?

Doen



Ga naar Google.

Zoek op wat een hoog/laag pensioen betekent.

Praat hier samen over.

Delen



Soms is het verstandig om zelf (extra) pensioen op te bouwen.

Weet jij wanneer dit verstandig is?

Praat hier samen over.

Weet je dat:

Je mag altijd blijven werken tijdens je pensioen. Dit heeft geen gevolgen voor je AOW. Misschien moet je wel meer belasting betalen. Omdat je inkomen hoger wordt. Dit kan je uitrekenen op www.belastingdienst.nl

Let op: Ga je meer dan 5 jaar voor je AOW-leeftijd met (deeltijd) pensioen? Dan kan inkomen uit een (bij)baantje grote gevolgen hebben op de hoogte van je pensioen. Bespreek dit met je pensioenfonds.

Weet je dat:

Vaak kun je met deeltijdpensioen voor je AOW-leeftijd. Dit betekent dat je deels blijft werken en deels met pensioen gaat. Voor de uren die je niet meer werkt krijg je pensioen.

Dit heeft wel gevolgen voor je inkomen na je AOW-leeftijd. Je krijgt minder geld doordat een deel van je pensioen al op is.

Tip: Bekijk goed hoeveel pensioen je overhoudt als je met deeltijdpensioen gaat en bespreek dit altijd met je werkgever of financieel adviseur. Als je eenmaal de keuze hebt gemaakt voor deeltijdpensioen, dan kan je niet meer terug.

Weet je dat:

Soms is het slim om zelf extra pensioen op te bouwen. Bijvoorbeeld als je zelfstandig ondernemer bent. Of als je werkgever geen of weinig pensioen opbouwt. Of als je een tijdje niet veel hebt gewerkt.

Je kan op een aantal manieren je pensioen aanvullen: 1) beleggen (bijvoorbeeld met een pensioenrekening), 2) sparen, 3) lijfrentes of levensverzekeringen, 4) hypotheek aflossen, 5) werken naast je pensioen. Elke manier heeft voor- en nadelen.

Tip: Kijk op www.nibud.nl (pensioen opbouwen) naar de voor- en nadelen. Of praat met een financieel adviseur over welke manier van pensioen opbouwen bij jouw situatie past.

Weet je dat:

Wanneer je met pensioen gaat, kun je een aantal keuzes maken om de hoogte van je pensioen te bepalen.

Zo kun je vaak kiezen voor een hoog/laag-pensioen. Dan krijg je de eerste jaren van je pensioen een hoog inkomen. Maar de latere jaren juist minder. Of precies andersom. Dus eerst minder inkomen en later meer.

Tip: Vraag je pensioenfonds wat jij kan doen. En bekijk goed de voor- en nadelen.

Delen



Welke dingen wil jij doen als je met pensioen gaat?

Waarom doe je die dingen nu nog niet?

Delen



Wat zou je nog heel graag een keer willen doen?

Praat hierover met elkaar.

Doen



Wat kan je allemaal doen in jouw buurt?
En waar kan je dat doen?

Zoek dit samen op.

Delen



Je leven verandert als je ouder wordt.
Je moet je soms aanpassen.

Wat vind jij daarvan?

Weet je dat:

Iets nieuws doen kan heel spannend zijn. Maar het is ook heel goed voor je. Je prikkelt je hersenen. Zo houd je ze fit en actief.

Als je met pensioen bent heb je tijd om nieuwe dingen te doen.

Bedenk wat jij zou willen doen. Maak een lijstje en plak die op je koelkast. Zo vergeet je ze niet.

Tip: Vind je het spannend om iets nieuws te doen? Vraag of iemand meegaat.
Dat maakt het ook gezelliger!

Weet je dat:

Als je stopt met werken houd je tijd over. Vaak gaan mensen dan de dingen doen die ze 'echt leuk' vinden.

Maar waarom zou je wachten? Misschien kan je nu ook al iets doen waar je blij van wordt. Dit houdt je ook gezond en positief.

Tip: Denk na over jouw toekomst. Maak een lijst. Wat wil je doen en wanneer wil je daarmee beginnen? Hang de lijst een handige plek. Zoals op de koelkast. Dan zie je de lijst vaak!

Weet je dat:

Je leven verandert als je ouder wordt. Bijvoorbeeld omdat je stopt met werken. Of omdat je lichamelijk minder kan doen. Je bezigheden veranderen. Het kan zijn dat je minder mensen ziet.

Het is belangrijk om juist dan dingen te doen die voor jou belangrijk zijn. Zo blijf je gelukkiger. Waar word jij blij van?

Tip:

- Bedenk wat jij belangrijk vindt. Welke dingen doe je graag?
- Besteed hier je energie aan.
- Lukt dit niet meer? Vraag dan om hulp!

Weet je dat:

Veel wijken, dorpen en steden hebben een overzicht van alle activiteiten. Een sociale kaart. Daar staat van alles op. Deze kan je op het internet vinden.

Soms gebeurt er veel meer in jouw buurt dan je denkt!

Tip:

- Vind je een online overzicht niet fijn? Loop dan eens langs bij het buurthuis of bibliotheek.
- Of vraag eens een buurtgenoot en ga samen.

Doen

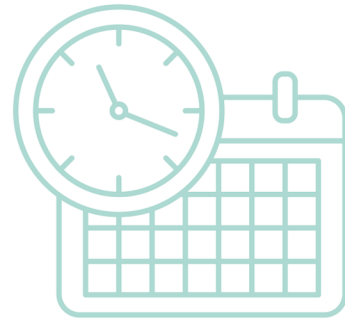


Pak pen en papier.

Wat wil jij gaan doen als je met pensioen gaat. Hoe ziet jouw dag er dan uit?

Schrijf op wat je elke dag doet.

Delen



Plan jij vaak je dagen (te) vol?

Vind je het moeilijk om nee te zeggen tegen mensen?

Doen



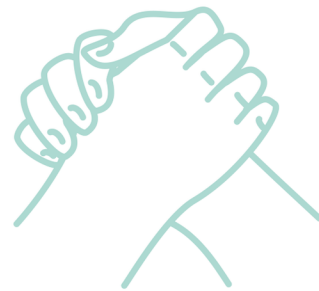
Pak pen en papier.

Denk na: Wie is belangrijk voor jou?

Schrijf jouw naam op en de namen van mensen die je kent.

Trek een dikke lijn van jouw naam naar heel belangrijke mensen. Trek een dunne lijn naar minder belangrijke mensen.

Delen



Wat deed jij deze week voor andere mensen?

Wat voel je als je daaraan denkt?

Weet je dat:

Mensen die met pensioen gaan willen vaak te veel doen. Ze plannen hun hele dag vol. Met activiteiten als vrijwilligerswerk of oppassen op kleinkinderen.

Tip: Het is niet erg om soms 'nee' te zeggen. Af en toe iets minder doen kan je helpen lekkerder in je vel te zitten. Zo houd je energie over om meer te genieten van de dingen die je wel doet.

Weet je dat:

Een vast ritme helpt je om de dag beter te organiseren. Het geeft houvast. Denk aan dingen als elke dag naar buiten, een boodschap doen of een activiteit doen.

Tip: Een ritme helpt je ook je doelen te bereiken. Bijvoorbeeld gezonder leven of meer contact met je familie.

Doordat je elke dag of week ongeveer hetzelfde doet, leren je hersenen dit. Zo gaat het je makkelijker af.

Weet je dat:

Als je met pensioen gaat wordt je leven anders. Je moet nieuwe dingen bedenken om te doen. Misschien voel je je in het begin wel een beetje somber.

Iets doen voor iemand anders kan jou helpen. Je voelt je nodig. Dat je belangrijk bent. Dit kan helpen om je prettig en gezond te voelen.

Tip: Iets voor een ander doen zit ook in hele kleine dingen. Zoals het sturen van een kaartje of brief. Het maken van een praatje met de burens. Of een pan soep langs brengen bij een zieke vriend.

Weet je dat:

Contact met andere mensen is belangrijk. Je blijft gezonder. En de kans is kleiner dat je ongelukkig wordt.

Als je met pensioen gaat kunnen je contacten veranderen. Zorg dat je contact hebt met mensen van verschillende leeftijden. Dit kan helpen tegen gevoelens van eenzaamheid.

Tip: Elke dag contact met iemand anders is belangrijk. Even een praatje helpt al.

Delen



Werk jij op dit moment?
Of krijg je een uitkering?

Je mag dit vertellen. Maar het
hoeft niet.

Delen



Heb jij vroeger gewerkt?

Wat voor werk deed je?
Had je een baas of was je
zelfstandige?

Weet je dat:

Heb je voor een baas gewerkt?

Dan heb je misschien wel pensioen opgebouwd.

Dit krijg je zodra je met pensioen gaat.

Je krijgt elke maand een bedrag.

Hoeveel je krijgt hangt af van hoelang je hebt gewerkt.

Tip: Kijk op

www.mijnpensioenoverzicht.nl

Daar staat of je pensioen krijgt, en hoeveel.

Weet je dat:

Als je een uitkering krijgt zijn er ook regels. Als je op vakantie gaat of gaat werken moet je dat doorgeven. Bij de AOW zijn dit soort regels er niet. Dit komt omdat de AOW een basispensioen van de overheid is. Het is geen uitkering van de gemeente.

Maar **LET OP!** Regelt de gemeente dat jouw huur en elektra rekening worden betaald? Dan moet je dit straks zelf gaan doen. Zodra je AOW krijgt regelt de gemeente dit niet meer voor jou.