



Sjekkliste: Er du en framtidsretta sarping?

- Har du tenkt på hvordan du vil bo når du blir eldre?
- Har du sikret boligen din mot brann med røykvarsel, pulverapparat og brannteppe?
- Har du lagd deg en fremtidsfullmakt i tilfelle noe skulle skje deg?
- Beveger du deg nok hver dag?
- Har du mennesker rundt deg som du trives med?
- Vet du hvordan du kan engasjere deg som frivillig?
- Har du aktiviteter i hverdagen som gir deg glede og fellesskap?

Svarer du "nei" på ett eller flere spørsmål, sjekk ut www.sarpsborg.com/framtidsretta.

Der er det tips til hva du selv kan gjøre for å få ett så godt liv som mulig når du blir eldre!

