

ET GODT LIV HELE LIVET

Vi er alle forskjellige
og det er planene vi legger også.
Framtidens pensjonister
har likevel noe til felles.

God helse handler ikke bare om flaks.
Det er mye du selv kan gjøre for å øke
sjansene for en friskere pensjonstilværelse,
og det handler like mye om din
psykiske helse som din fysiske.

De fleste vil bo hjemme
så lenge som mulig, uten å belaste familien.
Da kan det være lurt å tenke over om du kan
bo i boligen din når helsa ikke er like god
som i dag. Bare husk at hjemmet ditt
er mer enn fire vegger. Ikke undervurder
stedstilknytningen din.

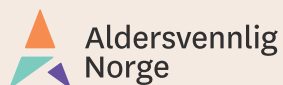
Nesten alle ser fram til mer frihet
når de går av med pensjon, men er redde
for å miste det sosiale. Fortsett å ta kontakt
med mennesker du trives med.
Du har knyttet nære relasjoner hele livet
– det er viktig å ikke slutte med det
når du blir eldre.

Bli inspirert på
planleggelitt.no

Hvordan skal du planlegge for et godt liv – hele livet?

Se inspirerende filmer og les om andre
som har lagt planer på

planleggelitt.no



NOEN AV DE FINESTE ØYEBLIKKENE I LIVET ER PLANLAGT



Hvorfor skulle det plutselig endre seg
selv om du har levd en stund?



DU MÅ BARE PLANLEGGE LITT

Det å ha et godt liv hele livet handler om å fortsette med mye av det du trives med i dag.

Men det er viktig å planlegge litt. Hvor vil du bo? Hvordan vil du bo? Hva trives du med å gjøre og hvem trives du å være sammen med?



HVORDAN VIL JEG BO?

Vi ønsker å bo hjemme så lenge vi kan. Da er det lurt å tenke over hva som blir viktig for deg i årene som kommer. For noen kan det være å gjøre tilpasninger der du bor i dag. For andre kan et helt nytt hjem være en bedre løsning.



HVOR VIL JEG BO?

Vi tenker ofte på et hjem som fire vegger. Men det handler like mye om hvor du har blitt vant til å leve. Hvem som er dine naboer, venner eller andre du omgås og hva du har av tilbud i nærheten. Kort sagt; hva er viktig for å trives i hverdagen din?



HVEM VIL JEG OMGÅS?

Et godt liv handler mye om å ha folk rundt seg, bli sett og å ha noen å støtte seg til i livets oppturer og nedture. Noen trenger mange, andre trenger få – men alle trenger noen, og du skal også ha tid til deg selv.



HVA VIL JEG FYLLE TIDEN MIN MED?

I årene som kommer får du mer fritid. Det er lurt å tenke litt over hva du ønsker å gjøre, hva du trives med og hva som betyr noe for deg – gjerne i god tid før pensjonsdagen plutselig er der.



HVORDAN VIL JEG FØLE MEG?

Gode rutiner i hverdagen er et bra utgangspunkt for et godt liv hele livet. Når du får mer tid til overs og ikke skal på jobb hver dag, er det kanskje en god idé å ikke leve som om det er lørdag hele uken.