

PENSIOEN CHECKLIST



RELATIES

- ☐ Een gesprek gehad met mijn partner over onze verwachtingen
- ☐ Afspraken gemaakt over het oppassen
- ☐ Contact gelegd met vrienden of familie die ik niet vaak spreek
- ☐ Abonnement afgesloten voor schouwburg, museumjaarkaart of filmhuis
- ☐ Wanneer voel ik me echt vrij en gelukkig?
- ☐ Wanneer voel ik dat ik helemaal mezelf kan zijn?

BLIJVEN LEREN

- ☐ Bepaald waarin ik me verder wil ontwikkelen
- ☐ Inschrijven bij de bibliotheek of boekenclub
- ☐ Muziekinstrument aanschaffen of laten stemmen
- ☐ Aanmelden bij een cursus, muziekschool of koor
- ☐ Wat wil je blijven bijdragen of doorgeven?

WAARDEN

- ☐ Wat is voor mij echt belangrijk?
- ☐ Mijn waardes in kaart brengen
- ☐ Lijst maken met mogelijke werk- of vrijwilligersplekken
- ☐ Wat wil ik nog écht beleven en met trots terugkijken in mijn leven?
- ☐ Waar ben ik dankbaar voor in mijn dagelijks leven?
- ☐ Wat wil ik nog leren over het leven of over mezelf?
- ☐ Wat geeft mijn dagen betekenis, los van werk of verplichtingen?

LEEFRITME

- ☐ Nagedacht over mijn nieuwe dag en week/weekend ritme
- ☐ Ik weet wat ik wil loslaten en wat ik wil vasthouden
- ☐ Met mijn mijn partner of een vriend(in) ideeën doorgesproken om elke dag een half uur te bewegen
- ☐ Ideeën bedacht om mezelf rust en ontspanning te geven
- ☐ Een NS-abonnement afgesloten (60+ korting)