

Goud



**KERST-
EDITIE**

Geef kerst kleur!

‘Ik leerde in één klap
mensen kennen’

**Martin (68) over
ouder worden**



In dit nummer:



6

De Derde Helft

"We komen voor de contacten, de sfeer, het kletsen"

10

Online oplichting voorkomen

16

Karin Bloemen deelt kerstboxen uit

En verder:

04 Korte berichten

12 Zo leef ik
"Je maakt je niet meer zo druk om dingen"

14 Bedankt vrijwilligers!

15 Puzzel

18 Alle activiteiten op een rij

20 Taart!
Bij Welkom Online-lessen in Elst

Colofon

Goud, jaargang 4, nr. 3, december 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), Evelien Huisinga, Milou Oomens (fotografie en tekst), Heleen Platschorre (tekst), Marieke Viergever (fotografie).

Vormgeving

Reprovinci.nl

Druk

Braincandy

Vragen over uw abonnement op Goud of een 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.

Vragen over uw donatie?

Bel 088 – 344 2033.

Reageren?

Nationaal Ouderenfonds,
t.a.v. redactie Goud, Postbus 2073,
3800 CB Amersfoort
goud@ouderenfonds.nl
088 – 344 2000



Corina

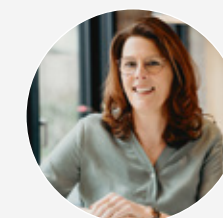
Kleur geven

Kerst staat voor de deur. Het zijn donkere dagen die opgelicht worden door de versierde huizen en winkelstraten. Na een prachtig gekleurde herfst, moeten we in de winter zelf de kleur brengen. Voor mij is dit een moment van bezinning en van nieuwe stappen maken. Na zeven mooie jaren ga ik het Ouderenfonds verlaten.

Met veel plezier zette ik me in om ouderen elkaar te laten ontmoeten. Om de eenzaamheid die soms zo maar opkomt en soms ook zo lang blijft, minder te maken. Ik maakte me sterk om de samenleving te laten zien welke toegevoegde waarde, kennis en ervaring ouderen brengen en dat ouder worden iets is wat je samen doet. Alle mooie mensen die ik ontmoette, de prachtige verhalen, warme energie en positiviteit hebben mijn leven kleur gegeven. Dank jullie wel daarvoor!

Nu is het tijd om een volgende stap te zetten. Nathal van Rijn is mij tijdelijk als directeur opgevolgd en zet zich in om het Ouderenfonds van grote betekenis te laten zijn. Deze maand gebeurt dat bijvoorbeeld door het uitdelen van duizenden kerstboxen. Met een persoonlijk en feestelijk moment aan de deur geven we kleur aan de kerstdagen die voor veel ouderen vaak moeilijk zijn. Blijft u, net als ik, helpen om dit mogelijk te maken?

Graag tot ziens!



Corina Gielbert



Korte berichten

Haak mee met Karin Bloemen

Karin Bloemen geeft dit jaar als ambassadeur van de kerst-campagne kleur aan de donkere dagen rond kerst. Ook in haar nieuwste haakboek 'Circles & colors' spat de kleur ervan af! In de 20 prachtige haakprojecten zorgen de 'circles' voor veel speelse creaties.

Aan wie zou u dit haakboek cadeau willen geven? En waarom? Stuur een mailtje naar goud@ouderenfonds.nl met de reden, uw eigen naam en eigen adres en wie weet ontvangt u één van de drie haakboeken mét etui voor haaknaalden.

PS: Op pagina 16 leest u waarom Karin het werk van het Ouderenfonds een warm hart toedraagt.



Foto: Roland Reinders



Brei mee naar kerst!

Het kan nog: aanhaken bij de leuke adventsbreiactie! Iedere maandag en donderdag in de adventsperiode ontvangt u een e-mail waarin een nieuw stukje van een patroon wordt onthuld. Zo werkt u toe naar een klein kerst-item: een leuk cadeautje voor uzelf of om weg te geven. Er is een versie voor beginners én gevorderden en door de goede uitleg kan iedereen aan de slag.

➤ Aanmelden is gratis en kan door een mailtje te sturen naar samenbreien@ouderenfonds.nl. Later aansluiten is geen probleem: u kunt eerdere stappen altijd terugkijken.

Het leven is als een regenboog: je hebt de regen en zon nodig om de kleuren te kunnen zien.



Laatste kans

Stuur een kerstkaart naar een oudere!

Het kan nog: meedoen aan de Grote Kerstkaartenactie die het Ouderenfonds samen met PostNL en Kidsweek organiseert.

- Kies een mooie kaart of maak er zelf één. Of twee, of een heleboel.
- Schrijf een warm berichtje voor een oudere. Als u uw naam en adres vermeldt, krijgt u misschien wel een kaartje terug.
- Glitters? Versiering? Graag! Maar houd het kaartje plat.
- Plak een postzegel of decemberzegel en stuur de kaart(en) uiterlijk 18 december naar het Ouderenfonds: Het Nationaal Ouderenfonds, Postbus 115, 3800 AC Amersfoort. Wilt u meer kaarten sturen in één pakket? Ja, dat mag, graag zelfs. Doe de kaarten (zonder envelop) in een doos of grote postenvelop. Frankeer vervolgens alleen de envelop of doos. De verpakking halen wij eraf om de kaarten te bundelen.

Wij zorgen er samen met PostNL voor dat de ingestuurde kaarten voor kerst worden bezorgd bij ouderen in heel Nederland. Deadline gemist of zin in een praatje? Doe uw kerstkaart zelf in de brievenbus bij een oudere in uw buurt!

➤ Kijk op ouderenfonds.nl/kerstkaartenactie





De Derde Helft voelt als een uitje



Ans [92] is de oudste deelnemer aan De Derde Helft in Maartensdijk en misschien ook wel de meest fanatieke. Ze speelt het liefst kubb, op het veld. "Het kan me niks schelen dat ik natte voeten krijg, het is heerlijk buiten!"

"Hij was om!" roept Elly [76] tijdens het spelletje vanaf de overkant. "Nee, niet waar, dat deed Ans." En er volgt gelach. "Winnen is leuk, we doen ons best," zegt Ans. En de prijs? "Een kop koffie met een koekje," belooft Hans. "Maar dan wel zelf betalen!"

Schot in de roos

Bij De Derde Helft ontmoeten ouderen elkaar in het clubhuis of de kantine van de sportclub voor allerlei activiteiten. De Derde Helft

in Maartensdijk is opgezet door het echtpaar Hans [75] en Gerda Nauta [73]. "Kubben, dynamic tennis en yoga blijken een schot in de roos. In het dorp zijn wel andere activiteiten en woonzorgcentra waar men elkaar kan ontmoeten, maar de drempel om daar naartoe te gaan als zelfstandig wonende oudere is hoog. Dit voelt meer als een uitje, de meesten kenden dit sportterrein nog niet. En kijk om je heen: het is zo'n gezellige boel! Iedereen is zo enthousiast dat ze steeds nieuwe mensen meenemen."



Elly



Ans

Sfeer

Antje [79] en Wil [81] hebben er net een potje sjoelen op zitten en hebben – zoals meestal – gewonnen. Waarom ze hier graag komen? “Voor de contacten, de sfeer, het kletsen. We hebben het overal over.” Net als de anderen heeft Wil hier nieuwe mensen leren kennen. “We hebben het naar ons zin. Ik speel graag een bordspelletje en bij mooi weer doe ik ook mee aan kubben.” “Wat is dat?” vraagt Jopie [79], “misschien doe ik de volgende keer ook wel mee!”

Mannen

De Derde Helft is elke dinsdagochtend. Iedere vier weken is er een workshop zoals keramiek schilderen of bloemschikken en eens per maand lunchen ze samen. Jopie: “Als je alleen bent, is in gezelschap eten altijd leuker. Het zijn toch vaak

de vrouwen die overblijven. Des te meer mannen er komen, hoe leuker! We kunnen niet alles van Barend verwachten.” Ze doelt op een van de weinige mannen. “Het is maar goed dat ik doof begin te worden,” reageert Barend [79]. “Nee hoor, ik vermaak me wel met de dames.”

Altijd door

“Er moet wel veel gebeuren wil ik de Derde Helft overslaan,” vertelt Hans. Er is inmiddels een commissie van vijf vrijwilligers, dus het kan altijd doorgaan. “Daarnaast hebben we veel samenwerkingen, met bijvoorbeeld de Hogeschool Utrecht, de bibliotheek en zzp’ers waar we samen activiteiten mee organiseren.”

Marja [67] is een van de jongste deelnemers. Ze is net een jaar met pensioen. “Je kunt hier even wat

anders doen. Ik heb bijvoorbeeld linedancing gedaan, ik lachte me helemaal stuk! Iedereen doet dan zo z’n best.”

Marja kent al veel van de mensen. “Iedereen komt uit het dorp. Er zijn recent een paar oudere dames bij gekomen. Je vraagt niet zo snel of mensen eenzaam zijn. Zelf vind ik het fijn om contact met mensen te maken. Even een praatje, en dan hoor je de verhalen.”



Barend



Wat is De Derde Helft?

Tijdens De Derde Helft organiseren sportverenigingen in samenwerking met ouderen activiteiten in hun clubhuis of kantine, zoals dansavondjes, computerles, yoga, jeu de boules en quizmiddagen. Zo biedt het Ouderenfonds de gelegenheid om een actief te zijn als vrijwilliger of deelnemer in het verenigingsleven. De Derde Helft vindt u op dit moment in zo'n 40 plaatsen.

➤ Kijk op ouderenfonds.nl/dederdehelft voor meer informatie over het opstarten van De Derde Helft bij de sportvereniging of een Derde Helft bij u in de buurt.

Laat u niet oplichten!

Een kerstcadeau kopen, bankzaken regelen, daten – het kan tegenwoordig allemaal online. Maar het kan ook misgaan ... Met deze 6 voorbeelden én tips zorgt u zelf dat het u niet overkomt!

1. De 'vriend in nood'

Voorbeeld: Uw vriend(in), familielid of bekende zit plotseling in de problemen en heeft dringend geld nodig. Of u geld wilt overmaken, luidt de vraag in een bericht op uw telefoon of een e-mail.

Tip: De afzender lijkt te kloppen, maar dit account kan gehackt zijn. Uw echte vriend weet dan van niets. Als het verzoek uit de lucht komt vallen, controleer dan altijd zelf via een telefoon- of e-mail naar uw bekende of het klopt.

2. De foute helpdesk

Voorbeeld: U heeft een 'helpdeskmedewerker' van een softwarebedrijf aan de lijn. Deze beweert dat er een probleem is op uw computer. U wordt gevraagd om een programma te installeren, zodat hij mee kan kijken. Maar zodra u betaalt voor de 'hulp', haalt hij extra geld van uw rekening.

Tip: Bedrijven zoals Microsoft vragen nooit om wachtwoorden, codes of beveiligingsinstellingen. Geef deze dus nooit door. Installeer nooit software waarmee de beller kan meekijken op uw computer. Maak geen geld over. Heeft u een Engelstalige helpdeskmedewerker aan de lijn, hang dan direct op.

3. Kopen via internet

Voorbeeld: U betaalt een product via een webwinkel of bijvoorbeeld Marktplaats, maar het komt nooit aan. Of u stuurt zelf een product op, maar ontvangt nooit de betaling.

Tip: Ga altijd eerst na met wie u handelt. Kijk op Marktplaats of Facebook bijvoorbeeld hoeveel sterretjes de verkoper heeft. Of controleer een bedrijf via www.politie.nl (vul in de zoekbalk in 'Controleer handelspartij').

4. Een onverwachte aanbieder

Voorbeeld: Op datingsites, datingapps of via social media kunt u worden opgelicht door mensen met nepprofielen. Iemand praat bijvoorbeeld gebrekkig Engels, werkt zogenaamd in het buitenland, en verklaart u op slag de liefde. Vaak wil deze persoon heel snel uw telefoonnummer of e-mailadres. De fraudeur zal om geld vragen vanwege een 'onverwachte financiële tegenvaller'.

Tip: Geloof zielige verhalen niet zomaar, controleer altijd met wie u te maken heeft. Maak geen geld over naar iemand die u nooit hebt ontmoet.

5. Het betaalverzoek

Voorbeeld: "Kunt u 1 cent overmaken, alleen om uw identiteit te controleren?" Zo stuurt een 'koper' op een verkoopsite soms een betaalverzoek of Tikkie. De link leidt u naar een website die lijkt op die van uw bank. Dit is echter een valse website. De crimineel kan nu meekijken hoe u inlogt. Hierna haalt hij geld van uw rekening.

Tip: Klik nooit op een linkje van iemand die u niet kent. Vertrouwt u een gesprek of e-mail niet? Stop het gesprek dan en blokkeer de persoon, of verwijder de e-mail.

6. Onveilige bankwebsite

Voorbeeld: U krijgt een valse e-mail van (zogenoemd) uw bank, een overheidsorganisatie of een bedrijf. Er zou iets mis zijn met uw gegevens, een termijn zou zijn verlopen of uw bankpas zou geblokkeerd worden. In de mail staat een link. Deze leidt naar een valse website waar de oplichter geld van uw rekening kan halen.

Tip: Reageer nooit op berichten waarin wordt gevraagd om persoonlijke gegevens of uw pincode. Klik niet op de link, en geef nooit uw bankpas aan iemand af en stuur deze nooit op. Vertrouwt u een link niet, controleer deze dan via www.checkjelinkje.nl.

Meer weten?

Bij het onderwerp 'internetoplichting' op www.politie.nl leest u alle tips en hoe u aangifte kunt doen.

‘Ik leerde in één klap mensen kennen’

Martin [68] over ouder worden

“Ik ben wel benieuwd hoe het met mij gaat aflopen.
“Word ik afhankelijk? Welke zorg zal ik nodig hebben?”
Martin Punt uit Zaandam werkte tot zijn pensioen zelf in de verpleging. “Maar ik vind het niet erg om ouder te worden. Je maakt je niet meer zo druk om dingen.”

Martin is lid van het Ouderenpanel en heeft het druk met vrijwilligerswerk, schilderen en heel veel wandelen. “Als ik in mijn eentje wandel, luister ik naar podcasts. Ik heb ook een aantal wandelmaatjes, die app ik waar ik heenga. Dan zie ik wel of er iemand meegaat of een beter voorstel heeft.”

“Toen ik bijna met pensioen ging, heb ik me georiënteerd op wat er aan LHBTI- activiteiten voor senioren bestond. Via een gespreksgroep leerde ik in een klap veel mensen kennen. Ook hield ik me bezig met de Roze Loper. Dat is een certificering voor woonzorginstellingen die expliciet open willen staan voor LHBTI’ers.”

Missen

Ik mis soms wel een tuintje. Dan kijk ik rond naar een appartement met een tuin, maar bij koop en verkoop komt zoveel kijken. Dan denk ik: ‘Nou alles voor dat lullige tuintje: ik ga wel wandelen.’



Bejaardening

Facebook is misschien een beetje een bejaardening geworden, maar ik ben er blij mee. Ik post vooral de verslagjes van mijn wandelingen en m’n nieuwe schilderijen. Dat vinden mensen erg leuk.



De liefde

Nu ik ouder word, zou ik toch wel een man willen. Tegelijkertijd maak ik de dagelijkse snijbonen toch liever zelf schoon. Ik ben er dubbel in: ik weet dat het niet zo goed uitpakt als er altijd iemand om mij heen is.



Droom

Ik heb altijd enorm veel gereisd. Ik wil graag nog een keer naar Marokko. In de woestijn slapen bij de Berbers.



Risico

Ik koos als kind vaak voor veilig, zo ben ik opgevoed. Als ik wat meer risico had durven nemen had ik na de havo misschien voor iets kunstzinnigs gekozen.

Roze feestje

“Je hebt zorgcentra waar de directie denkt dat LHBTI niet voorkomt. Dan denk ik: ‘Je leeft toch niet onder een steen?’ Mensen mogen gewoon anders zijn. Ik bezoek sommige ouderen uit de gayscene. En af en toe is er een roze feestje in de tehuizen bij mij in de buurt. Dan komt er een koor of een zingende travestiet. Echte gangmakers. Als een zorginstelling de Roze Loper heeft, dan is het eigenlijk gewoon een leuk tehuis!”

Doneer uw energiebonus

Help mee tegen eenzaamheid

Alle huishoudens in Nederland krijgen in november en december 190 euro om de stijgende energiekosten te compenseren.

Voor heel veel mensen is deze bijdrage een welkome tijdelijke aanvulling op de gestegen energiekosten. Er zijn ook mensen die aangeven deze korting op de rekening niet nodig te hebben. Bijvoorbeeld vanwege een langlopend energiecontract, een goed geïsoleerd huis, zonnepanelen of een hoger inkomen.

Behoort u tot de laatste groep en wilt u een deel van uw energiebonus doneren aan een goed doel? Er zijn een hoop ouderen in Nederland die door de gestegen kosten geen sociale activiteiten meer kunnen

ondernemen. Ook in uw buurt. Help mee om eenzaamheid onder ouderen tegen te gaan! Met uw donatie brengen wij ouderen met elkaar in contact en bezorgen wij warmte en gezelligheid. Dat doen we met hon-

derden lokale clubs, waar ouderen samen kunnen bewegen, sporten, via breiclubs of een uitje met de bus.

Het Nationaal Ouderenfonds is in het bezit van de ANBI-status. Dit houdt in dat u uw gift mag aftrekken in uw aangifte inkomstenbelasting. Kijk voor meer informatie op de website van de Belastingdienst. Uw bijdrage telt!

Doneren kan via ouderenfonds.nl/energiebonus of op rekening **NL94 RABO 0311 9117 57** o.v.v. energiebonus.



Aan alle vrijwilligers: dank je wel!

Op 7 december is het Nationale Vrijwilligerdag. Wist u dat er meer dan 9.000 mensen zijn die zich vrijwillig inzetten voor het Ouderenfonds?

Het zijn bijvoorbeeld de coördinatoren van de breiclubs die mensen samenbrengen en voor gezelligheid zorgen. Maar ook de trainers van OldStars die ouderen laten zien dat je nog prima kunt bewegen als je ouder bent. En de chauffeurs, planners en begeleiders van de BoodschappenPlusBussen die de wereld voor veel ouderen groter én plezieriger maken. En alle andere vrijwilligers die zich voor onze activiteiten inzetten. Het Ouderenfonds kan niet zonder hen!

Ook vrijwilliger worden?

➤ Kijk op ouderenfonds.nl/vrijwilligerswerk

"Je kunt veel meer dan je denkt, als je het maar durft te doen."



Elisabeth Le Belle (76) zet zich als vrijwilliger in bij De Derde Helft in Culemborg. Hier komen 55-plussers elke woensdagmiddag samen voor een potje rummikub, triominos, sjoelen of tafeltennis. Elisabeth kijkt wat er kan en organiseert het. "Dat heb ik altijd al gedaan. Alles wat ik heb geleerd in mijn werkende leven pas ik nu toe in mijn vrijwilligerswerk. Ik vraag wat de mensen leuk vinden of waar ze hulp bij nodig hebben, en dat faciliteer ik. Als iemand bijvoorbeeld niet mobiel is, probeer ik die toch hier te krijgen. Laatst heb ik nog iemand zonder computer en internet geholpen om met de trein naar de musical Tina Turner te kunnen gaan." Elisabeth draait nergens haar hand voor om. "Een dag niets geleerd, is een dag niet geleefd, is mijn motto. Mijn moeder zei altijd: Je kunt veel meer dan je denkt, als je het maar durft te doen."

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.

1	3	25	10	28	19
---	---	----	----	----	----

We mogen maar liefst 10 exemplaren van 'Once upon' weggeven aan de juiste inzenders!

In dit boek kunt u allerlei vragen beantwoorden en zo uw eigen autobiografie schrijven. Wat zijn uw favoriete dingen? Waar droomt u van en waar hoopt u op? Bedenker Lavinia Bakker heeft haar eigen opa nooit gekend en had graag zo veel meer over hem geweten. Dat inspireerde haar om dit boek te maken. (www.onceuponstore.com)

horizontaal

1 de maat nemen **5** grafkelder **10** vrouwelijk dier **11** ver in de tijd **12** uitbundig **14** knoflooksaus **15** rund **16** lijfwacht **17** intelligentiequotiënt **18** landbouwwerktuig **20** water uit een boot scheppen **22** water in Friesland **23** sein **25** bladerkrans **27** plaats in de Betuwe **28** kleine munt **29** muzikaal oefenstuk **30** stelling.

verticaal

1 dansmarieke **2** monumentaal verhaal **3** vogelverblijf **4** alleen **6** brandstof **7** Chinese staatsman **8** eiland in Zuidoost-Azië **9** beleefdheidsgebruiken **13** deel van een tuin **14** gifslang **19** dier op de boerderij **20** dapper persoon **21** ontkennend voegwoord **22** ooit **24** biljartstok **26** water.

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				

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

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

Once upon

Karin geeft kerst kleur

"Ik hoop dat ik een beetje vrolijkheid mag brengen, en mensen mag laten zien dat er aan hen gedacht wordt." Deze kerst brengen vrijwilligers duizenden kerstboxen langs bij ouderen. Ook Karin Bloemen helpt mee. "Zo laten we mensen weten dat ze niet vergeten zijn!"



Foto: Rob Becker

Bloemens hart breekt als ze ziet hoeveel ouderen eenzaam zijn. "Ik geef regelmatig concerten in ouderencentra. Soms zeggen bezoekers na afloop: 'Dit was de mooiste avond van m'n leven.' Dat is natuurlijk een mooi compliment, maar het geeft ook aan hoezeer ouderen saamhorigheid en warmte missen. Vroeger woonden families bij elkaar, jong en oud. Nu komen ouderen makkelijk buiten de samenleving te staan. Daarom draag ik het werk van het Ouderenfonds zo'n warm hart toe: het Ouderenfonds wil ouderen bij de maatschappij blijven betrekken. Door jong en oud samen te brengen, en door ouderen te stimuleren actief te blijven."

We hebben elkaar nodig

Bloemen verbindt zich dit jaar als ambassadeur aan de campagne 'Geef kerst kleur'. Ze hoopt dat zoveel mogelijk ouderen verrast worden met een kerstbox, maar haar missie gaat verder. "Ik wil laten zien dat we allemaal iets kunnen betekenen voor ouderen. Want nu gaat het misschien om je ouders, maar op een gegeven moment gaat het om jou. Laten we er met elkaar voor zorgen dat ouderen gezien worden, en dat we van hen leren. Ouderen hebben vaak veel meegemaakt. Soms hoor ik mensen zeggen: 'Er zijn zoveel crisissen nu, dat was vroeger niet.' Dan sta ik versteld, want de ouderen van nu hebben crisis na crisis meegemaakt. Zij weten hoe je daarmee omgaat, wat veerkracht is. Laten we ouderen bij het leven blijven betrekken, en van hen leren. We hebben elkaar nodig, jong en oud, daar ben ik van overtuigd!"

Kerstcocon

Kerst is een mooi moment om iets te betekenen voor anderen, vindt Bloemen. "Kerst is misschien een 'verplicht' moment om samen te zijn, toch vind ik het een ontzettend leuke tijd. Kerstavond vieren wij traditiegetrouw met onze dochters, zoon en kleinkind. We nodigen dan ook iemand uit die anders alleen zou zijn. Die kerstavond is even een hele fijne cocon. We houden het eenvoudig, maken allemaal wat te eten, doen spelletjes en lachen wat af. We vinden het heel fijn als anderen daar deel van uit maken."

Hang de lichtjes op!

Daarnaast is kerst voor Bloemen: optreden! "Eerste kerstdag sta ik het liefst op een podium. Groot of klein, dat

maakt niet uit, zolang ik mensen maar een prachtige dag kan geven. Het is zo ontzettend leuk om mensen uit volle borst mee te zien zingen. Afgelopen jaar konden concerten vanwege corona niet doorgaan. Ik hoorde mensen zeggen dat ze ook de kerstboom maar niet optuigden. We hebben zo'n donkere tijd achter de rug met elkaar, daarom wil ik iedereen oproepen deze kerst kleur te geven. Hang de lampjes op, steek de kaarsen aan. Laat alle kleur maar weer binnenkomen!"

Geef kerst kleur!

Kerst is een tijd van gezelligheid, lichtjes en warmte. Maar veel ouderen brengen de dagen alleen door. Voor hen is deze periode koud, grijs en zelfs eenzaam. Het Ouderenfonds verrast dit jaar daarom duizenden ouderen met een kleurrijke kerstbox. Samen met onze plaatselijke vrijwilligers bezorgen we gezellige kerstboxen bij ouderen aan de deur. Dat doen we met een persoonlijk praatje en in feestelijke sfeer. In de box zit alles om de kerstdagen thuis zo fijn mogelijk te maken. Iets lekkers, een cadeautje en meer gezellige dingen.

Maak de donkere dagen voor ouderen ook wat lichter. Steun deze actie en doneer een kleurrijke kerstbox t.w.v. € 15,-. Uw hulp maakt het mogelijk dat we zoveel mogelijk eenzame ouderen gezellige kerstdagen kunnen bezorgen. Want samen geven we kerst kleur!

Uw bijdrage is welkom via ouderenfonds.nl/kerstbox of op rekening NL94 RABO 0311 9117 57.



Alvast bedankt!

Nathal van Rijn

Directeur a.i. Nationaal Ouderenfonds

De kerstboxenactie wordt mede mogelijk gemaakt door het Mr. August Fentener van Vlissingen Fonds, het Ritske Boelema Gasthuis, de Pasman Stichting en de Bavo Stichting.

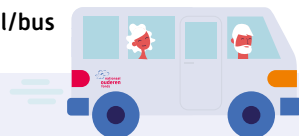
Onze activiteiten



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

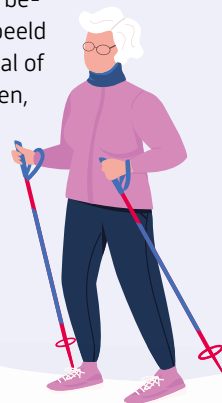
Bent u altijd actief geweest bij een sportvereniging en mist u het contact? Of kijkt u uit naar nieuwe ontmoetingen? Schuif dan aan voor De Derde Helft! Activiteiten in het clubhuis of de kantine, georganiseerd dóór ouderen vóór ouderen. Van computerles tot yoga, van literatuuravond tot jeu de boule.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

➤ ouderenfonds.nl/dederdehelft

OldStars

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

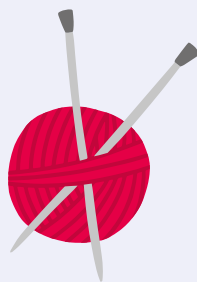
Laat uw stem horen in het Ouderenpanel! Iedereen vanaf 55 jaar kan zich opgeven. U ontvangt dan iedere paar maanden per e-mail een uitnodiging om een vragenlijst in te vullen. Een keertje overslaan is geen probleem.

➤ 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 een nieuwe breiclub starten. 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.
☐ Ja, ik geef me op voor het Ouderenpanel (ik ben 55+). Vul hieronder uw e-mailadres in.

Oplossing puzzel:

Ja, ik steun het werk van het Ouderenfonds graag met:

- ☐ 8 euro ☐ 15 euro ☐ 25 euro ☐ euro (vul hier uw bijdrage in)
☐ per maand ☐ eenmalig

Bankrekeningnummer:

Naam rekeninghouder:

Ik machtig hierbij het Nationaal Ouderenfonds om dit bedrag (maandelijks) af te schrijven.
Handtekening:

Mijn contactgegevens

Voorletters: Achternaam: Man: ☐ Vrouw: ☐ Overige: ☐

Straat: Huisnummer:

Postcode: Woonplaats:

Telefoonnummer:

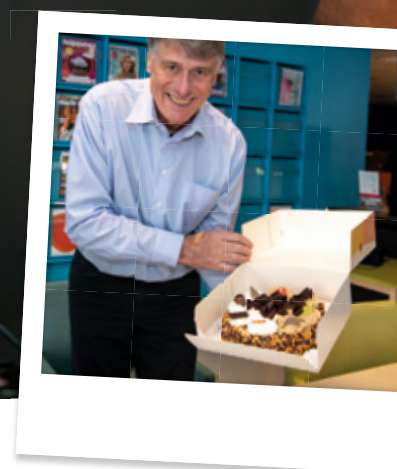
E-mail:

Stuur de gehele antwoordkaart in een envelop (zonder postzegel) naar:
Nationaal Ouderenfonds, Antwoordnummer 318, 3800 VB Amersfoort.

Uw gegevens worden vastgelegd door het Nationaal Ouderenfonds. We gaan zorgvuldig met uw gegevens om en geven deze niet door aan derden. Onze privacyverklaring vindt u op www.ouderenfonds.nl/privacy

Taart!

"Ze mogen mij
altijd bellen"



Peter van Breemen [69] geeft al meer dan 12 jaar computercursussen. Op dit moment is hij vrijwilliger voor Welkom Online. Zo helpt hij mensen op weg in de digitale wereld. Daarom is er dit keer taart bij de koffie in Elst!

" Ik heb vroeger bij een financiële instelling gewerkt. In de jaren '80 kwam de eerste computer op mijn afdeling. Het vlammetje sloeg direct over. Dus toen ik gestopt was met werken en een advertentie in de krant zag over computercursussen, heb ik mezelf meteen opgegeven als vrijwilliger. En ik vind het nog steeds leuk!

Soms zeggen cursisten: 'Wat jammer dat het afgelopen is, er valt nog zo veel te leren.' Maar ze mogen mij altijd bellen, bijvoorbeeld als ze niet begrijpen hoe een app werkt. Elke bijeenkomst buigen we ons over een thema. Als iemand zich bijvoorbeeld afvraagt hoe je een reisje boekt, zoeken we dat samen uit. En het gaat om meer dan leren internetten. Het gesprek kan zomaar gaan over het overlijden van een partner. Dit is ook een plek om anderen te ontmoeten."



Kent u iemand die vrijwilliger is bij het Ouderenfonds en wel een taartje bij de koffie verdiend heeft? Mail naar goud@ouderenfonds.nl of bel naar **088 344 2000**.

We kunnen helaas maar één persoon uitkiezen en niet alle reacties beantwoorden.

