

# Goud

## Een tikkie sterker

Lente  
EDITIE

“Ik ben blij dat ik  
nog kan **genieten**”

**Mevrouw Casiana (79)**

over ouder worden



# In dit nummer:



6

'Stiekem' sterker worden door een potje bowls bij De Derde Helft in Lochem

8

Een tikkie sterker - de Nationale Bewegeweek voor Ouderen

12

Zon, zee en uitwaaien Ga mee naar het strand

13

Samen ouder worden met... Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan

 OGJG 10

## En verder:

04 Korte berichten

14 Zo leef ik  
'Uitjes zijn goed voor je'

16 Geef uw mening in het Ouderenpanel

17 Puzzel

18 Alle activiteiten op een rij

20 Taart!  
in Goirle Riel

## Colofon

Goud, jaargang 6, nr. 1, april 2024.  
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:

Jorieke Linnenkamp (hoofd- en eind-redactie), Milou Oomens (fotografie en tekst), Evelien Huisinga (tekst), Anne Hegeman (tekst en foto), Eva Siderakis (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  
info@ouderenfonds.nl  
088 - 344 2000



# van Kirsten

## Corvee

**B**lijven bewegen kunnen we volgens mij gewoon als corvee zien. Want het is bewezen: als je ouder wordt, dan is in beweging blijven een must. Of je nu wel of niet van sport houdt. If you don't use it, you lose it. Je spierkracht gaat vanaf je 70ste elk jaar met 3 tot 5 procent achteruit als je niets doet. Dat ga je toch merken. Goed oud worden, dat wil iedereen. Maar daar moeten we dus wel wat voor doen.

Ik las laatst een mooi artikel van ouderenarts Ester Bertholet in Trouw. Veel mensen willen senioren helpen met dagelijkse activiteiten. Ontzettend lief, maar is dat 'overnemen' wel het beste? Haar tip is: maak het jezelf als je ouder wordt vooral niet makkelijk, maar juist moeilijk. Blijf alles zo lang mogelijk zelf doen, ook als het meer tijd kost. Van boodschappen doen tot de tuin bijhouden of koken. Want elke beweging maakt je een tikkie sterker.

De voordelen van in beweging blijven zijn groot. Je houdt je lijf en brein fit. Het mooie is ook dat je vaak meteen een sociaal aspect meepakt. Of je nu wekelijks naar de markt wandelt of samen OldStars walking voetbal speelt. Maar liefst 90% van de deelnemers vindt dat door OldStars er meer gezelligheid in zijn of haar leven is. Kijk, daar doen we het voor bij het Ouderenfonds. Samen blijven bewegen maakt ons dus eigenlijk in één klap drie keer een tikkie sterker: fysiek, mentaal én sociaal.

Van 27 t/m 31 mei organiseren we weer de Nationale Bewegeweek voor Ouderen. Beweegt u ook mee? Corvee is nog nooit zo gezellig geweest!



Kirsten Andres

Directeur Nationaal Ouderenfonds

# Korte berichten

## Welkom Online in De Derde Helft

Dit voorjaar gaat er een serie Welkom Online workshops van start bij voetbalclub CSV de Leeuwarder Zwaluwen én tennisvereniging ITL in Lelystad. Op beide locaties zetten deelnemers, samen met een getrainde vrijwilliger, de eerste stappen online.

Uniek is dat deze workshops plaatsvinden in De Derde Helft, ons programma waarin sportkantine worden ingezet als een ontmoetingsplek en activiteiten centrum voor senioren in de wijk. Vrijwilligers bepalen zelf welk aanbod zij bieden. In Leeuwarden en Lelystad sluiten de Welkom Online workshops goed aan. Een bijzondere combinatie dus!

- › Kijk voor meer informatie over de workshops op [ouderenfonds.nl/welkom-online](https://ouderenfonds.nl/welkom-online)
- › Ook meer weten over De Derde Helft? Ga naar [ouderenfonds.nl/dederdehelft](https://ouderenfonds.nl/dederdehelft)



Het is lente! Tijd om de bloemetjes buiten te zetten. Speciaal voor het voorjaar hebben we voor alle breiers en hakers een lentepatroon klaarstaan. Laat u verrassen en maak iets nieuws. Mocht er nog wat hulp nodig zijn, dan kunt u terecht voor handwerktips bij één van de breiclubs.

- › Download het patroon gratis via [ouderenfonds.nl/lentepatroon](https://ouderenfonds.nl/lentepatroon)



Om anderen te kunnen bewegen, moet je zelf bewogen zijn

Benedictus (480-547)



In november 2023 deed het Ouderenfonds onderzoek onder het Ouderenpanel over wonen en verschillende woonvormen. Hieruit blijkt dat de meeste senioren (67,6%) het liefst zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Het grootste voordeel van een nieuwe woonvorm is voor de meeste panelleden dat hulp dan dichterbij is.

Het Nationaal Ouderenfonds onderzoekt met het Ouderenpanel wisselende en actuele thema's. Wilt u bijdragen aan een juist beeld van 55-plussers? Geef dan uw mening in het Ouderenpanel!

- › Krijg meer inzicht in het Ouderenpanel op pagina 16 of op [ouderenfonds.nl/ouderenpanel](https://ouderenfonds.nl/ouderenpanel)



## Extra PlusBussen

De PlusBus rijdt al in zo'n 100 gemeenten, maar de vraag naar busuitjes en vervoer blijft groeien. Daarom is dit extra leuk nieuws! De Hugohopper in Heerhugowaard krijgt er een bus bij. Deze extra bus zal rond het voorjaar geleverd worden en ingezet worden als buurtbus. Ook in Amersfoort wordt dit voorjaar een nieuwe uitjes-bus geleverd. Hiermee kunnen dubbel zoveel ouderen erop uit met de Plusbus033.

Met de PlusBus kunnen senioren samen op pad naar tuincentrum, etentje, museum of strand. Vrijwilligers halen en brengen tot voor de deur.

- › Ook meerijden? Kijk op [ouderenfonds.nl/bus](https://ouderenfonds.nl/bus)



# 'Stiekem' sterker worden door een potje bowls



Tekst en foto's door Milou Oomens, Doelgroep in beeld



Jan (75) en Anne (72)

"Mooie bowl!" roept Jan naar zijn tegenstander, 30 meter verderop. Dan is de volgende aan de beurt. "Oei, te smal gegooid..." De bal van 1,5 kilo rolt de grasmat af en wordt snel opgepakt aan het einde van de baan, voordat die de hele sporthal doorrolt. De laatste bowl wordt gegooid en iedereen kijkt geconcentreerd toe. Dan volgt er luid geklap: "Die ligt!"



"Iedereen speelt op zijn eigen tempo, met een praatje tussendoor."



Nico (92)

Jan Lenselink (75) speelt al jaren bowls bij vereniging 't Overschotje. Van oorsprong een korfbalvereniging, totdat in 2019 de korfbal stopte. "We hebben van alles geprobeerd maar helaas. De vereniging is altijd gebleven, met maar twee bestuursleden. De overgebleven deelnemers zijn bijna allemaal in de 80. Er wordt wekelijks jeu de boules en bowls gespeeld. De leden zijn loyaal aan de club gebleven omdat ze de sport leuk vinden, maar ook omdat het erg gezellig is."

## Oprichting De Derde Helft

Toen Jan hoorde dat het Ouderenfonds een vereniging zocht voor De Derde Helft, was hij gelijk enthousiast. "Dit is de impuls die onze vereniging nodig heeft! We kunnen nieuwe leden werven en oudere mensen die nu alleen thuis zitten in beweging laten komen. Hoe mooi is dat!" Zijn vrouw Anne (72) vult aan: "Al komen ze alleen voor een kop koffie. Het is gewoon goed voor mensen om onder elkaar te zijn."

"Bovendien," voegt Anne toe, "ben ik er fel op tegen om dingen af te breken. Ik heb liever dat het gebruikt wordt." Jan: "Drie jaar geleden had de gemeente nog plannen voor woningbouw op deze plek. Gelukkig kwam het plan om dit terrein aan te pakken. Er is hier een voetbal-, schaats- en wielervereniging. De wielervereniging is ook onze ruimte gaan gebruiken en ze zijn er blij mee, want er zijn zelfs douches en kleedruimten."

## Concentratie, kracht en richting

Nico van de Zee is met zijn 92 jaar het oudste lid van 't Overschotje. Hoewel hij volgens eigen zeggen niet op wk-niveau speelt, gaat een potje bowls hem goed af. "Mijn vrouw en ik zijn hier rond 2015 terecht gekomen omdat we meer wilden bewegen. Er stond een stukje over de vereniging in de krant. Mijn vrouw zei: 'Daar moeten we 'ns gaan kijken.' Na de demonstratie bowls zijn we nooit meer weggegaan."

"Het is een leuk spel," vindt Nico, "maar je moet er wel even inkomen. De bal is niet helemaal rond en er zit een gewichtje in, dus elke worp moet je inschatten hoe hard je gooit en met welke koers. Verder lijkt het op jeu de boules: wie het dichtst bij de kleinere doelbal ligt, krijgt de meeste punten." Als iedereen heeft geworpen keert het spel om. "Je loopt tijdens het spel een aantal keer de mat op en af, die is 30 meter lang. Iedereen op z'n eigen tempo, een praatje makend tussendoor."

## Activiteiten

Er is straks van alles te doen tijdens De Derde Helft. Natuurlijk bowls en jeu de boules, maar ook koersbal en het spelen van gezelschapsspellen. "Samen met de wielervereniging gaan we De Derde Helft opstarten. Zij zitten ook vol ideeën, van instructie geven en het afstellen van fietsen tot het organiseren van een toertocht met elektrische fietsen. We kunnen er samen echt iets moois van maken."

## Een tikkie sterker

Volgens Jan is De Derde Helft er voor alle ouderen die meer willen bewegen of op zoek zijn naar gezelligheid. "Doordat je sociale contacten hebt en in beweging bent voel je je sterker. Je zit niet alleen thuis, piekert minder, hebt afleiding." Hermien (88) beaamt dat. Ze zit nu een paar jaar bij de club. "Ik vind het hier leuk vanwege de contacten. We kletsen wat af," lacht ze. "Het weer, daar hoeven we het niet over te hebben, dat kun je zien. Nee, meer hoe het met iedereen is."

Jan voegt toe: "De bal weegt 1,5 kilo, dus stiekem word je van bowls lichamelijk ook sterker. Geestelijk trouwens ook, want het vergt concentratie om de bowl de juiste koers en snelheid mee te geven." Er wordt inmiddels druk geoefend voor het krokustoernooi. Nico: "Als we een hele dag competitie hebben, dan is dat toch best vermoeiend. Op de terugweg ligt iedereen op de achterbank te slapen."

Bent u actief geweest bij een sportvereniging en mist u het contact? Of kijkt u uit naar nieuwe ontmoetingen? Ontdek De Derde Helft!

➤ Ga naar [ouderenfonds.nl/dederdehelft](https://ouderenfonds.nl/dederdehelft)

# Een Tikkie sterker

Beweeg mee met

de Nationale Bewegeweek voor Ouderen

Het Ouderenfonds organiseert van 27 t/m 31 mei voor de derde keer de Nationale Bewegeweek voor Ouderen om aandacht te vragen voor het belang van bewegen én om de kracht van ouderen te vieren. Met een feestelijke recordpoging boksen en beweegactiviteiten door het hele land brengen we zoveel mogelijk 65-plussers in beweging. Het doel? Samen een tikkie sterker worden.

Het is een bekend beeld: ouderen kunnen en willen minder bewegen. Maar is dat wel waar? 'Maak het jezelf juist moeilijk', zegt ouderenarts Ester Bertholet. Of je nu die zware boodschappen zelf blijft tillen, of voetbal speelt bij de vereniging, elke beweging telt. Het éxtra voordeel? Het sociale element! Je ontmoet nieuwe mensen en kan je netwerk versterken. Zo maakt bewegen niet alleen fysiek, maar ook sociaal een tikkie sterker.

### Recordpoging boksen

Op dinsdag 28 mei doen we een recordpoging boksen met 65-plussers,

onder begeleiding van oud-bokser en OldStars ambassadeur Arnold Vanderlyde. Een feestelijk event van de Bewegeweek in het Olympisch Stadion!

Bokst u mee? Alle 65-plussers kunnen meedoen. Ervaring of speciale materialen zijn niet nodig. We gaan schaduwboksen, waarbij we onder andere armbewegingen in de lucht maken. Een veilige én aanstekelijke work out voor alle deelnemers.

Aanmelden voor de recordpoging kan via  
[ouderenfonds.nl/record-boksen](https://ouderenfonds.nl/record-boksen)

✓ We spraken Arnold over blijven bewegen en deze bijzondere actie. Lees het interview op **pagina 10**.

### Programma

Door het hele land vinden in de Bewegeweek activiteiten plaats waar ouderen samen in beweging kunnen komen. Van de recordpoging boksen tot het bekende balkon bewegen en van een beweefestival in Den Haag tot een beweegvisite met Olga Commandeur – elke beweging telt!

Bekijk het blokkenschema op

[ouderenfonds.nl/beweegweek](https://ouderenfonds.nl/beweegweek) voor een activiteit in de buurt.

### Zelf een beweegactiviteit organiseren?

Meld als beweegprofessional of initiatiefnemer je activiteit aan t/m 25 april. Bij aanmelding ontvang je meteen onze handige toolkit met checklists en kant-en-klare social posts.

Ga naar

[ouderenfonds.nl/beweegactiviteit](https://ouderenfonds.nl/beweegactiviteit)



### Sterker dan je denkt

Op dinsdag 28 mei inspireert het Ouderenfonds beweegprofessionals met het symposium 'Sterker dan je denkt' over het aanspreken van senioren in sport en beweging. Zetten we het koffiedrinken altijd voorop, of zijn ouderen sterker dan we denken?

Ontdek de workshops en koop een kaartje op  
[ouderenfonds.nl/beweegsymposium](https://ouderenfonds.nl/beweegsymposium)



Download de gratis whitepaper 'Sterker dan je denkt' over het aanspreken van senioren in sport en beweging.

Ga naar

[ouderenfonds.nl/whitepaper-sterker](https://ouderenfonds.nl/whitepaper-sterker)



‘Zolang je in beweging bent is de kans dat je geraakt wordt het kleinst’

## Arnold Vanderlyde

- 61 jaar
- 1.98 meter
- Motiverende spreker & oud-prof bokser
- Ambassadeur OldStars boksen

### Niemand kende me

Ik heb drie keer aan de Olympische Spelen deelgenomen, in '84, '88 en '92. De eerste keer was ik die lange slungel uit het zuiden van het land. Niemand kende me. Ik heb drie keer brons gewonnen. Daardoor heb ik discipline en doorzettingsvermogen gekregen, maar ook de liefde voor de sport ontdekt. Nu kennen mensen mij als motivator. Ik geef workshops en lezingen om mensen in beweging te zetten.

### Nooit stilstaan

‘Zolang je in beweging bent is de kans dat je geraakt wordt het kleinst.’ Dat is mijn belangrijkste gedachtegoed, want dit is zo bij boksen én in het gewone leven. Ik heb geleerd om altijd te bewegen en nooit stil te staan. Boksen is de beste trainingsvorm om fysiek en mentaal fit te blijven, dat is wetenschappelijk bewezen. Het bewegen, onthouden van stoten en de connectie zoeken met je hart, die combinatie is heel goed voor je.

### Nieuwe fase

Het voelde meteen goed om ambassadeur te worden van OldStars boksen bij het Ouderenfonds. Zeker in de fase waar ik in zit, ik ben nu 61. Ook met de recordpoging boksen in de Beweegweek laat ik graag zien dat iedereen verantwoord kan blijven bewegen. Het wordt hartstikke leuk, dus kom

naar het Olympisch Stadion! Wist je dat bokser Bep van Klaveren daar in 1928 de enige gouden medaille voor Nederland heeft gewonnen?

### Dansie dansie

Mijn oma is 103 geworden. In haar laatste jaren woonde ze in Amsterdam. Ze moest drie trappen omhoog om in haar huis te komen. Ze bleef in beweging, at goed en altijd ‘dansie dansie!’ Ik wil ook blijven bewegen, leren, lezen en interesse tonen. Dat is voor mij goed ouder worden.

### Tip van Arnold

Je hoeft jezelf niet kapot te werken. Als je een stukje gaat lopen, doe dan eens wat oefeningen tussendoor. Blijf werken aan je intelligente lichaam, het laat je zien hoe het ervoor staat.

# Maak méér impact met uw gift

Ontdek de voordelen van slim schenken

Wilt u óók meer betekenen voor eenzame ouderen in Nederland? Met een slimme periodieke schenking aan het Ouderenfonds helpt u nóg meer!

### ✓ Vergroot uw impact

U ontvangt tot wel 37% van uw gift terug van de Belastingdienst. Zo houdt u meer over voor andere belangrijke zaken in deze dure tijden of helpt u meer ouderen voor hetzelfde geld, zonder dat het u meer kost!

### ✓ Eenvoudig en voor iedereen

U bepaalt zelf hoeveel u wilt schenken, het voordeel geldt voor iedereen met elke portemonnee. De voorwaarden zijn eenvoudig en het is in een paar stappen geregeld.

### ✓ Maak een wereld van verschil

Met uw gift helpt u ouderen om nieuwe mensen te ontmoeten, plezier te beleven en weer volwaardig mee te doen in de samenleving.



### Bereken uw voordeel!

Benieuwd hoeveel u kunt besparen met periodiek schenken? Gebruik de handige rekenhulp op

➤ [ouderenfonds.nl/rekenhulp](https://ouderenfonds.nl/rekenhulp)

### Direct starten?

➤ **Online:** Ga naar [ouderenfonds.nl/schenken-metbelastingvoordeel](https://ouderenfonds.nl/schenken-metbelastingvoordeel) en regel uw schenking in een paar simpele stappen.

➤ **Schriftelijk:** Vraag via de antwoordkaart in dit blad op p. 19 het informatiepakket aan.

# Zon, zee en uitwaaien

Gaat u ook mee? Ook dit jaar organiseert het Ouderenfonds weer mooie stranduitjes. Een geweldige ervaring voor iedereen die samen wil genieten van het strand en de zee. Gezellig als u er ook bent!

## Echt het strand op

Tijdens het stranduitje wordt u ontvangen met koffie en taart. 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!

## Praktische informatie

- Elk uitje is van 11.00 tot 14.30 uur. Behalve op Texel en Ameland omdat we met de boot gaan.
- Kosten: €24,95 [exclusief vervoer]. Voor 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](https://ouderenfonds.nl/uitjes)
- Boek uw stranduitje via [ouderenfonds.nl/uitjes](https://ouderenfonds.nl/uitjes), per e-mail via [boekingen@ouderenfonds.nl](mailto:boekingen@ouderenfonds.nl) of telefonisch: **088 344 2000** [ma t/m vrij van 9-17 uur].



*Marja Barendrecht - De Bot (79):*

"Eventjes in een andere omgeving, lekker buiten zijn. Je ontmoet altijd nieuwe mensen en hebt weer gesprekstof als je terugkomt."



*Waar gaat u dit jaar naar toe?*

Er zijn stranduitjes door heel Nederland!

## Uitjesbegeleiders gezocht

Ben je minimaal 18 jaar oud en wil je komen helpen op het strand? Meld je dan nu aan als vrijwillige uitjesbegeleider! Je zorgt dat iedereen het gezellig heeft, je geeft fysieke ondersteuning aan ouderen en je helpt bij het verzorgen van de catering. Zo bezorg je ouderen en jezelf een onvergetelijke dag!

➤ Meld je aan via [ouderenfonds.nl/uitjesbegeleider](https://ouderenfonds.nl/uitjesbegeleider)

## Samen ouder worden met...



### Enny van Arkel & Ilse Nieuwland

directeur-bestuurders Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan

### Wat doet Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan?

Wij verbinden generaties door middel van kennisdeling. We organiseren interactieve colleges voor 60-plussers, gegeven door bevlogen studenten. De colleges gaan over uiteenlopende onderwerpen, zoals geschiedenis, gezond ouder worden, kunst of kunstmatige intelligentie. We verzorgen colleges op locaties in Noord-Holland, Zuid-Holland en Utrecht en sinds 2020 bieden we ook online colleges aan.

### Wat hebben jullie met ouder worden?

Ouderen hebben een schat aan ervaring en kennis, terwijl jongeren frisse ideeën en nieuwe perspectieven brengen. We geloven niet in een kwetsbare doelgroep die geholpen moet worden. We zien de kracht van intergenerationale interactie. Onze missie: jong en oud samenbrengen en van elkaar laten leren. Door deze twee werelden te verbinden creëren we waardevolle leermomenten voor iedereen.

### Waarom samenwerken met het Nationaal Ouderenfonds?

We delen de visie op betekenisvol en actief ouder worden met het Ouderenfonds. Door samen te werken kunnen we onze krachten bundelen en een nog breder publiek bereiken met onze activiteiten. Zo kunnen we samen positief bijdragen aan het welzijn van senioren in Nederland.

### Wat is jullie beste tip om goed ouder te worden?

We ontmoeten ze geregeld: mensen die de kunst van het ouder worden meesterlijk beheersen. Mensen die hun leven lang nieuwsgierig blijven, zich actief verdiepen in mensen om zich heen en nieuwe situaties niet uit de weg gaan. Hierdoor blijven ze fysiek, mentaal en sociaal vitaal. En het allerbelangrijkste: ze hebben lief. Liefde voor zichzelf, voor anderen en voor hun omgeving.



### Ervaar een online college

Ga naar de website van Oud Geleerd Jong Gedaan, klik op een college naar keuze en vul de code in. Met de code 'OGJG24NOF' (niet hoofdlettergevoelig), krijgt u een tegoedbon ter waarde van €9,75 die per persoon eenmaal in te zetten is tot 1 juni 2024 voor aanmelding van een (tweedelige) online collegereeks. Veel leerplezier!

➤ Zoek een online college uit op [www.oudgeleerdjonggedaan.nl/colleges](https://www.oudgeleerdjonggedaan.nl/colleges)

# ‘Alles wat ik wilde doen in mijn leven heb ik gedaan én met succes!’

**Mevrouw Casiana (79)**  
over ouder worden

“Ik kan niet zeggen dat ik iets moeilijk vind aan ouder worden, want weet je waarom? Ik heb goed geleefd en veel dingen in mijn leven gedaan.”

“Ik wil nog niet doodgaan, want ik weet dat ik nog even kan. Ik ben blij dat ik nog leef en van mijn ouderdomsdagen kan genieten. Zolang ik én mijn hersenen prima zijn, dan is het goed. Maar ik wil geen last voor mensen zijn.”

**Beste moment**  
Beste moment van de dag? Als ik op mijn bed lig. Ik houd van mijn bed. Toen ik jong was, was dat een heel ander verhaal, maar nu is mijn bed mijn vriendin. Ik heb geen vaste tijd om naar bed te gaan, maar als ik voel dat ik naar bed moet dan ga ik.



**Wauw!**  
Wat ik echt weer in mijn leven wil is: mijn taarten bakken. Ik heb voor heel veel mensen taarten gemaakt. Alles heeft zijn tijd, nu gaat dat niet meer. Het blijft wel een mooie herinnering. Als ik jou kan laten zien wat ik allemaal kan bakken dan zeg je: wauw!



**Gezellig**  
Drie maanden geleden ben ik geopereerd aan mijn knie. Nu moet ik in beweging blijven, dus ik ga twee keer per week zwemmen. Dat is met een groep ouderen en heel gezellig. Dat soort dingen houden mij erbij en wil ik niet missen.



**Trots**  
Toen mijn kinderen klein waren heb ik alles gegeven om ze op een nette manier op te laten groeien. Nu zijn ze allemaal volwassen en nette mensen. Ik ben trots op mijn kinderen.



**Neutraal**  
Ik ben neutraal in veel dingen, maar ik weet dat de wereld op zijn kop staat. Als je al die onschuldige mensen ziet, het raakt je. Dat is ook een van de redenen dat ik geen televisie kijk. Al die ellendige dingen, je ziet nooit iets positiefs.



**Stranduitje**  
“Als ik op Curaçao ben, ga ik iedere dag naar het strand. Hier in Nederland zeker niet. Want wat voor strand hebben wij hier? Oeh die koude Noordzee”, zegt mevrouw Casiana lachend.

Toch ging mevrouw Casiana vorig jaar vol enthousiasme mee met een stranduitje naar Kijkduin. “Als je jong bent kun je overal naartoe, maar als je oud bent niet. Uitjes zijn dan goed voor oudere mensen. We hebben zo genoten, gedanst en lekker gegeten. Het was een geslaagde dag.”



# Wilt u ook uw mening geven?

Geen oudere is hetzelfde. Helaas wordt er vaak óver ouderen gesproken en minder mét ouderen. Daarom vragen wij 55-plussers naar hun mening in het Ouderenpanel van het Ouderenfonds. Het Ouderenpanel heeft op dit moment 1850 leden (voorjaar 2024).

### De top 3 redenen van deelnemers om mee te doen, zijn:

1. De stem te laten horen als 55-plusser
2. Vanuit maatschappelijke betrokkenheid
3. Om betrokken te blijven bij actualiteiten

### Waar gaat het over?

Deelnemers van het Ouderenpanel ontvangen elke paar maanden een uitnodiging om een vragenlijst in te vullen. 70% vindt de frequentie van enquêtes precies goed. Het onderwerp is elke keer anders: van mobiliteit tot digitalisering.

### In 2023 en begin 2024 kwamen volgende onderwerpen aan bod:

- › Wonen
- › Online veiligheid
- › Sociale contacten
- › Mobiliteit
- › Bevolkingsonderzoeken: digitaliseren of per post?
- › Het gesprek aangaan over het ouder worden

"Ook op hoge leeftijd is het belangrijk om mee te doen en bij de tijd te blijven"

*deelnemer Ouderenpanel, 89 jaar*



"Het is goed dat het Ouderenfonds er is en op komt voor deze generatie"

*deelnemer Ouderenpanel, 67 jaar*

"De terugkoppelingen zijn mooi vormgegeven en erg duidelijk"

*deelnemer Ouderenpanel, 63 jaar*

### Waarom meedoen?

Maar liefst 61% van de leden voelt zich maatschappelijk betrokken door deelname aan het Ouderenpanel. Deelnemers mogen een onderzoek een keer overslaan als ze geen tijd hebben, of als het onderwerp niet aanspreekt. Toch vult 42% vult de enquêtes altijd in. 55% heeft het gevoel dat zijn/haar mening gehoord wordt door deelname aan het Ouderenpanel.

### → U kunt ook uw mening geven!

Schrijf u in via [ouderenfonds.nl/ouderenpanel](https://ouderenfonds.nl/ouderenpanel)

Is er een onderzoek, dan ontvangt u via e-mail een link naar de vragenlijst. Resultaten van het onderzoek worden anoniem verwerkt. Wij gaan zorgvuldig met uw gegevens om. Onze privacyverklaring vindt u op [ouderenfonds.nl/privacy](https://ouderenfonds.nl/privacy)

# 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.

5	32	1	14	31	22	1	3	16
---	----	---	----	----	----	---	---	----

We geven drie exemplaren van 'De Leukste Oma van de Wereld' van Marjan Berk weg aan de juiste inzenders! In de verhalen in dit boek vertelt Marjan even liefdevol als opbeurend over het alledaagse leven van een oma. Van de geboorte van het eerste kleinkind tot het geheim van de lekkerste spaghetti bolognese, en van merkwaardig elektronisch speelgoed tot chaotische familievakanties.

Marjan Berk [1932] is actrice en schrijfster van ruim honderd scenario's en meer dan veertig romans, verhalen en kinderboeken. Zij is ook bekend van haar columns voor onder andere Margriet en het Algemeen Dagblad. Het boek zelf bestellen kan via [atlascontact.nl](https://atlascontact.nl).

Stuur de oplossing vóór **15 mei** in via de antwoordkaart achterin.  
Of ga naar [ouderenfonds.nl/goud](https://ouderenfonds.nl/goud) en vul daar het online formulier in.



### horizontaal

**1** medisch specialist **6** verkeerd **9** in orde **10** correct **11** stopplaats van trein of bus **14** Europese ruimtevaartorganisatie **15** morslapje **16** woonschip **18** kledingstuk **23** Israëlitisch (afk.) **24** tien (voorvoegsel) **25** Numeri **27** over water reizen **29** papa **30** indien **32** ten name van (afk.) **33** dessert.

### verticaal

**1** landbouwopbrengst **2** operatiekamer (afk.) **3** gevit **4** straatruzie **5** band dwars over de borst **6** Chinese deegwaar **7** identificatienummer **8** bevel **12** bushokje **13** berggroep in de Karpaten **17** gemetselde oeverstrook **19** niet dichtvriezend **20** bazige vrouw **21** schermterm **22** Chinese munt **25** niet van toepassing (afk.) **26** met dien verstande (afk.) **28** regionaal opleidingcentrum (afk.) **31** elpee.

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						

# Onze activiteiten



## PlusBus

Samen op pad naar supermarkt, tuincentrum, museum of strand. De PlusBus rijdt in zo'n 100 gemeenten. Vrijwilligers halen en brengen tot voor de deur.

> [ouderenfonds.nl/bus](https://ouderenfonds.nl/bus)



## Ouderenpanel

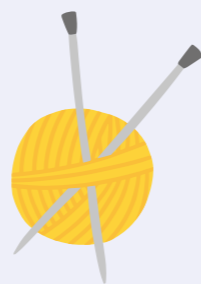
Laat uw stem horen in het Ouderenpanel! Iedereen vanaf 55 jaar kan zich opgeven. U ontvangt dan iedere paar maanden per e-mail een uitnodiging om een vragenlijst in te vullen. Een keertje overslaan is geen probleem.

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

## Samen breien

Samen breien is gezelliger dan alleen. Helemaal met een kopje koffie en een goed gesprek. Haak aan bij een van de 156 breiclubs. Jong en ouder: iedereen is welkom!

> [ouderenfonds.nl/breien](https://ouderenfonds.nl/breien)



## 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 boules. En altijd met een kop koffie en een leuk gesprek!

> [ouderenfonds.nl/dederdehelft](https://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](https://oldstars.nl)



## Welkom Online

Welkom Online is een gratis, laagdrempelig online lesprogramma voor iedereen die een eerste stap online wil zetten. Zo leert u bijvoorbeeld over videobellen, handige apps of online boodschappen doen.

> [ouderenfonds.nl/welkom-online](https://ouderenfonds.nl/welkom-online)



## Meer informatie

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

- Ga naar [www.ouderenfonds.nl](https://www.ouderenfonds.nl)
- Bel ons tijdens kantooruren op 088 – 344 2000.
- Of vul de antwoordkaart hiernaast in. Stuur deze in een envelop (zonder postzegel) naar: Nationaal Ouderenfonds, Antwoordnummer 318, 3800 VB Amersfoort.

We horen graag van u!

## Vrijwilliger worden?

Ouder worden doen we samen. Daarom kan iedereen zich opgeven als vrijwilliger bij onze activiteiten. Rijden in een PlusBus of een nieuwe breiclub starten. Doet u mee?

Kijk voor actuele vacatures op > [ouderenfonds.nl/vrijwilligerswerk](https://ouderenfonds.nl/vrijwilligerswerk)

# Antwoordkaart

**NB: vergeet niet onderaan uw contactgegevens in te vullen!**

## Ik wil graag:

- meer informatie over (een van) de activiteiten van het Ouderenfonds. Bel mij hierover terug. Ik heb interesse in:

- 3x per jaar gratis het magazine Goud ontvangen.
- Ja, ik geef me op voor het Ouderenpanel (ik ben 55+). Vul hieronder uw e-mailadres in.
- het laatste nieuws, aanbiedingen en tips van het Ouderenfonds in mijn mailbox (6 wekelijks)
- het gratis **informatiepakket periodiek schenken** 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:      Anders:

Straat:      Huisnummer:

Postcode:      Woonplaats:

Telefoonnummer:      Geboortedatum:

E-mail:

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

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

Goud 001806

# Taart!



Sinds zijn 16e werkt **Cock Pardoel (71)** al in de transport, maar het rijden van de PlusBus, lokaal bekend als Opstapbus Goirle Riel, was niet vanzelfsprekend. “De schoonvader van mijn dochter zei dat ik het eens moest proberen. Ik dacht dat het een buurtbus was, maar toen ik erachter kwam dat het om leuke uitstapjes met ouderen ging heb ik het toch geprobeerd. En het is écht leuk!” Deze buschauffeur houdt wel van een geintje. “Bij mijn eerste rit deed ik alsof ik de koppeling zocht. Het is een automaat, dus die heeft ‘ie niet en dat wist ik natuurlijk. Heel grappig om iedereen verrast te zien kijken; moet deze man ons rondrijden?”

**‘Haar eerste rit met de bus was ook mijn eerste rit.’**

Nu rijdt Cock al zo’n 2,5 jaar als vrijwilliger de bus en hij heeft al veel leuke uitjes meegemaakt. “Een bijzonder uitje was André Rieu. Er waren zoveel aanmeldingen dat we met een touringcar naar het concert in België zijn gereden. Dat was geweldig.” Maar wat het rijden van de bus écht speciaal maakt is dat Cock zijn nieuwe vriendin Cilia heeft leren kennen via de Opstapbus. “Dat was heel toevallig, haar eerste rit met de bus was ook mijn eerste rit.”

**Kent u iemand die vrijwilliger is bij het Ouderenfonds en wel een taartje bij de koffie verdient heeft?**

Mail naar [info@ouderenfonds.nl](mailto:info@ouderenfonds.nl) of bel naar **088 344 2000**. We kunnen helaas maar één persoon uitkiezen en niet alle reacties beantwoorden.

## Tikkie sterker

Bewegen maakt senioren elke dag een tikkie sterker. Fysiek én sociaal. Maar helaas ervaren veel ouderen een beweegtekort en neemt eenzaamheid snel toe. Daarom komen wij in de Nationale Beweegweek voor Ouderen in beweging met duizenden senioren door het hele land. Geeft u eenzaamheid een tik? Elke bijdrage helpt.

› Doneer via Tikkie of ga naar [ouderenfonds.nl/beweegweek](https://ouderenfonds.nl/beweegweek)

Scan  
en doneer



Met uw bijdrage steunt u de Nationale Beweegweek voor Ouderen en andere activiteiten van het Nationaal Ouderenfonds.

