

Hoe blijf ik fit?

Bewegen

Gezond eten

Activiteiten

Door voldoende beweging houdt u uw botten en spieren sterk. Vind sportactiviteiten op:

www.rotterdam sport.nl

Sportregisseur

De sportregisseur helpt u met de bewegmogelijkheden in uw buurt.

www.rotterdam sport.nl/sportregie

Beweegadvies:

- Minimaal 2½ uur per week bewegen. Wandelen, fietsen, (rustig) zwemmen en tuinieren zijn heel geschikt
- Spier- en balansoefeningen

In de gebiedsgids: rubriek 'Sport en bewegen'

Schijf van vijf

De schijf van vijf is gemoderniseerd en blijft een goede raadgever. Tips over hoe u gezond kunt eten, vindt u op:

www.voedingscentrum.nl

Tips:

- Eet elke dag groente en fruit voor vitaminen en mineralen
- Eiwitten, bijvoorbeeld uit peulvruchten, zuivelproducten of vlees, houden uw spieren sterk
- Extra vitamine D voor gezonde botten
- Eet twee keer per week vis, waar van één keer vette vis, voor uw cholesterol
- Let op zout, vanwege uw bloeddruk
- Drink elke dag 1½ tot 2 liter, tegen uitdroging

In de gebiedsgids: artikel 'Gezond leven: voeding, bewegen en e-health'

Menu

Hoe wilt u wonen?

Hoe blijft u fit?

Wie heeft u in de buurt en wat doet u in uw vrije tijd?

Ouder worden gaat vanzelf. Dat doen op een manier die bij u past, vraagt voorbereiding. Deze menukaart biedt praktische tips en verwijzingen om u op weg te helpen.

Uitgebreide informatie vindt u op www.rotterdam.nl/ouderworden. Ook kunt u 14010 bellen of een VraagWijzer bezoeken.

Hoe wil ik wonen?

In mijn eigen huis

In een meer geschikte woning

Huistest

Kijk zelf hoe u uw woning veiliger en comfortabeler maakt met de huistest op: www.mijnhuisopmaat.nl

Bijvoorbeeld:

douchebeugel, lampjes, elektrische gordijnen, digitaal spionnetje, traplift

Zelf aanpassen

U kunt zelf eenvoudig aanpassingen doen met producten uit de bouwmarkt.

Aanpassingen

Soms kunt u voor aanpassingen terecht bij de gemeente. Ga voor informatie langs de VraagWijzer.

www.rotterdam.nl/vraagwijzer

In de gebiedsgids: artikel 'Langer zelfstandig thuis wonen'

Huren

Voor het actuele aanbod van huurwoningen kijkt u op www.woonnetrijnmond.nl. Schrijf u op tijd in en vraag bij uw corporatie naar wens en wachtlijst mogelijkheden.

Denk bij een andere woning aan:

- Nabijheid van bekenden, familie en vrienden
- (Tuin)onderhoud, kunt u dit zelf?
- Is de woning ook geschikt als u minder mobiel wordt?

Kopen

Voor actueel aanbod van koopwoningen kijkt u op www.funda.nl en vraag uw makelaar naar levensloopbestendigheid.

In de gebiedsgids: artikel 'Langer zelfstandig thuis wonen'

Wie wil ik in de buurt en wat doe ik in mijn vrije tijd?

Er voor anderen zijn

Erop uit

Openbaar Vervoer

Rotterdamers met de AOW-gerechtigde leeftijd reizen gratis met de RET.

Huis van de Wijk

Een leuke activiteit doen of organiseren? Ga langs bij het Huis van de wijk.

www.rotterdam.nl/huizenvandewijk

In de gebiedsgids: artikel 'Huizen van de wijk'

Maatje

Zoekt u iemand om leuke dingen mee te doen? Of wilt u zelf iemand helpen?

www.rotterdamersvoorelkaar.nl

In de gebiedsgids rubriek 'Vrijwilliger gezocht of worden'

Wijkbus

Voor korte ritjes bij u in de buurt.

www.rotterdam.nl/vervoer

Rotterdampas

Voor korting en/of gratis toegang op veel leuke activiteiten.

www.rotterdampas.nl

In de gebiedsgids: artikelen 'Rotterdampas' en 'Er op uit in de stad of in uw eigen buurt'

Trevvel Samen

Voor als u niet in staat bent zelfstandig te reizen.

www.trevvel.nl

In de gebiedsgids: artikel 'Vervoer'