



Veilig en actief ouder worden in Zaanstad

**Dit is uw wegwijzer voor een vitaal en zelfstandig
leven, nu en in de toekomst.**

www.zaanstad.nl/ouder-woorden

ZNSTD

Vindt u het lastig om na te denken en te praten over de toekomst? Hieronder vindt u een aantal gespreksstarters die u voor uzelf of in uw gesprekken met familie, vrienden, burens en familie kunt gebruiken.

Hoe wilt u ouder worden? Praat u daar weleens met iemand over en denkt u daar weleens over na?



Hoe bereidt u zich erop voor? Kunt u hulp bieden of vragen?



Wat vindt u belangrijk voor later?



Hoe beweegt u het liefst en hoe zorgt u ervoor dat u dat later ook nog kunt doen?



Waar denkt u aan bij gezond en fit blijven?



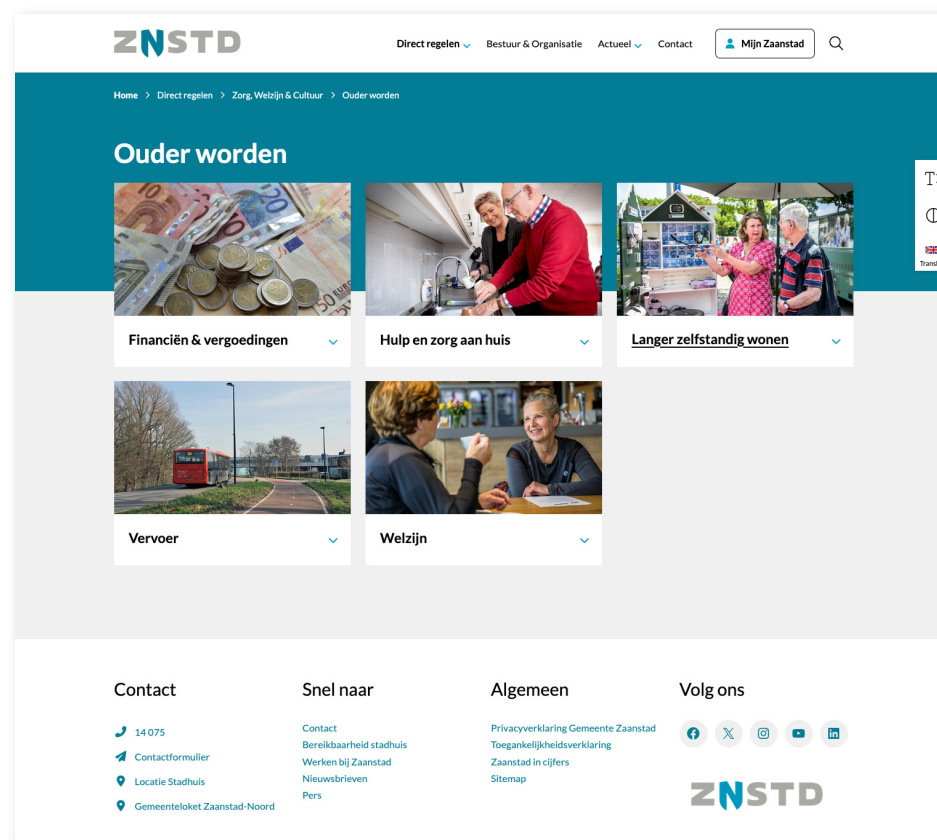
Bezoek de website van Zaanstad

Zaanstad zet zich in voor ouderen zodat zij een vitaal, veilig en actief leven kunnen leiden. Op onze website www.zaanstad.nl/ouder-woorden vindt u alle informatie over onderwerpen waar de gemeente en haar partners u mee op weg kunnen helpen bij vragen.

Heeft u vragen over vervoer, geldzaken, hulp en zorg aan huis, langer zelfstandig wonen of welzijn? Bezoek dan onze website voor tips en antwoorden.



www.zaanstad.nl/ouder-woorden



Sociaal Wijkteam

Vindt u het prettiger om persoonlijk contact te hebben? Voor vragen kunt u ook terecht bij de Sociale Wijkteams.



Sociaal Wijkteam

📍 Assendelft, Westzaan
☎ 075 206 00 19

Sociaal Wijkteam

📍 Wormerveer, Krommenie
☎ 075 206 00 18

Sociaal Wijkteam

📍 Oud Koog aan de Zaan, Oud Zaandijk
☎ 075 750 23 80

Sociaal Wijkteam

📍 Zaandam Noord,
West, Kogerveld, Oude Haven
☎ 075 206 00 18

Sociaal Wijkteam

📍 Peldersveld, Hoornseveld
☎ 075 201 00 06

Sociaal Wijkteam

📍 Rosmolenwijk
☎ 075 302 00 30

Sociaal Wijkteam

📍 Poelenburg
☎ 075 727 10 50

Sociaal Wijkteam

📍 Zaandam Zuid
☎ 075 304 00 33

voor informatie kunt u ook naar

DE **BiEB**
voor de Zaanstreek

De Bieb

📍 Zaandam, Krommenie en Wormer
☎ 075 617 22 52

gemeente Zaanstad

Stadhuisplein 100, 1506 MZ
Zaandam
Postbus 2000, 1500 GA Zaandam

T 14 075
www.zaanstad.nl