

Goud

**Wat deelt
u samen?**

*“Ik heb een
nieuwe liefde”*

**De heer Van den Berg (80)
over ouder worden**



1 oktober

**Nationale
Ouderendag**

In dit nummer:



6

"Het is meer dan 'even een uurtje les'"

10

Voorlezen:
nog een verhaaltje!

16

De bussen rijden weer
"De eerste rit was zo fijn!"

En verder:

04 Korte berichten

12 Zo leef ik
"Het is echt dik aan"

14 Liefde is...

15 Puzzel

18 Uitjesagenda & activiteiten

20 Waar gaat de reis naartoe?

Colofon

Goud, jaargang 3, nr. 2, september 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, 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

Samen zingen

Sinds anderhalf jaar zing ik in een nieuw koor. Alleen viel dat zingen natuurlijk een beetje in het water afgelopen tijd. Ik heb eens geteld: we zijn een keer of acht samen gekomen en dat ook nog eens met een deel van de groep. Gelukkig draait het voor ons niet alleen om de muziek, maar willen we er ook voor elkaar zijn. Met een heel divers gezelschap, jong en ouder, delen we een passie voor zingen. Maar zonder koor waren we op straat waarschijnlijk langs elkaar heen gelopen en maakten we misschien niet eens een praatje. Door het samen zingen ontstaat er een prachtige band.

Want het zingen is fijn, maar de verbondenheid is waar het om gaat. Dat zullen veel mensen bij onze brei- en sportclubs, bij De Derde Helft en de BoodschappenPlusBussen herkennen: samen iets ondernemen is ontzettend leuk, maar het fijnste is dat je er voor elkaar bent. Gewoon even samen een kop koffie drinken en heel hard lachen. Je verhaal kwijt kunnen. De deurbel horen en een clublid met een bos bloemen op de stoep zien staan. Een appje sturen als je iemand gemist hebt die ochtend. Elkaar tegenkomen op de markt en even een praatje maken.

Het gaat om de verbondenheid

Misschien verschillen we veel van elkaar: in leeftijd of achtergrond. Maar we delen ook heel veel: het plezier in zingen, voetballen, mooie dingen maken of erop uit gaan. En het belangrijkste: er voor elkaar willen zijn. Die verbondenheid vieren we op Nationale Ouderendag. Doet u mee? Ga bij elkaar op bezoek op vrijdag 1 oktober en vier wat ú deelt. Want ouder worden doen we samen!



Corina Gielbert

Directeur Nationaal Ouderenfonds

Korte berichten

1 oktober

Nationale Ouderendag



Zoek elkaar op!

Want ouder worden doe je samen

Vorig jaar werden duizenden ouderen op Nationale Ouderendag verrast met een kaartje of een taartje. Dit jaar zetten breiclubs, sportclubs en BoodschappenPlusBussen hun deuren wijd open om ouderen uit hun buurt een feestelijke middag te bezorgen en elkaar te laten ontmoeten. Want: ouder worden doe je samen!

› Kijk op ouderenfonds.nl/nationaleouderendag

Wat vindt u ervan?

Wist u dat 16% van de ouderen tijdens de tweede coronagolf meer contact had met buurtgenoten dan tijdens de eerste? En dat 42% wel vaker iets met anderen zou willen doen tijdens de zomer? Dit en nog veel meer blijkt uit de enquêtes die het Ouderenpanel van het Ouderenfonds regelmatig houdt.

Vindt u het ook leuk om uw mening te geven? En bent u 55 jaar of ouder? Geef u op voor het Ouderenpanel via ouderenfonds.nl/ouderenpanel U ontvangt dan iedere paar maanden een uitnodiging om een vragenlijst in te vullen, meestal per e-mail. Een keertje overslaan is geen probleem.

› Kijk op ouderenfonds.nl/ouderenpanel

Uiteindelijk gaat het niet om de jaren in je leven.
Het gaat om het leven in je jaren.

- Abraham Lincoln -



Nieuw bij Welkom Online:
alles over de smartphone

Het online lesprogramma Welkom Online heeft een nieuwe module: het mobiele leven. Deze module gaat over het gebruik van de smartphone. Videobellen, foto's delen, berichten sturen, apps gebruiken: uw telefoon is een heel handig hulpmiddel! Het lesprogramma is gratis te volgen: zelfstandig, met hulp van een vrijwilliger of als groepsles.

› Kijk op ouderenfonds.nl/welkom-online



Nieuwe uitjes!

Goed nieuws: de uitjes gaan weer van start. U kunt gezellig samen op stap naar bijvoorbeeld het strand, museum of bos. De geheel verzorgde dagjes uit vinden plaats op toegankelijke locaties en met ondersteuning van betrokken en getrainde vrijwilligers. Het vervoer regelt u zelf. Kijk voor meer informatie en alle data op ouderenfonds.nl/uitjes of bel ons op 088 344 2000. Gezellig als u erbij bent!

› Op pagina 18 leest u meer over de uitjes.



Vier wat je deelt!

Je kunt veel van elkaar verschillen, bijvoorbeeld in leeftijd, en toch samen vieren wat je deelt! Drie duo's vertellen welke passie zij met elkaar delen en hoe zij elkaar daarin gevonden hebben.

'We willen allebei dat ouderen blijven bewegen'

Egbert van de Worp (70) en Eddy Borges (34) uit Maassluis delen niet alleen de liefde voor sport, maar willen ook allebei via de sport iets betekenen voor een ander. Ze waren dan ook samen betrokken bij de start van OldStars *walking football* in Maassluis.

De beide sportievelingen kennen elkaar van de sportschool. "Als voormalig politiemann heb ik altijd veel gesport," vertelt Egbert. "Na mijn pensionering wilde ik blijven bewegen en ging ik naar de sportschool. Daar was Eddy mijn personal trainer. Toen ik twee jaar geleden onverwacht een openhartoperatie moest ondergaan, viel alles ineens stil. Eddy heeft mij beholpen het sporten daarna weer op te pakken."

WK in Engeland

Eddy: "Die persoonlijke begeleiding is echt mijn passie. Ik heb jarenlang bij grote fitnessketens gewerkt, maar daar draaide het steeds vaker om: meer mensen binnenhalen. Er was steeds minder aandacht voor de bezoekers zelf. In 2019 ben ik mijn eigen fitnessschool gestart." Toen Egbert drie jaar geleden *walking football* in Maassluis opzette, dacht hij meteen aan Eddy als trainer. "In 2018 werd ik geselecteerd om, samen met een aantal ex-voetbalinternationalen, voor Nederland mee te doen aan het WK *walking football* in Engeland. Ik kwam zo enthousiast terug, dat ik samen met het Ouderenfonds een

walking football-team heb opgezet in Maassluis. Inderdaad, met Eddy als trainer. Het team bestaat inmiddels uit zo'n veertig man."

App-groep

Eddy: "Het is een leuke groep, veel ex-voetballers die vroeger bij rivaliserende clubs speelden en nu samen optrekken. En ze zijn enorm gemotiveerd. Inmiddels train ik het team niet meer, maar ik volg de groep nog steeds via de app-groep. En extra leuk is dat een klein deel van het team wekelijks samen bij mij in de sportschool traint." Ook buiten de sportschool om komen Eddy en Egbert elkaar

regelmatig tegen. "We zijn allebei maatschappelijk betrokken," legt Egbert uit, "en Eddy helpt mij bij het organiseren van activiteiten om seniorenwelzijn te bevorderen, bijvoorbeeld de Samen Bewegen-dag hier in Maassluis. Dat is wat ons verbindt: dat we allebei willen zorgen dat ouderen kunnen blijven bewegen, ieder op zijn eigen niveau."



Egbert en Eddy

Nationale
Ouderendag

1 oktober: Vier Nationale Ouderendag!

Op Nationale Ouderendag (vrijdag 1 oktober) komen mensen bij elkaar om te vieren dat we misschien in leeftijd van elkaar verschillen, maar ook ontzettend veel met elkaar delen! Door het hele land organiseren onze BoodschappenPlusBussen, sport- en breiclubs feestelijke activiteiten waar ouderen uit de buurt elkaar ontmoeten.

Kijk op ouderenfonds.nl/nationaleouderendag





Kim

‘We genieten van schilderen én van de kleine dingen in het leven’



Riet de Puit [70] en Kim Helder [36] zijn Schrijfmaatjes. Al corresponderend kwamen ze erachter dat ze nog een liefde delen: schilderen.

“Ik vind het erg leuk om handgeschreven post te sturen,” vertelt Kim, “en om te ontvangen. Binnen mijn familie en vriendenkring sturen we elkaar altijd leuke kaartjes, en ook als Schrijfmaatje doe ik dat graag.” Toen Kim haar schrijfmaatje Riet vanaf Terschelling een kaartje stuurde, schreef Riet haar terug dat ze de kaart had nageschilderd. “Dat was een grote verrassing voor mij, omdat Riet slechtziend is.”

Opnieuw beginnen

“In 2005 ben ik door een oogziekte, een acuut glaucoom, plotseling slechtziend geworden,” legt Riet uit. “Dat was niet alleen voor mij een schok, ook voor mijn omgeving. Mede daardoor liep mijn huwelijk stuk en daarna verhuisde ik vanuit de Randstad naar Hengelo: naar een

appartementencomplex met passende begeleiding. Ik kende hier niemand en ben helemaal opnieuw begonnen. Dat was niet makkelijk, maar het is me gelukt! Op de dagbesteding ben ik gaan schilderen. En inderdaad, toen ik het kaartje van Kim kreeg ben ik dat gaan naschilderen. Ik zie momenteel nog maar 5%. De begeleiders hebben me geholpen, bijvoorbeeld door de kaart te beschrijven en de juiste kleuren aan te reiken.”

Uitlaatklep

Kim volgt Riet op Facebook en zag daar het resultaat. “Dat was echt indrukwekkend, ik herkende de kaart meteen. Ik heb zo’n bewondering voor Riet. Zij is ontzettend positief, ook al zitten dingen tegen. Ik schilder zelf ook, heb een eigen atelier. Het is

zo leuk dat we die passie delen.” Riet kan zich in het schilderen helemaal uitleven: “Toen ik nog goed zag, heb ik nooit geschilderd. Nu is het echt een uitlaatklep voor me.” Naast kaartjes sturen de schrijfmaatjes elkaar ook mails. “Die ‘lees’ ik via spraakondersteuning op de computer,” vertelt Riet. “Op diezelfde manier volg ik Kim op Facebook. Als ik ontdek dat ze een afbeelding heeft geplaatst van een van haar schilderijen, vraag ik iemand uit mijn omgeving te beschrijven wat erop staat.”

“Wat we ook nog samen delen, is dat we allebei genieten van de kleine dingen in het leven,” aldus Kim. “Het is bijzonder dat je met iemand die je niet kent, al schrijvend zo’n mooi contact opbouwt.”

‘We kunnen samen ontzettend lachen’

Om de week gaat Lieke Korthout [27] langs bij Annemiek Trugge-laar [71]. Annemiek zet haar eerste stappen online en Lieke helpt haar daarbij. “Maar het is veel meer dan ‘even een uurtje les’, het is voor allebei echt een moment van gezelligheid,” vertelt Lieke.

Via het online lesprogramma Welkom Online van het Ouderenfonds verkent Annemiek het mobiele leven. “Ik heb al kunnen beeldbellen met mijn schoondochter. Het is hartstikke makkelijk, maar dat wist ik niet!” Annemiek is een echte Utrechtse en woont samen met haar man op het woonwagenveld. “Mijn man is ziek, Alzheimer. Dan hoor je eigenlijk meer visite te krijgen, maar dat is niet zo. Ik laat de moed niet zakken hoor. We redden het samen!” Sinds kort heeft

Annemiek een nieuwe smartphone. “Ik wil mijn telefoon graag beter leren kennen.” Lieke helpt haar om digitaal vaardiger te worden. “Ze helpt me nu bij het maken, selecteren en verwijderen van foto’s. Ik wil alle belangrijke dingen leren. Het is ook gezellig, want je zag door corona bijna geen mens meer. Lieke is een schatje.”

Met wat lekkers

Ook Lieke, fulltime werkzaam bij een vastgoedbedrijf, kijkt naar de

bezoekjes uit. “Tijdens mijn studie had ik een bijbaantje in een verzorgingstehuis. Ik vond het altijd leuk even koffie te drinken en een praatje te maken met de bewoners. Nu ik werk, wil ik ook iets betekenen voor anderen en al googelend ontdekte ik dat het Ouderenfonds vrijwilligers zocht. Ik kom nu ruim een half jaar bij Annemieke. We drinken altijd thee met wat lekkers. Ja... er wordt goed voor me gezorgd! We praten bij en kunnen ook ontzettend lachen samen, heerlijk.”



“We kunnen ontzettend lachen samen”

Nog een verhaaltje!

Voorlezen:
plezier voor jong en oud



Eens iets anders?

- Bekijk de agenda op de website van uw lokale bibliotheek. Er wordt vaak van alles voor kinderen georganiseerd.
- Veel kinderboeken zijn verfilmd. Het is leuk om niet alleen samen het boek te lezen, maar ook samen de film te bekijken.
- Een ouder kind wil misschien niet meer voorgelezen worden. Lees dan eens hetzelfde boek en bespreek daarna samen wat jullie er van vonden.
- Draai de rollen eens om. Veel kinderen vinden het ook heerlijk om zelf voor te lezen!

Nationale
Ouderendag

De Nationale Voorleeslunch

Het voorlezen van een goed verhaal geeft plezier en ontspanning voor mensen van alle leeftijden! Zelf voorgelezen worden? Op vrijdag 1 oktober vindt (op Nationale Ouderendag) de Nationale Voorleeslunch plaats. Bibliotheken, zorginstellingen én clubs van het Ouderenfonds doen mee. Mensje van Keulen schrijft dit jaar het verhaal. Ze leest het zelf voor op NPO1, om 13.15 uur, bij Omroep MAX.

➤ Kijk op www.nationalevoorleeslunch.nl



Een boek verrijkt je leven en opent deuren. Dat geldt voor ons allemaal, maar voor kinderen is lezen helemaal belangrijk. Misschien leest u ook wel eens voor? Samen lezen is niet alleen gezellig, het biedt kinderen én uzelf zo veel meer!

Voor kinderen is lezen goed voor hun woordenschat en ontwikkeling en bovendien ontdekken ze via boeken nieuwe werelden. Ze lezen over mensen die anders zijn, of misschien juist wel precies zoals zij. Spannende avonturen, grappige verhalen, mooie vertellingen... met boeken kan het alle kanten op. En niet onbelangrijk: lezen is een must om mee te kunnen draaien in onze maatschappij.

Een rol voor opa en oma

Er zijn zo'n 3,4 miljoen opa's en oma's in Nederland, waarvan 76 procent met kleinkinderen onder de twaalf jaar. Een groot deel van hen brengt regelmatig tijd met ze door. Een derde van de grootouders heeft een vast oppasmoment met zijn kleinkind en meer dan de helft ziet zijn kleinkind tenminste een keer per week. Grootouders kunnen dus een belangrijke rol spelen bij de leesvaardigheid van kinderen. Door voor te lezen tijdens het oppassen bijvoorbeeld. Maar ook door samen naar de bibliotheek te gaan, of eens een boek te kopen bij de boekhandel. Als een kleinkind blijft slapen, is voorlezen voor het slapengaan vaak een goed moment om kinderen tot rust te brengen. Samen lezen is niet alleen gezellig, maar het geeft kinderen ook een gevoel van geborgenheid. Bovendien versterkt het de band tussen grootouder en kleinkind.

Boeken kiezen

Uit onderzoek blijkt dat veel grootouders uit klassiekers voorlezen waar ze zelf als kind of als voorlezende ouder van genoten hebben. Nijntje, Dikkie Dik, Jip en Janneke, Pippi Langkous, de spannende boeken van Roald Dahl: het zijn boeken die soms al generaties populair zijn. Het is minstens zo leuk om via het voorlezen van de kleinkinderen het nieuwe aanbod kinderboeken te leren kennen. Soms hebben kinderen zelf een favoriet boek en vinden ze het prachtig als opa of oma dat nog niet kent. De boekhandel of bibliotheek kan goed adviseren.



Boekentips

- In de Inspiratiegids voor grootouders leest u alles over de nieuwste kinderboeken. Ook vindt u bij zeven veelgelezen klassiekers telkens twee recente boeken in dezelfde sfeer. leesvoort.nl/inspiratiegids-voor-grootouders
- Kunt u wel wat boekentips gebruiken? Kijk op www.leesvoort.nl/boekenavontuur en selecteer het gewenste genre en de leeftijd van het kind dat u gaat voorlezen.

‘De Zilverlijn? Die kan ik nu opzeggen’

Meneer Van den Berg (80)
over ouder worden

Sinds een half jaar wordt meneer Van den Berg wekelijks gebeld door de Zilverlijn. Maar binnenkort zegt hij dat op. “Ik heb sinds drie weken een nieuwe liefde, via een datingsite. Als dat goed blijft gaan, heb ik de Zilverlijn niet meer nodig.”

“**N**a een werkzaam leven als onder meer marinier en scheepsbouwer woont meneer Van den Berg nu in Gorinchem. “Terug naar mijn roots, mijn familie komt hier vandaan.” Daarvoor woonde hij in Groningen. “Samen met mijn vriendin. Zij had een spierziekte, ik heb twaalf jaar voor haar gezorgd tot ze in 2015 overleed. In die tijd heb ik Nickey, mijn kat, gekocht. Inmiddels betekent Nickey alles voor me, ze is echt mijn maatje.” Onlangs vond meneer Van den Berg via een datingsite een nieuwe liefde. “We hebben elkaar in drie weken tijd al acht keer gezien, het is echt dik aan.”

Open

Door schade en schande heb ik geleerd nooit iets te zeggen dat zó definitief is, dat je er niet op terug kan komen. Als ik me vergis, kom ik graag op mijn mening terug.

Ruimte

Uit mijn huwelijk, we zijn na 31 jaar als vrienden uit elkaar gegaan, heb ik een zoon en een dochter. Mijn zoon heeft het contact met mij verbroken. Gelukkig kon ik hem nog laten weten dat er bij mij altijd ruimte is voor gesprek.

Trots

Ik vind het heel mooi dat mijn vriendin in Groningen door mijn zorg langer heeft mogen leven en meer van het leven heeft mogen genieten.

Goed doen

Ik doe graag iets voor anderen. Nadat ik met vervroegd pensioen ben gegaan, heb ik nog jarenlang op een rolstoelbus gereden, prachtig vond ik dat!

Geduld

Waarom ik geen dieren fotografeer? Die zijn weg zodra je scherp hebt gesteld. Ook bloemen en planten fotografeer ik het liefst op een windstille dag. Ik ben best geduldig, maar wordt toch nerveus van dat heen en weer wiegen.

Rennen met de rollator

“Nu ik een nieuwe vriendin heb, heeft het leven weer zin. Het geeft me de energie om achter de tv of laptop vandaan te komen en naar buiten te gaan, bijvoorbeeld om mijn oude hobby, het fotograferen van bloemen en planten, weer op te pakken. Ik houd ervan om eropuit te trekken, met de auto, de scootmobiel of de rollator. Door een rugaandoening loop ik beter met een rollator, maar mijn benen zijn nog goed. Als ik wil, kan ik er heel hard mee rennen!”

Gouden liefde

In oktober viert het Ouderenfonds de liefde met een mix aan mooie en ontroerende verhalen, video's en podcasts. Verschillende ouderen komen aan het woord over de liefde in en van hun leven. Kun je weer daten nadat je je partner hebt verloren? Hoe is het om erachter te komen dat je eigenlijk meer op mannen, of vrouwen, valt? En wat maakt hun liefde voor elkaar zo bijzonder?



Roel en Fred

De liefde van Roel

Aan het woord komt ook Roel den Dulk die al 24 jaar samen is met Fred en in een klein dorpje in Friesland woont. Roel vertelt: "We voelden meteen een zielsverwantschap en we wisten zeker dat we ons leven met elkaar wilden delen. Dat voelt nog steeds zo." Roel was eerder getrouwd met een vrouw en heeft twee dochters. "Ik ben voordat ik uit de kast kwam altijd heel bang geweest om mijn dochters te verliezen. Maar we zijn juist naar elkaar toe gegroeid. Het mooiste wat een van hen zei was: 'Pap, het belangrijkste wat ik van je heb geleerd is hoe gelukkig je wordt als je echt jezelf bent.'"

Wat is uw verhaal?

Het Ouderenfonds is benieuwd naar uw verhaal over de liefde. Deel uw ervaring met de redactie van Goud en mail naar goud@ouderenfonds.nl of stuur een brief naar het Nationaal Ouderenfonds, t.a.v. redactie Goud, Postbus 2073, 3800 CB Amersfoort. De inzender met het mooiste verhaal ontvangt een fles bubbels thuis om te toosten op de liefde!



IK GEEF

ROWDY OOMEN (38)
organiseerde een game-weekend voor het Ouderenfonds

"We doen dit al een paar jaar, maar dit keer was de opbrengst hoger dan ooit." Samen met een groep vrienden haalde Rowdy Oomen uit Aalst op een bijzondere manier ruim € 5.000,- op voor het Ouderenfonds: met een game-weekend!

Rowdy runt een café-restaurant op een camping. In zijn vrije tijd gamet hij graag. "Veel mensen denken dat alleen jongeren gamen, maar dat is een misverstand. Mijn vrienden en ik zijn ermee opgegroeid en doen het nog steeds graag."

Zes jaar geleden besloot hij met zijn vrienden een game-weekend te organiseren. "We wilden niet alleen veel lol hebben, maar ook iets doen voor een goed doel. Normaal vragen we mensen via onze Facebook-pagina te kiezen uit twee goede doelen: we kiezen dan de meest populaire. Maar dit jaar stelde een van mijn vrienden het Ouderenfonds voor, omdat hij in een verzorgingstehuis werkt en zag hoeveel eenzaamheid daar was door corona. Toen hebben we unaniem besloten dat als doel te kiezen. Het Ouderenfonds doet hele mooie dingen om eenzaamheid onder ouderen te bestrijden."

"Een van mijn vrienden zag hoeveel eenzaamheid er was door corona"

"Hoe dat werkt, geld ophalen door te gamen? In de gamewereld is het populair om via internet te kijken naar twee of meer mensen die samen een game spelen. Vergelijk het maar met het kijken naar een voetbalwedstrijd op tv. In ons weekend hebben wij onze games via internet *gestreamed* en kijkers opgeroepen om te doneren. Zij konden ook nog eens mooie prijzen winnen die game-bedrijven gratis ter beschikking hadden gesteld, zoals toetsenborden of koptelefoons. In totaal hebben we € 5.010 opgehaald, meer dan andere jaren!"

PUZZEL MEE!

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.

23	16	16	11	8	6	16
----	----	----	----	---	---	----

We mogen 5 exemplaren van de Gouden jaren-scheurkalender weggeven aan de juiste inzenders!

Met haar bestseller 'Gouden jaren' liet Annegreet van Bergen zien hoe Nederland in de afgelopen vijftig jaar bijna onherkenbaar veranderde. Nu is er deze scheurkalender, waarmee we elke dag kunnen genieten van het Gouden jaren-gevoel. Van Bergen verzamelde hiervoor talloze nieuwe verhalen: kinderen die bij familie aan het Neude in Utrecht voor het eerst van hun leven stoplichten zien, jongens die landjepik spelen en meisjes die kaatseballen.



horizontaal

1 bewijs van bevoegdheid **6** hand (volkstaal) **9** grote papegaai **10** uitroep bij kietelen **11** wollen stof **14** vat **15** computerdeskundige **16** profeet **18** galm **23** sprookjesfiguur **24** kleine munt **25** centrale antenne-inrichting (afk.) **27** gezichtssluier **29** vouw **30** onhoudbare service bij tennis **32** betoverende invloed **33** globe.

verticaal

1 geducht **2** ingenieur (afk.) **3** christelijk feest **4** gehoororgaan **5** welpenleidster **6** straalvliegtuig **7** sierplant **8** voorzetsel **12** bijwoord **13** ingedikt sap **17** oorspronkelijk bewoner van Peru **19** deel van Afrika **20** gegrield schapenvlees **21** stengel van een plant **22** chic feest **25** Centraal Planbureau (afk.) **26** elektrisch geladen deeltje **28** Korintiërs (afk.) **31** koolmonoxide.

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						



Eindelijk: weer samen op pad!

De BoodschappenPlusBussen mogen na lange tijd weer de weg op. Vrijwilliger Tycho Kloppenburg (70) is blij. "De eerste rit was zo fijn. We konden maar heel weinig en het was een klein ritje, maar daar was iedereen al zo gelukkig mee."

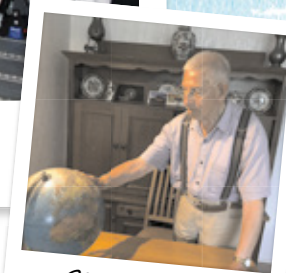
Tycho is vrijwilliger bij de Plusbus033 in Amersfoort. Hij ging vroegtijdig met pensioen. "Toen ik over de eerste schok heen was, wilde ik weer wat te doen hebben. Werken als chauffeur bij de bus bleek gewoon het allerleukste wat je kunt doen. Ik beleef er zelf ook ontzettend veel lol aan. Je bent niet alleen een chauffeur, maar je hoort echt bij het dagje uit."

Kletsen

"De bus en de bestemming zijn bijna altijd van secundair belang. Het is het gezelschap dat belangrijk is, de mensen om mee te praten. Volgens mij maakt het niet uit waar we naartoe gaan, maar het is fijn om uit het raam te kijken en een keer de polder te zien in plaats van weer het huis van de overburen."

In de bus komen er veel verhalen naar boven. "Ik zit op het verkeer te letten, maar ik vind het heerlijk om alle verhalen achter me te horen. Als ik mijn best heb gedaan om een mooie route uit te zoeken en ze zitten zo te kletsen, dan roep ik wel eens naar achteren: 'Vergeet u niet naar buiten te kijken?'"

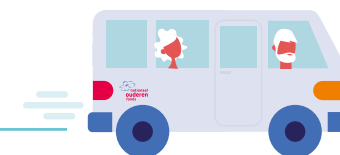
"Soms kun je me 's avonds opvegen van vermoeidheid, maar ik krijg er ook zoveel energie van. Vorig jaar gingen we naar een tentoonstelling die maar eens in de twee jaar plaatsvindt. Een 91-jarige mevrouw was mee en zei: 'Over twee jaar gaan we toch wel weer?' Daar word ik echt gelukkig van. Ik blijf dit gewoon doen tot ik zelf achterin de bus zit."



Meneer Zinger

"In de bus komen de verhalen"

Ook meneer Zinger (85) geniet weer van een uitje met de bus. "Ik kom weer onder de mensen en dat heb ik echt enorm gemist. Normaal zeg ik niet zoveel, maar in de bus komen er automatisch verhalen uit mijn mond. Ik ben Floortje Dessing niet, maar ik heb ontzettend veel gereisd en ben naar het noordelijkste plekje van de aarde geweest. Het was de langste reis die ik ooit gemaakt heb. Ik heb nu geen zin meer om zo ver te gaan. Daarom ben ik zo blij dat ik met de reisjes van de bus mee kan."



"We gingen voor het eerst weer koffie drinken"



Mevrouw Boogaart

"Ik ben eindelijk weer mee geweest met de bus. Het was mijn 413e rit." Mevrouw Boogaart (83) ging een tijd elke dag mee. "De chauffeur zei bij het thuisbrengen: 'Volgens mij kan ik je laten zitten, want je gaat morgen weer mee.' Omdat ik slecht ter been ben, is de bus heel belangrijk. Veel mensen om me heen zijn overleden en dan zit je maar thuis. Ik heb soms

dagen dat ik niemand spreek. Vorige maand gingen we voor het eerst weer koffie drinken. Ik zat met vier bekenden in de bus. Het was fijn om elkaar weer te zien en om te weten dat het goed gaat na zo'n lange tijd. De chauffeur vroeg aan het eind: 'Willen jullie gelijk naar huis of gaan we nog een ritje maken?' Nou een ritje natuurlijk!"

Uitjesagenda



Uitwaaien aan zee

Het Nationaal Ouderenfonds organiseert de hele maand september weer stranduitjes! U wordt ontvangen met een kopje koffie of thee met gebak. Daarna kunt u lekker uitwaaien op het strand, met een strandrolstoel naar de zee of genieten van het uitzicht. Tussen de middag staat er een lekkere lunch voor u klaar en is er muziek. Daarna kunt u weer lekker het strand op of genieten op het terras. U kunt gratis gebruik maken van onze strandrolstoelen. Vrijwilligers helpen u waar nodig.

Een geheel verzorgd stranduitje kost € 59,-.
Let op: vervoer regelt u zelf.

Petten aan Zee > 9 en 10 september

Zandvoort aan Zee > 13 t/m 17 september

Hoek van Holland > 22 en 24 september

Kijkduin > 27 en 28 september

Financiële ondersteuning

Het Ouderenfonds vindt het belangrijk dat iedereen aan de uitjes kan deelnemen. Heeft u een kleine beurs en is de prijs te hoog voor u? Vraag dan financiële ondersteuning aan. Kijk voor de voorwaarden en het aanvraagformulier op ouderenfonds.nl/uitjes of bel 088 344 2000.

Voor meer uitjes, informatie én boeken: kijk op ouderenfonds.nl/uitjes of bel 088 344 2000.

Onze activiteiten



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 wekelijks 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

BoodschappenPlusBus

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

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

Samen breien

Samen breien is gezelliger dan alleen. Helemaal met een kopje koffie en een goed gesprek. Haak aan bij een van de 156 breiclubs. Jong en ouder: iedereen is welkom!
ouderenfonds.nl/breien

OldStars Sport

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

Ouderenpanel

Laat uw stem horen in het Ouderenpanel! Iedereen vanaf 55 jaar kan zich opgeven. U ontvangt dan iedere paar maanden per e-mail een uitnodiging om een vragenlijst in te vullen. Een keertje overslaan is geen probleem.
ouderenfonds.nl/ouderenpanel



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 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:

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



Steve Risamasu (80) vertrekt op zijn racefiets naar de training van zijn *walking football*-team: Maluku OldStars Theole Tiel.

// Ik houd van gezelligheid! Ik heb altijd muziek gemaakt, speelde in bands, trad regelmatig op en had veel contact met mensen. Met een van mijn muzikvrienden, Vic, ontbijt ik regelmatig boven de Hema. Toen hij mij in 2018 vertelde over het Molukse *walking football*-team, was ik meteen enthousiast. Ik ben meegegaan naar de kick-off, en sindsdien heb ik bijna geen training overgeslagen."

"Ik sla geen training over"

"De meeste mannen in het team hebben een Molukse achtergrond. Dat we een gemeenschappelijke geschiedenis hebben, de pijn van onze ouders herkennen, geeft een gevoel van saamhorigheid. We delen ook de Molukse humor, het hartstochtelijke schaterlachen. Die gezelligheid van het Molukse samenzijn is echt speciaal. Via een WhatsApp-groep houden we ook buiten de trainingen om contact met elkaar, vooral tijdens de lockdowns was dat prettig. Kom ik een teamgenoot op straat tegen, dan maak ik altijd een praatje. We sluiten het seizoen straks af met een barbecue, natuurlijk neem ik dan mijn gitaar mee!"