

Goud



Door weer en wind!

‘Ik zeur niet, maar
geniet juist van het leven’

**Elly (84) over
ouder worden**



**HERFST-
EDITIE**

In dit nummer:



6
"Even kletsen tussendoor moet kunnen"



10
Een eenzaam gevoel?
6 inzichten helpen u verder

16
Aandacht voor passend vervoer
7 oktober: Nationale Ouderendag

En verder:

- 04 Korte berichten
- 12 Zo leef ik
"Je kunt ook een lichtpuntje zijn"
- 14 Heeft u al een
levenstestament?

- 15 Puzzel
Win het boek 'Schotelvodden en ander
keukengebrei'
- 18 Alle activiteiten op een rij
- 20 Waar gaat de reis naartoe?

Colofon

Goud, jaargang 4, nr. 2, september 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),
Milou Oomens (fotografie en tekst),
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

Regenpak

Als middelbare scholier fietste ik jaar na jaar door de polder naar school. Twintig kilometer heen. En twintig kilometer weer terug. In mijn herinnering had ik altijd wind tegen en als het regende was mijn ouderwetse regenpak van buiten net zo nat als van binnen. Jarenlang bleef ik bij onstuimig weer dus maar liever thuis en kwam ik alleen voor warmte en zon naar buiten.

Toch moest ik er wel eens aan geloven natuurlijk. Vlak voor corona lieten we op het plein in Den Haag een aantal spelvormen van OldStars zien. Die dag goot het van de regen en terwijl ik naar het westen reed, dacht ik: "Echt, niemand gaat komen." Het tegendeel bleek waar: alle ouderen waren er! En toen wij eerder wilden stoppen vanwege de kou en de natheid, werd dat beleefd maar resoluut geweigerd.

In je leven kun je ook figuurlijk de wind behoorlijk tegen hebben. Een verplichte verhuizing, het verlies van een goede vriend of je minder vitaal voelen dan je zou willen. Daarom brengen we via onze activiteiten mensen met elkaar in verbinding. Zodat er mensen zijn die een stuk met je optrekken en je even een duwtje krijgt. Een goed gesprek bij een kop koffie, zodat je weer vooruit kunt. Bij de breiclub, de BoodschappenPlusBus of De Derde Helft: mensen zijn er voor elkaar. Weer of geen weer. Het is fijn dat u daar onderdeel van uitmaakt: als donateur, vrijwilliger of deelnemer. Dank u wel daarvoor!

Inmiddels ga ik zelf juist veel naar buiten. Ik wandel iedere dag, zelfs als het regent. Een goed regenpak helpt natuurlijk erg. Maar wind? Daar heb ik nog steeds een verschrikkelijke hekel aan. Het giert zo rond je hoofd en je oren, vindt u ook niet? Ik wens u een mooie en gezellige herfst toe!



Corina Gielbert
Directeur Nationaal Ouderenfonds

Korte berichten



Stuur wat extra liefde!

Het Ouderenfonds organiseert in 2022 samen met PostNL en Kids-week voor de achtste keer de **Grote Kerstkaartenactie**. Ook dit jaar kan iedereen wat extra liefde toevoegen aan de feestdagen door ouderen een kaartje te sturen. Want juist rond kerst voelen zij zich vaker eenzaam. Een kaartje met een warme wens is dan heel welkom.

Ook meedoen?

Lees hoe het werkt op ouderenfonds.nl/kerstkaartenactie. Stuur uw kaart(en) voor 18 december naar het Nationaal Ouderenfonds, Postbus 115, 3800 AC Amersfoort (zonder envelop, met postzegel) of bezorg de kaart zelf bij iemand voor kerst.



Nog één verhaaltje...

Op vrijdag 7 oktober, Nationale Ouderendag, vindt de tiende editie plaats van de Nationale Voorleeslunch. Ter gelegenheid van dit jubileum schrijven maar liefst drie auteurs dit jaar een speciaal Voorleeslunchverhaal: Bart Chabot, Marion Bloem en Kader Abdolah. De auteurs lezen hun verhaal op 7 oktober zelf voor bij Omroep MAX. Op die dag wordt door het hele land voorgelezen aan ouderen door bekende en minder bekende Nederlanders.

› nationalevoorleeslunch.nl

Wacht niet tot de storm voorbij is.
Leer dansen in de regen.

- Vivian Greene -



Slim geven!

Wist u dat er een slimme manier is om te schenken aan het Ouderenfonds? U kunt namelijk schenken met belastingvoordeel. Dit heet ook wel periodiek schenken. Als u minimaal vijf jaar hetzelfde bedrag schenkt, mag u de volledige schenking elk jaar als aftrekpost opvoeren bij uw belastingaangifte. U kunt iedere bijdrage aftrekken, er is geen minimum- of maximumbedrag. U ontvangt dan van de Belastingdienst jaarlijks tot 43% van uw gift terug.

Kijk op ouderenfonds.nl/belastingvrijschenken en regel uw schenking direct online of vraag gratis het informatiepakket aan. Ook vindt u hier een handige rekenhulp waarmee u snel uw belastingvoordeel berekent.



Breimannen & haakhelden

Regelmatig zijn er voor vrijwilligers van het Ouderenfonds interessante webinars én gezellige bijeenkomsten. Afgelopen zomer genoten de coördinatoren van de Samen Breien-clubs van de energieke brei- en haakhelden Mr. Knitbear en Dendennis. Kunt u ook wat vrolijke inspiratie gebruiken deze herfst? Maak de puzzel op p. 15, stuur de oplossing in en wie weet ontvangt u een van de exemplaren van het nieuwste boek van deze heren! Zin om ook samen te breien? Kijk op ouderenfonds.nl/breien voor een breiclub in uw buurt. Van harte welkom!

ps: Laatste kans! Tot 7 oktober kunt u nog mutsjes insturen voor de laatste editie van de Goedgemutste Breicampagne. Per mutsje gaat er 20 cent naar het Ouderenfonds! Stuur ze dus allemaal (zonder verzendkosten!) op naar Pantar, T.a.v. de Goedgemutste Breicampagne, Antwoordnummer 1181, 1110 VB Diemen.





Samen fietsen door weer en wind

Op de pedalen met OldStars wielrennen



Anton



Jacques



"Bij wielrennen gaat het om koersen, hard gaan, wedstrijden. Terwijl bij ons gezelligheid voorop staat. Even kletsen tussendoor moet kunnen", vertelt Anton Bouter (64), oprichter van de OldStars wielrenclub in Uithoorn.

Dit najaar bestaat de club twee jaar. Volgens Anton kan iedereen meedoen. "Je hoeft niet te presteren. Wel houden we er onze conditie mee op peil en we werken aan behendigheid." De training kent een vaste structuur. Eerst de warming-up, dan rondjes rijden en oefeningen op het parcours, om af te sluiten met een bak koffie in de kantine. Jan Prevoo (75) komt door weer en wind. "Het moet wel heel extreem zijn, wil ik overslaan."

Via Anton kwam hij bij de club, net als Jacques de Jonge (77). "Ik kijk er elke week naar uit. Ik woon op mezelf en vind het contact met anderen heel fijn."

"Bij slecht weer bedenken we soms alternatieven, zoals hardlopen," vertelt Judith Bouter (54). "Of we doen oefeningen op een overdekt stuk hierachter op het bmx-terrein, zoals opdrukken." Anton: "Ik heb van de week nog een oude vrachtwagenband opgehaald. Die kunnen we dan kantelen."



→ Interesse om ook in beweging te komen?

Kijk op
ouderenfonds.nl/oldstars.

Er is altijd een beweegvorm die bij u past!

*"Het moet wel heel extreem zijn,
wil ik overslaan."*



Willeke

Geen twintig meer

Willeke Rotteveel [58] rijdt op een elektrische mountainbike. "Ik heb een ongeluk gehad en moest revalideren. Dit levert me veel meer op dan de oefeningen bij de fysiotherapie of revalidatiecentrum. We gaan niet voor de olympische spelen, maar het is wel leuk om een beetje uitgedaagd te worden. In m'n hoofd denk ik dat ik 20 ben maar als ik dan mezelf op foto's terugzie, ai!" lacht ze. Ook voor haar is de gezelligheid belangrijk. "Een vereniging is per definitie een plek voor een sociaal netwerk. Omdat we ongeveer dezelfde leeftijd hebben, zijn we ook met soortgelijke thema's bezig. En

heb je een rottag, of lukt het fietsen niet? Dan is er altijd nog de gezelligheid en ga je toch met een goed gevoel naar huis."

Jan Tilburg doet sinds een maand mee. "Ik vind sporten leuk en heb een sportprogramma op de lokale radio. Maar ik heb een stok achter de deur nodig om het te doen. Mijn vrouw heeft Alzheimer en gaat op vrijdag naar de dagbesteding. Ik heb dan even tijd voor mezelf." Jacques: "Ik zie nog steeds veel mensen alleen op de weg voor zich uitstaren. Hen wil ik uitnodigen om een keer met ons mee te doen!"

Dank u wel voor uw bijdrage!

Met de sportclubs van OldStars blijven mensen een leven lang in beweging én ontmoeten anderen. Dit kan het Ouderenfonds alleen mogelijk maken door uw steun. Geeft u ook? Doneer gemakkelijk via de QR-code of de antwoordkaart achterin dit blad.



Wilt u ook uw mening geven?

Het Ouderenfonds praat graag mét senioren, in plaats van óver senioren. Wilt u bijdragen aan het juist vertegenwoordigen van 55-plussers? Geef dan uw mening in het Ouderenpanel van het Ouderenfonds!

Zo werkt het Ouderenpanel

Als deelnemer van het Ouderenpanel ontvangt u elke paar maanden een uitnodiging om een online vragenlijst in te vullen. Het onderwerp is elke keer anders: van gezondheid tot digitalisering. Even geen tijd? Dan kunt u ook een keertje overslaan. Soms kunt u zich opgeven voor bijvoorbeeld een paneldiscussie, interview of focusgroep. Dit is vrijblijvend.

Wat gebeurt er met de resultaten?

Het Ouderenfonds gebruikt de onderzoeksresultaten voor verschillende doeleinden. Bijvoorbeeld voor het verder ontwikkelen van onze activiteiten of om de stem van ouderen te laten horen in het maatschappelijk debat. Daarnaast werken wij regelmatig samen met andere organisaties of bedrijven die graag feedback willen van 55-plussers om hun diensten te verbeteren.

Natuurlijk houden wij u op de hoogte van de onderzoeksresultaten en gaan we zorgvuldig met uw gegevens om. Onze privacyverklaring vindt u op ouderenfonds.nl/privacy

→ Meedoen?

Ga naar ouderenfonds.nl/ouderenpanel en geef u op!



"Doordat ik in de gezondheidszorg gewerkt heb, vind ik het belangrijk dat er onderzoek wordt gedaan. Thema's als zorg en medicatie spreken me aan, maar ook huisvesting en sociale media. Soms maak ik me er druk over dat ouderen niet blijven. Nieuwe ontwikkelingen kun je bijna niet inhalen."

Martin Punt (68)

Voorbeeld onderzoeksresultaat digitale vaardigheden op het [vrijwilligers]werk

- › Ongeveer **de helft** van de werkgevers heeft oog voor de digitale vaardigheden van werknemers.
- › Toch verbloemt bijna **15%** van de panelleden wel eens dat hij of zij bepaalde vaardigheden niet heeft.
- › Bijna **85%** van de panelleden vindt het [heel] belangrijk om digitale vaardigheden te blijven ontwikkelen. Hoe ouder men is, hoe vaker men dat vindt.

"Het is leuk om de enquêtes in te vullen, want ik vind het belangrijk dat er genoeg voor ouderen gedaan wordt. Belangrijke thema's vind ik het omgaan met computers, sociale media en digitale veiligheid. Sociale media helpen tegen eenzaamheid, daarom vind ik het belangrijk hier beter in thuis te raken."

Mariëtte Schellekens (81)

Zelf aan de slag met eenzaamheid

Voelt u zich weleens eenzaam? Misschien praat u er liever niet over. Toch krijgen veel mensen vroeger of later in hun leven te maken met eenzame gevoelens. Deze **6 inzichten** kunnen u verder helpen!



Het gevoel dat er niemand echt voor je is, kan in ieders leven voorkomen. U bent dus zeker niet de enige! Er kunnen allerlei oorzaken zijn, zoals problemen met uw gezondheid,

schulden, een grote verandering in uw leven, uw seksuele geaardheid of een andere culturele achtergrond dan de mensen in uw omgeving. Eenzaamheid staat nooit op zichzelf. Het mooie is: u kunt er zélf iets aan doen!

1. Leer uzelf beter kennen

Herkent u het eenzame gevoel als het opkomt? Dat is al een belangrijke eerste stap! Nu kunt u namelijk uitzoeken hoe en op welke momenten dit gevoel ontstaat. Misschien denkt u bijvoorbeeld vaak kritisch over uzelf. U hiervan bewust worden kan helpen om milder naar uzelf te zijn en zo kunt u met meer zelfvertrouwen contact met anderen leggen. En als u weet wat u graag doet, is het makkelijker om gelijkgestemden te vinden.

2. Accepteer uzelf zoals u bent

Iedereen heeft een ander karakter, en iedereen heeft tekortkomingen. Wanneer u erg kritisch bent over uzelf, kan dit het gevoel van eenzaamheid vergroten. Accepteren wie u bent, mét alle gebreken, helpt juist. Wanneer u van uzelf niet meer perfect hoeft te zijn, zult u namelijk beter kunnen luisteren naar uw eigen behoeften en meer genieten van het leven.

3. Praat over gevoelens

Misschien heeft u nooit geleerd om te praten over uw gevoelens of werd vroeger in uw familie de schone schijn opgehouden. Dan is het belangrijk dat u nu wel leert om uw gevoelens te uiten. Alleen al het delen van emoties kan opluchten: u staat er niet alleen voor. Als anderen weten wat u dwarszit, kunnen ze er ook echt voor u zijn. En het mooie is dat de band met anderen hierdoor misschien alleen maar hechter wordt.

4. Zorg voor een dagritme

Bedenk een goed dagritme voor uzelf. Sta bijvoorbeeld elke dag op dezelfde tijd op en plan vaste activiteiten in. Dat biedt houvast en voorkomt dat u wegzakt in een sombere bui. Ga ook elke dag even naar buiten, bijvoorbeeld om te wandelen, een boodschap te doen of in de tuin te werken. Buiten zijn levert van alles op: nieuwe energie, een frisse blik en rust in uw hoofd. En u weet nooit wie u tegenkomt.

5. Ontmoet gelijkgestemden

Er zijn altijd mensen die dezelfde interesses hebben of enthousiast worden van dingen die u ook leuk vindt. En in welke situatie u ook zit, er zijn altijd meer mensen die hiermee te maken hebben. Bij hen kunt u ervaren hoe het is om begrepen te worden, te mogen zijn wie u bent. Gelijkgestemden kunt u op allerlei plekken tegenkomen: bij een lees- of sportclub, bij een zelfhulpgroep, een nieuwe studie of de moes- tuinvereniging. Wat vond u altijd al leuk om te doen? Of wat wilt u nog leren?

6. Wees van betekenis voor anderen

Wanneer u in uw werk of vrijwilligerswerk van betekenis kunt zijn voor anderen, geeft dit voldoening. De waardering en dankbaarheid die u hiervoor krijgt, zullen u meer zelfvertrouwen geven. Ook iets kleins doen voor iemand betekent vaak al veel, voor de ander en voor uzelf.

Meer weten?

De tips komen uit een onderzoek van Movisie, het landelijk kennisinstituut voor sociale vraagstukken. De hele publicatie kunt u lezen op

› www.movisie.nl/doorbreken-eenzaamheid

‘Ik zeur **niet**, maar **geniet** juist van het leven’

Elly (84) over ouder worden

“Ik heb twintig jaar lang geschilderd, zelfs exposities gehouden.”
Schilderen doet Elly Noevers uit Berkel-Enschot niet meer.
“Mijn hele huis, en dat van familie en vrienden, hangt al vol,” lacht ze. “Wel knutsel ik nog graag.”

Elly is een bezige bij met een brede belangstelling. Ze werkte in de detailhandel, deed vrijwilligerswerk op school, zat op een koor, was actief in de politiek, volgde cursussen Engels, Duits en psychologie en is bovendien heel creatief. Elly vindt ouder worden niet altijd makkelijk. “Vanaf mijn zestigste kamp ik met forse gezondheidsproblemen. Maar, ik ga niet zitten zeuren! We hebben het hier goed, zeker als het gaat om de zorg. Ik wil positief blijven, anders raak je ook nog eens je vrienden kwijt.”

Trots

Dat ik het red in m’n eentje! Ik ben twee keer gescheiden en zeven keer verhuisd. Maar, ik heb het goed met mijn twee zoons, mijn kleinzoon en een heleboel vriendinnen.

Lichtpuntjes

In grote schelpen heb ik een gedicht geschreven dat zegt dat je lichtpuntjes niet altijd hoeft te zoeken, maar er ook eentje kunt zijn. Die heb ik aan mensen van de thuiszorg gegeven.



Irritant

Mensen zitten voortdurend op hun telefoon en praten nauwelijks meer met elkaar. Dat stoort me mateloos. Heb aandacht voor elkaar! Het is een grote ik-maatschappij geworden, dat moet echt veranderen.



Somber

In de ouderenzorg is veel aandacht voor fysieke klachten, maar minder voor mentale problemen van ouderen. Ik kaart dat vaak aan als ik zelf in het ziekenhuis kom. ‘Dat zit niet in de opleiding’, hoor ik dan.

Genieten

Ik maak makkelijk contact met mensen. Mijn zus zegt wel eens: ‘Jij denkt dat zelfs een lantaarnpaal nog terugpraat als je een praatje aanknoopt.’ Ik geniet enorm van de mensen om me heen.



Erop uit

“Ouder worden is prima als je bij kunt blijven, maar dat wordt lastig als je gezondheid achteruitgaat”, vindt Elly. “Een paar jaar geleden kreeg ik een hersenbloeding. Mijn spraak was weg, maar kwam gelukkig terug. Ik kan echter niet met een computer werken. Ik ga er daarom vaak op uit, onder meer met de OpstapBus. Ik ga regelmatig mee met uitjes, en ga bijna wekelijks mee om boodschappen te doen. We drinken dan vaak ook even koffie. Dat sociale contact vind ik geweldig. Ik kijk graag naar wat ik nog wel kan.”



Een **levenstestament**: goed voorbereid op de toekomst

In het dagelijks leven staat u er vast niet vaak bij stil. Maar wie kan namens u uw bankzaken regelen als er iets met u gebeurt? En wie mag namens u met de arts overleggen over uw behandeling als u gaat dementeren? In een **levenstestament** kunt u dit alles vast laten leggen. Wel zo prettig voor uzelf én de mensen die u het meest dierbaar zijn!

Wat is een levenstestament?
Het levenstestament is een notariële volmacht waarin u bepaalt wie uw financiële zaken regelt of medische belangen behartigt als u zelf niet meer wilsbekwaam bent. Bijvoorbeeld omdat u een ongeval krijgt of gaat dementeren. U wijst een zakelijke gevolmachtigde aan die bijvoorbeeld uw bankzaken beheert of uw woning kan verkopen. Een medische gevolmachtigde kan bijvoorbeeld uw medisch dossier inzien en met de arts overleggen over de behandeling. Ook kunt u uw medische wensen vastleggen, bijvoorbeeld een behandelverbod of een euthanasieverklaring. Medische wensen kunt u overigens ook direct bij de huisarts neerleggen, dat is ook rechtsgeldig.

Waarom is het nodig?
Uw partner of kind is niet automatisch bevoegd om u te vertegenwoordigen. Ook niet als u getrouwd

bent of een langstlevendentestament heeft. Als u geen levenstestament heeft, kan uw partner bijvoorbeeld niet uw gezamenlijke koophuis verkopen als u niet meer wilsbekwaam bent. Als u geen notariel levenstestament heeft ondertekend, moet de rechter beslissen wie namens u mag handelen.

Vraag gratis het boekje 'Zo regel ik mijn testament' aan

Wilt u zich ook voorbereiden op het regelen van uw testament? Vraag dan het gratis boekje 'Zo regel ik mijn testament' aan. Hiermee kunt u stap voor stap nadenken over uw testament en bent u goed voorbereid op een bezoek aan de notaris. Vraag het bewaarboekje gratis aan op ouderenfonds.nl/nalaten of via de antwoordkaart in dit magazine.

Dit artikel is tot stand gekomen met medewerking van NuNotariaat.nl

Belangrijke tips:

- Een levenstestament is redelijk standaard en kan ook goed via internet worden aangevraagd. Als dat bij u past, kan dit bovendien een stuk voordeliger zijn. Vergelijkt u de verschillende aanbieders en leest u vooral ook de klantreviews.
- Wees op tijd! Bij beginnende demantie of een plotseling ongeluk bent u te laat of kost het veel meer moeite om een levenstestament te regelen. Als u het toch wilt regelen, regelt u het dan het liefst op tijd.
- Zorg ervoor dat uw naasten weten dat u een levenstestament heeft en waar zij dit kunnen vinden.

U regelt een levenstestament bij een notaris of online bij bijvoorbeeld www.NuNotariaat.nl



PUZZEL MEE!



PUZZEL

Stuur de oplossing vóór **1 november** in via de antwoordkaart achterin.

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

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.

1	3	25	10	28	19

We mogen 3 exemplaren van 'Schotelvodden en ander keukengebrei' weggeven aan de juiste inzenders!

In dit boek laten Dendennis en Mr. Knitbear zien hoe u de leukste keukenaccessoires kunt breien. De heren hebben in dit boek de allerleukste breiprojecten voor in en rondom de keuken samengesteld. Schorten, ovenwanten, tafellopers of schotelvodden – de keuken is nog nooit zo in het zonnetje gezet. Met heldere uitleg en een snufje humor! (Uitgever: Luitingh-Sijthoff)



horizontaal

1 driftkop **8** muziekgenre **9** branie **11** grondsoort **12** baan **14** vrouwtjesschaap **15** op hetzelfde **18** deel van het oog **19** merk **20** veronderstelling **22** de allereerste beginselen **24** vogel **25** Republiek Maluku Selatan (afk.) **27** deel van het gelaat **29** sprookjesfiguur **30** braaf.

verticaal

1 op welke manier **2** voetbalterm **3** lengtemaat **4** op deze plaats **5** rivier in Siberië **6** blinken **7** koppel **8** keukengerei **10** sport **12** bijwoord **13** cijfer **16** langs **17** rivier in Utrecht **21** onbepaald voornaamwoord **23** pratende vogel **26** inhoudsmaat **28** politieke partij **29** zangnoot.

	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									

Nationale Ouderendag 2022

Passend vervoer voor álle ouderen



Met de auto naar een verjaardag, met de trein een dagje erop uit. Met passend vervoer van A naar B kunnen geeft vrijheid. Maar die mobiliteit is niet voor iedereen vanzelfsprekend, zeker niet wanneer je ouder wordt. Op 7 oktober, Nationale Ouderendag, vraagt het Ouderenfonds hier aandacht voor.

Mobiliteit voor ouderen is in Nederland over het algemeen goed geregeld. Ouderen houden hierdoor regie over hun eigen leven, blijven meedoen aan de maatschappij en kunnen hun sociale contacten onderhouden. Toch zorgen gezondheidsproblemen, gebrek aan financiële middelen of digitale kennis ervoor dat de bewegingsvrijheid van ouderen boven de 75 jaar afneemt.

Drempels wegnemen

Het Ouderenfonds wil drempels in mobiliteit wegnemen, zodat ouderen ook daadwerkelijk op pad gaan. Dit voorkomt dat zij steeds meer geïsoleerd raken en gevoelens van eenzaamheid toenemen. Zo vragen we ons Ouderenpanel regelmatig waar zij tegenaan lopen als het gaat over vervoer. In de Mobiliteitscafés slaan we een brug tussen vervoersaanbieders, gemeentes en ouderen om zo te proberen vraag en aanbod beter op elkaar af te stemmen. En onze 94 BoodschappenPlusBussen zorgen voor vervoer van deur tot deur én een hoop gezelligheid en sociale contacten. Maar liefst 85% van de gebruikers van de bussen geeft aan meer gezelligheid in zijn of haar leven te ervaren door de bus!

Nationale Ouderendag

Op 7 oktober, Nationale Ouderendag, vraagt het Ouderenfonds aandacht voor het thema mobiliteit. In samenwerking met I&O Research publiceren we landelijk representatief onderzoek over de relatie tussen mobiliteit en eenzaamheid. Daaruit blijkt dat ongeveer een op de drie 75-plussers de laatste vijf jaar te maken heeft gehad met een afname in mobiliteit. Bij ongeveer een op de tien is zelfs sprake van een sterke afname. Verder vinden 55-plussers in het algemeen dat er een verband is tussen mobiliteit en eenzaamheid. Negen op de tien vindt het (heel) belangrijk om zich vrij te kunnen bewegen om zo een gevoel van eenzaamheid te voorkomen. We praten door over het onderzoek met belanghebbers uit de sociale, politieke, commerciële en private sector om te werken aan een oplossingsrichting.

Kijk voor meer informatie op nationaleouderendag.nl



Met de scootmobiel naar het buurthuis

Als het kan, gaat Harrie van Tilburg (79) zo vaak mogelijk met de Opstapbus in Tilburg op pad. "Je mag twee uitjes per maand reserveren en je zo vaak als je wil inschrijven op de reservelijst." Daar maakt hij dan ook enthousiast gebruik van. "Meestal sta ik bij een stuk of tien uitjes als reserve op de lijst. Negen van de tien keer kan ik dan toch mee." Harrie gaat al zo'n drie jaar met de bus weg. "Het is heel makkelijk. Je wordt voor de deur opgehaald en weer thuis afgezet." Zijn rollator kan gemakkelijk mee. "Opvouwen en hup, achter in de bus." Naast een rollator heeft hij, sinds hij niet meer autorijdt, ook een scootmobiel. Hiermee gaat hij drie keer



Harrie

per week naar het buurthuis om te kaarten of bingoën. "Daar was ik vroeger al dol op en nu nog steeds. Het is fijn om dat te blijven doen."

"Die dubbeldekkertreinen gaan niet met een rollator"

Leo (88) en Sophie Riks (87) uit Tilburg gaan samen, maar ook los van elkaar weg met de Opstapbus in Tilburg. Sophie: "Leo gaat het liefst mee als er wat te eten is. Hij is dol op dinertjes." De activiteiten waar je langer moet lopen, moet Leo helaas overslaan. Bij een heupoperatie heeft hij een klapvoet opgelopen. Hierdoor loopt hij met een stok en rollator.

Het stel, dat dit jaar 66 getrouwd is, ging vroeger veel met de auto en de fiets op vakantie. "Fietsen bovenop de auto en gaan." Ook toerden ze twee keer per jaar drie maanden lang met de caravan door veelal Zuid-Europa. Toen Leo nog beter ter been was, gingen ze ook veel met de trein weg in Nederland. Leo: "We hebben de hoofdstad van iedere provincie bezocht. Maar dan heb je opeens van die dubbeldekkertreinen en dat gaat helaas niet met een rollator."

Het plan is om twee scootmobielen aan te schaffen, zodat ze vaker samen op pad kunnen. "Zolang het kan, doen we alles zelf, zoals de boodschappen." Het volgende uitje samen met de bus staat al op de agenda. Sophie: "We blijven niet met z'n tweeën op de bank zitten, hoor."



Sophie en Leo

Transdev: vrijheid in mobiliteit

Rond het thema mobiliteit is Transdev een belangrijke partner van het Ouderenfonds. Connexxion (onderdeel van mobiliteitsbedrijf Transdev) vindt het belangrijk om vrijheid in mobiliteit te bieden aan iedereen die dat wil en nodig heeft. Connexxion Taxi Services (CTS) biedt door het hele land bijvoorbeeld regiotaxi's en WMO-vervoer. En wist u dat er veel chauffeurs op leeftijd werken? Mocht u zelf op zoek zijn naar een baan: Connexxion zoekt door het hele land taxichauffeurs, jong én oud!

Kijk op www.werkenbijconnexxiontaxi.nl voor alle vacatures.



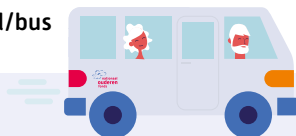
Onze activiteiten



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

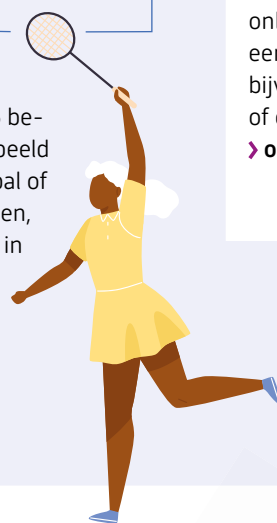
Bent u altijd actief geweest bij een sportvereniging en mist u het contact? Of kijkt u uit naar nieuwe ontmoetingen? Schuif dan aan voor De Derde Helft! Activiteiten in het clubhuis of de kantine, georganiseerd dóór ouderen vóór ouderen. Van computerles tot yoga, van literatuuravond tot jeu de boule.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

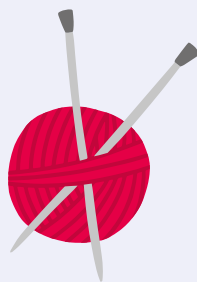
Laat uw stem horen in het Ouderenpanel! Iedereen vanaf 55 jaar kan zich opgeven. U ontvangt dan iedere paar maanden per e-mail een uitnodiging om een vragenlijst in te vullen. Een keertje overslaan is geen probleem.

➤ 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!

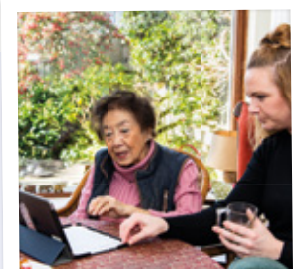
➤ ouderenfonds.nl/breien



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 001380

Taart!



Die *big smiles*
maken me
gelukkig!



Jacqueline Goossens [66] schenkt koffie voor wie maar wil en breidt op haar breiclub warme sokken voor de kinderen die natte voeten krijgen in de natuurspeeltuin. Daarom is er dit keer taart bij de koffie in Terneuzen!

"Toen ik een ongeluk kreeg en na meer dan 40 jaar niet meer in de zorg kon werken, wilde ik toch van betekenis blijven. Nu ben ik actief als coördinator van de breiclub, maar ook in het buurthuis en

in een verzorgingshuis voor mensen met dementie. Koffie schenken, achter de bar staan, iemand naar het ziekenhuis rijden: ik doe van alles. Misschien ben ik nog wel iets vergeten.

Al die activiteiten geven me de nodige beweging en ook afleiding van de pijn die ik aan het ongeluk heb overgehouden. Als ik sta te dansen met dementerende bewoners en ik zie die *big smiles*, dan word ik daar zo gelukkig van! Ik hoop dat ik niet op het punt beland dat ik moet kiezen tussen al dat leuks."

Kent u iemand die zich met hart en ziel inzet voor ouderen?

Mail naar goud@ouderenfonds.nl wie volgens u wel een taartje bij de koffie verdient heeft. Bellen kan ook: **088 344 2000**.

