



Gezond ouder worden:
Plan je toekomst!

life  beats

Neem je nu de juiste stappen voor je leven na je pensioen?

Wanneer we over ons pensioen praten hebben we het meestal over de financiële kant ervan.



Natuurlijk is geld een belangrijk aspect voor het leven na je pensioen, **ECHTER HET IS NIET HET ENIGE OM TE PLANNEN!**

Fysieke en Mentale zaken na je pensioen

- Genoeg geld is niet het enige om te regelen.
- Ben je ook in staat om van het geld en momenten te genieten?
- Je kan nu akties ondernemen voor een gezonde toekomst later.

Hoe je van je pensioen kunt genieten is afhankelijk van je leefstijl keuzes die JIJ gedurende je leven maakt.



Zijn er werkelijk zaken die **IK** kan beïnvloeden?

- We hebben **geen invloed** op **leeftijd** of onze **genen**.
- Wat we **WEL** kunnen **beïnvloeden** zijn:
 - Ons voedingspatroon
 - Beweging
 - Roken
 - Stress
 - Alcohol en drugs
 - Infectie ziekten



Conclusie: **Jij beïnvloedt** bijna ALLE **risicofactoren**

Maak gezonde keuzes

Als je wilt genieten van je kleinkinderen en je pensioen!

Er zijn zoveel **keuzes** die je gezondheid later beïnvloeden.
Sommige keuzes hebben ook invloed op **anderen!**

Ken je risico-
factoren



Vaccinaties

Periodiek
onderzoek



Hygiene

Maak gezonde keuzes

Als je **actief** wilt genieten van je kleinkinderen en je pensioen!

Denk na over je **keuzes** die je nu maakt en hoe die van **invloed** zijn op je mogelijkheden om later ook **actief** te blijven!



Maak gezonde keuzes

Als je later je kleinkinderen wilt zien.....

Kies ervoor om je ogen te beschermen:

- **Draag een veiligheidsbril** als je activiteiten doet die je ogen kunnen beschadigen, bijvoorbeeld bij:
 - Snoei werkzaamheden
 - Doe het zelve
 - Gebruik van chemicalien.

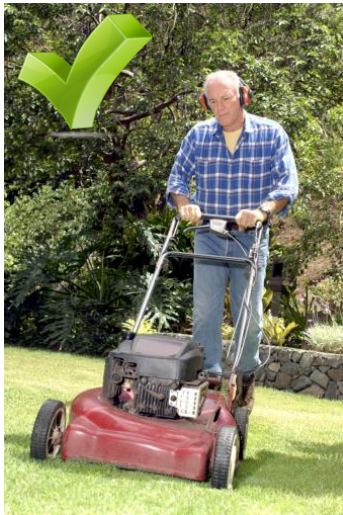


Maak gezonde keuzes

Als je je kleinkinderen wilt horen.....

Kies vandaag ervoor je oren te beschermen:

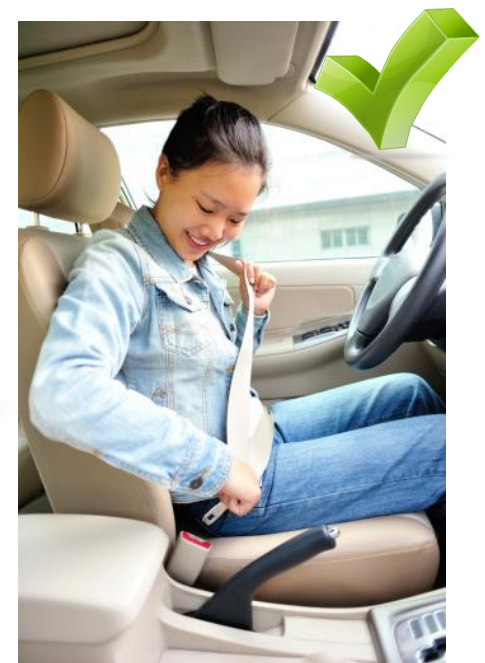
- Draag gehoorbescherming! Ook als het maar voor even is.
- Draag gehoorbescherming, zeker als je als gehoorverlies hebt!



Maak gezonde keuzes

Wil je je kleinkinderen meemaken?

Veilig autorijden houdt in dat je vele gezonde keuzes moet maken. Elk besluit heeft **invloed op jouw toekomst EN** op die **van anderen** die ook onderweg zijn.



De keuzes die je nu maakt **bepalen** voor een groot deel je **leefstijl** na je pensioen!



Kies voor een **gezond** pensioen

Maak **NU** gezonde keuzes

life  beats