



LENTE-
EDITIE

Goud

Ga je mee?

“Ik ben dankbaar
voor wat we hebben”

Cobi (70) over
ouder worden



In dit nummer:



6

"De tablet heeft mijn leven verrijkt"

10

Hoe gaat u op stap?

16

Directeur Corina Gielbert:
'Lokale netwerken zijn de sleutel'

En verder:

04 Korte berichten

12 Zo leef ik
Cobi (70) over ouder worden

14 De cijfers achter de mens

15 Puzzel
Win het boek 'Het Seniorenbrein'

18 Alle activiteiten op een rij

20 Waar gaat de reis naartoe?

Colofon

Goud, jaargang 4, nr. 1, april 2022.
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:
Marusja Aangeenbrug (tekst),
Emmy Bregman (hoofd- en eindredactie),
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

Ga je met me mee?

N et als veel mensen denk ik er regelmatig aan hoe het is om oud te zijn. Als mijn lijf niet meer zo wil meewerken, zal ik daar misschien wel mee kunnen omgaan. Maar als ik later niet meer gemist word... Dat grijpt me bij de keel. Dat niemand me even belt als ik ergens niet kom opdagen. Dat het niet uitmaakt of ik er ben of nog thuis in mijn stoel zit. Daarom laat ik bewust mijn gezicht zien in de buurt of op mijn koor. Ook al kost een eerste stap soms moeite.

Misschien bent u zelf wel iemand die veel contacten heeft. Vraagt u wel eens een buurvrouw of kennis om ergens mee naartoe te gaan? Een persoonlijke uitnodiging, een simpel 'Ga je met me mee?' maakt het voor anderen zoveel makkelijker om die drempel over te gaan. Want de eerste stap is de moeilijkste en de stemmetjes in ons hoofd hebben vaak het hoogste woord: "Wat als er niemand iets tegen me zegt? Wat als ik de hele avond alleen zit?"

"Wat als ik de hele avond alleen zit?"

Misschien ziet u juist minder mensen dan u wel zou willen. Leg die stemmen dan het zwijgen op, bedenk wat u het liefst zou doen en zet die eerste stap. Bel iemand op, geef u op voor die cursus of ga naar die verjaardag. Vraag om hulp als u dat nodig heeft. Er zijn maar weinig mensen die het niet leuk vinden om iemand op weg te helpen en van betekenis te zijn. Dus doe andere mensen een plezier met uw aanwezigheid. Laat uw gezicht zien. Het maakt uit dat u er bent.



Corina Gielbert

Directeur Nationaal Ouderenfonds



Korte berichten



Kom ook in beweging

Van 16 tot en met 20 mei zijn de OldStars VitaliteitSpelen en staat de week in het teken van het belang van bewegen voor ouderen. Op maandag 16 mei is er een congres over ouderen, bewegen en leefstijl voor professionals uit de ouderenzorg, welzijn en sport. Op vrijdag 20 mei is de derde editie van de Nationale Balkon Beweegdag. Door het hele land zijn er deze week activiteiten waar u in beweging kunt komen!

Kijk voor meer informatie op
➤ oldstars.nl/vitaliteitspelen

OldStars
VitaliteitSpelen
16-20 mei



Regelmatig kunt u bij verschillende supermarkten lege flessen inleveren en het statiegeld doneren aan het Ouderenfonds. Bij de Hoogvliet kunt u dit nog tot eind mei doen. Afgelopen februari liep de actie bij Dirk van den Broek. Het Ouderenfonds mocht daar vorig jaar al een cheque met het mooie bedrag van € 33.175,- in ontvangst nemen. Hartelijk dank aan deze supermarkten en iedereen die doneerde!

‘Wat is belangrijker,’ vroeg Grote Panda, ‘de reis of de bestemming?’
‘Het gezelschap,’ zei Kleine Draak.

- Uit: Grote Panda & Kleine Draak van James Norbury -



Vrolijk Pasen!

Maak er een kleurrijk Pasen van en vrolijk uw huis op met een paar zelfgehaakte paaseieren. Ook leuk om samen met wat chocolade-eitjes cadeau te doen. Het patroon vindt u op ouderenfonds.nl/patronen Gezellig samen haken? Sluit u aan bij een breiclub!

Kijk op
➤ ouderenfonds.nl/breien
voor een breiclub bij u in de buurt.

Lezersonderzoek

Goud

Het hoofdartikel en de rubriek ‘Zo leef ik’ waardeert u als lezer van Goud het meest. Dat blijkt uit het lezersonderzoek van afgelopen december waarin u Goud gemiddeld een 8 gaf. Veel lezers bezoeken de website na het lezen van het blad (51%) of geven Goud door aan een bekende (43%). Hartelijk bedankt aan alle lezers die hun mening gaven! De redactie gaat aan de slag om Goud nog relevanter voor u te maken.

"Goud krijgt gemiddeld een 8!"



Welkom Online

Jane (87):
 ‘Via de tablet zie ik
 mijn zus nu iedere dag’

Jane's tuin in bloei

Bijpraten via Facetime

Iedere zaterdag krijgt Jane Meyer bezoek van vrijwilliger Naomi [32] om digitaal vaardiger te worden met het online lesprogramma Welkom Online. “Van tevoren schrijf ik op wat ik wil vragen. Er zijn veel termen die ik niet ken, wat betekent bijvoorbeeld Instagram?”

Ook deze zaterdag komt Naomi langs. Zodra de verse muntthee is ingeschonken, komt de tablet op tafel. “Na het eerste bezoek van Naomi, nu ongeveer een jaar geleden, was ik al blij dat ik wist hoe je de tablet aan en uit kreeg”, vertelt Jane lachend. “En nu? Nu begin ik ‘s morgens met een muziekje bij het ontbijt, Ray Charles of Fats Domino, en Facetime ik bijna iedere dag met mijn zus.”

Kroontjespen

“In gezelschap lieten vrienden vaak foto’s en filmpjes zien. Ik had nooit iets om te laten zien en kon alleen maar vertellen. Ik ben van de generatie die nog met de kroontjespen heeft leren schrijven. Toen ik al die termen hoorde ... Facebook, Google, Instagram ... dacht ik eerst: ‘Dat is niks voor mij’. Maar ik was tegelijkertijd nieuwsgierig. Toen mijn zus vertelde over Welkom Online heb ik de gok gewaagd en me opgegeven.”

Drempel verlagen

Iedere week leert Jane wat nieuws

van Naomi. En Naomi vindt het erg leuk om Jane hierbij te helpen. “Eerste wilde Jane niet zoveel met de tablet, misschien wat e-mailen, maar inmiddels maakt ze foto’s, gebruikt ze allerlei apps en heb ik haar kennis laten maken met Google. Als ik zie hoeveel dingen zij opzoekt, vind ik dat superleuk. Ik snap dat het voor haar heel anders is dan voor mij, ik ben ermee opgegroeid. Ik probeer daarom vooral de drempel te verlagen.”

Vertrouwd

Mede door de hulp van Naomi, wordt Jane enthousiaster over de tablet. “Het voelt steeds vertrouwder, je hebt zoveel mogelijkheden. Ik hoef echt niet alles te kunnen, maar ik maak graag gebruik van datgene waarvoor ik me interesseer. Zo houd ik erg van tuinen en van alles wat groeit en bloeit. Ik maak graag foto’s van mijn eigen tuin en via de tablet kan ik die met mijn zus, of met mijn nichtje in Engeland, delen. Ook Buienradar vind ik handig. Dan kan ik precies zien wanneer het droog is en ik in de tuin kan werken.”



Online bestellen

Jane wilde ook graag leren hoe ze online iets kon bestellen. "Ik zocht al wel online naar bijvoorbeeld mooie planten voor in de tuin, omdat het zo fijn is dat je gelijk plaatjes ziet. Maar ik had nog nooit echt iets gekocht. Je moet dan ook online betalen en dat vond ik best een beetje eng. Maar, Naomi heeft mij heel goed uitgelegd hoe dat werkt en inmiddels heb ik een eerste online bestelling gedaan."

Biografie

Naast foto's maken, muziek luisteren, beeldbellen en online winkelen, gebruikt Jane – geboren in Indonesië – de tablet ook voor haar biografie. "Ik ben gaan schrijven over mijn

leven. Ik heb bijvoorbeeld contact gehad met het Indisch archief en kan websites bezoeken over het verleden. Ik zit inmiddels in 1850: de tijd van mijn over-over-grootmoeder. Naomi helpt mij met het uittypen van mijn boek."

Positieve wending

Jane is erg blij met de komst van Naomi. "Naast de praktische lessen komen er ook veel andere onderwerpen aan bod en dat is heel gezellig. Zonder Naomi had ik dit digitale pad niet aangedurfd, maar ik kan het iedereen aanraden. Op deze manier blijf je bezig en voel je je niet geïsoleerd. Door Welkom Online begrijp ik veel beter wat de mogelijkheden zijn van mijn tablet.

Dat heeft mijn leven een positieve wending gegeven, het is in heel veel opzichten een verrijking."

Plezier

Ook Naomi is erg blij met het contact: "Ik heb altijd sterk de behoefte om iets voor een ander te doen en het voelt goed om ergens bij te kunnen helpen. Bovendien hebben we een hele hechte band opgebouwd. We kunnen ontzettend leuke gesprekken voeren, bijvoorbeeld over wat er in de wereld speelt. Ik raad anderen aan om ook vrijwilliger te worden. Ik hoop dan wel dat ze minstens één Jane tegenkomen, want het is er echt één om van te houden."



Wat is Welkom Online?

Welkom Online is een online lesprogramma om zelfstandig, in een groep of samen met een vrijwilliger digitaal vaardiger te worden. We kunnen steeds meer zaken online regelen, zoals boodschappen doen of contact onderhouden, maar de drempel kan hoog zijn om te leren hoe het allemaal werkt.

In het lesprogramma leert u bijvoorbeeld hoe u kunt videobellen, een uitje plant en of apps gebruikt. De lessen volgen vijf thema's: uw dagelijks leven, uw actieve leven, uw sociale leven, uw gezonde leven en uw mobiele leven. Iedere les bevat concrete voorbeelden en praktijkgerichte opdrachten, waarbij het antwoord u meteen helpt. Voor Welkom Online heeft u een tablet of een computer nodig met een internetverbinding. Het lesprogramma duurt maximaal 16 weken, met een les van 1 uur per week.

Start ook met de lessen!

Wilt u zelfstandig aan de slag? Ga dan direct naar welkomonline.nl. Wilt u hulp van een vrijwilliger of liever een groepsles volgen, kijk dan op ouderenfonds.nl/welkom-online of bel naar 088 – 344 2000.

Heeft u geen tablet of laptop en is het voor u niet mogelijk deze aan te schaffen? Dan stelt het Ouderenfonds onder voorwaarden een tablet ter beschikking. Voor meer informatie neemt u contact op met het Ouderenfonds via welkom-online@ouderenfonds.nl of 088 – 344 2000.

In een serie van 5 tv-uitzendingen van Ziggo ziet u welke impact Welkom Online heeft op het dagelijks leven van heel verschillende mensen. Kijk op kanaal 13 van Ziggo voor de herhaling van het programma 'Welkom Online' of ga naar

ouderenfonds.nl/video

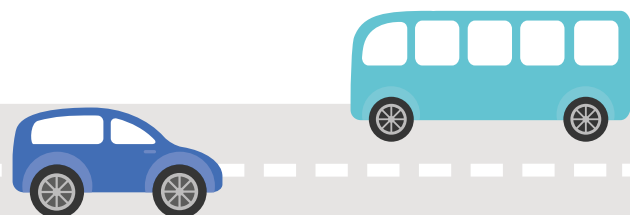


"Op deze manier blijf je bezig en voel je je niet geïsoleerd."

Welkom Online is ontwikkeld door Vodafone en Ziggo, met medewerking van ECP/veiliginternetten.nl en Netwerk Mediawijsheid. Het lesprogramma wordt ondersteund door het Nationaal Ouderenfonds, Vodafone en Ziggo, Samsung Nederland en ASML. Gefinancierd door Vodafone Foundation.

Een leven lang op pad

Passend vervoer als u ouder wordt



Hoe komt u bij het ziekenhuis of op een verjaardagsfeestje? Misschien rijdt u nog auto of reist u graag en gemakkelijk met het openbaar vervoer. Maar als u ouder wordt, kan dit soms lastiger zijn.

Ruim een derde van de ouderen ziet op tegen reizen met het openbaar vervoer. En ruim 1 miljoen 60-plussers heeft geen rijbewijs. Alternatief vervoer is vaak te duur. Uit onderzoek van het Ouderenfonds blijkt dat veel mensen ook niet goed weten waar ze allemaal terecht kunnen. Wist u bijvoorbeeld dat er ook vervoer door vrijwilligers is, er deeltaxi's bestaan of dat u in het openbaar vervoer begeleiding kunt krijgen?

> Hulp in de trein

Op de meeste stations in Nederland is (gratis) reisassistentie aanwezig. Een medewerker van de NS helpt u op het station of in de trein. Ook als u een beperking heeft, bijvoorbeeld slecht hoort of minder goed ziet, kunt u begeleiding aanvragen. Door een verrijdbare brug kan uw scootmobiel of rolstoel gewoon mee de trein in. En wist u dat een begeleider gratis met u meereist als u een OV-begeleiderskaart aanvraagt?

Meer informatie vindt u op:

www.ns.nl/reisinformatie/reizen-met-een-beperking

> Deel- of regiotaxi voor korte ritjes

Het vervoer per regio- of deeltaxi is er voor iedereen die zijn of haar eigen vervoer niet meer zelf of met hulp van familie of vrienden kan organiseren. U vraagt dit vervoer aan via het Wmo-loket (Wet maatschappelijke ondersteuning) in uw eigen gemeente. Met een Wmo-taxipas kunt u dan tegen een gereduceerd tarief reizen binnen 25 kilometer van uw huis. De regiotaxi brengt u van deur tot deur en de taxichauffeur helpt u met in- en uitstappen. Soms brengt of haalt de taxi tegelijkertijd andere mensen en reist u een deel van de rit gezamenlijk.

Meer weten? Zoek online op wmo-vervoer en de naam van uw woonplaats of bel uw gemeente.

> Taxivervoer voor verder weg

Op familiebezoek of een dagje erop uit? Voor de korte afstanden is er in veel plaatsen wel lokaal vervoer, maar als u verder van huis wilt, dan is taxivervoer van Valys een optie. U kunt Valys gebruiken als u verder reist dan 25 km vanaf uw woonadres en u heeft hiervoor een Valys-pas nodig. Naast taxivervoer dat u van deur tot deur brengt, kunt u met Valys bijvoorbeeld ook een treinreis onder begeleiding maken of met de taxi naar het station gebracht worden.

Kijk op www.valys.nl of bel naar 0900-9630.

> Samen op stap met de BoodschappenPlusBus

In bijna 100 gemeentes in Nederland kunt u samen met anderen op stap met de BoodschappenPlusBus, soms ook PlusBus geheten. De bussen worden ondersteund door het Ouderenfonds en geheel gerund door vrijwilligers. De bussen rijden bijvoorbeeld naar de markt of het tuincentrum, maar veel bussen hebben ook een leuk uitjesprogramma of rijden u naar het ziekenhuis. U wordt thuis opgehaald en weer teruggebracht.

Kijk op ouderenfonds.nl/boodschappenplusbus of bel ons op 088 - 344 2000 voor een bus bij u in de buurt.

> ANWB-AutoMaatje

Vindt u zelf vervoer regelen lastig en kunt u geen redelijk beroep doen op vervoer met indicatie? ANWB AutoMaatje richt zich op mensen die buiten de bestaande regelingen vallen. Tegen een kleine onkostenvergoeding rijden vrijwilligers uit de buurt u met hun eigen auto. Als u hiervan gebruikt wilt maken, neemt u contact op met de lokale ANWB-AutoMaatje-coördinator en die zoekt een vrijwilliger voor u.

Meer informatie: www.anwb.nl/automaatje

> Rolstoelauto van de Zonnebloem

Met de volledig aangepaste rolstoelhuurauto van de Zonnebloem bent u helemaal vrij om op pad te gaan. Met een familielid of kennis achter het stuur of een vrijwilliger van de Zonnebloem zelf. Achterin is plaats voor een rolstoel of scootmobiel, de bediening van de auto is niet aangepast. De auto is te huur op zo'n 50 locaties voor ongeveer € 45,- per dag. De Zonnebloemauto is er voor iedereen in Nederland die gebruikmaakt van een rolstoel of scootmobiel. U hoeft dus geen lid te zijn van de Zonnebloem om deze te kunnen huren.

Kijk op www.zonnebloem.nl/rolstoelauto

PS: In veel dorpen en steden zijn er verschillende lokale vervoersinitiatieven. Vraag ernaar bij uw gemeente of welzijnsorganisatie.

Is uw rijbewijs nog geldig?

Wilt u na uw 75e uw rijbewijs verlengen, dan is een medische keuring verplicht. Daarvoor moet u bij het aanvragen ook een gezondheidsverklaring invullen en insturen. Het is daarom handig om 4 of 5 maanden voor het verlopen van uw rijbewijs te starten met uw aanvraag!

Het Ouderenfonds zet zich in voor passend vervoer

Mobiliteit is volgens ouderen een van de belangrijkste voorwaarden om controle over hun eigen leven te houden en dingen te kunnen blijven doen die belangrijk voor hen zijn. Zonder mobiliteit verkleint hun leefwereld en sociale netwerk. Het Ouderenfonds is daarom met verschillende partners gestart met het Netwerk Mobiliteit Ouderen. In Mobiliteitscafés verkennen vervoersaanbieders, gemeentes en ouderen samen welke vragen en behoeften er zijn op het gebied van mobiliteit én hoe deze kunnen worden opgelost. Zo zorgen we er samen voor dat iedere oudere op pad kan blijven gaan!

Kijk voor meer informatie op
> ouderenfonds.nl/nmo



‘Ik ben **dankbaar** voor wat we hebben’

Cobi (70) over ouder worden

“Er was een jaar waarin elf van mijn leerlingen apothekersassistente werden. Dat ik als rolmodel meisjes kon stimuleren voor techniek te kiezen, daar ben ik echt trots op.” Cobi Schallenberg was docent natuur- en scheikunde op de mavo/vmbo. Nu is ze coördinator van de breiclub in Capelle aan den IJssel. “Toen we door corona niet bij elkaar konden komen, miste ook ik dat echt. Niet alleen voor de leden, ook voor mij is de breiclub belangrijk.”

// Ik heb altijd lesgegeven, maar vanwege gezondheidsklachten moest ik minder gaan werken. Twaalf jaar geleden ben ik, tegelijk met mijn man, met pensioen gegaan. Mijn vak werd na mijn vertrek direct geschrapt en mijn lokaal ontmanteld. Dat vond ik heel teleurstellend, tot een vriend zei: ‘Denk aan alle leerlingen die je wel les hebt kunnen geven.’ Hij heeft gelijk.”

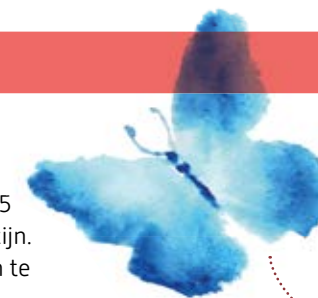
Boos

Ik heb al veertig jaar pijn. ‘Sorry mevrouw, daar kunnen we niks aan doen’, kreeg ik steeds te horen. Pas vorig jaar werd de diagnose MS en polyartrose gesteld. Ja, toen was ik echt heel boos en verdrietig. Ik wil graag merken dat ik ertoe doe. Dat ben ik in het medische circuit wel een beetje kwijtgeraakt.



Onbevangen

Onze pleegkleindochter overleed aan een hersentumor toen ze nog geen 2,5 jaar oud was. Zij kon zo onbevangen zijn. Dat heeft mij geleerd me geen zorgen te maken over de toekomst, maar dankbaar te zijn voor wat we hebben.



Oma zijn

In coronatijd heb ik mijn jongste kleinkind vijf werkweken in huis gehad, om haar ouders te ontlasten. Online les volgen kan immers ook bij oma! Ik hielp haar mooi te leren schrijven, zo gezellig!



Gelijkmatig

Doordat mijn man al heel lang MS heeft, hebben we altijd rustig en gelijkmatig geleefd. Maar, we hebben ook geleerd om de dingen die we graag willen, meteen te doen en niet uit te stellen.

Genieten

Het meeste geniet ik van mijn vijf kleindochters, vooral toen ze klein waren en we veel met hen optrrokken. Nu ze groter zijn hebben ze meer hun eigen leven: drie van de vijf zwemmen op topniveau.



Eendjes in de lente

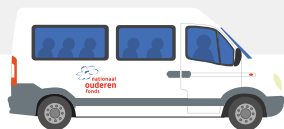
“Ik heb altijd graag met mijn handen gewerkt. Proefjes doen in mijn lessen vond ik geweldig. Zelf kan ik door mijn ziekte steeds minder goed breien, maar ik vind het heel leuk om het anderen te leren, en om steeds nieuwe dingen te bedenken om op de breiclub te maken. Engeltjes met kerst, eendjes in de lente. Overigens komt lang niet iedereen naar de club voor het breien. Ook mensen die nog nooit een breinaald hebben vastgehouden, zijn welkom. Iedereen komt vooral voor de gezelligheid, ikzelf ook.”



De cijfers achter de mensen

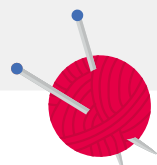
Dit is de impact van het Ouderenfonds

Bij het Ouderenfonds gaat het om de mens achter de cijfers. Maar soms is het ook wel leuk om eens de cijfers te noemen. Zeker als deze laten zien hoeveel positieve impact de activiteiten van het Ouderenfonds op ouderen hebben!



BoodschappenPlusBus

Ouderen die gebruik maken van de **Boodschappen-PlusBus** doen dat vaak heel regelmatig. 16% maakt elke week wel een ritje. Maar liefst 43% meerdere keren per maand. Door de bus voelt 70% zich meer maatschappelijk betrokken.



Samen breien

Samen breien heeft volgens de breiers het meeste impact op:

1. De gezelligheid in het leven
2. Nieuwe vriendschap vinden
3. Het gevoel erbij te horen



OldStars

Tweede van de **OldStars**-deelnemers ziet 1 tot 7 clubgenoten ook buiten de training om. De deelnemers geven OldStars een 8,7!



Welkom Online

Veel ouderen zetten met het laagdrempelige programma **Welkom Online** de eerste stap online. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 80 jaar. Hiervan is 82% vrouw.

Quiz

Test uw kennis! Wat denkt u?

1. Hoeveel procent van de breiers blijft langer dan 5 jaar lid van de club?
a. 12 %
b. 27 %
c. 50 %
2. Welke van onderstaande beweringen is juist? Van alle **Welkom Online**-deelnemers die de hele training volgde...
a. gaat 41% vaker voor plezier het internet op.
b. weet 59% waar hij of zij met vragen over online zaken terecht kan.
c. durft 59% meer uit te proberen online.

3. Hoeveel ouderen vinden dat er meer gezelligheid in zijn of haar leven is gekomen door er met de BoodschappenPlusBus op uit te gaan?
a. 50%
b. 75%
c. 85%



"Het maakt niet uit wie of hoe goed je bent: je hoort erbij en scoort altijd doordat je een mens bent die er mag zijn!"

Deelnemer OldStars

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.

19	6	8	10	32	4

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

'Het Seniorenbrein' van André Aleman vertelt volgens de nieuwste wetenschappelijke inzichten wat er in ons hoofd gebeurt als we ouder worden. Het laat zien welke veranderingen je kunt verwachten en waarom en hoe je zelf van alles kunt doen om je hersenen scherp en gezond te houden. (Uitgever: Atlas Contact)



horizontaal

2 plaats in Noord-Holland 10 scheikundige term 12 ontkenning 13 troefnegen 14 inlegger van geld 16 zonderling idee 18 motorraces in Assen 19 versiersel 21 Los Angeles (afk.) 23 rivier in Spanje 25 boerenbezit 29 rechtsterm 30 Spaanse uitroep 31 rekening bij een bank 33 toiletartikel.

verticaal

1 kleine zeehond 2 verzekeringsakte 3 wereldtijd (afk.) 4 vurig paard 5 panne 6 dopingproduct (afk.) 7 aangehecht takje 8 luizenei 9 rangtelwoord 11 Sociaal-Economische Raad 15 deel van een bijenkorf 17 gezang 20 een bepaalde dag 22 gehoorzaal 24 Algemeen Beschaafd Nederlands 26 Nederlands (afk.) 27 vacature (afk.) 28 voorloper van de euro 32 onzes inziens (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										

PUZZEL

Stuur de oplossing vóór 1 juni in via de antwoordkaart achterin.

Of ga naar ouderenfonds.nl/goud en vul daar het online formulier in.

Zó krijgt eenzaamheid geen kans

Ouderenfonds zet in
op lokale netwerken

Eenzaamheid onder ouderen groeit. Maar wie contacten in de buurt heeft, voelt zich minder snel alleen staan. De komende jaren zet het Nationaal Ouderenfonds alles op alles om te voorkomen dat ouderen vereenzamen. Lokale netwerken zijn de sleutel, legt directeur Corina Gielbert uit.

"Vindt u het schilderij mooier of de schets?" Een gesprekje was snel aangeknoopt bij de tentoonstelling 'Beatrix in beeld', merkte Corina Gielbert. De directeur van het Nationaal Ouderenfonds ging onlangs mee met de DomstadPlusBus uit Utrecht. Op het programma: een bezoekje aan het Stedelijk Museum en de Grote Kerk in Vianen.

"Wanneer je samen op stap bent, komt er heel makkelijk een gesprek op gang. Over hoe iemand de corona-lock-downs is doorgekomen, of over Beatrix toen ze nog koningin was." Corina zag met eigen ogen dat de BoodschappenPlusBus mensen uit dezelfde wijk bij elkaar brengt. "Daar ontstaan nieuwe contacten, soms zelfs vriendschappen. Twee dames die mee waren, hadden elkaar leren kennen via de bus."

Nieuwe contacten

Samen iets ondernemen helpt om eenzaamheid te voorkomen, dat onderstreepte het uitje voor haar. En ze weet: hetzelfde gebeurt bij de OldStars-sportverenigingen, breiclubs en andere lokale clubs van het Ouderenfonds. "Sommigen komen af en toe, anderen elke keer. Maar het belangrijkste is: je ontmoet mensen uit je eigen buurt. Daardoor ben je niet alleen bezig met een leuke activiteit, je doet ook nieuwe contacten op." En dat is precies waar het Ouderenfonds zich de komende jaren hard voor maakt: eenzaamheid voorkomen. Want die groeit in Nederland. "In onze huidige samenleving zijn mensen steeds meer met zichzelf bezig, ouders en kinderen wonen vaak niet bij elkaar in de buurt en door de ontkerkelijking hebben veel mensen geen vanzelfsprekend netwerk meer. Corona heeft de eenzaamheid alleen maar doen groeien."

Voorkomen

Al sinds de oprichting richt het Nationaal Ouderenfonds zich op het bestrijden van eenzaamheid. Maar het voorkomen daarvan wordt steeds belangrijker. Daarom is de strategie er vanaf volgend jaar vooral op gericht om ouderen uit dezelfde buurt keer op keer bij elkaar te brengen, vooral in clubverband. "Juist in de afgelopen twee jaar, toen er door corona veel minder mogelijk was, bleek hoe belangrijk die netwerken zijn", aldus Corina. "Mensen die in clubs of verenigingen zaten, bleven contact houden. Wanneer ze niet bij elkaar mochten komen, bedachten ze oplossingen, zoals challenges via Whatsapp of wandelingen."

Het mooie aan een groep is dat die vanzelf nieuwe mensen aantrekt. "Actieve ouderen sluiten zich misschien als eerste aan. Op een gegeven moment neemt iemand een kennis mee. Die zegt aanvankelijk: 'Je denkt toch niet dat ik elke week ga sporten? Ik kom maar één keer, hoor.' Maar vervolgens blijft hij toch komen, en een poosje later neemt hij misschien ook weer iemand mee. Op die manier breidt het zich steeds verder uit en bereik je op den duur ouderen die anders eenzaam thuis zouden zitten. Als je onderdeel bent van een club of vereniging, krijgt eenzaamheid geen kans, dat heeft de coronacrisis ons geleerd. Daarom bouwen wij met het Ouderenfonds juist aan lokale netwerken. Voor ons staat dat vanaf nu op 1."

Pijnlijk

Het Ouderenfonds kiest dus duidelijk voor het bouwen aan lokale netwerken. Die nieuwe koers heeft ook

gevolgen: op 1 maart zijn Schrijfmaatje en beldienst de Zilverlijn gestopt, alle betrokken ouderen en vrijwilligers zijn daar persoonlijk van op de hoogte gesteld. "Een pijnlijke beslissing die hard is aangekomen bij de mensen die er gebruik van maakten én voor de vrijwilligers", weet Corina. Ze begrijpt dat heel goed, "want door deze diensten zijn waardevolle contacten ontstaan. Voor sommigen was het zelfs het enige contact met de buitenwereld." Het blijven echter een-op-een-contacten. "En uiteindelijk vormen die niet de oplossing. Wij willen mensen in groepen bij elkaar brengen zodat ze samen iets opbouwen. En het liefst doen we dat al vóórdat er sprake is van eenzaamheid. Daar dragen lokale netwerken aan bij." Om dezelfde reden zullen er ook alleen nog uitjes plaatsvinden waarbij buurtgenoten met elkaar op stap gaan. "Een strandwandeling met iemand die 80 kilometer verderop woont, is leuk voor een dag, maar op de lange termijn heb je er meer aan als je regelmatig mensen uit je eigen dorp of wijk ontmoet."

Nieuwe ideeën

In de afgelopen jaren heeft het Ouderenfonds een hoop waardevolle kennis en ervaring opgedaan over verschillende thema's rond eenzaamheid en ouder worden. Die kennis wil het Ouderenfonds graag nog meer delen met andere organisaties die zich ook op ouderen richten. Corina noemt een paar voorbeelden: "Denk aan kennis over het bouwen van lokale netwerken, de rol van digitalisering, het belang van bewegen, het voorbereiden op je pensioen. Zo helpen we sportverenigingen bijvoorbeeld om aantrekkelijk te zijn voor ouderen, want dat blijkt lang niet altijd vanzelfsprekend. We wijzen er ook op hoe belangrijk het is dat ouderen zelf de regie krijgen. Wij organiseren activiteiten vóór en dóór ouderen. Kijk naar de OldStars-teams: daar zijn soms vrijwilligers van 81 jaar. Hoe vind je deze mensen, hoe betrek je ze erbij? Niemand hoeft het wiel opnieuw uit te vinden."

Ook zijn er nieuwe plannen in de maak. "Om nog meer netwerken te bouwen, zijn we gestart met Meesterwerk. Dat zijn lokale clubs voor culturele en creatieve activiteiten. We gaan bovendien aan de slag met nieuwe onderwerpen: lotgenotencontact, voeding en digitale vaardigheden bijvoorbeeld. En onze activiteiten worden meer inclusief, zodat bijvoorbeeld ook mensen met Parkinson mee kunnen doen met OldStars." Nieuwe ideeën zijn welkom, benadrukt Corina. "Heeft u zelf een goed idee voor een nieuwe, lokale club of netwerk, neem dan contact met ons op."

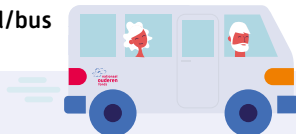
Onze activiteiten



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



Elkaar ontmoeten bij De Derde Helft

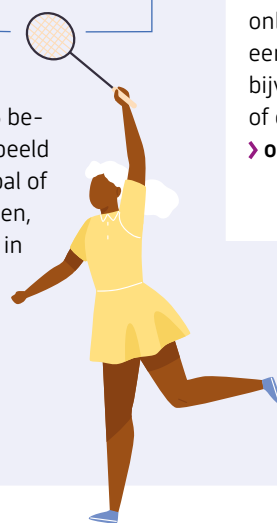
Bent u altijd actief geweest bij een sportvereniging en mist u het contact? Of kijkt u uit naar nieuwe ontmoetingen? Schuif dan aan voor De Derde Helft! Activiteiten in het clubhuis of de kantine, georganiseerd dóór ouderen vóór ouderen. Van computerles tot yoga, van literatuuravond tot jeu de boule. En altijd met een kop koffie en een leuk gesprek!

➤ ouderenfonds.nl/dederdehelft

OldStars Sport

Blijf in beweging met een van de 15 beweegvormen van OldStars! Bijvoorbeeld met OldStars voetbal, hockey, korfbal of tafeltennis. Het draait niet om winnen, maar om de gezelligheid en samen in beweging blijven. Er zijn clubs door het hele land.

➤ oldstars.nl



Ouderenpanel

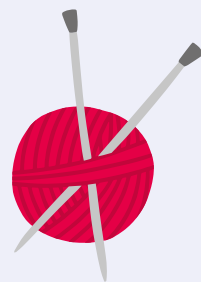
Laat uw stem horen in het Ouderenpanel! Iedereen vanaf 55 jaar kan zich opgeven. U ontvangt dan iedere paar maanden per e-mail een uitnodiging om een vragenlijst in te vullen. Een keertje overslaan is geen probleem.

➤ ouderenfonds.nl/ouderenpanel

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!

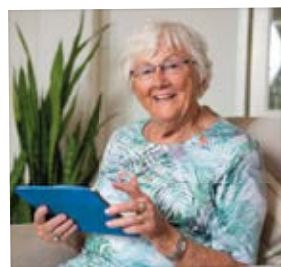
➤ ouderenfonds.nl/breien



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



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. Rijden in een BoodschappenPlusBus of iemand begeleiden bij het lesprogramma Welkom Online: 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

Goud 001307



Nu het weer kan, springt Paulien Loots (50) iedere week op haar fiets naar de training van *walking rugby* bij de Bulldogs in Almere.

"Fietsen is beter voor het milieu en ik heb dan gelijk mijn warming-up gehad. En van *walking rugby* word je vies en dat vind ik zielig voor mijn auto. Rugby wordt door veel mensen gezien als een ruige sport, waar je veel fysiek contact hebt, maar er is juist groot respect voor elkaar. Bij *walking rugby* zijn er aangepaste regels. Er mag bijvoorbeeld niet getackeld worden. Maar de spelers zijn niet minder fanatiek: *walking* kan rustig, maar natuurlijk ook in een powertempo!

**"Lachen is
óók gezond!"**

Het is heel gezellig om met oudere en jongere ouderen samen te zijn, ons team is qua leeftijd erg gemêleerd. Dat zorgt voor leuke gesprekken na de training. En samen lachen is óók gezond! Dat wordt gelukkig veel gedaan: er gaat altijd wel een bal de verkeerde richting uit of er is een speler die toch even denkt door de ander heen te kunnen lopen... Uiteindelijk is er niets fijner dan buiten sporten met jong en oud samen."

*Waar
gaat de reis
naartoe?*