

THEMA:
Erop uit!

Goud

Naar het strand

“Ik moet echt bezig zijn”

Koos [65] over ouder worden



In dit nummer:



6

Uitwaaien op het strand

10

Welkom online!

Wat betekenen al die emoji's?

16

Kom genieten van de natuur!



En verder:

04 Korte berichten

09 Match
Henk en Heleen

12 Zo leef ik
"Ik heb een walking-hockey-team opgezet"

14 Kom in actie

15 Puzzel
Win het boek 'Kruip nooit achter een geranium'!

18 Uitjesagenda & activiteiten

20 Waar gaat de reis naartoe?

Colofon

Goud, jaargang 2, nr. 1, voorjaar 2020.
Goud is het magazine van het Nationaal Ouderenfonds en verschijnt drie keer per jaar. Goud wordt o.a. verzonden naar deelnemers van onze activiteiten, donateurs en vrijwilligers.

Aan dit nummer werkten mee:

Emmy Bregman
(hoofd- en eindredactie),
Evelien Huisinga,
Heleen Platschorre (tekst),
Marieke Viergever (fotografie).

Vormgeving

Reprovinci.nl

Druk

Braincandy

Abonnement, stopzetten en adreswijziging

Krijgt u Goud nog niet thuis? Vul dan de antwoordkaart in op de laatste pagina of bel ons op 088 – 344 2000.

Wilt u Goud niet meer ontvangen of bent u verhuisd? Geef het door via 088 – 344 2000.

Reageren?

Nationaal Ouderenfonds,
t.a.v. redactie Goud, Postbus 2073,
3800 CB Amersfoort
goud@ouderenfonds.nl
088 – 344 2000



Corina

Driedubbel geluk

Mijn vroegste herinnering aan een uitje is het schoolreisje. De spanning vooraf (dat je er bijna ziek van werd), de dag zelf en de (sterke) verhalen en herinneringen erna. Eén uitje betekende driedubbel geluk. En dat is nog steeds zo als je ouder wordt.

Als ik bij een uitje van het Ouderenfonds ben is iedereen altijd intens aan het genieten. Van zon, zee en strand. Maar ook van gezelschap, aandacht en gezelligheid. Vaak hoor ik mensen vertellen over de voorpret en dat ze nog wekenlang op deze dag kunnen teren. Ook hier is driedubbel geluk. Misschien wel vierdubbel: want alle vrijwilligers genieten mee.

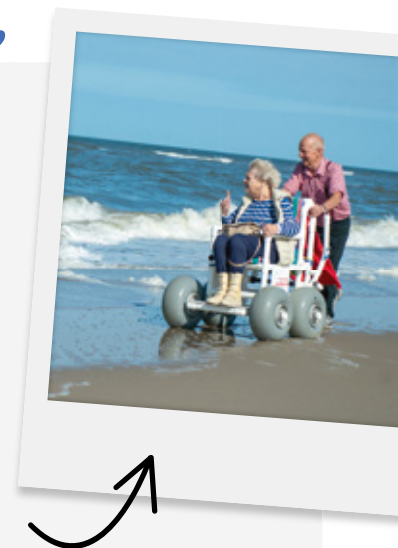
Een klein moment heeft een groots effect

Natuurlijk is één dagje uit niet de oplossing voor alles. Ouder worden wil iedereen, maar oud zijn is niet altijd gemakkelijk. Toch kan een klein moment een groots effect hebben. Een fijn gesprek, de wind door je haren voelen en met je blote voeten in het water staan. Je verheugen op een uitje en met een goed gevoel terugkijken op de dag. Bij het Ouderenfonds staan we weer klaar om er een mooi uitjesseizoen van te maken. En of het nu op het strand is, in het Van Gogh museum of op de Sallandse Heuvelrug: geluksmomenten zijn gegarandeerd! Ik verheug me er nu al op.



Corina Gielbert

Directeur Nationaal Ouderenfonds



COLUMN

Korte berichten

Stap op de fiets voor het Ouderenfonds

Houdt u van fietsen, heeft u een e-bike en gaat u graag een uitdaging aan? Op zaterdag 27 juni is de eerste echte E-bike Rally in Nederland! Een prachtige fietstocht van 50 km of maar liefst 100 km in en rondom fietsstad Utrecht. Langs mooie landschappen en met gezellige oplaadmomenten onderweg. Met deze sponsortocht staan we op tegen eenzaamheid onder ouderen en halen we geld op voor de activiteiten van het Ouderenfonds.

➤ Kijk snel op www.ebikerally.nl, meld u aan en stap op tegen eenzaamheid!

Zaterdag 27 juni:
E-bike Rally



Gordon nieuwe ambassadeur Ouderenfonds

Gordon en het Ouderenfonds slaan de handen officieel ineen om er te zijn voor ouderen. Als ambassadeur van het Ouderenfonds wil Gordon zich waar mogelijk inzetten voor het verbeteren van de leefsituatie van ouderen en met name de kwetsbare groep onder de aandacht brengen van de politiek. Gordon: "Dit ambassadeurschap voelt als een bekroring op mijn werk. Ik ben enorm betrokken bij ouderen: zij hebben zoveel betekend voor onze maatschappij."



Aan de wandel in de rolstoel

Lekker het bos in valt met een rolstoel niet altijd mee. Gelukkig komen er steeds meer rolstoelvriendelijke wandelingen. Op de website van Staatsbosbeheer vindt u er ruim 40, verspreid over alle provincies. De meesten variëren van 1 tot 4 km.

➤ Ga naar www.staatsbosbeheer.nl/routes en kies links onderaan voor 'rolstoelvriendelijk'.

PS: Gaat u liever gezellig met een groep de natuur in? Kijk snel op pagina 16!

'Ouder worden is een fascinerend proces, waarin we worden wie we altijd al hadden moeten zijn.'

- David Bowie -

100 bussen

Wist u dat er al meer dan 100 BoodschappenPlusBussen in Nederland rijden? Ruim 2.500 vrijwilligers zorgen dat de bussen bijna iedere dag rijden. Meer dan 30.000 mensen maken er gebruik van. De vele ritjes betekenen het verschil tussen thuis blijven of erop uit kunnen gaan. En, zoals de heer Bert Moleman vertelt: "Ik ga niet alleen mee voor de boodschappen, maar ook omdat ik het gezellig vind om onderweg mensen te ontmoeten. Zo hoor je nog eens wat!"

➤ Kijk op ouderenfonds.nl/bus voor een bus in de buurt.



nationaal
ouderen
fonds

Heerlijk uitwaaien

Gezellig naar het strand

Even leek het erop dat Trudy Lekkerkerker (72) uit Woerden afgelopen september niet mee kon naar het stranduitje in Petten waar ze zich zo op had verheugd. Ze liet het er niet bij zitten en zorgde ervoor dat ze alsnog kon gaan. En ze nam nog zes andere mensen mee!

// Het was een heel bijzondere dag, voor mezelf maar ook voor de andere aanwezigen. De uitjes van het Ouderenfonds zijn altijd zo goed verzorgd. Met koffie en een heerlijke lunch, tegen een heel schappelijk bedrag. Dat kan bijna iedereen betalen. De locaties zijn altijd prettig en de ontvangst is steeds hartverwarmend. Niets anders dan lof! In Petten was er ook muziek en hebben we gezongen, zo leuk. Mensen werden in speciale strandrolstoelen naar zee gereden, dat zorgde voor grote hilariteit. Als je iedereen ziet stralen, dat is toch geweldig!"

Trudy had zich via de BoodschappenPlusBus in Woerden aangemeld voor het stranduitje. "Helaas waren er meer aanmeldingen dan plekken en werd ik uitgeloot. Op de website van het Ouderenfonds zag ik dat je je ook rechtstreeks voor het uitje kon aanmelden, zelfs met meer mensen. Ik kon alleen niet autorijden, omdat ik aan mijn voet was geopereerd. Gelukkig kende ik iemand die wel wilde chauffeurs. Ik heb een aantal anderen gevraagd of ze ook meewilden. Samen hebben we de benzinekosten en het uitje voor onze chauffeur betaald. Zo konden we alsnog mee."

"In je eentje ga je niet, met het Ouderenfonds wel"

→ Interesse om mee te gaan op een (strand)uitje?

Kijk op ouderenfonds.nl/uitjes

Let op: vervoer naar de uitjes regelt u zelf.



Ook Marry van 't Hoog [82] genoot van het stranduitje in Petten. "Ik ben slecht ter been en ga steeds verder achteruit. In huis red ik me met een rollator en ik heb een scootmobiel. Ik woon zeven hoog en moet bij de lift uitstappen, maar dat weerhoudt me er niet van om er toch op uit te gaan. Wel heb ik soms wat hulp nodig. Zo kan ik niet alleen naar het strand. Ik heb geen vervoer en kan met mijn scootmobiel niet over het zand rijden. Dankzij de Boodschap-

penPlusBus kan ik vanuit Woerden wel mee op stap, dat is ideaal. Het Ouderenfonds had bij het uitje naar Petten voor speciale rolstoelen gezorgd, met dikke banden. Een van de andere deelnemers heeft me daarmee naar de zee gereden. Ik kreeg een enorme golf over me heen en was tot mijn borst toe nat, maar heb enorm van het uitje genoten. Ik vind het leuk om onder de mensen te zijn. In je eentje ga je niet, met het Ouderenfonds wel."

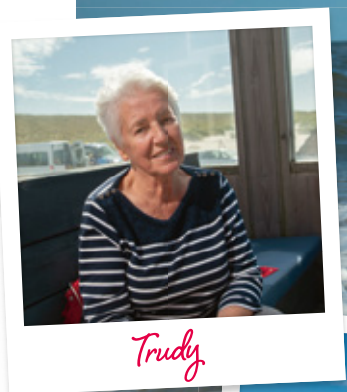


De stranduitjes in cijfers

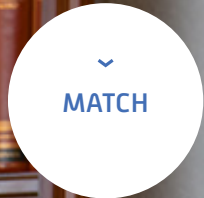
- › 2 zeeën
- › 4 provincies
- › 8 strandrolstoelen
- › 11 locaties
- › 59 uitjes
- › 225 vrijwilligers
- › 3423 deelnemers
- › En oneindig veel blijdschap en nieuwe contacten!



"Dankzij de Boodschappen-PlusBus kan ik mee op stap"



▲ MARRY VAN 'T HOOG EN GERARD ZWETSLOOT



Gezellig online

Henk Giling [89] en Heleen Lennarts [51] leerden elkaar kennen via het nieuwe lesprogramma Welkom Online. Henk: "We hebben veel lol met elkaar en ik word nog wat wijzer ook."

Trots laat Henk op zijn smartphone een zelf-gemaakte video zien van een concertje in het buurthuis. Heleen: "Nu wil je die op de computer hebben hè? Dat wordt een uitdaging." Elke maandagavond komt ze bij Henk om hem wegwijs te maken in de digitale wereld. "Hij wil heel veel leren, dat vind ik het allerleukste." Na het overlijden van zijn vrouw woont Henk alleen en vindt hij

contact nog belangrijker. "Gezelligheid: dat ben ik gewend! Het is heel fijn om contact met Heleen te hebben. Iemand die even bij je thuis komt: dan is mijn hele avond weer goed!"

Meer weten over Welkom Online? Lees het artikel op pagina 10 of kijk op ouderenfonds.nl/welkom-online

Welkom Online!

> LEES MEER



Wegwijs op internet met gratis lesprogramma

“Normaal belt mijn familie via video. Nu weet ik ook hoe het werkt en kan ik het zelf!” Met het gratis lesprogramma Welkom Online leerde mevrouw Meijer [75] hoe ze kan videobellen. Mevrouw Ter Broek [70] kan nu online boodschappen doen én berichten sturen via WhatsApp.

Welkom Online is een gratis, laagdrempelig en online lesprogramma voor iedereen die een eerste stap online wil zetten. Het programma bestaat uit vier lessen: je dagelijks leven, actieve leven, sociale leven en gezonde leven.

Hoe werkt Welkom Online?

Welkom Online kunt u alleen volgen, samen met een vrijwilliger of in een groep. Het lesprogramma duurt maximaal 12 weken, met een les van 1 uur per week. In kortere tijd doorlopen kan ook of u volgt alleen de modules die passend zijn. Om het lesprogramma te volgen heeft u een tablet, laptop of computer met internetverbinding nodig.

Er valt veel te leren!

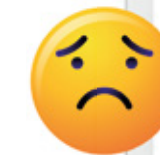
- ⊗ Kosteloos bellen met vrienden en familie in het buitenland met WhatsApp
- ⊗ Routes opzoeken via Google Maps
- ⊗ Een uitje plannen met het openbaar vervoer
- ⊗ Online boodschappen doen, de krant lezen of muziek luisteren

Heeft u interesse?

U kunt het lesprogramma op verschillende manieren volgen.

- ⊗ Wilt u zelf aan de slag?
Ga naar **www.welkomonline.nl**
- ⊗ Wilt u het programma volgen samen met een vrijwilliger die u begeleidt?
Geef u op via **www.ouderenfonds.nl/welkom-online**
- ⊗ Wilt u het programma volgen in een groep?
Stuur een mailtje naar **welkom-online@ouderenfonds.nl**

Neem alvast een kijkje!
www.welkomonline.nl



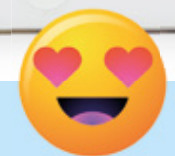
Lesvoorbeeld uit Welkom Online

Whatsapp

Je kunt ook berichten sturen met Whatsapp. Daar heb je vast wel eens over gehoord! Whatsapp is een gratis app voor op je telefoon. Die moet je eerst downloaden.

Voor Whatsapp heb je een account nodig. Daarvoor moet je je telefoonnummer geven. Het is handig om hier je eigen naam te gebruiken. Zet er ook een foto van jezelf bij. Dan weet iedereen dat jij het bent. Je hebt via Whatsapp tenslotte alleen contact met bekenden.

In Whatsappberichten worden vaak emoji's gebruikt. Dat zijn grappige gezichtjes. Deze beelden meestal een gevoel uit. Zo kun je vertellen wat je vindt of voelt. Hoef je het niet te typen. Bovendien ziet het er leuk uit. Er zijn er heel veel! Je vindt ze onderaan je toetsenbord op je telefoon.



Vrijwilligers gezocht!

Lijkt het je leuk om een oudere te begeleiden bij Welkom Online? Meld je dan aan als vrijwilliger! Er is een uitgebreide handleiding voor je beschikbaar. Als je zelf een oudere uit je eigen omgeving wilt helpen, dan kun je direct terecht op www.welkomonline.nl. Aanmelden bij het Ouderenfonds is niet nodig.

Wil je gekoppeld worden aan een oudere in je buurt?
Meld je dan aan via **www.ouderenfonds.nl/welkom-online**. Na je aanmelding kun je zelf reageren op verzoeken van ouderen.

Emoji Quiz

Test uw kennis!



Wat betekenen al die gezichtjes toch? Doe de quiz!
De antwoorden vindt u aan de zijkant van de pagina.



1. **A.** Ik moet ervan huilen.
B. Ik moet zo hard lachen, ik krijg tranen in mijn ogen.



2. **A.** Ik zeg je gedag.
B. Ik geef je een knuffel.



3. **A.** Daar ben ik het mee eens!
B. Ik zuig het uit mijn duim.



4. **A.** Ik voel me erg ongemakkelijk...
B. Ik heb een hele grote glimlach!



5. **A.** Ik ben heel 'cool'.
B. Ik geniet lekker van de zon.

Welkom Online is ontwikkeld door Vodafone en Ziggo – met medewerking van CP/veiliginternetten.nl en Netwerk Mediawijsheid. Welkom Online wordt ondersteund door het Nationaal Ouderenfonds, VodafoneZiggo en Samsung Nederland.

“Ik moet echt bezig zijn, mijn agenda zit behoorlijk vol”

Koos (65) over ouder worden

“Als marineofficier ging ik al op mijn 55^e met pensioen. Ik ben toen heel bewust op zoek gegaan naar een zinvolle invulling van mijn tijd.”

Koos Koster uit Leiderdorp kan moeilijk stil zitten. “Ik moet echt bezig zijn. Na mijn ontslag ben ik in de cliëntenraad van een zorginstelling gestapt en in het bestuur van de hockeyvereniging. Ook was ik mantelzorger voor mijn moeder.”

Daarnaast startte Koos samen met het Ouderenfonds een *walking-hockey*team op. “Een bekende van mij wilde onze hockeykantine gebruiken voor zijn *walking-football*team. Ik had nooit van *walking football* gehoord, maar vond het interessant: zelf kan ik door blessures niet meer hardlopen, maar lopend een sport beoefenen kan wel. Daarom heb ik een *walking-hockey*team opgezet. Ja, mijn agenda zit behoorlijk vol, maar ik houd van druk zijn. Rust vind ik op het water, lekker varend met onze sloep.”

Tevreden

’s Avonds kijk ik graag met een glaasje wijn terug op de dag en dan ben ik vaak tevreden. Mijn vrouw en ik zijn blij met weinig. Het hoeft niet allemaal groter, mooier, beter.



Spijt

Ik heb niet vaak spijt ... of misschien heb ik gewoon een slecht geheugen. Wel vind ik het jammer dat ik de opvoeding van mijn drie kinderen deels heb gemist doordat ik veel in het buitenland zat.



Mooi

Het mooiste van ouder worden vind ik het doorgeven van het leven aan je kleinkinderen. Dat heb ik bij mij eigen kinderen ook gedaan, maar bij mijn kleinkinderen ben ik er bewuster mee bezig.

Uitdaging

Als je bepaalde dingen niet meer kunt, zoek dan naar wat nog wel mogelijk is. Ik hockeyde en liep marathons, maar scheurde steeds mijn kuitspieren. Nu golf ik en speel ik walking hockey.

Boos

Ik kan me erg druk maken over het weidevogelbeheer, er wordt te veel en te vroeg gemaaid. Maar het wordt niet altijd gewaardeerd dat ik daarover mijn stem stevig laat horen.



Wijzer

“Ja, ik voel me ouder en wijzer, maar met een kanttekening. Ik kijk wel eens jaloers naar andere culturen waar ouderen meer respect krijgen en er meer gebruik wordt gemaakt van hun kennis en ervaring, bijvoorbeeld in de moslim-cultuur. Daar ben je ouder en wijzer, bij ons ben je oud en afgedaan. Dat vind ik lastig, net zoals de fysieke beperkingen waar je tegenaan loopt. Ik ben niet bang aangelegd, maar als ik ergens voor vrees is het toch wel: gebrekkig ouder worden. Gelukkig kan ik nu vooral genieten van het wat ouder zijn.”

Actie

Gratis brochure over nalaten

Wist u dat u het Ouderenfonds ook kunt steunen met een gift in uw testament? U bepaalt zelf hoeveel u geeft. Zo kunt u nalaten aan uw dierbaren én het Ouderenfonds steunen. Vraag de brochure 'Nalaten aan het Ouderenfonds' aan

via de website of vul de antwoordkaart in achterin dit magazine. U ontvangt dan gratis de brochure Nalaten samen met het bewaarboekje 'Zo regel ik mijn testament.'

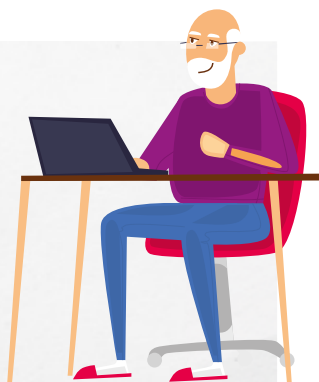
> ouderenfonds.nl/brochure-nalaten



Geef uw mening in het Ouderenpanel

Laat uw stem horen in het Ouderenpanel! Zo weet het Ouderenfonds hoe u denkt over nieuwe initiatieven en belangrijke onderwerpen. Iedereen vanaf 55 jaar kan zich opgeven. U ontvangt iedere paar maanden een uitnodiging om een vragenlijst in te vullen, meestal per e-mail. Een keertje overslaan is geen probleem.

> ouderenfonds.nl/ouderenpanel



Wel een gift, geen bedankje?

Het Ouderenfonds ontvangt regelmatig giften waarvoor we jammer genoeg niet kunnen bedanken. Sinds de AVG (Algemene verordening gegevensbescherming) van kracht is, geeft de bank namelijk alleen het rekeningnummer door, maar niet meer de naam en woonplaats van de gulle gever. Als u uw naam en adresgegevens in de omschrijving zet, geeft u ons de gelegenheid om u bedanken voor uw steun!



IK GEEF



LINDA (40)
Zamelde met een pop-up kringloopwinkel €3.350,- in voor het Ouderenfonds

"Wij hebben een bedrijf in groenvoorziening en huurden een ruim pand. Het leek me mooi om de ruimte die over was in te zetten om het werk van het Ouderenfonds te steunen. Ik heb zelf een oma van 94 die ver bij ons vandaan woont. Zij gaat regelmatig mee met uitjes van het Ouderenfonds en geniet daar zo enorm van! Ook heb ik door de tv-programma's van Gerard Joling en Gordon meer oog gekregen voor ouderen.

"De pop-up winkel groeide snel"

In ons bedrijfspand zijn we samen met een team van zes vrijwilligers op vrijdag- en zaterdagochtend tweedehands artikelen gaan verkopen. Het begon kleinschalig, maar groeide snel. Er waren zoveel mensen die spullen langsbrachten of de winkel bezochten. Voor we het wisten stond driekwart van het pand vol, ik stond er zelf perplex van! De pop-up winkel is zes maanden open geweest, tot het pand verkocht werd en wij naar een kleinere ruimte verhuisden. De actie heeft een prachtig bedrag opgeleverd, daar ben ik heel blij mee!"

PUZZEL MEE!

Vindt u de juist oplossing voor deze puzzel?

Schrijf hier de letters uit de overeenkomstig genummerde hokjes in de puzzel. Als de puzzel goed is opgelost, ontstaat hier een woord.

17	8	15	23	5	33	26	1	15
----	---	----	----	---	----	----	---	----

We mogen 3 exemplaren van het boek 'Kruip nooit achter een geranium' weggeven aan de juiste inzenders! Barbara van Beukering houdt de huidige generatie zeventigers een spiegel voor: hoe is de vrouw van boven de vijftig veranderd in de afgelopen honderd jaar? En hoe kun je een leuk (én gezond, sociaal, geestig, geliefd, slim en mooi) oud mens worden? (Uitgever: Spectrum).

horizontaal

2 vervoermiddel **10** waarschijnlijker **12** niet thuis
13 naaldtekening **14** succesnummer **16** deel van een
bijkorf **18** file **19** beeldscherm **21** aluminium
23 stilstaand water **25** algehele ineenstorting **29** genoeg **30** een zekere **31** toen **33** napraten.

verticaal

1 overmatig belasten **2** oliehoudend zaad **3** buisverlichting **4** latwerk **5** circusfiets **6** tijdperk **7** stier
8 deel van een koe **9** zin in het gevecht **11** voormalige Baskische beweging **15** gang **17** ambtsgewaad
20 edelsteen **22** rivier in Rusland **24** bezwering
26 dierenmond **27** politieke partij **28** Oost-Europeaan **32** meer dan goed is.

1		2	3	4	5	6		7	8	9
10	11							12		
13				14			15			
16			17						18	
		19						20		
21	22						23		24	
25		26		27		28		29		
30				31			32			
33										

Stuur de oplossing vóór 30 april in via de antwoordkaart achterin. Of mail de oplossing, samen met uw naam en adresgegevens, naar

> goud@ouderenfonds.nl

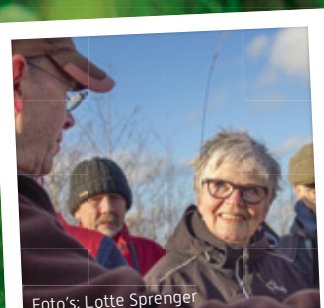


De paden op, de lanen in

Kom **genieten** van de natuur!

Juist in het voorjaar is het heerlijk om naar buiten te gaan. In samenwerking met Staatsbosbeheer organiseert het Ouderenfonds geheel verzorgde uitjes naar vier prachtige natuurgebieden in Nederland.

"Buiten zijn is een fundamentele behoefte," vertelt Loek Hesemans van Staatsbosbeheer. "Het is gezond: de natuur heeft een helende werking. Door de schone lucht en door het ontspannende effect van groen." Een van de gidsen vertelt: "De mensen zijn heel enthousiast en komen met vragen en opmerkingen. Tijdens de rondleiding is er veel gelachen. Dat is volgens mij ook de bedoeling van een uitje: de afwisseling tussen serieuze zaken en pret."



Foto's: Lotte Sprenger

*Ervaar het ontspannende
effect van groen!*



➤ Schoorlse Duinen

Open duinen wisselen af met dichte bossen en natte vlakten in de Schoorlse Duinen. Uniek zijn de heidevelden in het gebied. Met de Zonnetrein (natuurlijk op zonne-energie) ontdekt u de mooiste plekken en uitzichten. Een uitkomst als u minder goed ter been bent of niet zo van wandelen houdt. Er is een beperkt aantal rolstoelplaatsen beschikbaar (de rolstoel mag max. 70 cm breed zijn en niet elektrisch).

Data: 28 mei en 16 juli
Prijs: € 29,95

1.
Schoorlse Duinen,
Schoorl, Noord-Holland

2.
Oostvaardersplassen,
Lelystad, Flevoland

3.
Sallandse Heuvelrug,
Nijverdal, Overijssel

4.
De Groote Peel,
Ospel, Limburg

➤ Oostvaardersplassen

De Oostvaardersplassen: rietvlaktes, ruige graslanden en waterplassen. Ontdek dit vogelrijke moerasgebied in een elektrische kar en ervaar hoe elk seizoen weer zijn eigen dynamiek kent. Misschien ziet u ganzen, lepelaars of aalscholvers! Let op: de kar heeft een opstapje. Er zijn helaas geen rolstoelplaatsen beschikbaar.

Data: 13 mei en 5 augustus
Prijs: € 22,95

➤ Sallandse Heuvelrug

Nationaal Park De Sallandse Heuvelrug is bijna on-Nederlands met zijn hoogteverschillen en vergezichten. Het is er ruim, open en héél stil. Het landschap is mysterieus, met grillige eiken, witte berken en stokoude jeneverbessenstruiken. De inwoners van Salland zagen hier vroeger met gemak geesten, spookhazen en witte wieven in. Bekijk het landschap vanuit het treintje en bezoek de prachtige diorama's in Natuurmuseum Holverberg. Helaas is dit uitje niet toegankelijk voor rolstoelgebruikers.

Data: 6 april en 11 mei
Prijs: € 32,50

➤ De Groote Peel

Ooit waren de Pelen een reusachtig, vrijwel onbegaanbaar hoogveen. Maar daarvan is het meeste als turf – 'het goud van De Peel' – in ovens en kachels verdwenen. Nu is de Groote Peel een drassig veengebied, rijk aan historie en vogels. Bij uw bezoek kunt u kiezen uit een wandeling met een gids over het rolstoel- en rollatorpad (2 km) of, als u goed ter been bent, door het gebied zelf (5 km).

Data: 19 juni en 8 oktober
Prijs: € 22,50



➔ Praktisch

- De natuuruitjes kosten tussen € 22,50 en € 32,50. Een fijne lunch en koffie, thee en wat lekkers zijn bij de prijs inbegrepen.
- Er zijn voldoende vrijwilligers om u te helpen als dat nodig is.
- Vervoer naar het uitje regelt u zelf. Soms kunt u meerijden met de BooschappenPlusBus bij u de buurt.

Kijk voor alle informatie en actuele data op ouderenfonds.nl/uitjes of bel 088 344 2000.



Uitjesagenda

Varen met de Jordaanboot

Een écht ouderwets gezellig en ongedwongen Amsterdams feest meemaken? Dat kan op MS de Jordaan. Op de boot vindt u een oergezellige Jordaneze huiskamer én een traditioneel Amsterdams café. Het arrangement bestaat uit een Amsterdamse muziekvaart, koffie of thee en gebak en een uitgebreide lunch met soep en kroket, inclusief drankjes. Er zijn enkele rolstoelplaatsen beschikbaar.



Data: vanaf maart 2 keer per maand op verschillende dagen / Prijs: € 25,00

Van Gogh Ontmoet

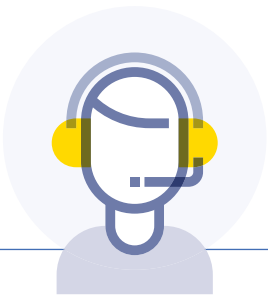
Bezoekt u het museum het liefst in een rustig tempo en met goede begeleiding? Wilt u meer zien en horen over het leven en werk van Nederlands beroemdste kunstenaar? Kom dan naar het Van Gogh Museum in Amsterdam voor 'Van Gogh Ontmoet'. Na een korte inleiding bekijkt u in kleine groepjes de kunstwerken, onder leiding van een ervaren gids. Een medewerker zorgt voor stoeltjes tijdens de rondleiding. Inclusief koffie of thee met iets lekkers.



Data: 16 maart om 11.00 en 14.00 uur / Prijs: € 10,-

Boek via ouderenfonds.nl/uitjes of bel 088 - 344 2000. Let op: vervoer regelt u zelf.

Onze activiteiten



Meer informatie

Wilt u meer informatie? Of wilt u zich aanmelden voor een van onze activiteiten?

- Ga naar www.ouderenfonds.nl
- Bel ons tijdens kantooruren op 088 – 344 2000.
- Of vul de antwoordkaart hiernaast in. Stuur deze in een envelop (zonder postzegel) naar: Nationaal Ouderenfonds, Antwoordnummer 318, 3800 VB Amersfoort.

We horen graag van u!

Vrijwilliger worden?

Ouder worden doen we samen. Daarom kan iedereen zich als vrijwilliger inzetten bij onze activiteiten. Bellen voor de Zilverlijn, een breiclub opzetten of Schrijfmaatje worden: iedereen kan meedoen!

Kijk voor actuele vacatures op ouderenfonds.nl/vrijwilliger

Uitjes

Gezellig samen op stap naar het strand, museum of bos. Nieuwe mensen ontmoeten en lekker eten. Vrijwilligers helpen als dat nodig is. Let op: vervoer regelt u zelf. ouderenfonds.nl/uitjes

Zilverlijn

De Zilverlijn is de gratis beldienst van het Ouderenfonds. Getrainde vrijwilligers bieden regelmatig een luisterend oor, een gezellig praatje of een goed gesprek. ouderenfonds.nl/zilverlijn

Schrijfmaatje

Een kaartje op de mat of een brief in de bus: het is altijd leuk om post te krijgen. Het Ouderenfonds brengt schrijfmaatjes met elkaar in contact. ouderenfonds.nl/schrijfmaatje

Welkom Online

Welkom Online is een gratis, laagdrempelig, online lesprogramma voor iedereen die een eerste stap online wil zetten. Zo leert u bijvoorbeeld over videobellen, handige apps of online boodschappen doen. U kunt het lesprogramma zelfstandig, samen met een vrijwilliger of in een groep volgen. ouderenfonds.nl/welkom-online

BoodschappenPlusBus

Samen op pad naar supermarkt, tuincentrum, museum of strand. De BoodschappenPlusBus rijdt in meer dan 100 gemeenten. Vrijwilligers halen en brengen tot voor de deur. ouderenfonds.nl/bus

Samen breien

Samen breien is gezelliger dan alleen. Helemaal met een kopje koffie en een goed gesprek. Haak aan bij een van de vele breiclubs. Jong en ouder: iedereen is welkom! ouderenfonds.nl/breien

OldStars Sport

Blijf in beweging met de ouderenvriendelijke spelvormen van OldStars! Bijvoorbeeld met *walking football*, *walking hockey*, of *tafeltennis*. Het draait niet om winnen, maar om gezelligheid en gezond blijven. oldstars.nl

OuderenOmbudsman

Heeft u vragen over bijvoorbeeld zorg, wonen, vervoer of geldzaken? De OuderenOmbudsman helpt u op weg. Getrainde vrijwilligers geven praktische informatie en verwijzen door waar nodig. ouderenfonds.nl/ouderenombudsman

Ouderenpanel

Laat uw stem horen in het Ouderenpanel! Iedereen vanaf 55 jaar kan zich opgeven. U ontvangt een aantal keer per jaar een onderzoek, meestal per mail. Een keertje overslaan is geen probleem. ouderenfonds.nl/ouderenpanel



Antwoordkaart

Ik wil graag:

☐ meer informatie over (een van) de activiteiten van het Ouderenfonds. Bel mij hierover terug. Ik heb interesse in:

☐ 3x per jaar het magazine Goud ontvangen.

☐ gratis de brochures 'Nalaten aan het Ouderenfonds' en 'Zo regel ik mijn testament' ontvangen.

Wilt u onze digitale nieuwsbrief ontvangen? Ga naar ouderenfonds.nl/nieuwsbrief

Oplossing puzzel:

Voorletters: Achternaam: Man: ☐ Vrouw: ☐

Straat: Huisnummer:

Postcode: Woonplaats:

Telefoonnummer:

E-mail:

Ja, ik steun het werk van het Ouderenfonds graag met:

☐ 8 euro ☐ 15 euro ☐ 25 euro ☐ euro (vul hier uw bijdrage in)

☐ per maand ☐ eenmalig

Bankrekeningnummer:

N L

Naam rekeninghouder:

Ik machtig hierbij het Nationaal Ouderenfonds om dit bedrag (maandelijks) af te schrijven.

Handtekening:

Stuur de antwoordkaart in een envelop (zonder postzegel) naar: Nationaal Ouderenfonds, Antwoordnummer 318, 3800 VB Amersfoort.

Uw gegevens worden vastgelegd door het Nationaal Ouderenfonds. We gaan zorgvuldig met uw gegevens om en geven deze niet door aan derden. Onze privacyverklaring vindt u op www.ouderenfonds.nl/privacy



Tjitske van Eenige (75) gaat al zes jaar naar de breiclub in Hoogmade. Inmiddels is ze coördinator.

"Om de week ga ik naar de brei-club. Het is lekker dichtbij, dus ik kan er lopend heen. Ik ga vooral om mensen uit het dorp beter te leren kennen. We nemen allemaal onze eigen breiwerkjes mee. Vaak iets eenvoudigs, zoals een sjaal of deken, zodat we tijdens het breien lekker kunnen bijkletsen. Mensen zoeken elkaar ook buiten de breiclub op, sommigen gaan samen naar uitjes van de plaatselijke ouderenvereniging.

"De breiclub is lekker dichtbij"

De breiclub bestaat al veertig jaar, het oudste lid is inmiddels 90 jaar. Ik vind het wel moeilijk, en confronterend, om mensen ouder te zien worden. Lopen of breien gaat hen soms steeds minder goed af. Zelf kan ik alles nog, maar je weet niet hoe dat in de toekomst gaat. Sinds kort komen er ook een aantal jongere mensen naar onze club, zij komen speciaal voor het breien. Hopelijk willen zij het stokje op een bepaald moment van mij overnemen."

Waar gaat de reis naartoe?