



“Anderen helpen,
dat houdt mij
gezond”

Hong Liu (73)

De Chinese gemeenschap in Nederland is hecht, en Hong Liu speelt daarin een belangrijke rol. “Elke week komen we samen in Amsterdam. We organiseren van alles, zoals wandelingen en cursussen. Door anderen te helpen, geef ik iets terug en heb ik een rijker leven.” Binnenkort organiseert hij een rondvaart over de grachten voor de vrijwilligersvereniging. “Voor 1 euro kunnen mensen iemand meenemen. Dat levert mooie ontmoetingen op.”

Tijdens de ontmoetingen worden er ook gesprekken gevoerd over ouder worden. Praten over later vinden veel mensen lastig, maar Hong Liu vindt het belangrijk. “Ik breng het gesprek op gang en praat vandaag over morgen,” vertelt hij. “Veel mensen leven in het moment, terwijl ik denk dat goede afspraken

voor later belangrijk zijn. Zodat je de dingen goed geregeld hebt. Daarom begin ik daar het gesprek over.”

Het lijkt misschien nog ver weg, maar wie straks vol van het leven wil blijven genieten, praat vandaag over morgen.

Scan de QR-code om het volledige verhaal van Hong Liu te lezen.



Tip: Bedenk wat je nu al kunt doen om de relaties met je dierbaren te versterken. Bel bijvoorbeeld een vriend of kennis op, en vertel hoe belangrijk die persoon voor jou is.

Begin op tijd het gesprek over zorg, wonen en fit blijven.

Kijk op praatvandaagovermorgen.nl



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

