

GOUD

SEPTEMBER 2024 | JAARGANG 6 | NR.2



DE ZILVERLIJN

“Zo’n belletje betekent veel,
ik kijk ernaar uit.”

WEEK TEGEN
EENZAAMHEID

LIESBETH (73) OVER
OUDER WORDEN

DOE MEE AAN
ONZE ACTIVITEITEN

IN DEZE EDITIE

**WEEK TEGEN
EENZAAMHEID**
Wachten helpt
niet

08



EN VERDER:

04

KORTE BERICHTEN

12

ZO LEEF IK

“Pluk de dag en heb of
maak een plan die dag!”

14

OP HET STRAND

15

SAMEN OUDER WORDEN

Met Stichting OPOEH

16

TAART!

17

PUZZEL

Maak kans op
een VVV-bon



06

**PROJECT
ZILVERLIJN:**
Eén belletje
maakt het
verschil



ALLE ACTIVITEITEN
Van het Nationaal
Ouderenfonds

18



COLOFON

Goud, jaargang 6, nr. 2,
september 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:

Tessa Stroomberg (hoofd- en eindredactie), Jorieke Linnenkamp (redactie en tekst), Anne Hegeman (redactie), Esther van Dam (fotografie en tekst), Milou Oomens (fotografie en tekst), Eva Siderakis (tekst), Evelien Huisinga (tekst), Kirsten Andres (tekst), Michiel Ulrich (tekst), Simone de Graaf (tekst), Jenny Mars (foto), Marieke viergever (fotografie), Josje Deekens (fotografie)

Vormgeving

Kirsten Vermeulen, AseDesign

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



VOORWOORD

van Kirsten

Wachten helpt niet

Wachten tot je zoon langskomt. Wachten op een praatje bij de kassa. Wachten tot je zus uit Frankrijk belt. Wachten tot de thuiszorg aanbelt. Maar wachten helpt niet tegen eenzaamheid, want er is haast. Eenzaamheid verziekt levens, letterlijk en figuurlijk. Mensen die eenzaam zijn, hebben vaker gezondheidsproblemen, het verhoogt zelfs het risico op vroegtijdig overlijden. Het is een persoonlijk, maar ook immens maatschappelijk probleem, voor ons allemaal. Het aantal eenzame 65-plussers stijgt naar verwachting van 1,7 miljoen naar 2,2 miljoen in 2030. Dat schreeuwt om actie.

Het Nationaal Ouderenfonds pakt eenzaamheid aan. Wij geloven in de kracht van ouderen en zien dat verbinding het medicijn is tegen eenzaamheid. En dat zie ik terug in onze projecten zoals samen sporten met OldStars of samen op pad met de PlusBus. Door ze lokaal op te zetten organiseren we betekenisvolle ontmoetingen; voor sociaal contact vandaag en een sterk netwerk voor morgen. Daarmee maken we het verschil. Met maar 1 doel, dat meer ouderen verbonden zijn en blijven met de maatschappij.

Deze editie van Goud staat in het teken van de Week tegen Eenzaamheid, waarin we extra aandacht vragen voor dit groeiende probleem. Het Nationaal Ouderenfonds wacht niet en gaat voorop in de strijd tegen eenzaamheid. Zodat geen enkele oudere meer eenzaam hoeft te zijn. Bij dit doel past een nieuw logo dat voor energie, positiviteit en verbinding staat. Ik ben trots dat we daarom juist in dit nummer van Goud onze nieuwe huisstijl voor het eerst delen!

Ik nodig iedereen uit: Wacht geen seconde langer. Pak eenzaamheid nu aan en ga voor verbinding. Het Nationaal Ouderenfonds Verbindt.

Kirsten Andres

Directeur Nationaal Ouderenfonds



**WAT JE DOET MAAKT
HET VERSCHIL, EN JE
MOET BESLISSSEN WAT
VOOR VERSCHIL JE
WILT MAKEN**

Jane Goodall



DE 150^E PLUSBUS *is een feit!*

Met de toevoeging van een tweede PlusBus in Amersfoort kunnen nu dubbel zoveel ouderen genieten van gezellige uitjes. Met de PlusBus kunnen senioren samen op pad naar het tuincentrum, de supermarkt, een etentje, het museum of het strand. Vrijwilligers halen en brengen tot voor de deur. Ook meerijden? Kijk op ouderenfonds.nl/bus.

Ouderenfonds omarmt **GoldenSports**



Het Nationaal Ouderenfonds en Stichting GoldenSports bundelen hun krachten om het sport- en beweegaanbod voor ouderen bij elkaar te brengen. Hiermee ontstaat er één organisatie die sport en beweegactiviteiten voor senioren organiseert bij de sportvereniging én in de wijk.

Het beweegaanbod van het Ouderenfonds bestond al uit 700 initiatieven bij sportverenigingen onder de naam OldStars. De 60 trainingen van GoldenSports vinden juist plaats in de wijk en zijn niet verbonden aan een sportclub. Door deze bundeling van krachten krijgen ouderen nog meer mogelijkheden om samen te bewegen en sociale contacten op te doen! Op zoek naar een locatie bij jou in de buurt? Ga naar ouderenfonds.nl/goldensports.



De Derde Helft bestaat 5 jaar

Er is een bijzondere mijlpaal bereikt! Het programma De Derde Helft bestaat vijf jaar! Dit werd deze zomer gevierd bij de Derde Helft van het eerste uur: sportvereniging USV Hercules in Utrecht. De Derde Helft stimuleert een actieve levensstijl en heeft als doel sportverenigingen in ontmoetingsplaatsen te veranderen, voor zowel sport als een kop koffie met een goed gesprek. In Utrecht hebben inmiddels 150 senioren de weg naar de vereniging gevonden en zijn lid geworden!

Het jubileumfeest werd een feestelijke dag met onder andere sportclinics van Bettine Vriesekoop (OldStars tafeltennis) en Rob en Marjan Ridder (OldStars badminton). Fons Visser, voorzitter van Hercules heeft genoten: "Hercules is trots op het succes van De Derde Helft en de positieve impact die het heeft op onze oudere leden, maar ook nieuwere groepen zoals bijvoorbeeld mensen met dementie en Niet aangeboren Hersenletsel. We zien elke week weer hoe deze ontmoetingen bijdragen aan een hechte en betrokken club." Op naar de volgende vijf jaar! Lees meer op ouderenfonds.nl/dederdehelft.

COLLECTEWEEK OUDERENFONDS *succesvol!*

Het Nationaal Ouderenfonds collecteerde van 23 tot en met 29 juni en haalde dankzij geweldige vrijwilligers en donateurs daarmee €7502 op! Met dit bedrag kunnen we nog meer ouderen ondersteunen en eenzaamheid bestrijden via onze diverse activiteiten. Samen maken we het verschil! Meer weten? Kijk op ouderenfonds.nl/collecte.



Ambassadrice Vivian Slingerland



DE ZILVERLIJN DOORBREEKT DE STILTE

De Zilverlijn is sinds deze zomer weer van start! Voor (oud) deelneemster Ria Kuijpers-Oomen (80) is de timing perfect. "M'n dochter, zussen en broers, neven en nichten, ze waren in de zomer allemaal op vakantie. Ik probeer dan contact te houden via WhatsApp maar dat gaat vaak mis, dan doe ik het te snel. Het was ook stil in de wijk, er was veel minder te zien vanaf het balkon." Ze kijkt uit naar het tweewekelijkse telefoontje. De vrijwilligers, man en vrouw, vaak ook op leeftijd, komen uit heel Nederland. "Moet ik weer oefenen met goed praten, want het Brabants, dat verstaan ze niet!"

Het is een stille tijd voor Ria. "Ik ga altijd elke dag zwemmen, een uur baantjes trekken en daarna aquajoggen. Maar nu is het zwembad 6 weken gesloten. Het dichtstbijzijnde zwembad is een half uur heen en een half uur terug, dat is me te ver. Mijn

hele dagritme is weg. Nu doe ik 's ochtends mee met 'Heel Holland in beweging' maar dat is toch anders. Ik word doodmoe van die oefeningen!", lacht ze. En dan weer serieus: "Ik kijk uit naar de dag dat het zwembad weer opengaat." Ondanks dat mevrouw normaliter

dagelijks zwemt, is ze lang niet meer zo actief als vroeger.

"Toen fietste ik nog mee met een fietsclubje, 3 uur per keer. Maar het is me te druk op de weg geworden. Daarbij ben ik bang dat ik verdwaal. Sommige straatnamen lijken zo op elkaar. Ik doe nu alleen nog korte stukjes. Naar het zwembad en mijn dochter bijvoorbeeld, die woont dichtbij."

LEZEN EN WANDELEN

Ook is ze gestopt als bestuurslid van de KBO, daar ging veel tijd in zitten. Liever besteedt ze die aan lezen. 's Ochtends spit ze drie kranten door en ze houdt van

literaire thrillers. “Hoe spannender hoe beter! Nicci French is mijn favoriete schrijver.” Na de krant en het zwembad volgt de lunch – altijd verse soep met een eierkoek – en ‘s middags gaat ze nog een uur wandelen. “De buurvrouw kan niet altijd mee. Ik loop dan het liefst naar een speeltuin, om daar op een bankje neer te strijken en naar de spelende kinderen te kijken.”

“Als je alleen bent moet je zelf anderen opzoeken. Anders heb je niemand.”

WEINIG BEZOEK

Ondanks dat ze nog regelmatig de deur uitgaat komt er bijna nooit iemand bij haar op bezoek. “Vrienden zeggen soms dat ze langskomen maar krabbelen later vaak terug. ‘Toch maar niet, het is te ver. Jij kan dat wel, op de fiets!’ M’n dochter werkt, de kleinkinderen gaan naar school, anderen hebben ook geen tijd. Als je alleen bent moet je zelf anderen opzoeken. Anders heb je niemand.”

GOED GEHEUGEN

Het is altijd een verrassing wie ze aan de lijn krijgt. “Soms herken ik een stem, vraag ik hoe het met de hond of kat is. Daar zijn ze dan door verrast. Zo goed is mijn geheugen gelukkig nog.” Op tafel ligt een stapel kaarten

en een handgeschreven briefje met spelregels. “Mijn kleinzoon kwam laatst z’n wasgoed brengen omdat m’n dochter met de andere kinderen op vakantie is, en heeft me toen patience geleerd. Dat ben ik nu aan het oefenen, kaartspelletjes houden mijn brein actief, net als lezen.”



KWETSBAAR

Ria realiseert zich goed dat ouder worden en kwetsbaarheid vaak hand in hand gaan. “Iedereen maakt dingen mee in zijn leven. Mijn man is acht jaar geleden overleden, ik heb zeven weken in het ziekenhuis gelegen door het Miller Fisher-syndroom. Toen kon ik niet meer praten. Ik dacht altijd dat zoiets mij niet zal overkomen, maar het gebeurde toch. Traplopen doe ik niet meer. Ik zou maar vallen en dagenlang in huis liggen zonder hulp. Gezond zijn en blijven is het allerbelangrijkste. En dan is het heel fijn dat je regelmatig met iemand kunt kletsen over je leven, wat je meemaakt, je zorgen en dergelijke.”



BELLEN MET DE ZILVERLIJN

De Zilverlijn is de belservice van het Nationaal Ouderenfonds. Deelnemers worden iedere week of om de week op een vast dagdeel gebeld door een van onze getrainde vrijwilligers. Zij bieden een luisterend oor, een gezellig praatje of een goed gesprek. Precies waar behoefte aan is.

Ook na de zomer gaat De Zilverlijn door. In de gratis proefperiode tot eind 2024 ontvangen deelnemers en vrijwilligers twee keer een vragenlijst om te meten of de belservice aan de behoefte voldoet.

Wilt u ook gebeld worden door een vrijwilliger of zelf vrijwilliger worden? Meld u aan via het Klantcentrum, bel **088 344 2000** (ma-vrij, 9-17 uur) of geef u online op via ouderenfonds.nl/zilverlijn.

WEEK TEGEN EENZAAMHEID

Wachten helpt niet

Het Nationaal Ouderenfonds pakt eenzaamheid onder ouderen aan. Daarom doen we actief mee met de Week tegen Eenzaamheid. Die vindt dit jaar plaats van 26 september tot en met 2 oktober. Maar hoe denken uw leeftijdsgenoten over eenzaamheid? En wat kan u en uw omgeving doen? Het Ouderenpanel geeft antwoord!

Stelling: EENZAAMHEID HOORT BIJ OUDER WORDEN

- Bijna een kwart van de panelleden is het er (helemaal) mee eens dat eenzaamheid hoort bij het ouder worden.
- Hoe ouder men wordt, hoe vaker hij/zij het er (helemaal) mee eens is dat eenzaamheid hoort bij het ouder worden.
- Mannen **(30,5%)** zijn het er vaker (helemaal) mee eens dan vrouwen **(22,4%)**.

Stelling: EENZAAMHEID IS IETS DAT WE ALS SAMENLEVING MOETEN PROBEREN OP TE LOSSEN

- Het overgrote deel van de panelleden is het hier mee eens **(72%)**.
- Opvallend feitje: vooral panelleden jonger dan 65 en de 85-plussers zijn het hier sterk mee eens.

Stelling: EENZAAMHEID IS IETS WAAR MEN ZELF IETS AAN KAN DOEN

- Hier sluit **63%** van het panel zich bij aan
- Panelleden die zich eenzaam voelen zijn het hier minder vaak (helemaal) mee eens **(50,8%)** dan gemiddeld.
- Mannen zijn het er juist vaker (helemaal) mee eens **(68,2%)** dan vrouwen **(60,7%)**.



De eerste stap

Het Ouderenfonds organiseert allerlei activiteiten om de strijd tegen eenzaamheid aan te gaan, maar u kunt een ander ook helpen! De eerste stap kan gezet worden door kleine interacties op te zoeken zoals:

- Groeten/gedag zeggen op straat, of in de supermarkt (verreweg het meest genoemd)
- Dagelijkse gesprekjes, bijvoorbeeld met burens, of tijdens het sporten/hobby
- Boodschappen voor iemand meenemen
- Een (verjaardags)kaartje sturen
- Even een appje (met foto) sturen
- Iemand af en toe bellen
- Op (zieken)bezoek
- Een kopje koffie met iemand drinken

UW MENING TELT

DE RESULTATEN UIT DIT ARTIKEL KOMEN UIT HET OUDERENPANEL. IN HET OUDERENPANEL DENKEN 55-PLUSERS MEE OVER ACTUELE ONDERWERPEN. WILT U OOK UW MENING GEVEN? MELD U AAN VIA WWW.OUDERENFONDS.NL/OUDERENPANEL

Met z'n twee, goed idee!

Download het gratis verbindingsboekje

We weten dat wachten niet helpt tegen eenzaamheid. Het aantal eenzame 65-plussers stijgt naar verwachting van 1,7 miljoen naar 2,2 miljoen in 2030. Dat vraagt om actie. Wilt u weten wat u kan doen in de strijd tegen eenzaamheid? Download ons gratis verbindingsboekje, met daarin:

- Handige tips hoe u een ander kunt helpen
- De actie "schrijf een kaartje"
- En nog veel meer!

Het verbindingsboekje is nu gratis verkrijgbaar via ouderenfonds.nl/weektegeneenzaamheid



Het Nationale voorleeslunchverhaal

Op Nationale Ouderendag wordt ook het Nationale Voorleeslunchverhaal voorgelezen. Het voorlezen van een verhaal geeft ontspanning en is vaak een aanleiding om met elkaar te praten of herinneringen op te halen.

Het Nationale Voorleeslunchverhaal is dit jaar geschreven door Wim Daniëls. Bekende en onbekende Nederlanders lezen op 4 oktober het verhaal voor aan ouderen in zorginstellingen en bibliotheken. Maar je kan die dag ook iemand uitnodigen om samen naar het Nationale Voorleeslunchverhaal te kijken!

Daniëls leest het verhaal zelf voor op vrijdag 4 oktober, op Nationale Ouderendag, bij Omroep MAX op NPO 1 om 12.15 uur.

Uitzendtijden kunnen wijzigen. Houd uw gids in de gaten voor de actuele uitzendtijd.



Wim Daniëls



Samen is alles leuker **NATIONALE OUDERENDAG**

Op 4 oktober, aansluitend aan de Week tegen Eenzaamheid, is het Nationale Ouderendag. Op deze dag vieren we kracht van ouderen en roepen we op om meer aandacht te hebben voor ouderen. Maar vooral: zoek elkaar op en neem iemand eens mee! Want samen is alles leuker!

WIST U DAT...

- ... het Ouderenfonds bij meer dan **700 sportverenigingen** sporten voor ouderen aanbiedt? En sinds april 2024 zijn daar ook nog eens **60 GoldenSports locaties** in de wijk bijgekomen!
- ... u ook samen naar een **workshop van Welkom Online** kunt gaan en kunt leren hoe u bijvoorbeeld kunt videobellen?
- ... er verschillende **De Derde Helft** locaties in Nederland zijn waar u naartoe kan en er activiteiten zijn voor en door ouderen? Denk aan een potje kaarten, sjoelen of een potje jeu de boules.
- ... u met de **PlusBus** mee op pad kan?
- ... de **Zilverlijn** sinds deze zomer weer belt?
- ... **9 van de 10 deelnemers** nieuwe contacten opdoen door naar een van onze wekelijkse activiteiten te gaan? En dat ruim driekwart van de deelnemers ook buiten deze wekelijkse activiteit contact heeft met de mensen die ze hebben leren kennen?

WACHT NIET LANGER! LEES MEER OVER ONZE ACTIVITEITEN OP PAGINA 18 OF GA NAAR [OUDERENFONDS.NL](https://ouderenfonds.nl) VOOR EEN ACTIVITEIT BIJ U IN DE BUURT

EEN BETEKENISVOLLE NALATENSCHAP

samen voor verbinding

Wachten op bezoek, op een telefoontje, of op de thuiszorg. Maar wachten helpt niet tegen eenzaamheid. Eenzaamheid is een groeiend probleem onder ouderen. Daarom is er haast geboden.

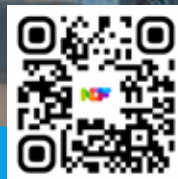
Meer dan 1,7 miljoen 65-plussers in Nederland zijn momenteel eenzaam en dit aantal stijgt naar verwachting naar 2,2 miljoen in 2030. Eenzaamheid verziekt levens, letterlijk en figuurlijk. Het verhoogt de kans op gezondheidsproblemen en vroegtijdig overlijden. Dit vraagt om actie.

NATIONAAL OUDERENFONDS

Het Nationaal Ouderenfonds verbindt ouderen met elkaar en de maatschappij. Onze projecten zoals sporten met OldStars, op stap gaan met de Plusbus, stranduitjes en kerstdiners, creëren betekenisvolle ontmoetingen en een sterker sociaal netwerk. Samen zorgen we ervoor dat geen enkele oudere zich meer eenzaam hoeft te voelen.

HELP ONS MEE VERSCHIL MAKEN

Uw nalatenschap kan in ons werk verschil maken. Wij ontvangen geen overheidssubsidie, dus nalatenschappen zijn cruciaal. Door het Ouderenfonds op te nemen in uw testament, helpt u ons om ouderen te verbinden, met elkaar en de maatschappij. Zelfs als u er niet meer bent.



Meer weten?
Vraag het gratis
informatiepakket aan
via [ouderenfonds.nl/
nalaten](https://ouderenfonds.nl/nalaten) of scan de
QR-code.



HEEFT U VRAGEN?

Bel met Michiel Ulrich via 088-344 2061 (ma-vrij van 9.00 tot 17.00) of stuur een e-mail naar nalaten@ouderenfonds.nl. Wij denken graag met u mee.

“PLUK DE DAG EN HEB OF MAAK EEN PLAN DIE DAG!”

Liesbeth Kooyman (73)

OVER OUDER WORDEN

“Niets is fijner dan gezond zijn. Dat heb ik gemerkt aan de dubbele hernia die ik heb gehad. Je kunt niets meer en bent gewoon gegijzeld. Als je er dan uitkomt, zie je het leven weer in volle glorie.” Ik zit in een leesgroep, klassieke luistergroep, doe veel vrijwilligerswerk en heb eigenlijk altijd wel wat te doen.” Op woensdag is Liesbeth vrijwilliger én deelnemer bij GoldenSports. Na het herstel van een hernia deed ze voor het eerst weer mee aan de training. ‘Wat fijn dat je er weer bent!’ klonk het over het sportveld. “Er is





niets leuker dan buiten sporten. De oefeningen van GoldenSports zitten opgeslagen in mijn lijf. Dat is gewoon mijn bewegingstaal. Als je dat regelmatig doet dan wordt het steeds makkelijker. Ik voel de fitheid weer terugkomen in mijn lichaam. Dat vind ik heerlijk!

OCHTENDMENS

Ik vind de ochtend heerlijk. Vooral als de zon gaat schijnen, dan doe ik de gordijnen open en dan is het lekker licht. Ik zet nooit de wekker, maar ik heb een biologische wekker. Ik ben een geboren ochtendmens.

*“Ik voel de fitheid
weer terugkomen in
mijn lichaam.”*

POSITIEVE REALIST

Ik noem mezelf een positieve realist. Ik zie ook wel hoe de wereld in elkaar zit en daar zie ik de ernst van in, maar ik blijf hoop houden. Anders wordt het een beetje donker in het leven.

TROTS

Als kind was ik al opgewekt, dat zit erin. Als je positief in het leven staat, kan je meer betekenen voor anderen. Dat is mij blijkbaar gegeven en daar ben ik wel trots op.



WIJZER

Ik kan met veel mensen opschieten en ik heb veel gesprekken met mensen. Dat sla je allemaal op en word je wijzer van.

MISSEN

Het enige wat ik mis in mijn leven is toch wel een hond. Ik ben gek op honden en ze komen ook altijd naar mij toe. Alleen je mag geen hond waar ik nu woon.

JONGEN OUD

Ik wil er niet te veel aan denken, maar soms denk ik toch na over dat ik kwalen kan krijgen in de toekomst. Voor een alleenstaande is dat natuurlijk lastig. Daar moet je dan vorm aan geven. Ik zou graag gemeenschappelijk willen wonen, maar dan met jong en oud samen. Dan heb je toch wat meer zorg naar elkaar.



GROETEN VANAF *het strand!*

We willen iedereen bedanken voor een fantastisch strandseizoen! Dankzij de inzet van al onze vrijwilligers, de gastvrijheid van strandpaviljoens, de steun van onze partners en de bijdragen van donateurs, hebben we 48 stranddaguitjes kunnen organiseren. Onze ouderen hebben, soms na jaren, weer volop kunnen genieten van de zon, de zee en het strand – heel graag tot volgend jaar!

MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:



Hélène de Montigny Stichting



Ellen Groneman

DIRECTRICE STICHTING OOPOEH

Wat doet Stichting OOPOEH?

Net als het Nationaal Ouderenfonds zetten wij ons in voor het welzijn van ouderen. Wij doen dit door thuiswonende senioren (55+) te matchen met een oppashondje uit de buurt. Zo kunnen dieren liefhebbende senioren genieten van een hondje in huis en hebben ze een fijn wandelmaatje. We zijn actief in heel Nederland.

Waarom zetten jullie je in voor ouderen?

Als je ouder wordt, heb je vaak meer tijd en de wens om van een hond te genieten. Met een oppashond van Stichting OOPOEH geniet je van uitsluitend alle voordelen van het hebben van een eigen hond. Op momenten dat het uitkomt. Dus wel de lusten en niet de lasten: Een hondje brengt gezelligheid, beweging, zingeving en gezelschap. Een goede match kan ook nieuwe sociale contacten opleveren, zowel met het baasje als met andere hondenbezitters – tijdens het uitlaten is een praatje zo gemaakt. Bovendien merken wij dat senioren het prettig vinden om een ander te helpen, ze voelen zich nuttig en gewaardeerd.

Welk verhaal blijft je bij?

Dat is het verhaal van Theo (74). Hij woont al vele jaren in de bruisende Amsterdamse Pijp. Maar achter



de voordeur werd het stil na het overlijden van zowel zijn partner als zijn hond. Tot hij kennismakte met buurthondje Bickel. Zodra ze 's ochtends wordt gebracht begint ze al hartstochtelijk te joelen bij de voordeur. Ze nemen gezellig samen de bus en lopen vervolgens terug naar huis. In de buurt en in het park is Theo een bekend gezicht. Want ja, met een schattig hondje aan je zijde maak je nu eenmaal snel contact.

Wat is jullie tip om goed oud te worden?

Zoek activiteiten buitenshuis op of neem een oppashond voor de gezelligheid en om in beweging te blijven.



IK WIL EEN OPPASHOND

Zowel senioren als hondenbezitters kunnen en online profiel aanmaken op de website

www.oopoe.nl.



“DE VOLDOENING DIE HET GEEFT, DAAR DOE IK HET VOOR.”

Joke Verhoog, is een gedreven begeleider bij verschillende uitjes van het Nationaal Ouderenfonds. Joke zet zich met hart en ziel in om ouderen een onvergetelijke dag te bezorgen.

Haar avontuur als vrijwilliger begon toen een medewerker van het Ouderenfonds haar vroeg om eens mee te helpen. “Ik hoefde niet lang na te denken en zei volmondig ja,” vertelt ze. Wat haar drijft? “Het bezorgen van een geweldige dag aan ouderen, waarin contacten, gesprekken en (soms stil) genieten centraal staan”.

Voor Joke is het werk niet alleen verrijkend voor de ouderen, maar ook voor haarzelf. “Het



contact met de deelnemers en het enthousiasme van iedereen, inclusief medewerkers en andere vrijwilligers, is geweldig.” Zo herinnert ze zich een bijzonder moment tijdens een stranduitje wat haar is bijgebleven: “Tijdens de lunch begon een muzikant te spelen. Voor we het wisten, dansten en zongen de ouderen mee. Het was een aanstekelijk en prachtig moment van verbinding en gezelligheid.”

Joke waardeert de verhalen die ze hoort. “Alle deelnemers hebben een eigen verhaal en het is geweldig om daar soms een stukje van te mogen horen. Heel speciaal en bijzonder.”

Kortom: ze kan het iedereen aanraden! Joke heeft ook een waardevolle tip voor iedereen: “Blijf in contact met je medemens, oud en jong. Het houdt je jong, fit en bij de tijd. Geef je op als vrijwilliger!”

Wilt u zelf ervaren hoe verrijkend vrijwilligerswerk kan zijn of wilt u gewoon meer weten over vrijwilligerswerk bij het Nationaal Ouderenfonds? Ga naar ouderenfonds.nl/vrijwilligerswerk en ontdek de mogelijkheden.



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 het woord.



WE GEVEN 3 X VVV-BONNEN WEG AAN DE JUISTE INZENDERS!

Met deze bon kunt u samen genieten van winkelen, lunchen of een bezoek aan een museum. Maak er een gezellig dag van, naar eigen wens.

Stuur de oplossing vóór **15 oktober 2024** in via de antwoordkaart achterin (pagina 19) óf ga naar ouderenfonds.nl/goud en vul daar het online formulier in. Succes!



MIS NIETS!

Schrijf u in voor onze nieuwsbrief en ontvang, naast leuk tips over ouder worden, meer puzzels. Veel puzzelplezier! Ga snel naar ouderenfonds.nl/nieuwsbrief of scan de QRCode hiernaast.

HORIZONTAAL

1 dokter **5** Nederlandse dichter **9** laks **10** broodsoort
12 buitenverblijf bij Apeldoorn **13** vrucht **16** voltooid
17 wezenlijk **18** tijdschakelklok **19** rivier in België
21 wooneenheid in een gebouw **25** korenhalm **26** op dat ogenblik **27** hond **28** denkbeeld **29** vingerwijzing.

VERTICAAL

1 ingeval **2** weg voor rijdieren **3** blauwwit metaal
4 stad met scheve toren **6** hoge berg **7** verlenen
8 zangnoot **10** dwaas **11** Friese sport **14** welpenleidster
15 puntig gereedschap **20** deel van een boerderij
21 streling **22** voorkeur **23** roem **24** beet.

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			

© Sanders puzzelboeken

oplossing

16	9	23	18	8
----	---	----	----	---

ONZE ACTIVITEITEN



WELKOM ONLINE

Met de gratis workshops van Welkom Online zet u samen de eerste stappen online én ontdekt u het plezier van online zijn. Zo leert u bijvoorbeeld over videobellen, een uitje plannen en handige apps. Wilt u nu, of na de workshop, zelfstandig aan de slag? Dat kan ook! Alles over Welkom Online vindt u op onze site.

ouderenfonds.nl/welkom-online

GOLDENSPORTS

Wilt u het hele jaar door bewegen in de buitenlucht met buurtgenoten? Bezoek dan eens een Goldensports locatie bij u in de buurt. Iedereen van 65 jaar en ouder kan meedoen, ook met lichamelijke klachten of beperkingen. De training wordt begeleid door een professional, met hulp van vrijwilligers!

ouderenfonds.nl/goldensports

PLUSBUS

Ga samen op pad naar de supermarkt, het tuincentrum, een museum of het strand. De PlusBus rijdt in zo'n 100 gemeenten. Vrijwilligers halen en brengen tot de voordeur.

ouderenfonds.nl/bus

OLDSTARS

Blijf in beweging met een van de 16 beweegvormen van OldStars, zoals voetbal, hockey, korfbal of tafeltennis. Het draait niet om winnen, maar om de gezelligheid en samen in beweging blijven. Er zijn meer dan 700 clubs door het hele land. ouderenfonds.nl/oldstars

DE DERDE HELFT

Mist u sportieve contacten of zoekt u nieuwe ontmoetingen? Kom dan naar De Derde Helft! Doe mee aan activiteiten in het clubhuis, van computerles tot yoga, georganiseerd door en voor ouderen. Altijd met koffie en een leuk gesprek!

ouderenfonds.nl/dederdehelft



SAMEN BREIEN

Samen breien is gezelliger dan alleen. Helemaal met een kopje koffie en een goed gesprek. Haak aan bij een van de 173 breiclubs. Jong en ouder: iedereen is welkom! ouderenfonds.nl/breien

OUDERENPANEL

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

ouderenfonds.nl/ouderenpanel

ZILVERLIJN

De Zilverlijn is de beldienst van het Ouderenfonds, met een (gratis) proefperiode t/m december '24. Getrainde vrijwilligers bieden wekelijks een luisterend oor, een gezellig praatje of een goed gesprek.

ouderenfonds.nl/zilverlijn



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.



VRIJWILLIGER WORDEN?

Het Ouderenfonds verbindt. Daarom kan iedereen zich opgeven als vrijwilliger bij onze activiteiten. Rijden in een Plusbus, een nieuwe breiclub starten of een keer helpen bij onze strandactiviteiten of kerstdiners. Doet u mee?

KIJK VOOR ACTUELE VACATURES OP: OUDERENFONDS.NL/VRIJWILLIGERSWERK

Vergeet niet onderaan uw contactgegevens in te vullen

- Ja, ik wil graag gratis 3x per jaar het magazine Goud ontvangen
- Ja, ik wil graag deelnemen aan het Ouderenpanel (ik ben 55+)

Vul hieronder uw e-mail adres in

- Ja, ik ontvang graag het laatste nieuws, aanbiedingen, tips en puzzels van het Ouderenfonds in mijn mailbox (6 wekelijks)
- Ja, stuur mij gratis het informatiepakket **Nalaten** op

Oplossing puzzel:

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

- 8 euro
- 15 euro
- 25 euro
- vul hier uw bijdrage in

Bankrekeningnummer :

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Naam rekening houder:

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

Handtekening :

Mijn contactgegevens:

Voorletters	Achternaam	Man	Vrouw	Anders
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Straat		Huisnummer		
<input type="text"/>		<input type="text"/>		
Postcode	Woonplaats			
<input type="text"/>	<input type="text"/>			
Telefoonnummer	Geboortedatum			
<input type="text"/>	<input type="text"/>			
E-mailadres				
<input type="text"/>				

- Ja, ik ontvang graag laatste nieuws, puzzels en tips van het Ouderenfonds in mijn mailbox

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

Wij gaan zorgvuldig met uw gegevens om en geven deze niet door aan derden. Onze privacyverklaring vindt u op ouderenfonds.nl/privacy



IRMA IS AL BLIJ MET ÉÉN KERSTKAARTJE

Schrijf jij ook een kaartje voor eenzame ouderen? Eén kerstkaartje maakt al een enorm verschil. Doe mee met de tiende editie van De Grote Kerstkaartenactie en bezorg ouderen een lichtpuntje. Ga naar ouderenfonds.nl/kerstkaartenactie