

Goud

KERST-
EDITIE

Samen en alleen

“Het is fijn dat
ik open kan zijn”

Conny [66] over ouder worden



In dit nummer:



6

Drie vrijwilligers aan het woord

10

'Wat zeg je?'

De voordelen van goed horen

16

We maken er een knusse winter van!

En verder:

04 Korte berichten

09 Match

12 Zo leef ik
'Ik heb het altijd voor mezelf gehouden'

14 Ik geef

15 Puzzel
Win het boek 'De dag dat de walvis kwam'!

18 Waardevol contact op afstand

20 Waar gaat de reis naartoe?

Colofon

Goud, jaargang 2, nr. 4, december 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

Gezien worden

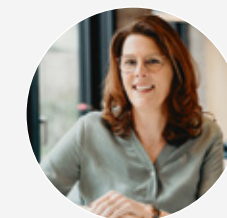
Heeft u ook zo'n behoefte aan warmte, lichtjes en gezelligheid? Ik had in oktober al zin in december! Dat komt vast door de rare tijd waarin we nu al zoveel maanden leven. Ik geniet nu extra van een warm huis en zodra het maar een beetje donker wordt, steek ik de kaarsjes aan.

Afgelopen jaar werd het voor iedereen een beetje stiller en meer alleen. En als je leven zich vooral binnen de vier muren van je huis afspeelt, dan wordt het ook al snel eenzaam. Tijdens de lockdown liep ik alleen op straat als het nodig was. Bij het posten van een brief, kwam ik de buurvrouw tegen die ik van schrik bijna voorbij liep. Tot ik me realiseerde dat we natuurlijk wel met elkaar konden praten! Een beetje harder dan we al gewend waren. En met een afstand van 10 tompoucen tussen ons in, zoals ik in de winkel las. Maar praten konden we.

Laten we onze ogen openhouden

Laten we onze ogen openhouden en om ons heen kijken. Juist even dat praatje maken of een kleinigheidje brengen maakt zo'n groot verschil. En als je iets lekkers bakt of kookt, dan is het een kleine moeite om ook even iets langs te brengen bij iemand in de buurt. Het gevoel gezien te worden: dat is toch wat we allemaal willen en heel hard nodig hebben.

Ik wens u in deze bijzondere tijd toch goede en fijne feestdagen.



Corina Gielbert

Directeur Nationaal Ouderenfonds



COLUMN

Korte berichten



Doe mee met de Grote Kerstkaartenactie: juist nu!

De tijd rondom Kerst is voor veel mensen een moeilijke periode, zeker dit jaar. Met de Grote Kerstkaartenactie hoopt het Ouderenfonds veel ouderen dit jaar een klein lichtpuntje te brengen. Stuur u ook een kaartje met een persoonlijke boodschap? In verband met corona vragen wij u de kaart zelf in de bus te doen bij een woonzorgcentrum of een oudere in uw buurt. U mag de kaart ook vóór 15 december naar het Ouderenfonds sturen, dan zorgen wij dat deze goed terecht komt.

➤ Kijk op ouderenfonds.nl/kerstkaartenactie



Knusse kerstboom

Veel is anders deze Kerst. Maar sommige dingen blijven hetzelfde! We steken lichtjes aan, versieren het huis en nemen de tijd om iets moois te maken. Met deze gehaakte kerstboom wordt het gegarandeerd wat knusser in huis.

➤ Kijk op ouderenfonds.nl/patronen

ps: meer knusse ideeën op pagina 16!



Met een vriend in het donker wandelen is beter dan alleen in het licht lopen.

- Helen Keller -



Verrassing met Kerst

Al 17 jaar lang laat het Ouderenfonds samen met Van der Valk Hotels & Restaurants duizenden ouderen genieten van een gezellig kerstdiner. Helaas kunnen de diners niet doorgaan, maar we zitten niet bij de pakken neer! Dit jaar verrassen we maar liefst 20.000 ouderen met een gezellige kerstbox. Vrijwilligers maken van het uitdeelmoment een echt kerstfeestje. In de box zit alles om Kerst, ondanks alles, zo fijn mogelijk te maken. Natuurlijk hopen we van harte dat we volgend jaar weer veel ouderen kunnen laten genieten van een sfeervol samenzijn bij Van der Valk.



Nieuw: Tijd voor Krijt

Begin oktober werd, in aanwezigheid van Koning Willem-Alexander, een nieuw project gelanceerd: Tijd voor Krijt. Een initiatief van de Koninklijke Nederlandse Biljartbond (KNBB) en het Nationaal Ouderenfonds, waarbij biljarten wordt ingezet om mensen vanaf 55 jaar met elkaar in contact te brengen. Zanger en biljartliefhebber Ernst Daniël Smid is de eerste ambassadeur. Ernst Daniël: "Juist voor ouderen is het gezellige samenzijn van groot belang. Even weg uit de sleur, wat ongemerkt bewegen en lekker een potje met elkaar spelen."

➤ Kijk op www.tijdvoorkrijt.nl





‘Ik krijg er
nieuwe contacten
voor terug’

Drie vrijwilligers aan het woord

In heel Nederland zetten duizenden vrijwilligers zich samen met het Ouderenfonds in om iets te betekenen voor ouderen. Drie vrijwilligers vertellen waarom zij dat doen. “Ik kom nog eens ergens. Maar ik doe het vooral omdat ik zie hoe blij mensen zijn met de uitjes.”

Roelof [68]: ‘Het loopt gesmeerd en wordt alleen maar leuker’

“Eenzaamheid kan ons allemaal overkomen.” Toen Roelof Schraa over De Derde Helft hoorde, had hij binnen no-time tien vrijwilligers bij elkaar om iets op te zetten bij zijn tennisvereniging ITL in Lelystad. Bij De Derde Helft organiseren sportverenigingen met en voor ouderen activiteiten in hun clubhuis of kantine, zoals koffieochtenden, brei- of computerles of dartavonden. Roelof: “Tot een paar jaar geleden werkte ik als bouwkundige. Nu ik niet meer werk, mis ik contacten met collega’s en merk ik hoe snel je kunt vereenzamen. Anderen van mijn leeftijd herkennen het gevoel dat eenzaamheid op de loer licht. Toen ik hen benaderde om te helpen bij De Derde Helft, zeiden de meesten meteen ‘ja’.”

Afgelopen juli vond de eerste activiteit plaats, en sindsdien groeit het aantal bezoekers gestaag. “Gasten zijn enthousiast. Alles kan hier, maar niets hoeft. Ons clubhuis heeft veel faciliteiten: een bar, dartboard, sjoelbakken en een tafeltennistafel. We organiseren elke week *jeu de boules* en één keer per maand iets extra’s zoals een fietstocht of tennisclinic. Maar als mensen alleen koffie komen drinken, is dat ook goed.” Roelof, zijn rechterhand Frans en de andere vrijwilligers zetten zich met veel enthousiasme in. “Nu contact met collega’s is weggevallen, krijg ik daar contact met andere mensen voor terug. Alles loopt vanzelf en het wordt alleen maar leuker. Je kunt nieuwe contacten opdoen door bijvoorbeeld te gaan sporten, maar dit is veel breder. Ik heb inmiddels een aardig netwerk opgebouwd.”

Door corona moeten Roelof en zijn team activiteiten soms annuleren. “Dat is jammer, maar we blijven mensen per e-mail voortdurend informeren, ook over wat er elders in Lelystad te doen is. Zo houden we mensen betrokken.”



*“Gasten zijn enthousiast.
Alles kan hier, maar niets hoeft”*

→ Ook interesse om vrijwilliger te worden?

Kijk op ouderenfonds.nl/vrijwilligerswerk

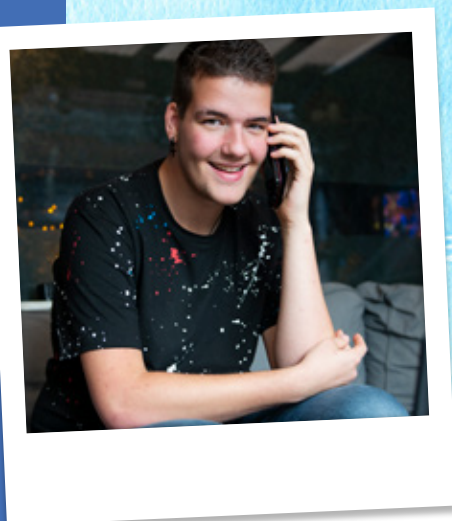
Bas (19): 'Mijn buurvrouw heeft zich ook als vrijwilliger aangemeld'

Iedere dinsdagmiddag belt Bas Petersen als vrijwilliger bij de Zilverlijn. "Voor de zomer heb ik mijn opleiding afgerond, en was ik op zoek naar werk. Op een avond zag ik op tv een oproep van het Ouderenfonds voor belmaatjes. Ik zat zelf thuis en kon me goed voorstellen dat ouderen, zeker in deze coronatijd, behoefte hebben aan een praatje. Ik gaf me op, volgde een korte online training en ging aan de slag."

"Ik vind contact met ouderen erg leuk", vertelt Bas. "Ik heb zelf een oma en overgrootoma, en vind het altijd leuk iets voor hen te doen. Een boodschapje of klusje, of even bellen. Via de Zilverlijn bel ik iedere week met andere mensen. Soms hangen we zomaar een uur aan de telefoon. We praten over het weer,

over hoe onze dag eruit ziet, over sociale contacten. Je merkt dat mensen door corona het contact met familie erg missen. Soms stellen mensen mij ook vragen. Ik ben altijd heel open, bijvoorbeeld over het feit dat ik gay ben. Ik geef aan dat ze mij alles mogen vragen. Sommigen doen dat, anderen vertellen liever over hun eigen leven, en dat is natuurlijk prima."

Bas belt bij zijn buurvrouw. "Mijn vaste computer staat op zolder. Als ik tussen telefoontjes door even een sigaretje wil roken in de tuin, moet ik al die trappen op en af. Mijn buurvrouw heeft een laptop. Ik bel in de woonkamer, en kan zo even de tuin in lopen. En weet je wat leuk is? Zij is inmiddels ook vrijwilliger bij de Zilverlijn!"



Renny (71): 'Je komt nog eens ergens'

"Mijn zus reed altijd op de BoodschappenPlusBus in Alphen aan de Rijn. Dat klonk zo leuk. Toen ze vijf jaar geleden vrijwilligers zochten voor de UitjesPlusBus hier in de gemeente Zuidplas (nabij Gouda), hebben mijn man en ik ons direct aangemeld." Jarenlang reden Renny Boon en haar man samen op de bus. "Een van ons chauffeerde, de ander was begeleider en dat wisselden we af. Hij is in januari overleden. Ik blijf rijden, al heb ik dat sinds zijn overlijden nog maar een keer kunnen doen, door corona."

De UitjesPlusBus biedt iedere weekdag een uitje aan. "Iedere maand krijgen mensen een agenda toegestuurd met heel gevarieerde

uitstapjes. Van musea en concerten tot een kaasboerderij of vaartocht. Er kunnen maximaal zeven mensen mee in de bus, en het zit eigenlijk altijd vol. Waarom ik het zo leuk vind om dit te doen? Ik rijd graag, heb altijd in het schoolvervoer gezeten. Je komt nog eens ergens, dat is ook leuk. Maar ik doe het vooral omdat ik zie hoe blij mensen zijn met de uitjes. Er ontstaan zelfs vriendschappen uit. Voor sommige mensen zijn dit de enige uitstapjes die ze maken. Voor hen vind ik het heel triest dat corona zoveel roet in het eten gooit. Zelf heb ik een druk leven, maar voor anderen vind ik het een groot gemis wanneer uitjes niet door kunnen gaan."



Even met elkaar

Jannie Moria (80) kreeg tijdens de uitbraak van het coronavirus behoefte aan wat extra contact. Inmiddels heeft ze al twee Schrijfmaatjes waar ze wekelijks mee schrijft.

"Het is altijd leuk als je de brievenbus opent en er een gezellige kaart in ligt. Je bent weer even met elkaar." Jannie woont al 17 jaar alleen, maar blijft altijd positief. "Ik sta positief in het leven. Schouders eronder en wat doen. Ik heb het altijd leuk gevonden om contact te hebben met mensen. Dat zou ik niet graag willen verliezen. Met Schrijfmaatje

ben ik meer in verbinding met andere mensen. Zij zijn wat jonger en hebben toch een andere kijk op het leven. Ik leer wat van hen en zij leren weer wat van mij."

Ook post ontvangen van een Schrijfmaatje? Kijk op ouderenfonds.nl/schrijfmaatje

MATCH

Ja, u hoort het goed...

Goed horen maakt het leven zoveel leuker

Gaat de tv steeds een beetje harder? Had u de deurbel niet gehoord? Wanneer uw gehoor achteruitgaat, kan dat een grote impact hebben op uw dagelijks leven. Veel mensen aarzelen om er iets aan te doen. Maar weer goed kunnen horen biedt meer voordelen dan u denkt. Een hoortoestel kan een goede oplossing zijn.

Voordeel 1: het dagelijks leven wordt prettiger en veiliger

Gehoorverlies maakt luisteren vermoeiend. Als u goed kunt horen, wordt luisteren minder inspannend. U kunt gesprekken makkelijker volgen en onthoudt beter wat er wordt gezegd. Ook kunt u makkelijker deelnemen aan gesprekken met meerdere mensen. Weer goed kunnen horen geeft bovendien rust. U hoeft niet meer bang te zijn dat u iets niet goed verstaat en een verkeerde reactie geeft. Of dat u iets niet meekrijgt en daardoor niet reageert. Ook voelt u zich veiliger in bijvoorbeeld het verkeer, omdat u de geluiden om u heen beter hoort. U hoeft minder bang te zijn voor onverwachte of gevaarlijke situaties.

Voordeel 2: uw sociale leven bloeit op

Als u goed kunt horen, geniet u weer volop van alle geluiden om u heen. Dat kan de lach van een kind zijn of het fluiten van de vogels. U

kunt weer echt genieten van muziek. Daarnaast helpt het u om activiteiten te ondernemen zoals wandelen met een vriend of vriendin of sporten. U kunt uw medespelers en trainer goed horen en gezellig bijpraten tijdens 'de derde helft'. Alleen maar momenten die u met een slecht gehoor misschien liever uit de weg gaat.

Voordeel 3: de kans op dementie en andere gezondheidsklachten neemt af

Goed kunnen horen verlaagt het risico op dementie met maar liefst 9%*, want de kans op dementie neemt af als uw hersenen actief blijven. Wanneer u niet goed hoort en daardoor minder onderneemt, worden uw hersenen steeds minder uitgedaagd. U neemt immers minder vaak deel aan gesprekken en gaat sociale activiteiten uit de weg. Een ander risico daarvan is dat u in een sociaal isolement terecht komt. Dit kan leiden tot een depressie en andere gezondheidsklachten.

* G Livingston, Jonathan Huntley, Andrew Sommerlad, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. The Lancet. July 30, 2020.

Tip



Wat kunt u doen als het gehoor van een dierbare achteruitgaat?

Merkt u dat iemand in uw omgeving steeds minder goed hoort en wilt u helpen? Dan is het verstandig om één stap tegelijk te zetten. Toon begrip voor de situatie waarin bijvoorbeeld uw partner of een van uw ouders zit en maak vooral de voordelen van hooroplossingen bespreekbaar. Moedig hem of haar aan een gehoortest te doen en biedt aan dat u meegaat. U kunt ondersteunen in het gesprek met de audicien, bijvoorbeeld door een realistisch beeld te schetsen van wat u opvalt, en door te helpen bij het verwerken van alle informatie en het maken van een goede keuze.



Doe een gehoortest

Bent u benieuwd naar de conditie van uw gehoor? Maak dan een afspraak voor een gehoortest bij een Van Boxtel hoorwinkel bij u in de buurt. Ook al vermoedt u dat uw gehoor niet zo slecht is: u heeft een nulmeting van uw gehoor en kunt het vanaf dan in de gaten houden. Een gehoortest is altijd gratis en geheel vrijblijvend.



Van Boxtel hoorwinkels: 65 jaar!

Van Boxtel hoorwinkels is partner van OldStars Sport en bestaat dit jaar 65 jaar! Als hoorspecialist met winkels door heel Nederland heeft Van Boxtel hoorwinkels een belangrijke sociale rol. Ze maken zich sterk voor bewustwording rondom gehoor en sociale participatie van ouderen en slechthorenden.

Kijk op de website voor een bijzonder jubileumcadeau!
www.vanboxtelhoorwinkels.nl



“Voetbal is en blijft mijn ding!”

Conny (66) over ouder worden

“Ik heb het altijd voor mezelf gehouden en het nooit met iemand gedeeld in die tijd.” Conny werd geboren in het verkeerde lichaam en groeide op als Coen in Amsterdam.

// Amsterdam-Oost was het voetbalmekka. Ik groeide op vlakbij het Ajax-stadion. Op straat voetballen was mijn grootste passie. De puberteit was moeilijk. Ik werd hoekig en kreeg op allerlei plekken haar. Om Conny te onderdrukken ontstond er een ongelooflijke macho vent. Ik dacht dat alles wel zou verdwijnen als ik ging trouwen, maar dat gebeurde niet. Na tien jaar kwam er een einde aan het huwelijk. Gelukkig is de relatie met mijn ex goed.”

“Ik werkte in de aannemerij, een echte macho-wereld. Als ik thuiskwam ging de stropdas af, het pak uit en de vrouwenkleren aan. Toen ik 49 was, ging het niet langer. Na een goed gesprek met mijn directeur besloten we dat ik na een vakantie terug zou komen als Conny. Die eerste werkdag als Conny was een ongelooflijk spannend moment. Toen ik het kantoor binnenliep, stond er een grote bos bloemen met een kaartje en daaronder lag een doosje met nieuwe visitekaartjes.”

Verborgen

Als je iets verborgen moet houden, bouw je een schild om je heen. Het is fijn dat ik nu open kan zijn. Ik ben wie ik ben. Ik heb geen geheimen meer.

Gezellig

Kerst vind ik altijd gezellig. Mijn balkon versier ik met de nodige verlichting. Daar sta ik in de buurt om bekend.



Genieten

Ik heb een bootje. Als je Nederland vanaf het water bekijkt, is dat prachtig. Je vaart midden in de polder maar kunt de stad ruiken. Ik ben gek op Amsterdam.

Hoop

Voetbal is mijn ding en dat blijft mijn ding! Door OldStars *walking football* sta ik nog steeds op het veld. Ik hoop dat ik fit blijf, zodat mijn kleinzoon als hij groot is met zijn oma kan voetballen.



“Panna!”

Drive

Er ontstaat een enorme drive als ik met een bal bezig ben. Een paar weken terug maakte ik een mooie beweging en speelde de bal door de benen van mijn tegenstander heen. Dat heet een panna. Een panna maken op mijn leeftijd is wel erg leuk!

Kerst

“Ondanks het coronavirus ga ik wel kerst vieren. Eerste kerstdag breng ik altijd bij mijn zusje door. Op kerstavond komen mijn kinderen meestal eten en tweede kerstdag is er keuze uit wat vrienden. Ik denk niet dat het dit jaar de gezelligheid gaat brengen die we allemaal zo graag zouden willen. Meestal ga ik na de kerst samen met een groep vrienden naar Spanje om te golfen, oud en nieuw te vieren en wat zonnestralen op te pikken. Maar dat zal dit jaar waarschijnlijk niet doorgaan.”



Esther Vahle (26)

hielp als kind haar moeder in de thuiszorg en steunt nu het Ouderenfonds

"Mijn moeder werkte in de thuiszorg. Als kind mocht ik soms met haar mee. Ik hielp dan met koffie zetten, de afwas doen of de hond uitlaten. Ik vond het altijd leuk om een praatje met mensen te maken en te horen hoe het vroeger was. Ook vertelde ik hen dat ik later - net als mijn moeder - voor oudere mensen wilde zorgen. Ik vond het toen al leuk om iets te betekenen voor al die lieve mensen en zij vonden het fijn dat ik meekwam. En, niet geheel onbelangrijk, ik kreeg natuurlijk altijd een snoepje mee voor onderweg.

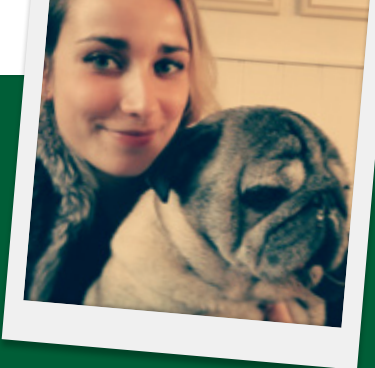
Toen ik zestien was ben ik met veel plezier in de zorg gaan werken en even daarna startte ik met de opleiding

Individuele Gezondheidszorg. Op mijn negentiende overleed mijn moeder echter onverwacht. Ik nam de zorg voor mijn vader en broertje op me. Dit was zwaar, en niet te combineren met een toch al pittige opleiding. Ik besloot voorlopig niet meer in de zorg te werken.

Op mijn laatste werkdag werd ik heel toevallig benaderd door twee mensen die donateurs wierven voor het Ouderenfonds. Het leek mij een goed idee om dat te doen. Zo kon ik dit stuk toch een beetje afsluiten. En door maandelijks een kleine donatie te doen, had ik het gevoel dat ik de ouderen niet helemaal alleen had gelaten.

Ik weet uit ervaring dat er zoveel eenzame ouderen zijn. Daarom vind ik het zo mooi dat ouderen via het Ouderenfonds iets extra's krijgen. Niemand verdient het om in eenzaamheid oud te worden. Ik vind het verschrikkelijk dat zoveel ouderen, vooral in deze coronatijd, zo eenzaam zijn en daaraan ook kunnen overlijden.

Inmiddels werk ik in een hotel in Breda als receptioniste en in het restaurant. Ik blijf een mensen-mens. Gelukkig heb ik ook daar contact met ouderen: er is een koffieclub die regelmatig wat komt drinken bij ons. Mooi om te zien dat ze zo hun sociale contacten bijhouden."



PUZZEL MEE!

Stuur de oplossing vóór **15 januari** in via de antwoordenkaart achterin. Of mail de oplossing, samen met uw naam en adresgegevens, naar

goud@ouderenfonds.nl

Vindt u de juiste 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.

7	3	27	13	3	22
---	---	----	----	---	----

We mogen 5 exemplaren van het boek 'De dag dat de walvis kwam' weggeven aan de juiste inzenders!

Eerst spoelt er een jonge man op het strand aan. Dan een walvis. De 307 inwoners van het vissersdorpje St. Piran voelen meteen dat er iets vreemds te gebeuren staat. Joe Haak, gevlucht uit Londen, waarschuwt voor een dodelijk griepvirus. Een hartverwarmende roman die laat zien dat een gemeenschap een crisis kan overwinnen met solidariteit. (Uitgever: AW Bruna)



horizontaal

1 zuivelproduct **4** vertrek **9** munt **11** pratende vogel **12** lieveling **15** koeienmaag **17** plaats in Frankrijk **19** lidwoord **20** snottaap **22** enig **24** vruchtbeginsel **25** doen liggen **27** De Nederlandsche Bank **29** van bepaald materiaal **31** houding van een ruiter **33** jong mens **34** Baltische staat **35** afslagplaats bij golf.

verticaal

1 stretcher **2** afkerig van werk **3** strijdperk **5** vesting **6** rivier in Siberië **7** gevangenisvertrek **8** bescherming **10** eivormig **13** lieverd **14** goede eigenschap **16** vriend **18** plaats in Friesland **21** platte erwt **23** toegangsweg **26** pret **28** eenheid van computer-informatie **30** een zekere **32** verlichting.

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				
34								35			

Speciaal voor u:
een feestelijke
kerstshow!

Speciaal voor alle ouderen wordt er op 24, 25 en 26 december een feestelijk kerstprogramma uitgezonden. Met inspirerende gasten en mooie verhalen zijn we toch een beetje samen. En een opbeurend geluid en vrolijke noot is precies wat we deze Kerst nodig hebben!

De kerstshow is te zien op donderdag 24, vrijdag 25 december en zaterdag 26 december, om 16.00 uur. U kunt de show op internet volgen via ouderenfonds.nl/kerstshow of via Ziggo TV – kanaal 13 (als u klant bent van Ziggo).

Laten we er een knusse winter van maken!

Hoe maakt u het gezellig deze maanden? We verzamelden 14 ideeën om er een knusse winter van te maken. Doe het voor uzelf of verras iemand anders! Want we zien elkaar minder, maar we doen het wel samen.

1 Groen in huis halen

2 Luidkeels meezingen met (kerst)liedjes

3 Elke dag iemand opbellen

4 Oude foto's bekijken en er een paar opsturen naar familie of bekenden

5 Vogelvoer neerzetten en vogels kijken

6 Gezellige lichtjes ophangen (ook voor het raam)

7 Kerstversiering maken voor aan de deur

8 Schaterlachen met cabaret

9 Een frisse winterwandeling maken

10 Lief cadeautje geven aan een ander

11 Grappige online dierenfilmpjes kijken

12 Zelf speculaasjes bakken (of kopen bij de 'echte' bakker)

13 Voornemens maken voor betere tijden

14 Een online lezing of cursus volgen

Onze activiteiten



Een telefoontje van de Zilverlijn

Heeft u weleens behoefte aan een praatje of een goed gesprek? Meld u aan voor de Zilverlijn, onze gratis beldienst. U wordt wekelijks op een vast dagdeel gebeld door ervaren vrijwilligers. Vanzelfsprekend zijn alle gesprekken vertrouwelijk.

➤ ouderenfonds.nl/zilverlijn



Wegwijs op internet met 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.

➤ ouderenfonds.nl/welkom-online



Post op de mat met Schrijfmaatje

Een kaartje op de mat of een brief in de bus: het is altijd leuk om post te krijgen. Het Ouderenfonds brengt u met een Schrijfmaatje in contact. Schrijfmaatje is gratis, u betaalt alleen de kaarten en postzegels.

➤ ouderenfonds.nl/schrijfmaatje



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

Op dit moment kunnen de uitjes van het Ouderenfonds niet doorgaan. BoodschappenPlusBussen, breiclubs en OldStars Sport-clubs hebben een aangepast programma.

➤ Kijk voor actuele informatie op www.ouderenfonds.nl of bel ons op 088 344 2000.

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/vrijwilligerswerk

Antwoordkaart

NB: vergeet niet onderaan uw contactgegevens in te vullen!

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.

Oplossing puzzel:

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:

Mijn contactgegevens

Voorletters: Achternaam: Man: Vrouw: Overige:

Straat: Huisnummer:

Postcode: Woonplaats:

Telefoonnummer:

E-mail:

Stuur de gehele 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



Mowie Oosterbroek (13) springt op de fiets naar het Ouderenfonds. Daar helpt hij bij het sorteren van kerstkaarten.

"Mijn oma werkt bij het Ouderenfonds. Via haar heb ik vorig jaar ook geholpen bij de kerstkaartenactie. Met zo'n vijftien mensen hebben we flink wat middagen alle kerstkaarten gesorteerd die binnenkwamen. Ze komen van mensen uit het hele land, maar ook van scholen. Daar zitten zulke schattige zelfgemaakte kaarten bij, ook van hele jonge kinderen, zo leuk! We verdelen de kaarten over pakketten voor bijvoorbeeld verpleegtehuizen en zorgen dat er in ieder pakket een paar mooie pareltjes zitten.

"Er zitten echt schattige kerstkaarten bij"

Ik vind het hartstikke leuk om ouderen te helpen. Zo ga ik iedere donderdagmiddag stofzuigen bij mijn overgrootvader. Daar krijg ik twee euro voor en daarna eten we samen. Met deze kerstkaartenactie help ik ouderen ook, en het is erg gezellig om te doen. Vorig jaar heb ik zelf vijf kerstkaarten gemaakt en die sneaky tussen de andere gestopt. Dit jaar doe ik natuurlijk weer mee, ik heb er zin in!"

Waar gaat de reis naartoe?