

# Goud

**Kerst  
vier je samen!**

“Mijn gouden tip?  
Laat dingen los!”

**Karin Bloemen**

**is klaar voor kerst**



**KERST-  
EDITIE**

# In dit nummer:



6

"We spreken ook buiten de breiclub af"

10

Hoe helpt eten om gezond te blijven?



16

'Ik voel me weer fit, dat is zo fijn!'  
Interview Karin Bloemen

## En verder:

04 Korte berichten

12 Zo leef ik  
Peter Henssen [64]

14 Kom in actie met kerst

15 Puzzel

Win het nieuwe haakboek van Karin Bloemen!

18 Alle activiteiten op een rij

20 Waar gaat de reis naartoe?

## Colofon

Goud, jaargang 3, nr. 3, december 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),  
Milou Oomens (tekst en fotografie),  
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

## De magie van kerst

Eerlijk gezegd: zelf ben ik meer een zomermens. Ik geniet van de lichte dagen en de warmte, de zon en de tijd dat je er samen op uit kunt gaan. De wintermaanden duren mij te lang! November lijkt eindeloos veel dagen te hebben en in januari mag het van mij weer lente worden. Gelukkig is daar december als welkome onderbreking met de sprankelende verlichting in de straten, de warmte van kaarsen in huis en de gezelligheid van bezoek aan tafel.

De magie van kerst betekent voor mij de verbinding die je voelt als je met elkaar bent. De sfeer die kan ontstaan als je samen wandelt, een spelletje doet of samen eet. Als je deelt wat er op je hart ligt, tegelijk in de lach schiet of aan de blik in iemands ogen ziet dat hij je begrijpt. Het is precies deze magie die we ook bij de kerstdiners van het Ouderenfonds zien. Zoals een mevrouw mij schreef: "Ik heb genoten van het kerstdiner. Dat je onder de mensen bent, dat je met elkaar bent: dat doet me zo ontzettend goed."

"Onder de mensen zijn doet me goed"

Laten we elkaar dit jaar die sprankeling van de magie van kerst bezorgen! Bezorg een kerstcadeautje als verrassing en laat iemand voelen dat hij waardevol voor je is. Doe een oudere die alleen is een gezellig kerstdiner cadeau door een donatie te doen aan het Ouderenfonds. Met een klein bedrag kun je echt verschil maken. Kijk elkaar in de ogen en maak ruimte om te luisteren. Want de magie van kerst beleef je als je samen bent!



Corina Gielbert

Directeur Nationaal Ouderenfonds

# Korte berichten



## D.E-punten sparen voor de Zilverlijn

Heeft u nog Douwe Egberts-punten in de la liggen? Doe er iets moois mee en doneer ze aan het Ouderenfonds! D.E verhoogt tot het eind van het jaar de waarde van de ingeleverde punten met maar liefst 20%. Met de opbrengst zorgt het Ouderenfonds voor meer telefoontjes van onze beldienst de Zilverlijn.

Stuur uw D.E punten vóór de kerstdagen gratis naar

**Het Nationaal Ouderenfonds,**  
o.v.v. Douwe Egberts,  
Antwoordnummer 318,  
3800 VB Amersfoort.

Alvast bedankt!



## Aquarel schilderen wintereditie

Buiten is het koud, binnen lekker warm: de ideale tijd om de schilderkwasten er weer gezellig bij te pakken. Wilt u ook starten met aquarel schilderen? Bekijk onze video op [ouderenfonds.nl/aquarel-schilderen](https://ouderenfonds.nl/aquarel-schilderen) en ontdek hoe u een leuke aquarel op papier krijgt. Ook vindt u hier handige tips en winterse schetsen die u kunt gebruiken om na te tekenen, maar ook om in te kleuren of af te maken. Heel veel plezier met schilderen!

➤ [ouderenfonds.nl/aquarel-schilderen](https://ouderenfonds.nl/aquarel-schilderen)

Ik zal Kerst eren in mijn hart,  
en proberen om dat het hele jaar vol te houden.

- Charles Dickens -



Laatste editie

## Goedgemutste Breicampagne

Honderdduizenden mutsjes zijn er in de afgelopen jaren gebreid voor op de smoothies van innocent. In het komende jaar kan iedereen (voor de laatste keer!) de brei- of haaknaalden oppakken. We breien wat langer door, zodat er extra veel mutsjes zijn voor deze 15e en laatste editie van de breicampagne. Tot 7 oktober 2022 kunnen de mutsjes ingeleverd worden. In december 2022 staan de smoothies goedgemutst in de winkel. Per mutsje gaat er 20 cent naar het Ouderenfonds!

➤ [ouderenfonds.nl/de-goedgemutste-breicampagne](https://ouderenfonds.nl/de-goedgemutste-breicampagne)

**PS:** Ook zo'n goedgemutste kerstman breien?  
Kijk op [ouderenfonds.nl/patronen](https://ouderenfonds.nl/patronen)

Hulp bij rouwen met

# Leaves

Veel mensen maken het mee in hun leven: het verlies van een partner. Om ondersteuning te bieden in de periode van rouw, ontwikkelt het Ouderenfonds het online programma Leaves. In het programma krijgt u uitleg over rouw en oefeningen om u te begeleiden in het rouwproces en om uw leven weer op te pakken. Het Ouderenfonds zoekt mensen om dit online programma te testen. In een periode van 10 weken gaat u zelf aan de slag met korte oefeningen en een online dagboek. U kunt alles in uw eigen tempo volgen en al uw aantekeningen zijn alleen voor u zichtbaar.

Bent u geïnteresseerd om deel te nemen?

➤ Kijk voor meer informatie op [ouderenfonds.nl/leaves](https://ouderenfonds.nl/leaves)

# ‘We voelen ons verbonden met elkaar’

In het midden: coördinator Ria Spronk.



Al een paar jaar komt er een vaste groep dames breien, haken en spinnen in het Weeshuismuseum in Culemborg. ‘Terwijl het eigenlijk een inloop is’, vertelt coördinator Ria Spronk trots. ‘De breiclub begon met 3 en is inmiddels uitgegroeid tot 18 vaste deelnemers. En nog steeds komen er dames bij!’

Ria is de drijvende kracht achter de breiclub. “Wie heeft een maasnaald bij zich?”, roept ze. “Ja, ik!” klinkt het aan de overkant van de tafel. Ria: “Kijk, zo werkt het. Iedereen krijgt hulp waar nodig. Maar nog belangrijker: de breiclub is ontzettend gezellig!” Via een groepsapp houdt ze contact. Mensen kunnen zich via de app aan- en afmelden, maar dat laatste gebeurt eigenlijk zelden. “Alleen bij noodweer wil iemand wel ‘ns afzeggen.”

tementencomplex met veel alleenstaanden. Maar op deze leeftijd heeft iedereen wel wat. De gewrichten doen zeer, ze kunnen niet lopen, niet fietsen... Ik ben nog gezond, dans en tennis. Maar ik miste het gezellig samenzijn met dames onder elkaar. Lekker kletsen, over koetjes en kalfjes. Dat kan hier!” Corrie heeft door de breiclub al veel nieuwe mensen leren kennen. Ze is van plan om elke week te komen. “Ik zoek nog iemand om regelmatig mee op stap te gaan, dat gaat hier wel lukken.”

## Dames onder elkaar

Menigeen die komt kennismaken, doet daarna wekelijks mee. Naast Ria zit Corrie van der Heiden (85), ze is er voor de vierde keer. “Ik was thuis begonnen aan een trui, maar na de zoveelste keer uithalen was ik er klaar mee. Nu krijg ik hier hulp, ik haak een mutsje voor op de smoothies van innocent.”

Hoewel Corrie een gezonde, kwieke dame is, was ze op zoek naar nieuwe contacten. “Ik woon in een appar-



Corrie

### Kampioen spinnen

Daat van Koevorden [87] zit al kletsend achter het spinnenwiel. Dat ze in 1976 Nederlands kampioen spinnen werd, is voor vele aanwezigen een verrassend nieuwtje. Ze spint garen van de meest zachte soorten wol, Angela breidt er voor haar sokken van. "We leerden elkaar kennen via de breiclub en hadden al snel een klik. We blijken ook allebei van wandelen te houden, dus nu spreken we buiten de club om ook iedere week af."

Zorgvuldig leidt ze de wol door het spinnenwiel. Het oude ambacht wekt inmiddels ook de interesse van buiten de breiclub. 'Ik word regel-

matig gevraagd om bij open dagen in Culemborg te komen spinnen. Museumdag, Open Monumentendag, en van de week zit ik bij een Seniorenbeurs. Ik ben zelf met spinnen in aanraking gekomen door een markt met allerlei oude ambachten, en nu draag ik op mijn manier een steentje bij om de bekendheid te vergroten."

Wie denkt dat er bij een breiclub van het Ouderenfonds alleen gebreed wordt, heeft het mis. De dames lenen regelmatig boeken aan elkaar uit of bekijken dezelfde films, en bespreken die op de club. Een aantal gaat regelmatig naar de Bonte

Dinsdag in het theater. "Maar we hebben ook weleens een workshop bloemschikken gedaan", vertelt Ria. "En ik volg met Winnifred een cursus Latijn. Daar kwam de breiclub regelmatig ter sprake. Lerares Anna komt nu ook: zij had al 40 jaar niet meer gehaakt en wilde het graag, met een beetje hulp, weer oppakken."



Daat



Willy

### Nieuwe knie

Door corona gingen de bijeenkomsten een tijdje niet door. "Waar het kon, spraken we af in de Weeshuistuin, op 1,5 meter afstand", vertelt Ria. "Maar toch, het was een stille tijd", vindt Daat. "Ik kwam hier elke week en miste het enorm toen we niet bij elkaar konden komen." Ook Willy Verbaast [82], een van de eerste drie deelnemers, miste de gezelligheid. "s Morgens komen de kinderen weleens op bezoek, maar de rest van de dag ben ik alleen. Sinds mijn man is overleden heb ik nog meer behoefte aan contact. Zonder deze breiclub zit ik de hele week alleen thuis. Het is enorm fijn dat 'ie er is!'"

Ondertussen gaat er een kaart rond om een van de dames te feliciteren met een nieuwe knie. "Als er iemand ziek is en we kunnen helpen, dan doen we dat", aldus Daat. "De een haakt, de ander breidt, ik spin... Maar we hebben allemaal veel meege-maakt, mannen gehad, kinderen grootgebracht. We voelen ons verbonden met elkaar. Ik weet zeker dat als er iets is, ik steun krijg van de club."

### Brei mee, haak aan!

Op dit moment zijn er 156 breiclubs in Nederland! Interesse om aan te haken bij een club in de buurt? Of zelf een breiclub starten?

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



# Anders eten

als je ouder wordt

Een stuk kalkoen, een snee kerstbrood of een extra chocoladekransje? Bij kerst hoort lekker eten en dan letten we misschien even niet op de Schijf van Vijf. Maar juist als u ouder bent, is het belangrijk om te weten hoe eten u helpt om gezond te blijven.

## 1. Ietsje minder...

Vanaf uw vijftigste nemen uw spieren in grootte af, waardoor u minder energie verbruikt. Als u wilt voorkomen dat u aankomt, is het advies om wat minder te eten. Bijvoorbeeld een boterham minder bij de lunch of een opscheplepel pasta minder bij het avondeten. Het is daarbij wel belangrijk dat wat u eet, voldoende voedingsstoffen bevat, zoals eiwit, vitaminen en mineralen.

## 2. Eet voldoende eiwit en blijf bewegen

U kunt helaas niet voorkomen dat uw spiermassa afneemt. Wel kunt u dit proces vertragen door genoeg eiwit te nemen én door te blijven bewegen. Helaas eet meer dan een kwart van de thuiswonende ouderen te weinig eiwit. Wist u dat u per kilo lichaamsgewicht minstens 0,8 gram eiwit per dag nodig heeft? Eiwitten zitten in vlees, vis, ei, zuivel, kaas, brood, graanproducten, peulvruchten en noten. Maak bijvoorbeeld eens een smoothie van fruit met melk of yoghurt, voeg eens pompoen- of zonnebloempitten toe aan een salade of kies voor makreel of haring op brood.



## Hoe weet u of u genoeg eiwit binnenkrijgt?

Om u een idee te geven: er zit 30 gram eiwit in bijvoorbeeld:

- Een schaaltje yoghurt, melk met havermout, en 2 eieren
- Volkorenbrood belegd met kaas en een glas melk
- Kipfilet met rijst en een groene salade

Bij een gewicht van 75 kg en een eiwitbehoefte van  $[0,8 \times 75 =]$  60 gram krijgt u hiermee al de helft binnen.

Ook voldoende bewegen is belangrijk voor het behoud van spiermassa. Het advies is om minimaal 2,5 uur per week matig of zwaar intensief te bewegen, verspreid over meerdere dagen. Denk aan fietsen, stevig wandelen, zwemmen en tuinieren. Doe minstens 2 keer per week spier- en botversterkende oefeningen en balansoefeningen zoals traplopen, krachttraining, tai chi of yoga.

## Meer weten?

- Weten of u voldoende eiwit binnenkrijgt? Doe de test op [www.proteinscreener.nl](http://www.proteinscreener.nl)
- Meer informatie vindt u ook in de Eiwitwijzer op [www.goedgevoedouderworden.nl/eiwit-van-belang-voor-spiere-en-functioneren](http://www.goedgevoedouderworden.nl/eiwit-van-belang-voor-spiere-en-functioneren)
- Op de website van het Voedingscentrum vindt u alle informatie over aanbevolen dagelijkse hoeveelheid producten en brochures over eten na uw 50<sup>e</sup> en 70<sup>e</sup>. Ook vindt u hier eiwitrijke recepten.

**Let op: bespreek belangrijke zaken over uw gezondheid altijd met uw huisarts of diëtist.**

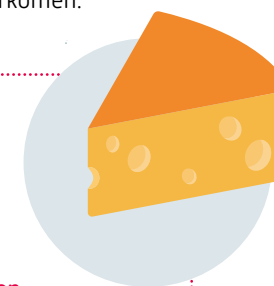


## 3. Zorg voor calcium en vitamine D

Voeding kan ook helpen om botontkalking en daarmee de kans op botbreuken te beperken. Botontkalking komt vooral voor bij vrouwen, door hormoonveranderingen na de overgang. Ook mannen krijgen op oudere leeftijd last van botontkalking. Om uw botten zo sterk mogelijk te houden is het belangrijk om voldoende calcium binnen te krijgen, bijvoorbeeld via melkproducten. Kunt of wilt u geen melk(producten) gebruiken, kies dan voor sojadrink met toegevoegd calcium en vitamine B12. Vitamine D zorgt ervoor dat calcium goed wordt opgenomen. Het advies is om dagelijks een vitamine D-supplement van 20 microgram te nemen. Eet daarnaast voldoende producten met vitamine D, zoals vette vis, vlees, eieren en margarine.

## 4. Drink voldoende

Voor een goede nierfunctie en voor een makkelijke stoelgang is het van belang om voldoende te drinken ook al heeft u geen dorst. Denk aan water en thee of koffie zonder suiker. Bij warm weer is goed drinken extra belangrijk om uitdroging te voorkomen.



Dit artikel kwam tot stand met medewerking van de Vrije Universiteit Amsterdam en met informatie van het Voedingscentrum.

# ‘Gelukkig heb ik nog ontzettend veel **energie**’

**Peter Henssen (64)**  
over ouder worden

“Op m’n lauweren rusten? Nee, daar heb ik nog veel te veel energie voor!” Chemisch-technicus Peter Henssen is met prepensioen, maar stilzitten is niets voor hem. Als raadslid zet hij zich met hart en ziel in voor de inwoners van Sittard en Geleen.

// Ik ben al meer dan 35 jaar actief in het verenigingsleven, heb een groot netwerk en ben een echte verbinder. Naast raadslid ben ik ook vrijwilliger voor het Ouderenfonds en momenteel druk bezig met de voorbereidingen voor ons kerstdiner. Er is plaats voor honderd mensen en via mijn netwerk wil ik vooral mensen uitnodigen die nooit eerder geweest zijn. Ik wil juist hen een mooie avond laten beleven. We doen dit met een heel team, samen regelen we bijvoorbeeld twintig vrijwilligers die mensen thuis ophalen. Ik geniet er enorm van dat ik dit allemaal kan doen!”

## Levenservaring

Een aantal jaar geleden zette een burn-out mijn leven op z’n kop, maar ik heb toen wel mezelf leren kennen, en leren genieten. Door die levenservaring kan ik anderen nu beter helpen.

## Hulp

Vroeger dacht ik dat ik alles zelf moest doen. Tegenwoordig durf ik te erkennen dat dat niet altijd meer lukt en schakel ik veel makkelijker hulp in.

## Bourgondisch

Ik wil graag op een gezonde manier oud worden, maar ben ook een Bourgondiër. Ik houd van lekker eten en van lekkere biersoorten. Dat gaat niet altijd heel goed samen.



## Kleinkinderen

Mijn drie dochters waren op hetzelfde moment zwanger van hun eerste kindje, dat was zo’n bijzondere ervaring. Inmiddels hebben we vijf kleinkinderen, daar ben ik zo rijk mee.

## Humor

‘Een dag niet gelachen is een dag niet geleefd.’ Ik ben echt een mensenmens. Een kwinkslag, een lach... het maakt alle contacten makkelijker en leuker.



## Pareltjes en opknappers

“Ik weet het... dat ik een passie heb voor oude hekwerken, is geen alledaagse hobby. Wij hebben altijd in oude huizen gewoond en deze zoveel mogelijk in originele staat hersteld. Dat deden we ook met de tuin, de hekwerken, een prieeltje... Ik kon niet altijd de onderdelen vinden die ik zocht, en zo ontdekte ik Marktplaats. Nog steeds zoek ik daar naar pareltjes, of juist naar opknappers. Ik ben inmiddels een echte verzamelaar, mijn hele tuin staat vol met prachtige hekwerken.”

# Actie kerstspecial



## Geef een kerstdiner cadeau!

"Ik kom altijd alleen thuis en zit dan in m'n eentje aan tafel te eten." Sinds ze haar man verloor, woont mevrouw Offenberg [92] al bijna 20 jaar alleen. Juist met kerst, als de meeste mensen gezellig samen zijn, valt het alleen zijn haar zwaar. Daarom organiseert het Ouderenfonds dit jaar weer door het hele land kerstdiners\* waar eenzame ouderen

de gezelligheid vinden waar ze zo naar uitkijken.

Gun ouderen een magische kerst en geef voor € 15,- een sfeervol kerstdiner cadeau! Maak vandaag nog uw gift over: vul de bijgevoegde acceptgiro in, scan de QR-code of ga naar [ouderenfonds.nl/kerstdiner](https://ouderenfonds.nl/kerstdiner) Want kerst vier je samen!

*Samen geven we ouderen  
een magische kerst!*  
GEEF EEN KERSTDINER CADEAU

Scan en  
doneer direct!



## Doe mee met de Grote Kerstkaartenactie

De tijd rondom Kerst is voor veel ouderen een extra moeilijke periode. Daarom organiseert het Ouderenfonds voor de zevende keer, samen met PostNL en Kidsweek, weer de Grote Kerstkaartenactie. Samen willen wij zoveel mogelijk ouderen een lichtpuntje bezorgen. Doet u mee? Stuur voor 11 december uw kerstkaart(en) naar het Ouderenfonds: Het Nationaal Ouderenfonds, Postbus 115, 3800 AC Amersfoort.

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

## Wie gunt u een kerstmoment samen?

Kerst vier je samen. Daarom organiseert het Ouderenfonds dit jaar niet alleen kerstdiners, maar maken we voor 5 ouderen een speciale kerstontmoeting mogelijk! Want soms zijn er praktische redenen waarom het niet lukt om samen kerst te vieren: u kunt niet meer zelf koken, uw enige nicht woont te ver weg of het lukt u niet om vervoer te regelen. Kent u een oudere die hier tegenaan loopt of bent u zelf een 65-plusser die dit herkent? Geef u op en maak kans op een van de 5 speciale kerstontmoetingen!

➤ Kijk voor de actievoorwaarden en aanmelden op [ouderenfonds.nl/kerstactie](https://ouderenfonds.nl/kerstactie)

**Speciale  
kerstactie!**

# 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.

|    |   |   |    |    |   |
|----|---|---|----|----|---|
| 30 | 2 | 5 | 14 | 25 | 7 |
|----|---|---|----|----|---|

We mogen 3 exemplaren van 'Haken à la Bloemen' weggeven aan de juiste inzenders!

In 'Haken à la Bloemen' laat Karin Bloemen zien hoe je haar favoriete kledingstukken zelf kunt haken. Vrolijke vesten, omslagdoeken, tassen... In dit kleurrijke boek maakt u het dankzij de heldere uitleg, stappenfoto's en haakschema's in een handomdraai zelf. [[www.labloemen.nl](http://www.labloemen.nl)]



Stuur de oplossing vóór  
**1 februari** in via de ant-  
woordkaart achterin.

Of ga naar  
[ouderenfonds.nl/goud](https://ouderenfonds.nl/goud)  
en vul daar het online  
formulier in.

PUZZEL

## horizontaal

**1** teugje **4** als in een jaargetijde **9** Antilliaans eiland  
**11** per week (afk.) **12** uitgesloten aansprakelijkheid (afk.) **13** kaartspel **15** rotsbank **16** begrensd gebied  
**17** aardgordel **18** vlekkenwater **20** insect **22** deel van het oor **23** keukengerei **24** prediker (afk.) **26** onheils-godin **27** gaaf (jeugdtaal) **29** astronomische eenheid **30** woensdag (afk.) **31** schat **32** glanzende poolstof **33** opening.

## verticaal

**1** nachtreiger **2** Ierse verzetsgroep **3** duimspijker **4** damp **5** Nederlandse Politieacademie (afk.) **6** te weten (afk.) **7** vervallen gebouw **8** vak in een brandkluis **10** café **14** donkergrijs **15** bakbenodigdheden **19** klepper **21** vleesrooster **25** priester **27** boerderij **28** Amsterdamse universiteit **30** werkwoord (afk.).

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| 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 |    |   |

# Bloemen is klaar voor kerst

‘Ik voel me weer fit, dat is zo fijn!’

Cabaretière Karin Bloemen staat tijdens de kerstdagen het liefst op het podium. “Het is zo heerlijk om juist met kerst mensen bij elkaar te brengen en in een volle zaal samen te zingen.” Ze draait haar hand niet om voor een drie-uur durend theaterprogramma. Dat is wel eens anders geweest.

Bloemen [61], getrouwd, moeder van twee dochters en een pleegzoon, is sinds kort ook oma van een kleindochter. Of ze zich nu oud voelt? “Nee!”, antwoordt ze resoluut. “Wel volwassen. Ik heb me heel lang echt jong gevoeld. Toen ik 35 was, voelde ik me nog echt een jonge vrouw. Dat heb ik nu niet meer.”

## Momenten van puur geluk

Drie jaar geleden besloot Bloemen na een operatie aan beide knieën flink af te gaan vallen. “Die operaties waren voor mij een wake-up call. Ik sjokte altijd overal achteraan, dat wilde ik niet meer. Mijn kleinkind was net geboren en ik wilde beslist achter haar aan kunnen rennen zodra zij wat ouder zou zijn. Ik verloor 25 kilo en ben nu enorm fit, dat is zo fijn. Voor mijn gevoel heb ik voor twintig jaar aan levensvreugde erbij gekregen, en ik kan weer volledig op mijn lichaam vertrouwen. Als ik een wandeling maak, of een berg opklim, ervaar ik dat als momenten van puur geluk. Ook kan ik weer vol energie op het podium staan. Mijn ervaringen deel ik op social media, ik hoop daarmee ook anderen te inspireren om gezond te leven. Want ja, ik voel me dan niet oud, ik realiseer me wel dat ik ouder word. Ik vind dat je de verantwoordelijkheid hebt om dat zo gezond mogelijk te doen.”

## Dankbaar

Bloemen vertelt dat ze door corona meer dan anders met vrienden en familie in gesprek raakte over ouder zijn, of kwetsbaar, en over de vraag hoe je het zou vinden als je nu zou overlijden. Het deed haar beseffen dat ze dan heel dankbaar zou zijn. “Ik heb dan een heel rijk leven gehad en hele mooie dingen mogen doen. Natuurlijk hoop ik oud te worden, maar kostte wat het kost vasthouden aan het leven past niet bij mij. Het mooie van ouder worden is dat je dingen veel meer kunt loslaten. Vroeger was ik heel erg bezig met mijn ambities, met carrière maken, jezelf bewijzen, gelukkig zijn. Ik dacht dat ik alles kon plannen, maar al ouder wordend, ontdek je dat het leven je overkomt. John Lennon zei ooit: *‘Life is what happens when you’re busy making other plans.’* (vert: ‘Het leven is wat je overkomt, terwijl je druk bezig bent andere plannen te maken.’). Je hebt het niet altijd in de hand. Zo dacht ik in het begin van mijn carrière: ‘Als ik de hoofdrol mag spelen in een musical, dan ben ik gelukkig.’ Drie jaar later had ik die rol. Fantastisch...ik had alleen niet verder gekeken dan dat. Toen heb ik me moeten overgeven aan dat wat er op m’n pad kwam, dat moet je ook durven.” Rond haar veertigste kreeg Bloemen te maken met een burn-out.

“Tot die tijd dacht ik dat ik onmisbaar was, maar als je zo stopgezet wordt en van een afstand kijkt, ontdek je dat dat niet zo is. En dat is heel goed: je bent onmisbaar voor je dierbaren, nooit voor je werk of carrière!”

## Laat het los!

Gevraagd naar haar gouden tip om plezierig oud te worden, antwoordt Bloemen vol overtuiging: Laat het los! “In mijn show ‘Souvenirs’ laat ik zelf letterlijk los. Ik verloot iedere voorstelling een van mijn persoonlijke bezittingen, vaak een kostuum. Je verzamelt in je leven zoveel, letterlijk en figuurlijk...op een gegeven moment zijn je huis en hoofd zo vol, dat het tijd wordt om los te laten. Laat los, zeker als je ouder wordt. En deel uit wat je niet meer nodig hebt, deel je rijkdom!”

## Kerst samen vieren

Bloemen kijkt uit naar de feestdagen. “Kerst vier ik het liefst in een volle zaal vol zingende mensen! In mijn vak gaat het om verbinding, het is zo mooi om juist met kerst mensen, waarvan sommigen alleen wonen of zich alleen voelen, met elkaar samen te brengen. Echt, ik sta tijdens de kerstdagen met kerst het liefst op een podium! Kerstavond vier ik altijd met mijn kinderen en kleinkinderen, en dat is me natuurlijk ook heel dierbaar.”

## Haken à la Bloemen

Naast cabaret, theater en muziek heeft Bloemen nog een grote passie: haken. In oktober verscheen haar boek ‘Haken à la Bloemen’ waarin ze laat zien hoe je haar favoriete kledingstukken zelf kunt haken. Vrolijke vesten, omslagdoeken, tassen...In dit kleurrijke boek maakt u het dankzij de heldere uitleg, stappenfoto’s en haakschema’s in een handomdraai zelf.

Het boek Haken à la Bloemen bestelt u via de website van Karin Bloemen: [labloemen.nl](http://labloemen.nl) U maakt ook kans op een exemplaar als u de juiste oplossing van de puzzel op pagina 15 instuurt!

Speciaal voor lezers van Goud en voor de breiclubs, haakte Karin een speciale kerstvariant van een glamourvest uit haar boek. Maak dit prachtige vest zelf met de beschrijving op [ouderenfonds.nl/glamourvest](http://ouderenfonds.nl/glamourvest)



Glamourvest voor kerst

# Onze activiteiten



## Wat vindt u van Goud?

Drie keer per jaar valt Goud bij u op de deurmat. U ontvangt dit magazine omdat u meedoet aan een van de activiteiten van het Ouderenfonds, of vrijwilliger of donateur bent. We zijn benieuwd wat u van Goud vindt. Welke rubrieken leest u altijd? Waar kan de redactie meer aandacht aan besteden? Laat uw mening horen via het lezersonderzoek!

Ga naar [ouderenfonds.nl/lezersonderzoek](https://ouderenfonds.nl/lezersonderzoek) en vul de vragenlijst in. Het kost u 5 minuten tijd. De antwoorden worden anoniem verwerkt. Met de resultaten hopen we Goud nog leuker en relevanter voor u te maken. **Let op:** U kunt de vragenlijst tot 31 december invullen.

**Doe mee met het lezersonderzoek!**

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

### OldStars Sport

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

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

## Meer informatie

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

- Ga naar [www.ouderenfonds.nl](https://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](https://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](https://www.ouderenfonds.nl/privacy)

Goud Kerst 001205



Wim Meijboom (75) uit Schiedam heeft hard geoefend en is helemaal klaar voor de repetitie met zijn OldStars-band. Vanmiddag studeren ze de nummers in voor het kerstoptreden.

**"H**et wordt ons tweede optreden, op Nationale Ouderendag hebben we voor het eerst gespeeld. We kregen veel enthousiaste reacties, vooral omdat het een *sing-along* was. Het leek ons leuk tijdens de kerst-high tea opnieuw te spelen. Uiteraard kunnen mensen ook dan gezellig meezingen."

Wim speelt in het OldStars *walking football*-team en is medeorganisator van De Derde Helft. "Samen met andere voetbalvrienden heb ik nog lang competitie gespeeld en 7 x 7: in teams van zeven op een half veld. Maar toen ik vier jaar geleden bij het voetballen mijn been brak, vond ik het te riskant worden."

**"Ook met kerst kunnen mensen meezingen"**

Wim heeft nooit eerder in een band gespeeld, maar geniet er enorm van. "Mijn vrouw zingt, zij heeft gelukkig wel ervaring. We denken nog na over onze outfit voor het optreden. Een kerstmuts mag toch eigenlijk niet ontbreken..."