

Nationale Ouderendag



Tips en ideeën voor

Nationale Ouderendag 2020

Leuk dat je meedoet! Vrijdag 2 oktober 2020 is het weer Nationale Ouderendag. Op deze dag worden ouderen extra in het zonnetje gezet. Voor veel mensen is dat zeker dit jaar een welkome verrassing.

Of je het nu klein of groots wilt aanpakken: laat je inspireren door alle ideeën!

Algemene tips

- › Het spreekt vanzelf maar houd je aan de richtlijnen van het RIVM. Veiligheid staat voorop.
- › Houd het eenvoudig. Een verrassing zit al in iets kleins. Een mooi gebaar of oprechte aandacht. Je hoeft hiervoor niet direct groots uit te pakken.
- › Vul je verrassing aan met een (gratis) exemplaar van het magazine Goud, een flyer van het Ouderenfonds of een flyer van je eigen activiteit.
- › Organiseer je een verrassing voor meerdere ouderen in je eigen buurt? Vraag bijvoorbeeld de lokale bakker of bloemenwinkel om een bijdrage in natura. In ruil voor het noemen van hun naam, willen ze je misschien helpen aan cakejes of bloemen.
- › Betrek andere mensen bij de organisatie: de een heeft leuke ideeën, de andere is goed in organiseren of maakt gemakkelijk contact met nieuwe mensen. Het is gezelliger en vele handen...
- › Maak er een feestje van! Denk aan vlaggetjes, muziek of een feestelijk ingepakt cadeautje.

*"Juist dit jaar
maken we er een
extra mooie dag van!"*



Wat kun je doen?

Kaartje

Wil je ouderen bij jou in de buurt verrassen met een beetje aandacht? Laat op vrijdag 2 oktober weten dat jij aan hen denkt. Bijvoorbeeld door ze te verrassen met een kaartje. Je kunt dit zo klein of groots aankleden als je zelf wilt.



- › Koop kaarten op de markt. Ben je creatief? Pak dan feestelijk uit door zelfgemaakte kaarten uit te delen.
- › Schrijf een mooie boodschap op de kaarten. Als je meerdere kaarten wilt uitdelen kan dit best wat werk zijn, dus begin op tijd of doe het samen. Je kunt natuurlijk wat extra's bij de kaart geven: een zelfgehaakt hartje (zie ook de andere tips), iets lekkers, een exemplaar van het magazine Goud of een flyer van jullie eigen activiteit.
- › Maak de verrassing extra bijzonder en persoonlijk door de kaart niet in de brievenbus te stoppen maar even aan te bellen en zelf te overhandigen. Veel mensen zullen het fijn vinden om een praatje te maken.
- › Stuur een digitale variant van een kaartje. Neem bijvoorbeeld een lief, grappig of creatief filmpje op en stuur dat op Nationale Ouderendag aan ouderen.

Taartje

Met taart maak je het koffiemomentje op deze dag extra feestelijk voor een oudere bij jou in de buurt.

- › Haal lekkere taartjes bij de bakker of doe je kookschort om en sla zelf aan het bakken.
- › Pak je taartjes of cake mooi in en doe er een persoonlijke boodschap bij. Je kunt ook een kaart, een flyer van je activiteit of een exemplaar van Goud erbij geven.
- › Ga rond koffietijd op pad en bel bij ouderen in de buurt aan om de taartjes langs te brengen.
- › Heb je meer tijd of doe je het samen? Gedeelde vreugde is dubbele vreugde. Neem bij mooi weer een klapstoel, koffiekkan en kopje mee en geniet samen op de stoep van koffie, taart en een praatje.
- › Rond borreltijd op pad? Regel dan bijvoorbeeld een 'anderhalve meter' borrelplank, voor gezelligheid op voldoende afstand.



Wat kun je doen voor een groep ouderen?



High tea

Wil je voor meerdere ouderen iets doen op Nationale Ouderendag? En heb je de ruimte om dat volgens de RIVM-richtlijnen te doen? Organiseer dan bijvoorbeeld een feestelijke high tea!

Wat heb je nodig?

- › Maak feestelijke uitnodigingen voor de high tea op 2 oktober. Breng de uitnodigingen rond voor een persoonlijk tintje of doe ze in de brievenbus. Ook leuk om een grote uitnodiging te maken op posterformaat die je bijvoorbeeld in de supermarkt, bij de bakker of in een zorgcentrum in de buurt ophangt. Handig om erop te zetten dat mensen zich moeten aanmelden. Zo heb je zicht op het (maximum) aantal deelnemers.
- › Regel een geschikte ruimte voor de high tea. Zorg ervoor dat de locatie goed bereikbaar is voor ouderen en dat er gemakkelijk afstand gehouden kan worden. Maak het jezelf hierbij niet te lastig maar kies voor een ruimte waar de benodigdheden zoals tafels, stoelen en een koffiezetapparaat al in huis zijn. Bijvoorbeeld in een buurtcentrum, in de kantine van de lokale sportclub of in een zorginstelling.
- › Zorg voor (thermos)kannen koffie en thee. Wijn- of champagneglazen met vruchtensap of limonade maken de tafel extra vrolijk.
- › Haal lekkere taartjes en gezonde sandwiches bij de bakker. Of doe je kookschort om en sla zelf aan het bakken! Snijd alles in kleine porties zodat er van alles wat kan worden geproefd.
- › Het is een feestelijke dag dus het is leuk om de ruimte te versieren! Denk bijvoorbeeld aan een mooi tafelkleed, bosjes bloemen op tafel en slingers.
- › Een creatief tintje aan de middag? Met elkaar servies schilderen – om (nadat het opgedroogd is) de taartjes van te kunnen eten.
- › Een gezellig achtergrondmuziekje maakt er helemaal een feestelijke high tea van.

Samen kaarten maken

Gezamenlijk kaarten maken om te versturen naar ouderen in de buurt? Nodig ouderen uit of organiseer een knutselmiddag bij een zorginstelling. Tijdens deze middag kunnen mensen gezellig met elkaar aan de knutseltafel aan de slag om kaarten te maken. De kaarten kunnen vervolgens weer bij andere ouderen in de buurt of in de zorginstelling worden bezorgd.

Wat heb je nodig?

- › Regel een geschikte ruimte voor het knutselen. Zorg ervoor dat de locatie goed bereikbaar is voor ouderen en dat er gemakkelijk afstand gehouden kan worden. Maak het jezelf niet te lastig maar kies voor een ruimte waar benodigdheden zoals tafels, stoelen en een koffiezetapparaat al in huis zijn. Bijvoorbeeld in een buurtcentrum, in de kantine van de lokale sportclub of in een zorginstelling.
- › Denk ook aan wat te drinken en iets lekkers te eten voor tijdens het knutselen.
- › Knutselpullen om kaarten te maken zijn vaak niet zo duur. Je kunt met gekleurd papier, zelf gedroogde bloemen of met stiften en verf al erg mooie kaarten maken. Wie weet wil de lokale boekhandel een bijdrage leveren met knutselpullen?
- › Het wordt een feestje en daar hoort natuurlijk versiering bij. Hang bijvoorbeeld slingers of ballonnen op.
- › Voor of na het kaarten knutselen is het ook leuk om met elkaar een (speel)kaartje te leggen of een ander spelletje te doen.



Samen muziek luisteren

Speel je zelf in een band, heb je een grote platencollectie met muziek van vroeger of ken je een goede band of musici? Organiseer dan een muziekmiddag. Maak er een feestelijke middag van door met elkaar naar mooie muziek of nummers van vroeger te luisteren en herinneringen op te halen.

Wat heb je nodig?

- › Nodig ouderen uit de buurt uit voor de muziekmiddag met feestelijke uitnodigingen. Breng de uitnodigingen rond voor een persoonlijk tintje of doe ze in de brievenbus. Ook leuk om een grote uitnodiging te maken op posterformaat die je bijvoorbeeld in de supermarkt, bij de bakker of in een zorgcentrum in de buurt ophangt. Handig om erop te zetten dat mensen zich moeten aanmelden. Zo heb je zicht op het (maximum) aantal deelnemers.
- › Denk aan een geschikte ruimte waar voldoende afstand kan worden gehouden.
- › Vraag andere mensen om mee te helpen met het organiseren. Wie weet kan er zelfs een dansje (op afstand) worden gemaakt op de muziek. Dan is het ook veel gezelliger als er meerdere mensen op het feest zijn.
- › Denk ook aan wat te drinken en iets lekkers te eten.
- › Mocht er live muziek worden gemaakt: zorg dan voor een goede geluidsinstallatie. Is er geen live muziek dan kunnen (verzoek)nummers van vroeger worden gedraaid met lp's, cd's of digitaal met bv. Spotify.
- › Wat is een feest zonder slingers? Ballonnen, vlaggetjes, bloemen – gebruik het om de ruimte feestelijk aan te kleden.



Een hart onder de riem

Verras ouderen bij jou in de buurt op vrijdag 2 oktober met een zelf-gebreid of gehaakt cadeautje! Steek ze bijvoorbeeld een hart onder de riem met een gehaakt hartje. [Download het patroon](#) om een hart te haken. Of brei een lekkere warme sjaal, muts, vrolijk kussensloop of wat je maar wilt. Pak het cadeautje leuk in en breng het persoonlijk langs bij ouderen bij jou in de buurt.



Buurtbloempje

Verras ouderen bij jou in de buurt op Nationale Ouderendag met een bloemetje. Kies bijvoorbeeld voor een mooie bloem waar je een kaartje aan hangt met daarop een lieve boodschap. Bel aan bij ouderen in de buurt en verras hen met dit cadeau.



Bloemschikken

Je kunt er natuurlijk ook een feestelijke middag van maken door de boeketten met elkaar samen te stellen. Daarmee bied je ouderen een gezellige middag en ook nog een mooie bos bloemen voor thuis om van te genieten.

Wat heb je nodig?

- › Maak feestelijke uitnodigingen voor het bloemschikken op 2 oktober. Breng de uitnodigingen rond voor een persoonlijk tintje of doe ze in de brievenbus. Ook leuk om een grote uitnodiging te maken op poster-formaat die je bijvoorbeeld in de supermarkt, bij de bakker of in een zorgcentrum in de buurt ophangt. Handig om erop te zetten dat mensen zich moeten aanmelden. Zo heb je zicht op het (maximum) aantal deelnemers.
- › Regel een geschikte ruimte voor het knutselen. Zorg ervoor dat de locatie goed bereikbaar is voor ouderen en dat er gemakkelijk afstand gehouden kan worden. Maak het jezelf niet te lastig maar kies voor een ruimte waar benodigdheden zoals tafels, stoelen, een koffiezetapparaat al in huis zijn. Bijvoorbeeld in een buurtcentrum, in de kantine van de lokale sportclub of in een zorginstelling.
- › Betrek andere mensen bij de organisatie; de een heeft leuke ideeën, de ander is goed in organiseren of maakt gemakkelijk contact met nieuwe mensen. Het is gezelliger en vele handen...
- › Zorg voor voldoende (thermos)kannen koffie en thee. Wijn- of champagneglazen met vruchtensap of limonade staan extra feestelijk op tafel.
- › Koop bloemen op de markt. Of vraag de lokale bloemist of hij wat bossen beschikbaar stelt, bijvoorbeeld in ruil voor vermelding van de bloemenwinkel op de uitnodiging.
- › Denk ook aan wat te drinken en iets lekkers te eten voor tijdens het bloemschikken.
- › Maak er een feestje van! Denk aan slingers of vlaggetjes en bloemen op tafel.



Samen breien

Je kunt de gebreide cadeautjes natuurlijk ook gezellig samen maken. Door het hele land zijn er brei-clubben van Samen Breien actief. Hier worden onder het genot van een kopje koffie de breipennen of haaknaalden tevoorschijn gehaald. Organiseer op Nationale Ouderendag een breimiddag samen met vrijwilligers van Samen Breien of organiseer een 'pop-up breiclub' voor één middag!

Wat heb je nodig?

- › Nodig ouderen uit voor de brei-haakmiddag met feestelijke uitnodigingen. Breng de uitnodigingen rond voor een persoonlijk tintje of doe ze in de brievenbus. Ook leuk om een grote uitnodiging te maken op posterformaat die je bijvoorbeeld in de supermarkt, bij de bakker of in een zorgcentrum in de buurt ophangt. Handig om erop te zetten dat mensen zich moeten aanmelden. Zo heb je zicht op het (maximum) aantal deelnemers.
- › Denk aan een geschikte ruimte waar mensen voldoende afstand kunnen houden.
- › Leg patronen klaar die makkelijk in korte tijd te breien of te haken zijn.
Bijvoorbeeld dit patroon om een hart te haken.
- › Vraag andere mensen om mee te helpen organiseren. Vele handen maken licht werk en het is ook nog eens veel gezelliger.
- › Haal bollen wol op de markt of vraag een lokale winkel om bij te dragen in natura met wol, breipennen en haaknaalden in ruil voor vermelding van hun naam op de uitnodiging.
- › Denk aan iets te drinken tijdens het breien en wat lekkers erbij.
- › Laat mensen weten dat ze ook op andere dagen welkom zijn op de breiclubs van het Ouderenfonds.
Bekijk welke breiclub er in de buurt zit om bij aan te sluiten.

