## Ben jij voorbereid op je pensioen? Vragenlijst.

Hoe vul je deze vragenlijst in?

Neem elk objectief dat je in de linker kolom kan vinden door en denk aan enkele concrete voorbeelden vooraleer je een « X » plaatst in één van de kolommen die voor je past.

Bij voorbeeld: « In goede gezondheid blijven ». Je duidt slechts een « X » in kolom « Ik denk eraan om iets te gaan doen » wanneer je al een concreet idee hebt voor welke cursus (vb aquagym) je wil inschrijven maar dat op vandaag de dag nog niet gedaan hebt.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Objectieven  | ‘Ik doe vandaag alles wat mogelijk is’ | ‘Ik doe af en toe iets dat hiertoe bijdraagt’  | ‘Ik denk eraan om iets te gaan doen’ | ‘Ik heb er nog niet over nagedacht’ |
| 1. In goede gezondheid blijven |  |  |  |  |
| 2. Financieel gezond zijn |  |  |  |  |
| 3. Mentaal gezond zijn  |  |  |  |  |
| 4. Mijn nieuwe vrije tijd gebruiken om iets leuk te doen, iets zinvols… |  |  |  |  |
| 5. Goede relaties onderhouden met m’n familie |  |  |  |  |
| 6. Verhuizen  |  |  |  |  |
| 7. Gezond eten |  |  |  |  |
| 8. Hobby’s hebben |  |  |  |  |
| 9. Me investeren in het verenigingsleven |  |  |  |  |
| 10. Vrijwilligerswerk doen |  |  |  |  |
| 11. Een sociaal leven hebben met vrienden  |  |  |  |  |
| 12. Nieuwe interesses ontdekken. Durven iets ondernemen dat je nog nooit gedaan hebt.  |  |  |  |  |
| 13. Blijven werken en indien ja, hoeveel tijd per week, per jaar? |  |  |  |  |
| 14. Vakanties plannen   |  |  |  |  |
| 15. Afspraken maken met m’n partner (Een project vinden met m’n partner) |  |  |  |  |
| 16… |  |  |  |  |
| **Totaal** |  |  |  |  |

Interpretatie van de vragenlijst:

In de linker kolom staan objectieven die vaak belangrijker worden als je op pensioen gaat.

Kijk na hoeveel « x » je in kolom ‘Ik doe vandaag alles wat mogelijk is’. Hoe meer kruisjes in deze kolom, hoe meer je voorbereid bent om ten volle van je pensioen te gaan genieten.

Kijk na hoeveel « x » in de kolom ‘Ik doe af en toe iets dat bijdraagt tot’ opduiken. Knap, je bent al onderweg, nog een kleine inspanning en je bent er helemaal.

Kijk na hoeveel « x » opduiken in kolom ‘Ik denk eraan om iets te gaan doen’ opgelet denken aan, is een start maar niet voldoende… Er is een kleine eerste stap nodig, de rest volgt vaak!

Kijk na hoeveel « x » voorkomen voor in kolom: ‘ Ik heb er nog niet over nagedacht’. Dat betekent dat er nog enkele ‘blinde vlekken’ zijn in je voorbereiding. Denk eraan en ga over tot actie!