

# Goud

## Het leven mooi maken

“Het is een  
fijne match”

Iris (76) is Schrijfmaatje



LENTE-  
EDITIE

# In dit nummer:



**6**

Ouderen houden de moed erin

**10**

Podcasts:  
u blijft luisteren!

**16**

Alweer een ommetje?



## En verder:

**04** Korte berichten

**09** Match

**12** Zo leef ik  
"Ik blijf midden in het leven staan"

**14** Ik geef

**15** Puzzel

**18** Waardevol contact op afstand

**20** Waar gaat de reis naartoe?  
Op pad voor de vaccinatie!

## Colofon

Goud, jaargang 3, nr. 1, april 2021.

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, Jorieke Linnenkamp,  
Lise Noteboom, 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



~  
COLUMN

# Corina

## Lente

Wie had vorig jaar april gedacht dat we zo'n lange tijd met beperkingen zouden moeten leven? Soms is het maar goed dat je niet precies weet hoe lang iets duurt. Nu, na de donkere wintermaanden, krijg ik eindelijk weer het gevoel van perspectief. Het wordt licht, het wordt lente, de natuur bloeit op. En als ik al die narcissen zie en de blauwe lucht, dan voel ik mezelf ook vrolijker en lichter.

Waar ik afgelopen jaar vaak heel blij van werd, zijn al die mooie initiatieven. Kunnen we niet meer sporten met het team? Dan doen we het toch online of in het park? Mogen we niet meer samen koffie drinken? Dan zitten we met een klapstoeltje op de stoep of we maken een praatje over de heg. Ook bij het Ouderenfonds bedachten we wat er allemaal wél kon. Nog nooit belden de vrijwilligers van de Zilverlijn met zoveel mensen. En we koppelden honderden Schrijfmaatjes die elkaar opbeurden met lieve berichten.

## Zwaaien bij het draaiorgel

Alle verdrietige dingen verdwijnen natuurlijk niet als sneeuw voor de zon. Maar het helpt als er mensen in de buurt zijn die er samen met jou voor gaan. Die met een draaiorgel naar je komen zwaaien, zoals Ada. Of je laten puffen en zweten achter je tablet, zoals Loek. Hun verhaal leest u verderop in deze Goud. Want ouder worden doe je samen! Daar zetten we ons bij het Ouderenfonds elke dag voor in.

Ik heb de hoop dat we elkaar snel weer kunnen zien!



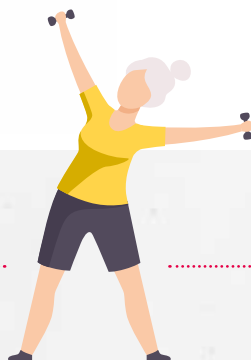
Corina Gielbert

Directeur Nationaal Ouderenfonds





# Korte berichten



## Nationale Balkon Beweedag

Op vrijdag 4 juni organiseert het Nationaal Ouderenfonds voor de tweede keer de Nationale Balkon Beweedag. Samen met onze ambassadeurs maken we er weer het grootste balkonfeest van Nederland van. In de tuin meedoen mag natuurlijk ook! Zelf een sportief evenement bij u in de buurt organiseren? Of weten waar het feestje is?

➤ Kijk op [ouderenfonds.nl/balkonbeweedag](https://ouderenfonds.nl/balkonbeweedag)



Ja!  
Bingo!



## Speel mee met Gordons Bingo Feest

Hoog tijd voor een feestje! Met Gordons Bingo Feest beleeft u, gewoon vanaf uw eigen bank, een gezellige avond met kans op mooie prijzen (van cadeaukaart tot e-bike). Jong of oud(er), dit is een bingo-feest voor iedereen! Dus check de data en zet de koffie maar klaar. Het Bingo Feest vindt online plaats op meerdere avonden, met elke keer een ander gezellig thema. Wie meespeelt draagt natuurlijk bij aan het werk van het Ouderenfonds!

➤ Check de data op  
[ouderenfonds.nl/bingo](https://ouderenfonds.nl/bingo)



*Op verandering hopen zonder er zelf iets voor te doen,  
Is als op het treinstation wachten op een boot.*

## Nieuw: Meester- werk

Iets om naar uit te kijken! Het Ouderenfonds start dit jaar met Meesterwerk: lokale clubs waar ouderen samen aan de slag gaan met creatieve en culturele activiteiten. Inspiratie opdoen, iets nieuws leren én elkaar ontmoeten staat centraal. Zodra het kan, starten de eerste clubs. Interesse om ook met Meesterwerk te starten of aan te haken?

› Kijk op  
[ouderenfonds.nl/meesterwerk](https://ouderenfonds.nl/meesterwerk)



## Recordaantal mutsjes in Goedgemutste Breicampagne

De 14<sup>e</sup> editie van de Goedgemutste Breicampagne was een overweldigend succes! Met een recordaantal gebreide mutsjes: 202.397 (zo'n 50.000 mutsjes meer dan de vorige editie). Het Ouderenfonds mocht het fantastische bedrag van €40.480,- in ontvangst nemen. Dank aan iedereen die de penne heeft opgepakt!



# ‘Als ik de ooievaars zie, weet ik dat het voorjaar wordt!’

De coronacrisis en bijbehorende maatregelen vragen veel van ons allemaal. Hoe houd je de moed erin? Drie ouderen vertellen hoe zij het dagelijks leven voor zichzelf, en voor anderen, een beetje mooier maken.



*Loek*



*Ada*



*Jelle*



## Loek (80):

### 'Eerst twintig minuutjes slap ouwehoeren'

// Ik mis de sociale contacten, en dat merk ik ook bij anderen." Als Brabantse regio-vrijwilliger bij het Ouderenfonds gaf Loek voor de coronapandemie sporttrainingen in de buitenlucht. Nu verzorgt hij wekelijks een online beweegsessie. "Er zitten een paar mannen in de groep die hun partner hebben verloren. Zij vallen nu in een groot zwart gat. Daarom beginnen we de virtuele training altijd met twintig minuten slap ouwehoeren. Een beetje praten met een kop koffie erbij. Niet iedereen wil meedoen met de virtuele trainingen, maar ik hamer erop om dat toch te doen. Het sociale contact is gewoon heel belangrijk."

Daarnaast is het volgens Loek, die een achtergrond heeft in fysiotherapie, belangrijk om te blijven bewegen. "Als je veel beweegt en je hebt een gezond voedingspatroon, kun je je wapenen tegen allerlei virussen", legt hij uit. "Daarnaast komen er bij bewegen bepaalde stoffen in de bloedbanen vrij. Die hechten zich aan je vaatwanden, waardoor er meer bloed gaat stromen. Hierdoor krijgt het lichaam een boost en verbetert de immuniteit en conditie. Zelf behoor ik ook tot de categorie die op moet passen en fit moet blijven. Ik ben altijd al sportfanaat geweest en voel me fit als ik gesport heb. Voor de beweegsessies moet ik nu ook creatief zijn om oefeningen

te bedenken, je bent binnen toch een stuk beperkter. Dat houdt me ook mentaal fit."

De virtuele trainingen van Loek vinden plaats via Zoom. "Ik heb ouderen wel even online wegwijs moeten maken. Bij Zoom heb je al die verschillende vakjes. Ik zet ook altijd even het geluid uit van alle deelnemers, zodat we niet steeds het gekreun en gesteun horen van elkaar."

→ Natuurlijk hoopt het Ouderenfonds dat alle activiteiten zo snel mogelijk weer kunnen starten.

Op de hoogte blijven?  
Abonneer u op de digitale nieuwsbrief via [ouderenfonds.nl](https://ouderenfonds.nl)

*"Het sociale contact is gewoon heel belangrijk."*



## Ada (73): 'Ik heb het eigenlijk nog nooit zo fijn gehad'

'Nee, *jeu de boules* is niets voor mij', zei Ada nog toen iemand haar uitnodigde voor deze Derde Helft-activiteit. "Maar inmiddels sta ik, samen met een paar andere fanatiekelingen, welkelijks op de baan. Ook in de winter: thermo-ondergoed aan en gaan. Het is zo gezellig, we hebben zo veel lol."

Ada, die onder de naam Oma Overschie op Facebook schrijft over haar woonplaats Overschie, stak tijdens de eerste lockdown mensen met muziek een hart onder de riem. "Of eigenlijk, oneerbiedig gezegd, met lawaai: ik wilde dat iedereen het kon horen, ook mensen die twaalfhoog wonen." Met geld uit diverse potjes

werden muzikanten geregeld, waaronder een draaiorgelman, om langs verschillende ouderencomplexen te gaan. "Het enige dat ik deed was zwaaien, maar mensen waren daar zo ontzettend blij mee. Ze deden ramen en deuren open, en kwamen in de tuin of op het balkon staan. Ik heb zoveel nieuwe mensen ontmoet, al was dat op afstand. Echt, ik heb het nog nooit zo fijn gehad."

In de winter ging Ada samen met een aantal Derde-Helftvrijwilligers erwtensoep koken voor mensen in de buurt. "Zeg nou zelf, het is toch een snerttijd?" Het werd een groot succes. "Steeds meer mensen

boden aan soep te maken voor hun eigen flat, straatje of bejaardenhuis. Samen brachten we bij 500 mensen snert langs. Ik heb het drukker dan ooit, maar het doet me zo ontzettend goed. Ik heb in mijn eigen flat soep rondgebracht en zo mensen ontmoet die ik nog nooit had gezien. Zelfs met beperkte middelen kun je contact maken en verbinding leggen, dat is heel waardevol."



## Jelle (63): 'Als ik de ooievaars zie weet ik: het wordt voorjaar!'

"Als boekbinder werk ik veel voor antiquariaten, maar die zijn dicht. In de avonden geef ik dansles, en vlak voor corona heb ik een paar keer bijeenkomsten van de Derde Helft bezocht, maar ook die activiteiten liggen stil. We kunnen er niet omheen: we worden allemaal geconfronteerd met de maatregelen. Ik probeer vooral positief te blijven en te kijken naar wat wel mogelijk is."

Jelle zit dan ook niet stil. Zo restaureert hij vanuit huis boeken voor een kindermuseum. "Mijn vak is zo uniek, daar moet je iets moois mee doen. Ik vind het belangrijk mij hier als vrijwilliger voor in te zetten." Daarnaast heeft Jelle een bijzondere

hobby: hij maakt kijkdozen van historische of bijbelse taferelen. "Ik maak dozen van soms wel een meter hoog of breed. Met de taferelen die ik maak wil ik mensen anders laten kijken naar verhalen die ze vaak al wel kennen. Gaat het in het kerstverhaal over een kudde schapen, dan maak ik een kijkdoos met 150 schapen. Ik heb ook een kijkdoos gemaakt over de decembermoorden in Suriname, met daarbij een miniatuurboekje over ieder slachtoffer. Hoe ik de moed erin houd in deze tijd? Daarin ben ik heel ouderwets: als ik naar buiten kijk en de ooievaars op hun nest zie zitten, weet ik: het voorjaar komt eraan. Dat geeft me moed!"



# Vriendschap op afstand

Sinds twee jaar schrijft Iris Maaskant (76, op de foto) uit Friesland met Matie Almekinders (64) uit Zuid-Holland. "Het is een fijne match", vertelt Iris. "We houden allebei van kunst en cultuur, wonen buiten en genieten van de natuur. Matie heeft een theetuin, ik een antiekwinkel. We lezen graag en geven elkaar boekentips. Maar vooral zijn we geïnteresseerd in elkaars leven: hoe was je jeugd? Hoe ga je om met de goede en de moeilijke kanten van het leven? We kunnen elkaar alles schrijven, dat

betekent veel voor mij." Matie vertelt: "Er is een bijzonder leuke vriendschap ontstaan, al is het op afstand. Als schrijven eventjes niet lukt, bellen of appen we." De maatjes hebben elkaar ook al eens ontmoet. "Matie was precies zoals ik me had voorgesteld, zo ontzettend leuk. Het contact is daarna alleen nog maar intenser geworden."

Ook post ontvangen van een Schrijfmaatje? Kijk op [ouderenfonds.nl/schrijfmaatje](https://ouderenfonds.nl/schrijfmaatje)



# Pas op: u blijft luisteren!

## Alles over podcasts

Even niet voor een scherm, maar rustig genieten door alleen te luisteren. Dat kan met een podcast. U kunt deze overal en altijd luisteren: thuis op de bank maar ook als u wandelt of kookt. Klinkt natuurlijk goed, maar wat is een podcast nu precies?

Een podcast is een digitaal geluidsbestand: een soort radio-uitzending op internet. Het verschil met de traditionele radio is dat u zelf kunt kiezen wat u wilt luisteren en wanneer en waar u dat doet. Er is ontzettend veel keus in interessante thema's. Van diepgaande interviews of korte nieuwsverhalen, tot hoorspelen en misdaadseries. Het luisteren van podcasts verrijkt je kennis, laat je lachen of geeft je een inkijkje in een andere wereld. En meestal zijn ze gratis te beluisteren.

### Hoe werkt het?

- Beginnen met podcasts luisteren doet u via uw smartphone, tablet, laptop of computer.
- U kunt via een website luisteren door eenvoudig op 'afspelen' te klikken.
- Nog handiger is het downloaden van een podcast-app via de app store.
- In de podcast-app kunt u zoeken naar podcasts die u interessant vindt en deze meteen afspelen. Downloaden kan ook. Zo kunt u bijvoorbeeld tijdens het wandelen luisteren.
- Heeft u een favoriete podcastserie? Dan kunt u zich hierop (gratis) abonneren. U krijgt dan een berichtje als er een nieuwe aflevering is.

### De podcast van het Ouderenfonds

Ook het Ouderenfonds heeft een podcast: **OldStars Radio**. Een sportieve podcast met muziek, tips, sportverhalen en vooral veel ontspanning. De podcast wordt gemaakt door deelnemers van OldStars Sport. Beluister de podcast via [ouderenfonds.nl/podcast](https://ouderenfonds.nl/podcast)



# Luisteren maar!

Geen idee waar te beginnen?

Wij zetten verschillende podcasts voor u op een rij.

## ➤ Actualiteit

Elke werkdag neemt Elisabeth Steinz u in **De Dag** mee in een verhaal over het nieuws. Maakt al het slechte nieuws u juist onrustig? In **De Goed Nieuws Show** wordt er gepraat over wat er allemaal wél goed gaat op aarde.

## ➤ Natuur

Zit u veel binnen, maar wilt u toch even de natuur in? Met de podcast **BinnensteBuiten** geniet u van Nederlands mooiste natuurgebieden. Of ga mee op pad met de boswachters van Natuurmonumenten met de podcast **Puur Natuur**.

## ➤ Verhaal

Altijd al detective willen zijn? Luister mee naar één van de grootste onopgeloste kunstrovers ter wereld in podcastserie **De Vlaamse Kunstroof**.

**Bob** is de podcast over Elise (84) die verliefd is op Bob. Een man waar haar drie dochters tot dan toe nog nooit van hadden gehoord. Maar wie is Bob en heeft hij wel echt bestaan?



## ➤ Muziek

In de podcast, van het Concertgebouw, **Praten over Muziek** wordt er met Nederlandse musicus uitgebreid gesproken over een muziekstuk. Wat gaat er schuil achter de noten? Hoe kwam het stuk tot stand?

Zin om mee te swingen met gouwe-ouwe hits, smartlappen of rock'n'roll? Alles komt voorbij in de podcast **Radio Danspaleis**. Suna Duijf gaat in gesprek met ouderen over hun muziekfavorieten.

## ➤ Geschiedenis

Altijd al de raadselen van de oerknal willen doorgronden? In podcast **De man en de maan** neemt een Nederlandse wetenschapper u mee in zijn wetenschappelijke droom.

In podcast **De Zonnekoning** vertelt meesterverteller Johan Op de Beeck het levensverhaal van Louis XIV.

## Bertie's beste podcasts

Bertie Braeken (81) kreeg door de lockdown een nieuwe hobby. "Ik luister graag naar podcasts. Podcasts zijn zo informatief. Het is een genot, want ik leer weer dingen." Bertie zette speciaal voor de Goud-lezers haar favoriete podcasts op een rijtje.

"Een greep uit mijn podcast-bieb. Ik luister graag naar **Maarten van Rossem de podcast**. Hij heeft veel kennis en is een heerlijke oude wijze mopperpot. Ook **Echt Gebeurd** is heel leuk. Mensen vertellen hun vakantie verhalen of lezen voor uit hun puberdagboek. **Woeste meuk** zijn leuke verhaaltjes van Nico Dijkshoorn en **De eeuw van de amateur** vind ik ook een aanrader."



## ➔ Meer weten?

Heeft u een vraag over het luisteren van een podcast? Neem contact op met de Helpdesk Welkom Online via 088 344 2000, elke werkdag bereikbaar van 9.00 tot 17.00 uur.



# “Ik blijf bewust midden in het **leven** staan”

## Ad [70] over ouder worden

Sinds Ad Galiart met pensioen is, is hij drukker dan ooit. “Ik voel me jong en kan alles nog doen.” Nu veel activiteiten stilliggen, blijft hij bewust actief. “Ik volg online cursussen en wil graag gitaar leren spelen.”

// Ik heb altijd in de ICT gewerkt, dat heeft mijn interesse. Na mijn pensioen besloot ik alleen dingen te doen die ik leuk vind. Zo houd ik nu de website bij van de OpstapBus hier in Goirle, om mijn kennis van internet en computers op peil te houden. En misschien, als het straks weer kan, ga ik ook rijden. Daarnaast geef ik door het hele land presentaties voor Villa Pardoes, dat vakanties mogelijk maakt voor ernstige zieke kinderen. Dat vind ik zo dankbaar. Het past bij mij, ik pak graag het podium. Gooi er een kwartje in en ik praat wel.”

### Onder de indruk

Ouder is volgens mij niet altijd wijzer. Soms spreek ik jongeren en ben ik onder de indruk, omdat ze zo verdomd verstandig zijn.





### Ongerust

Ik ben niet snel boos. Maar de korte lontjes van mensen, vooral in deze tijd, daar kan ik niet zo goed tegen. Ik maak me daar vooral ongerust over.



### Keuzes

Wat ik zo weer zou doen? Met mijn vrouw trouwen! Ik zou overigens veel dingen opnieuw doen, ik heb geen spijt van de keuzes die ik heb gemaakt.



### Softie

Als het om mijn kleinkinderen gaat ben ik echt een softie. Het is zo mooi hen te zien opgroeien. Ik zie in hen een heleboel terug van mijn eigen kinderen.

### Magisch

Als gastheer in het theater zie ik mensen verwachtingsvol binnenkomen, klaar voor een avond vol verrassingen. Die sfeer vind ik magisch.

### Thuisbioscoop

"Ik houd ontzettend van theater, film en muziek. Als vrijwilliger bij de lokale radio maak ik maandelijks een programma met basisschoolleerlingen. Zij doen alles: redactie, presentatie, techniek. Je ziet kinderen opbloeien, zo mooi! Ook figureer ik in toneelstukken en films en ben ik gastheer in het theater. Toen alles stilviel door corona, ben ik heel snel andere dingen gaan doen. Ik heb een thuisbioscoop ingericht waar ik met mijn vrouw, kinderen of kleinkinderen film kijk en doe cursussen audio- en videobewerking. Ik probeer midden in het leven te blijven staan, zelfs nu dat fysiek even niet kan."



# Actie

“Wij geven graag meer!”



## Slim geven met een belastingvrije schenking

Wist u dat er een slimme manier is om te schenken aan het Ouderenfonds? Met een belastingvrije schenking benut u uw belastingvoordeel maximaal, doordat u een deel van uw gift terugkrijgt van de Belastingdienst. Of u kunt meer geven, zonder dat het u meer kost. Met uw gift ontmoeten ouderen nieuwe mensen en hebben weer plezier in het leven. En dat maakt een wereld van verschil!

### Eenvoudig geregeld

Om te profiteren van belastingvoordeel heeft de Belastingdienst een aantal spelregels bepaald. Zo legt u de afspraken schriftelijk vast in een overeenkomst met het Ouderenfonds. U doneert elk jaar hetzelfde bedrag en de looptijd van de schenking is minimaal 5 jaar. Volgt u deze regels, dan mag u uw volledige schenking elk jaar als aftrekpost opvoeren bij uw belastingaangifte. U ontvangt dan van de Belastingdienst tot 43% van uw gift terug.

### Zo doet u mee

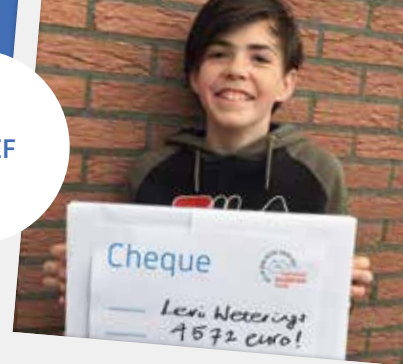
Het vastleggen van uw schenking regelt u eenvoudig online via [ouderenfonds.nl/belastingvrijschenken](https://ouderenfonds.nl/belastingvrijschenken). U vult stapsgewijs de overeenkomst in en ondertekent deze digitaal. Regelt u uw belastingvrije schenking liever schriftelijk? Vraag dan via de antwoordkaart in dit blad het informatiepakket, inclusief formulier, aan.

### Tip

Op [ouderenfonds.nl/rekenhulp](https://ouderenfonds.nl/rekenhulp) vindt u een handige rekenhulp waarmee u snel uw belastingvoordeel berekent.



IK GEEF



**LEVI (12)**  
loopt van Vlissingen naar Vught om geld in te zamelen voor het Ouderenfonds

“Ik dacht: ‘Dat doe ik wel even’, maar het is zwaarder dan ik had verwacht. Toch zet ik door!” Op 13 februari, in het weekend waarin heel Nederland in de ban is van sneeuw en ijs, begint Levi Weterings samen met zijn moeder aan een wandeltocht van zeven dagen en 166 kilometer lang, met als eindbestemming: zijn oma in Vught.

“Mijn oma en opa kwamen vroeger op de fiets vanuit Vught naar ons in Vlissingen toe. Nu draaien we het om en wandelen we naar Vught. Ik had wel eens gelezen over mensen die met wandelen geld inzamelden, en zo ontstond het idee om dat ook te doen. Omdat we naar mijn oma zouden wandelen, wilde ik geld inzamelen voor ouderen.” Zoekend op internet kwam Levi bij het Ouderenfonds uit. “Het Ouderenfonds doet veel goede dingen voor ouderen. Dat vind ik heel belangrijk, helemaal nu met corona.”

‘Fietsen is leuk, maar lopen vond ik een nog grotere uitdaging’

Helaas krijgt Levi's moeder al snel een blessure. “Nu lopen mijn vader en vrienden van mijn ouders met me mee. We overnachten onderweg bij mensen thuis. En als we straks in Vught aankomen, zorgt mijn moeder voor Bossche bollen, voor iedereen die meegelopen of meeg geholpen heeft.”

Levi's ambitie was om € 500,- op te halen. “Dat hadden we al vrij snel gehaald,” vertelt hij lachend. “Eerst vroegen we familie en vrienden om te doneren, en daarna zetten we de actie op social media. Toen ging het snel, en uiteindelijk hebben we € 4572,- bij elkaar gelopen. Ik vind het echt heel mooi dat we zoveel geld hebben ingezameld, en dat dat geld naar zo'n mooi goed doel gaat.”



# PUZZEL MEE!

PUZZEL

Stuur de oplossing vóór  
**31 mei** in via de antwoord-  
kaart achterin. Of mail de  
oplossing, samen met uw  
naam en adresgegevens,  
naar

> [goud@ouderenfonds.nl](mailto:goud@ouderenfonds.nl)

## 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.

|   |    |    |   |    |    |    |
|---|----|----|---|----|----|----|
| 2 | 14 | 19 | 8 | 16 | 28 | 27 |
|---|----|----|---|----|----|----|

We mogen 3 exemplaren van 'Het grote moestuinierboek' weggeven aan de juiste inzenders!

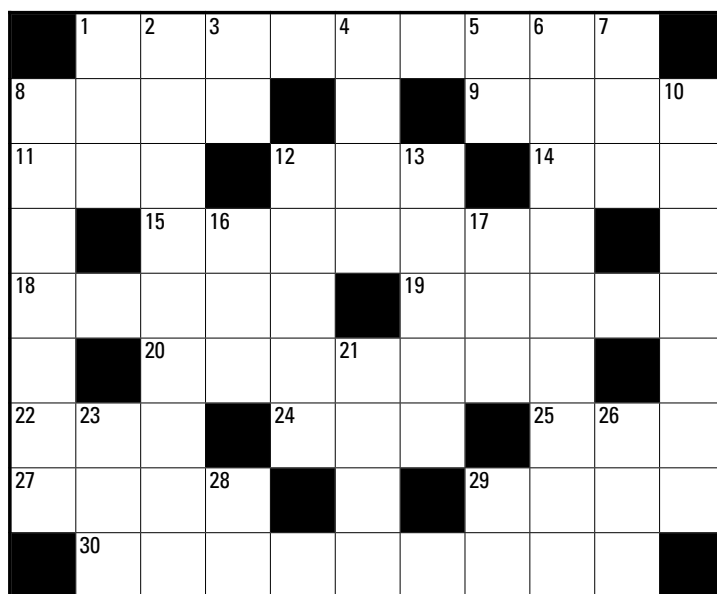
In dit boek voorziet Elbrich Fennema de hedendaagse moestuinier van praktische informatie over bekende en minder bekende planten, over slimme oogststrategieën en teeltechnieken. Gelukkig is er ook een weelde aan planten, kruiden en struiken die heel geschikt zijn voor teelt in de (achter-) tuin en zelfs op het balkon. Of u nu een absolute beginner bent of een door de wol geleverde moestuinier: 'Het grote moestuinierboek' helpt u op weg naar een goede oogst. (Uitgever: Atlas Contact)

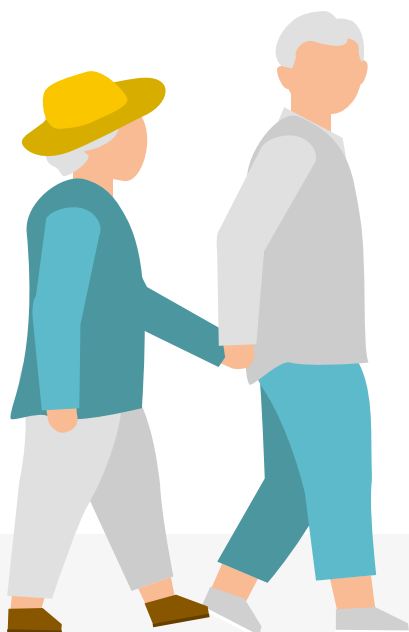
### horizontaal

**1** deel van het bestek **8** tot ziens **9** plaats **11** ijzerhoudende grond **12** vruchtennat **14** het passieve beginsel in de kosmos **15** grafische voorstelling **18** pilaar **19** opengewerkt patroon **20** dommerik **22** olm **24** wier **25** lofdicht **27** deel van een knoflookbol **29** kanjer **30** de gezamenlijke scheidsrechters.

### verticaal

**1** gelijke stand **2** atleet **3** en omgeving (afk.) **4** van geringe hoogte **5** postscriptum (afk.) **6** kenner van de woordafleidkunde **7** dakbedekking **8** stuurhut in een vliegtuig **10** van dezelfde soort **12** Zuid-Amerikaanse dans **13** neusknijper voor paarden **16** elektrisch geladen deeltje **17** groot **21** plaats in Gelderland **23** een en ander (afk.) **26** rivier in Schotland **28** nota bene (afk.) **29** Los Angeles (afk.).





# Alweer een ommetje?

10 verrassende manieren om fit te blijven

Online oefenen of nog een ommetje? In beweging blijven is belangrijk, maar soms ook een uitdaging in deze tijd. Gelukkig kunt u met een beetje creativiteit ook nu aan uw conditie werken. En natuurlijk heten we u van harte welkom bij de sportclubs van OldStars als deze weer opengaan!

**U**it onderzoek van het Mulier instituut blijkt dat ook ouderen die actief in het leven staan minder in beweging waren afgelopen jaar. Ze missen vaak teamgenoten of beweegmaatjes en zijn op zoek naar beweegalternatieven. En dat is belangrijk want dagelijks bewegen verbetert uw humeur, geeft nieuwe energie en verhoogt uw weerstand. Daarnaast is het goed voor de motoriek, bloedcirculatie, ademhaling, spieren en botten.

Wilt u wel in beweging blijven maar kunt u uw dagelijkse ommetje wel dromen? Gelukkig zijn er allerlei creatieve mogelijkheden om in beweging én in contact te blijven. Op de volgende pagina leest u 10 tips om fit te blijven: van beweegvisite tot jeu de boules.

Heeft u zelf een leuk alternatief om te blijven bewegen? Laat het weten via **[goud@ouderenfonds.nl](mailto:goud@ouderenfonds.nl)** of stuur een briefje naar het Ouderenfonds t.a.v. Goud.

## Loek blijft bewegen

Loek Weimar (80) motiveert zijn teamgenoten met zijn wekelijkse online beweegsessies. "Door de virtuele trainingen ben je toch een beetje beperkt en moet je creatief zijn om oefeningen te bedenken. Maar dat houd mij ook weer mentaal fit!" Op pagina 7 leest u zijn verhaal.



# 10 tips om in beweging te blijven

**1.** Harken, onkruid wieden, planten verpotten: tuinieren is toch een soort work-out. Vaak ook goed voor een buurtpraatje. En met mooi resultaat.



**2.** Misschien is het er nog niet van gekomen, maar het tv-programma 'Nederland in beweging' doet wat het belooft.

**3.** Doe mee met de Nationale Balkon Beweegdag op 4 juni. Misschien wel op uw eigen balkon of in de tuin en anders online. Kijk op [ouderenfonds.nl/balkonbeweegdag](https://ouderenfonds.nl/balkonbeweegdag)

**4.** Ga op beweegvisite. Samen wandelen of een rondje fietsen in plaats van bijkletsen op de bank. Helemaal leuk als het in een andere buurt of stad is. Thermosfles en koekjes mee! Een vast maatje helpt ook. Samen beweeg je meer.



**5.** Haak aan bij een jeu de boules-baan of neem zelf het initiatief en verzamel een clubje mensen.

**6.** Tijd voor de grote voorjaars-schoonmaak! Van al dat opruimen, boenen en schrobben gaat uw hartslag omhoog en zet u gelijk flink wat stappen. Vergeet niet de laagste kastjes en de hoogste planken.

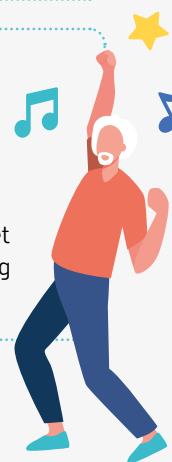


**7.** Brief op de post doen? Kies eens een brievenbus verder weg. Leuk om een ander stuk van uw dorp of stad te zien. En je weet nooit wie je nog eens tegenkomt onderweg.

**8.** Alle beetjes helpen: pas uw omgeving aan. Leg de afstandsbediening buiten handbereik. Of zet de wasmand in de keuken en de strijkplank in de woonkamer.

**9.** Loop rond als u iemand aan de telefoon heeft of tijdens het reclameblok.

**10.** Ook online blijft er van alles te doen: van Zumba tot stoelyoga. Of dans lekker in de huiskamer met een Just Dance-video. Samen met (klein)kinderen is het nog gezelliger.



## Sporten voor iedereen

En natuurlijk hopen we dat we snel weer kunnen gaan sporten! Het Ouderenfonds zet zich al jaren in voor ouderenvriendelijk sporten en wil dat iedere 55-plusser terecht kan bij lokale sportverenigingen. Goed nieuws: inmiddels zijn er al 12 spelvormen aangesloten bij OldStars Sport. Van OldStars *tennis*, tot *handbal* of *tafeltennis*, en natuurlijk OldStars *walking football*. Met aangepaste spelregels is sporten op elk niveau mogelijk.

Ambassadeur Bettine Vriesekoop: "Bij OldStars kan iedereen meedoen op zijn of haar eigen niveau met als resultaat een gezonde geest in een fit en weerbaar lichaam. En het praatje na de training, het sociale contact met de anderen brengt het mentale en fysieke echt in balans."

Benieuwd of er een OldStars Sportclub bij u in de buurt is? Kijk op [www.oldstars.nl](https://www.oldstars.nl)



# 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](https://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](https://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](https://ouderenfonds.nl/schrijfmaatje)



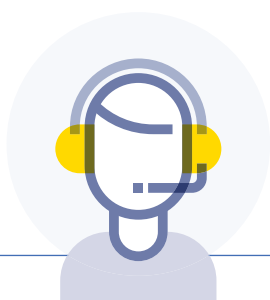
## Geef uw mening in het Ouderenpanel

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](https://ouderenfonds.nl/ouderenpanel)

BoodschappenPlusBussen, breiclubs, OldStars Sportclubs en De Derde Helft-locaties hebben nog steeds een aangepast programma. Natuurlijk hopen we dat alles zo snel mogelijk weer kan starten!

➤ Kijk voor actuele informatie op [ouderenfonds.nl](https://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](http://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](http://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 gratis 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:

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](http://www.ouderenfonds.nl/privacy)



Bertie Braeken [81], deelnemer van beldienst de Zilverlijn, gaat na lange tijd weer naar buiten om zich te laten vaccineren tegen het coronavirus.

// Ik ben een echte gezellige Amsterdamse tante. Ik heb altijd veel mensen om me heen gehad, maar nu zie ik er minder. Ik heb drie weken alleen binnen gezeten en bijna niemand gezien. Stiekem voelt het als een klein feestje om nu weer ergens naartoe te gaan, maar ik vind het wel spannend. Ondanks dat ik gevaccineerd word, blijf ik heel voorzichtig.

**“Als je gebeld wordt, vult dat de leegte”**

Nu ik bijna geen bezoek meer krijg, helpen de telefoontjes van de Zilverlijn me om mijn verhaal kwijt te kunnen. Dat ik wekelijks gebeld word is iets waar ik naartoe leef. Wat was ik dankbaar voor het eerste gesprek! Het is voor mij elke keer weer een ontlading en het vult de leegte op. Wat ik heel erg mis, is het knuffelen. Ik heb huidhonger. Ik weet niet hoe ik aan het woord ben gekomen, maar ik vind het een heel passend woord.”

*Waar gaat de reis naartoe?*