

Goud

We zijn jarig!

‘Ik ben uit **mijn**
schulp gekropen’

**Gerrie (73) over
ouder worden**



**JUBILEUM-
EDITIE**

In dit nummer:



6

Workshop Welkom Online
"Alles wordt goed uitgelegd
en het tempo is prettig."

10

70 jaar Nationaal Ouderenfonds
Het begon met de Zomerpostzegels

16

Ga mee naar zee!



En verder:

04 Korte berichten

12 Zo leef ik
'Ik speel OldStars handbal.
Dat is echt keileuk!'

14 Geef nu met 'Mijn eenmalige gift'

15 Puzzel

18 Alle activiteiten op een rij

20 Taart!
in Rotterdam

Colofon

Goud, jaargang 5, nr. 1, april 2023.
Goud is het magazine van het
Nationaal Ouderenfonds en verschijnt
drie keer per jaar. Goud wordt o.a.
verzonden naar deelnemers van onze
activiteiten, donateurs en vrijwilligers.

Aan dit nummer werkten mee:

Emmy Bregman (hoofd- en eindredactie),
Jorieke Linnenkamp, Milou Oomens (foto-
grafie 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



van Kirsten

70 jaar jong

Een nieuw gezicht onderaan deze pagina. Mag ik mezelf aan u voorstellen? Mijn naam is Kirsten Andres en sinds vorige maand ben ik de nieuwe directeur van het Nationaal Ouderenfonds. Ik heb een achtergrond in de marketing (ik was voorzitter/directeur van het NIMA) én ik werkte lang bij de KRO-NCRV (als directeur marketing & vereniging). Daar zette ik me regelmatig in om eenzaamheid onder ouderen tegen te gaan. Maar mijn liefde voor ouderen begon al in mijn studententijd toen ik als vrijwilliger meeging op vakanties voor senioren. Alle verhalen, de berg aan levenservaring en het plezier dat we samen hadden, daar bewaar ik goede herinneringen aan.

"Een jubileum om trots op te zijn"

Toen deze baan op mijn pad kwam, kon ik dan ook geen nee zeggen. En ik heb geluk: dit jaar bestaat het Ouderenfonds 70 jaar! Een jubileum om trots op te zijn, maar ook een stimulans om de impact van het Ouderenfonds nóg groter te maken. Want de vergrijzing neemt toe en de kans op eenzaamheid daarmee ook. En het imago van ouder worden kan wat omdenken gebruiken. Daarom is het Ouderenfonds dan ook 70 jaar jong! Ouderen tellen mee, doen mee en zijn van betekenis. Voor elkaar, voor buurtgenoten en vrienden. En voor de samenleving: ouderen zijn onderdeel van de oplossing, niet het probleem. Ouder worden doe je samen. Met veel plezier ga ik me inzetten om dát te laten zien!



Kirsten Andres

Directeur Nationaal Ouderenfonds

Korte berichten

Alle flesjes verzamelen!

Worden er op uw vereniging of locatie ook veel plastic flesjes gebruikt? Vraag gratis een statiegeldbak aan! Daarmee houdt u de omgeving schoon, bespaart u het milieu een enorme berg plastic én met de opbrengst steunt u het Ouderenfonds. De statiegeldbak wordt met bijbehorende stickers en zakken gratis afgeleverd op uw club. Volle bak? De zak wordt opgehaald en u kunt weer een nieuwe zak plaatsen. Dus snel: alle flesjes verzamelen!

➤ vraag een gratis statiegeldbak bij ons aan op ouderenfonds.nl/statiegeldbak



Taart bij het Ouderenpanel

Het Ouderenfonds praat graag met senioren, in plaats van over senioren. Wilt u bijdragen aan het juist vertegenwoordigen van 55-plussers? Geef dan uw mening in het Ouderenpanel van het Ouderenfonds! Als deelnemer 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. 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! Omdat we jarig zijn, krijgt de 70^e aanmelding een taart!



Finale Goedgemutste Breicampagne

Er zijn maar liefst 225.379 mutsjes ingestuurd voor de laatste editie van de Goedgemutste Breicampagne van innocent Nederland. Daarmee is een geweldig bedrag van €45.076,- opgehaald! Het Ouderenfonds is innocent Nederland en iedereen die heeft meegedaan aan de actie enorm dankbaar.

Deze actie is helaas afgelopen, maar samen breien gaat door! Wilt u iets leuks én iets goeds tegelijk maken? Haak dan aan bij onze nieuwe haak- en breiactie.



Uiteindelijk telt niet het aantal jaren in je leven, maar het leven in je jaren.

Abraham Lincoln

Haak een knuffel voor een kind in armoede

Wat is hij lief hè? Haakt u er ook één voor een kind dat wel een knuffel kan gebruiken? De duurzame ASN Bank is dit jaar partner van het Nationaal Ouderenfonds. We roepen alle hakers en breiers in het land op om deze schattige eekhoortjes te maken. Samen met Nationaal Fonds Kinderhulp zorgt de bank ervoor dat de eekhoortjes terecht komen bij kinderen die in ons land opgroeien in armoede.

➤ Kijk voor het patroon en het verzendadres op ouderenfonds.nl/eekhoorn.

De eekhoorns mogen op de post tot 31 mei.





Wees niet bang
om op een knopje
te drukken

V.l.n.r.: Gerda en Metta



V.l.n.r.: Tonny, Betsy, Truus

Leny Adamse (83) gaat mee met de tijd. "Ik ben zeker geen digibeet. Online bankieren, appen met de mobiel, enquêtes invullen of foto's versturen; dat lukt me wel. Maar ik voel me soms toch een beetje een kleuter als iets níet lukt."

"Ik loop regelmatig tegen dingen aan, mailen gaat bijvoorbeeld niet altijd goed", vertelt Leny. "Als ik iets een keer heb gedaan denk ik vaak: 'Nu weet ik het'. Maar een half jaar later ben ik het toch vergeten. Je moet het vaker doen, herhalen."

Online huisarts

Leny doet vandaag mee aan een workshop van Welkom Online. "Alles wordt goed uitgelegd en het tempo is prettig. Het is ook fijn dat je een hand-out krijgt, dan kan je aantekeningen maken of later nog

eens opzoeken hoe iets moest." Het onderwerp van deze workshop is 'Gezondheid'. "Tegenwoordig ontkomen we er bijna niet aan, veel dingen gaan nou eenmaal digitaal", aldus vrijwilligers Kim en Lisa die de workshop leiden. Na een korte introductie gaan de deelnemers zelf aan de slag. Wat is er online mogelijk bij hun eigen huisartsenpraktijk? Iedereen pakt de tablet erbij en gaat op onderzoek uit.

Hulp om de hoek

Bij Leny aan tafel zitten de zussen Truus (71) en Tonny (69). Tonny is



de meest digitaalvaardige van de twee en helpt haar zus regelmatig. "Tonny heeft ermee gewerkt en vindt het ook interessanter dan ik", aldus Truus. "Als mij iets niet lukt word ik boos en geef het op. Gelukkig wonen we vijf minuten fietsen van elkaar, dus er is hulp om de hoek." Ook tijdens de workshop is er tijd om tips uit te wisselen. "Kijk, wat is dit?" Metta (74) laat een melding zien op haar telefoon. Hij is net nieuw. "Het is dan toch weer even zoeken hoe en wat."

Gewoon doen

Leny vindt het belangrijk met de tijd mee te bewegen. "Het was vroeger niet per se beter. Bellen vanaf je vakantiebestemming was hartstikke duur, dan kon je net de hele familie hallo zeggen en moest je alweer ophangen. Nu app ik met mijn

kleinzoon die een verre reis maakt. Hij stuurt me foto's en verhaaltjes en daar kan ik op reageren. Geweldig vind ik dat!"

De zussen zijn ook nieuwsgierig of ze nog meer kunnen leren. Tonny: "Soms hoor ik iets waarvan ik denk, dat lijkt me toch wel handig! Kijk bijvoorbeeld als je een website bezoekt, even of er naast de zoekbalk met url een slotje staat. Dat betekent dat de verbinding beveiligd is, en dus niet zomaar iemand jouw gegevens kan jatten." Leny kan zich goed voorstellen dat ouderen het soms spannend vinden om online te gaan. "Maar je moet het gewoon doen! Wees niet bang om op een knopje te drukken. Het is niet zo dat de boel gelijk crasht, je kunt weinig verkeerd doen."



Tonny en Joke

Workshops Welkom Online

Soms kan de drempel hoog zijn om meer online te doen. Met de workshops van Welkom Online kiest u zelf welke stappen u wilt zetten! Elke keer komt een ander thema aan bod. De workshops zijn er voor iedereen: met of zonder digitale ervaring. Een workshop duurt ongeveer anderhalf uur en de deelname is gratis.

- › Wilt u meedoen? Kijk of er een workshop is bij uw eigen bibliotheek, wijkcentrum of buurthuis. U kunt ook bellen naar het Ouderenfonds (088 344 2000) of een mailtje sturen naar **welkom-online@ouderenfonds.nl**.
- › Wilt u zelfstandig aan de slag? Ga direct naar **welkomonline.nl**

Welkom Online is ontwikkeld door VodafoneZiggo, met medewerking van ECP/veiliginternetten.nl en Netwerk Mediawijsheid. Het lesprogramma wordt ondersteund door het Nationaal Ouderenfonds, VodafoneZiggo, ASML en het Ministerie van Binnenlandse zaken en Koninkrijksrelaties.

Kom in beweging



De Nationale Beweegweek voor ouderen

Van 8 tot en met 12 mei organiseert het Ouderenfonds weer de Nationale Beweegweek voor ouderen. De hele week zijn er beweegactiviteiten voor ouderen door heel het land, dus ook bij u in de buurt!

Bewegen is goed, meer bewegen is beter. Daarom roepen wij beweegprofessionals en vrijwilligers op om lokaal beweegactiviteiten te organiseren. Zo zorgen we er samen voor dat deze week iedereen de beweegrichtlijnen kan halen.



Hoeveel beweging heeft u nodig?

Volwassenen en ouderen

- **2,5 uur per week** matig intensief bewegen
- **2x per week** spier- en botversterkende activiteiten
- **balansoefeningen** voor ouderen

Bron: Beweegrichtlijnen Kenniscentrum Sport & Bewegen, kenniscentrumsportenbewegen.nl.

Beweegvisite

In ons jubileumjaar staat de 'beweegvisite' centraal. Het idee is simpel: niet de hele visite in een kringetje zitten, maar samen met het bezoek vrolijk in beweging komen. Doet u mee? Hoe zo'n beweegvisite er uit ziet, dat bepaalt u zelf.

Enkele inspirerende voorbeelden:

- Wandelen en bijpraten gaan vaak goed samen
- Wat lekkers erbij? Het zelf maken is leuker!
- Vergeet de muziek niet! Stilzitten wordt zo wel heel moeilijk.

Tip: maak een feestelijke koffietafel of snackhoekje, zo staat iedereen een extra keertje op!

8 t/m 12 mei

De hele week zijn er beweegactiviteiten voor ouderen door heel het land. Vraag uw vereniging, club of woonzorgcentrum of zij ook meedoen.

Maandag 8 mei

- feestelijke start: honderden senioren bewegen samen, op weg naar de richtlijnen
- symposium voor zorg-, welzijn- en beweegprofessionals

Vrijdag 12 mei

- Olga Commandeur gaat op beweegvisite bij de winnaar!

› Meer weten of ook iets organiseren? Kijk op **ouderenfonds.nl/beweegweek**.

Win beweegvisite van Olga Commandeur

Olga Commandeur is ambassadeur van de Beweegweek. Bent of kent u iemand die gezellige, vrolijke visite vol beweging verdient? Geef uzelf, hem of haar dan op! Op vrijdag 12 mei komt Olga op beweegvisite bij de winnaar!

› Ga naar **ouderenfonds.nl/beweegvisite**



Olga Commandeur

Het Nationaal Ouderenfonds: 70 jaar jong!

Er is er één jarig! Het Nationaal Ouderenfonds begon in 1953 als Stichting Comité voor de Zomerpostzegels. Jaarlijks verkochten zo'n 5.000 vrijwilligers Zomerpostzegels, vanuit een kraampje in het postkantoor.

Van 1953 tot nu

Met de opbrengst van de postzegels, maar ook wenskaarten, werden sociale en culturele activiteiten gesteund, bijvoorbeeld van zorginstellingen. Vanaf 2003 ontwikkelde het fonds eigen projecten, zoals bijvoorbeeld de kerstdiners, de Boodschappen-PlusBus, de Onvergetelijke Zomerdag en de Ouderenhulplijn. Na twee naamsveranderingen (Stichting Fonds Zomerpostzegels en Stichting Nationaal Ouderenhulp) kreeg het fonds in 2008 de huidige naam: Nationaal Ouderenfonds.

Wist u dat....

... **de Zomerpostzegel** uit 2002, het jaar van de Floriade in de Haarlemmermeer, een geurzegel was? Als je met je vinger over de zegel wreef dan gaf hij een rozengeur.

... **het Ouderenfonds** sinds 2003 een bijdrage van de VriendenLoterij (vroeger SponsorBingoLoterij) krijgt voor onze activiteiten?

... **Gerard Joling** en **Gordon** het Ouderenfonds heel bekend maakten met de televisieprogramma's zoals 'Geer & Goor: waarheen, waarvoor?'

Van harte gefeliciteerd met jullie 70-jarig jubileum! We kennen elkaar al vanaf het begin, sinds 1953. En nu gaat onze samenwerking door met De Grote Kerstkaartenactie. Weer zo'n mooi initiatief om mensen te helpen die een extra steuntje in de rug kunnen gebruiken.

*Groet, Herna Verhagen,
directeur PostNL*

Aan het jarige
Nationaal Ouderenfonds

Smallepad 3DE

3811 MG Amersfoort

'Ik ben beretrots op mijn jarenlange vrijwilligerswerk'

Bep Vijverberg is al veertig jaar vrijwilligster bij het Ouderenfonds.
"Ik ben beretrots op mijn vrijwilligerswerk, het heeft mijn leven verrijkt."

Tovertafel

Bep kwam in contact met het Ouderenfonds toen ze Zomerpostzegels ging verkopen in haar woonplaats Zoeterwoude. Al snel werd ze ambassadeur voor heel Zuid-Holland. "Die rol bestaat nu niet meer, maar ik heb dat jarenlang mogen doen", blikt ze terug. "Als een instelling een financiële bijdrage kreeg van het Ouderenfonds, mocht ik namens het Ouderenfonds de cheque overhandigen. Bijvoorbeeld voor de aanleg van een Beleeftuin of voor de aanschaf van een Tovertafel, een tafel waarop ouderen interactieve spellen kunnen doen."

Plakboek

Ook nu nog zet Bep zich in als vrijwilligster. "Jarenlang organiseerde ik een kerstbrunch voor honderd ouderen. Ik vind dat zo mooi om te doen, mensen zijn zo blij! Ik heb een heel plakboek gemaakt van alle lieve bedankkaartjes die ik krijg." Waarom ze het Ouderenfonds zo'n warm hart toe draagt? "Neem nou OldStars, dat vind ik prachtig omdat juist sport mensen bij elkaar brengt. Maar ook de andere activiteiten, de uitjes, de breiclubs, vind ik geweldig. Dus Ouderenfonds, ga zo door! Dan worden heel veel ouderen in Nederland een stukje gelukkiger."

'Ik mocht namens het Ouderenfonds de cheque overhandigen'

Feestjaar: tijd voor visite!

Het Ouderenfonds viert haar 70^e verjaardag met iedereen. En wat hoort daar bij? Visite natuurlijk! Daarom staan al onze activiteiten en evenementen dit jaar in het teken van gezellig bezoek. In de Beweegweek in mei staat de beweegvisite centraal: hoe verander je het zitten in een kring naar samen bewegen? Op Nationale Ouderdag organiseren we de grootste visite van Nederland. Het feestjaar sluiten we af in stijl, want kerst samen vieren – dat is de toch wel de mooiste visite!

› Kijk voor alle jubileumactiviteiten op ouderenfonds.nl/jubileum



Bep Vijverberg (links) samen met Erik Scherder in 2016.



‘Vroeger was ik stil. Maar ik ben uit mijn schulp gekropen.’

Gerrie (73) over ouder worden

Oud voelt Gerrie van Melis zich niet. “Misschien wel omdat ik veel in beweging ben. Ik wandel dagelijks met de hond, zwem iedere week en speel OldStars handbal. Dat is echt keileuk!”

Ik heb vroeger ook altijd handbal gespeeld en kom nu teamgenootjes van toen weer tegen. Maar er zijn ook mensen bij die nog nooit gehandbald hebben. Het is echt een ontzettend leuke groep.” Gerrie van Melis woont al 24 jaar met man, hond en kippen op een recreatiepark in Bakel, Noord-Brabant. “Wij hebben altijd een groentewinkel gehad in Helmond. Toen een klant vertelde dat zij haar recreatiewoning verkocht, hebben wij die overgenomen. Eerst waren we er alleen de weekenden, later hebben we ons huis verkocht en zijn hier gaan wonen. Het is echt heerlijk, zo midden tussen de bossen!”

Enthousiast

Toen ik hoorde over OldStars handbal zei ik: ‘Ik doe al zoveel, ik kom alleen een keertje kijken!’ Maar het is zo leuk, ik ben er iedere week bij, het hele jaar door.



Schrik

Drie jaar geleden brak ik mijn bovenbeen. Ik dacht toen even: ‘Dat komt misschien wel nooit meer goed.’ Maar zo snel als ik kon, ben ik weer met de hond gaan wandelen, en nu loop ik weer als een kieviet.”

Tevreden

Of ik een bucketlist heb? Nee! Ik heb alles kunnen doen wat ik wilde. Vooral van vakanties met de kinderen heb ik altijd genoten.

Avontuurlijk

Vorig jaar heb ik mijn zoon op de Malediven bezocht. Daar heb ik gedoken, gewaterskied en geparasaild. Ik ben echt niet zo’n avonturierster, maar dat had ik echt niet willen missen!



Trouw

Ik sta om half acht op, en wandel dan eerst een uur met de hond, samen met een buurvrouw. In m’n eentje zou ik dat misschien niet altijd doen, maar samen lopen we trouw iedere dag.



Uit m’n schulp

“Vroeger was ik best stil. In onze groentezaak werkte ik het liefst achterin, zodat ik niet met klanten hoefde te praten. Door jarenlang vrijwilligerswerk in een bejaardencentrum ben ik uit mijn schulp gekropen. Daar ben ik gaandeweg steeds meer mijn zegje gaan doen. Ik organiseer er muziek- en bingomiddagen en roep zelf de getallen om. Dat had ik voorheen nooit gedaan!”

~
EENMALIGE
GIFT



De acceptgiro verdwijnt

Steun het Ouderenfonds met *Mijn eenmalige gift*

Wist u dat de acceptgiro per 1 juni verdwijnt? Voortaan ontvangt u van het Ouderenfonds *Mijn eenmalige gift*.

Alternatief voor acceptgiro

Per 1 juni verdwijnt de acceptgiro. Dit betekent dat alle banken (en dus ook uw bank) na 1 juni geen acceptgiro's meer verwerken. Daarom ontvangt u voortaan *Mijn eenmalige gift*. Dit is het alternatief voor de acceptgiro van de gezamenlijke goede doelen. Vanaf nu gebruikt ook het Ouderenfonds *Mijn eenmalige gift* om uw steun te vragen voor onze activiteiten. Hiermee kunt u net zo makkelijk en vertrouwd een eenmalige gift aan ons overmaken.

Hoe werkt het?

Heel eenvoudig. Vul *Mijn eenmalige gift* in op dezelfde manier als de acceptgiro. Stuur deze dan met de bijgevoegde antwoortenvelop direct naar het Ouderenfonds. U hoeft deze niet naar uw bank te sturen.

Wilt u liever een gift overmaken via internetbankieren? Voor u verandert er eigenlijk niets. De informatie die u vanaf de acceptgiro gebruikte voor internetbankieren treft u voortaan aan op *Mijn eenmalige gift*.

Meer informatie?

➤ Kijk op mijneenmaligegift.nl
of bel het Ouderenfonds op
088 344 2000.



Scan en bekijk
het filmpje met uitleg!

~
PUZZEL

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.

4	24	11	17	3	32	24	1
---	----	----	----	---	----	----	---

We mogen 3 exemplaren van 'n Beetje Leuk Ouder worden' van Wies Verbeek weggeven aan de juiste inzenders!

'n Beetje Leuk Ouder Worden' is een toegankelijk boek vol praktische tips en tricks op het gebied van voeding, mind, hormonen, beweging, uiterlijk en meer. Alles vanuit het idee: kleine moeite, groot resultaat. Want een beetje leuk ouder worden, wie wil dat nou niet? Als *healthy aging*-journalist interviewde Wies Verbeek hiervoor meer dan 80 wetenschappers en gezondheidsexperts. (Uitgever: Ambo|Anthos)

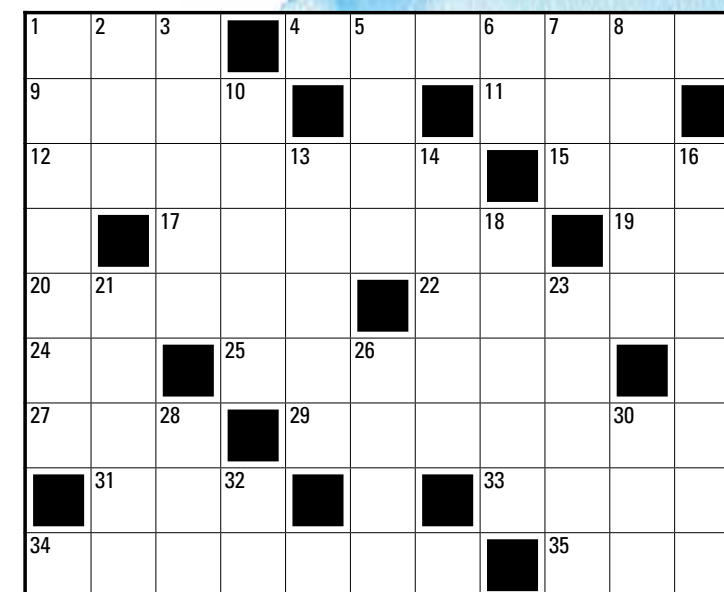


horizontaal

1 muziektelen **4** inderdaad **9** adellijk **11** bewijsstuk
12 theaterster **15** snelle Franse trein **17** sportterm
19 meer dan wenselijk **20** losbandig drinkgelag
22 metaal **24** bolgewas **25** totaal **27** knoest in hout
29 vleesgerecht **31** ontkenning **33** stichting ideële
reclame **34** drukwerk **35** bedekking.

verticaal

1 dame **2** loflied **3** niet vol **5** voertuig **6** getij **7** varkensstal **8** nauwe doorgang **10** soepel **13** twitterbericht **14** uitbouw aan een huis **16** afreis **18** grap **21** welgelegen **23** reisdeken **26** vis **28** hertje **30** tropische vogel **32** plus.



Stuur de oplossing vóór
15 mei in via de
antwoordkaart achterin.

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

We gaan weer naar zee!

Een heerlijk onbezorgd dagje naar zee. Net zoals vroeger. Gaat u ook mee? Dit jaar organiseert het Ouderenfonds weer mooie stranduitjes. Een geweldige ervaring voor iedereen die in de afgelopen jaren misschien meer thuis heeft gezeten dan gewenst. Gezellig als u er ook bent!

Genieten van de zon

Tijdens het stranduitje wordt u ontvangen met koffie en taart en kan er een wandeling gemaakt worden over het strand, eventueel met een speciale strandrolstoel en met ondersteuning van een vrijwilliger. Het is door de strandrolstoelen en speciale matten voor iedereen mogelijk om écht het strand op te gaan. We lunchen gezamenlijk, drinken een advocaatje, luisteren naar muziek en genieten van de zon. En iedereen van 60 jaar en ouder is welkom! Kom met de BoodschappenPlusBus, met uw hele woonzorgcentrum of met een kennis of vriend(in).

Opnieuw jong

Elly van der Klei [78] en Marja Barendrecht-De Bot [79] gaan regelmatig mee met een uitje. Marja: "Eventjes in een andere omgeving, lekker buiten zijn. Dankzij de uitjes van het Ouderenfonds kom ik op plaatsen waar ik anders niet kom. Je ontmoet altijd nieuwe mensen en hebt weer gespreksstof als je terugkomt. Afgelopen september waren we in Kijkduin. Van enthousiasme liepen we snel de branding in, maar toen kwam er net een grote golf!" Elly: "Onze pijpen waren nat geworden, dus we stonden te dansen in het water. We voelden ons weer opnieuw jong." "Ja, echt genieten was het, ook voor mijn schoonzus van bijna 91 jaar", vertelt Marja. "Dankzij de lieve vrijwilligers en een grote strandstoel, kon ook zij bij de zee komen." Elly: "Het is fijn om onder de mensen te zijn. Ik kom altijd wijzer terug door de gesprekken die er zijn ontstaan."

Een lekker dagje strand!

Praktische informatie

- Elk uitje is van 11.00 tot 14.30 uur. Behalve op Texel en Ameland omdat we met de boot gaan!
- Kosten: € 23,50 (exclusief vervoer). Voor de uitjes naar Texel en Ameland gelden andere prijzen i.v.m. de kosten voor de boot.
- Let op: het vervoer naar het strand regelt u zelf.
- Alle data en extra informatie vindt u op **ouderenfonds.nl/uitjes**
- Opgeven kan via **ouderenfonds.nl/uitjes**, per e-mail via **evenementen@ouderenfonds.nl** of telefonisch: **088 344 2000** (maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur).

Uitjesfonds

Zijn de kosten van een uitje een drempel voor u om mee te gaan? Dan kunt u gebruik maken van het Uitjesfonds. Dit fonds voorziet ook in een bijdrage voor het vervoer.

U kunt een aanvraagformulier ontvangen door te mailen naar **evenementen@ouderenfonds.nl**, kijk op **ouderenfonds.nl/uitjesfonds** of bel naar 088 344 2000.

Uitjesbegeleiders gezocht

Het Ouderenfonds wil zoveel mogelijk ouderen de mogelijkheid bieden om op stap te gaan. Help jij mee om dit mogelijk te maken? Ben je minimaal 18 jaar oud, behulpzaam ingesteld en maak je het anderen graag naar de zin? Meld je dan nu aan als vrijwillige uitjesbegeleider! Je zorgt ervoor dat iedereen het gezellig heeft, je geeft fysieke ondersteuning aan (minder mobiele) ouderen en je helpt bij het verzorgen van de catering. Zo bezorg je ouderen en jezelf een onvergetelijke dag!

➤ Aanmelden kan via **ouderenfonds.nl/uitjesbegeleider**. Wanneer en hoe vaak je meegaat bepaal jij zelf. Bij de start als uitjesbegeleider hoort ook de aanvraag van een VOG.

Texel

Petten aan zee

Zandvoort aan zee

Kijkduin

Hoek van Holland

Domburg

Vlissingen

Ameland

Boottocht
op het
Lauwersmeer

*Waar gaat u
dit jaar naar toe?*

Er zijn stranduitjes
door heel Nederland!

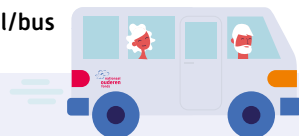
Onze activiteiten



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

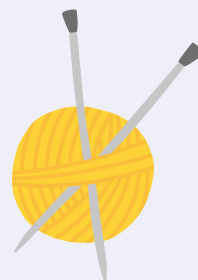
Laat uw stem horen in het Ouderenpanel! Iedereen vanaf 55 jaar kan zich opgeven. U ontvangt dan iedere paar maanden per e-mail een uitnodiging om een vragenlijst in te vullen. Een keertje overslaan is geen probleem.

➤ 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 opgeven als vrijwilliger bij onze activiteiten. Rijden in een BoodschappenPlusBus of een nieuwe breiclub starten. Doet u mee?

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

Goud 001492

Taart!

"Zeuren? Dat is niet toegestaan!"



Zijn missie? Mensen laten genieten. Hans van Luijpen (70) zet zich al 50 jaar in als vrijwilliger bij voetbalvereniging HWD (Het Witte Dorp), waarvan de laatste jaren als coördinator van De Derde Helft. Daarom is er dit keer taart bij de koffie in Rotterdam Overschie!

"Buurvrienden, zo noemen we onze Derde Helft, voelt als thuiskomen. Iedereen is welkom, het is hier letterlijk en figuurlijk drempelloos. Er is een ongeschreven regel: met elke nieuwe bezoeker maak je

een praatje. En zeuren? Dat is niet toegestaan! Natuurlijk gebeuren er soms verdrietige dingen, erover praten mag. Maar dit is vooral een plek om te ontspannen en plezier te maken."

Na een activiteit als wandelvoetbal, jeu de boules of een workshop volgt het 'happy ouder uurtje'. Altijd met muziek, een artiest of een DJ. En ook de aan huis gebonden ouderen worden niet vergeten. "Met ruim 50 vrijwilligers deelden we al 275 kerstboxen, 500 kommen soep en 1400 pannenkoeken uit in de wijk. De vrijwilligers vergaderen nooit. In die tijd kunnen we andere dingen doen", vindt Hans.

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.

