

MET Z'N TWEE, GOED IDEE



Tips om te helpen in de strijd tegen eenzaamheid

INHOUD

03

**HET OUDERENPANEL
GEEFT RAAD**

04

**ACTIVITEITEN VAN
HET OUDERENFONDS**

06

DOORTRAPPEN

07

STUUR EEN KAARTJE

08

STUUR BLOEMEN

09

VOORLEESLUNCH

10

VRIJWILLIGERSWERK

11

**OVER HET NATIONAAL
OUDERENFONDS**



MET Z'N TWEE, GOED IDEE!

Week tegen eenzaamheid

Fantastisch! Je hebt de eerste stap gezet om te helpen in de strijd tegen eenzaamheid. En dat is hard nodig, want met de verwachte toename van eenzame 65-plussers van 1,8 miljoen naar 2,2 miljoen in 2030, is wachten geen optie meer en verbinding belangrijker dan ooit.

Om jou op weg te helpen, hebben we dit gratis Verbindingsboekje ontwikkeld, ter gelegenheid van de landelijke Week tegen Eenzaamheid. Het boekje staat boordevol praktische tips en adviezen om eenzaamheid onder ouderen aan te pakken, waaronder waardevolle inzichten van de doelgroep zelf, vanuit ons Ouderenpanel! Daarnaast vind je kortingscodes van Greetz en bloomon, waarmee je eenvoudig een attentie naar een oudere kunt sturen.

We willen je ook oproepen om daadwerkelijk tijd door te brengen met een oudere. Dit kan laagdrempelig zijn – juist de kleine gebaren maken vaak het verschil. Ouderen ervaren een drempel om alleen op pad te gaan, en gaan daarom misschien niet, wat het gevoel van eenzaamheid kan versterken. Nodig daarom iemand in je omgeving uit om samen iets te doen, of het nu een nieuwe ervaring is voor jullie beiden of een vast uitstapje zoals een bezoek aan de markt. Door iemand mee te vragen, verlagen we de drempel en zet je een belangrijke stap in de strijd tegen eenzaamheid.

En zeg nou zelf: Met z'n twee, goed idee!

Kirsten Andres

Directeur-bestuurder Nationaal Ouderenfonds



Volg ons op  

HET OUDERENPANEL GEEFT RAAD

Geen oudere is hetzelfde. Helaas wordt er vaak óver ouderen gesproken, maar te weinig mét ouderen. Daarom vragen wij 55-plussers naar hun ervaringen en adviezen in het Ouderenpanel van het Nationaal Ouderenfonds.

DE EERSTE STAP IS DICHTBIJ

Sociaal contact is voor iedereen belangrijk en kan eenzaamheid helpen verminderen. Soms ligt de oplossing dichterbij dan je denkt. Uit het Nationaal Ouderenonderzoek van 2023 blijkt dat zelfs kleine interacties al een groot verschil kunnen maken. Hier zijn een paar eenvoudige voorbeelden:



groet of zeg gedag op straat
of in de supermarkt



maak dagelijks een praatje
met burens/ tijdens sport



maak even een praatje
aan de kassa



help iemand met de
boodschappen

IETS WAT ALTIJD WORDT GEWAARDEERD



de deur openhouden
voor iemand



een (verjaardags-)
kaartje sturen



een appje sturen
(met een foto)



iemand af en toe
bellen



samen een kopje
koffie drinken

DOE MEE MET HET OUDERENPANEL

De inzichten in dit artikel zijn afkomstig uit het Ouderenpanel. In dit panel delen 55-plussers hun mening over actuele onderwerpen.

Wil je ook jouw stem laten horen, of ken je iemand die dat zou willen? Neem dan eens een kijkje op ouderenfonds.nl/ouderenpanel

DIT DOET HET OUDERENFONDS

Het Nationaal Ouderenfonds verbindt ouderen met elkaar en de maatschappij. Wij geloven namelijk dat verbinding het medicijn is tegen eenzaamheid. Daarom organiseren we betekenisvolle ontmoetingen voor sociaal contact vandaag, én bouwen we aan een sterk sociaal netwerk voor de toekomst.

Hoe meer ouderen deelnemen aan onze activiteiten, hoe beter! Jij kunt helpen door ouderen in jouw omgeving hierop te wijzen of helpen als vrijwilliger. Wat doen we allemaal? Heel veel, door heel Nederland!

SAMEN BREIEN

Samen breien is veel gezelliger dan alleen, vooral met een kopje koffie en een goed gesprek erbij. Inmiddels zijn er al 173 breiclubs door het hele land, en iedereen is welkom om aan te sluiten!

➤ ouderenfonds.nl/breien



“Het is goed georganiseerd. Niets moet alles mag. Het idee “senioren voor senioren” werkt!”



DE DERDE HELFT

Bij De Derde Helft organiseren sportverenigingen samen met ouderen activiteiten in hun clubhuis of kantine. Denk aan dansavonden, computerlessen, yoga, en zelfs stand-up comedy en literatuuravonden. Zo blijven ouderen betrokken bij hun club en is er altijd tijd voor koffie en een goed gesprek.

➤ ouderenfonds.nl/dederdehelpt

GOLDENSports

Het hele jaar door sporten in de buitenlucht met buurtgenoten? Bij GoldenSports kan dat! Iedereen van 65 jaar en ouder kan meedoen, zelfs met lichamelijke

ke klachten of beperkingen. De trainingen worden gegeven door een professional, met ondersteuning van vrijwilligers.

➤ ouderenfonds.nl/goldensports

PLUSBUS

Met de PlusBus gaan ouderen samen op pad naar bijvoorbeeld de supermarkt, het tuincentrum, een museum of het strand. In meer dan 100 gemeenten halen vrijwilligers de deelnemers op en brengen ze weer tot aan de voordeur. Maar belangrijker nog: 92% van de deelnemers ervaart meer gezelligheid in hun leven dankzij de PlusBus!

➤ ouderenfonds.nl/bus



“Je bereikt plekken die, gezien mijn leeftijd en beschikbare vervoer, anders onbereikbaar zouden zijn.”

OLDSTARS

Met Oldstars blijven 65-plussers in beweging. Er zijn 16 verschillende 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 en bijna twee derde van de Oldstars deelnemers heeft acht of meer nieuwe contacten gevonden, dankzij Oldstars!

➤ ouderenfonds.nl/oldstars



“Samen buiten bewegen is een feest! En de koffie erna smaakt 10 keer lekkerder.”



WELKOM ONLINE

Met de gratis workshops van Welkom Online zetten senioren samen hun eerste stappen online én ontdekken ze het plezier van online zijn. Zo leren ze van een getrainde vrijwilliger bijvoorbeeld hoe ze moeten videobellen, hoe ze een uitje kunnen plannen en welke apps er handig zijn. En willen ze nu of na een workshop zelfstandig aan de slag? Dan kan dat ook, via de site van Welkom Online.

➤ ouderenfonds.nl/welkom-online

“Het is heel fijn dat je regelmatig met iemand kunt kletsen over je leven, wat je meemaakt, je zorgen en dergelijke.”



ZILVERLIJN

De Zilverlijn is de beldienst van het Ouderenfonds, waarbij getrainde vrijwilligers wekelijks een luisterend oor, een gezellig praatje of een diepgaand gesprek bieden. De service is (gratis) beschikbaar tot en met december 2024.

➤ ouderenfonds.nl/zilverlijn

Met al deze activiteiten biedt het Nationaal Ouderenfonds ouderen in heel Nederland de kans om in beweging te blijven, nieuwe mensen te ontmoeten en sociale contacten te versterken. Ken je iemand die zich eenzaam voelt of die wel wat meer gezelligheid kan gebruiken? Wijs hem of haar dan op een van onze initiatieven, of meld jezelf aan om mee te doen!

SAMEN FIETSEN

Het Nationaal Ouderenfonds ondersteunt ouderen om langer vitaal en sociaal actief te blijven met initiatieven als Goldensports en Oldstars. Blijven fietsen draagt hier ook aan bij: het houdt ouderen niet alleen gezond, maar ook zelfstandig. Zo kunnen ze langer naar familie, vrienden of de supermarkt. Tegelijkertijd zijn ouderen kwetsbaarder in het verkeer. Het programma Doortrappen, een initiatief van het Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat, helpt senioren om veilig te blijven fietsen. Door in gesprek te gaan met anderen, samen fietstochten te maken en training te krijgen over uitdagingen met fietsen op oudere leeftijd, kun je langer doorfietsen. En het is ook nog gezellig!

VEILIG FIETSEN IN DE BUURT

Meer dan 80% van de Nederlandse gemeenten doet mee aan Doortrappen. Ook bij jou in de buurt zijn er waarschijnlijk activiteiten waar je een oudere mee naartoe kunt nemen. Samen fietsen is niet alleen leuker, maar ook veiliger. Wil je iemand helpen om weer met vertrouwen de fiets op te stappen? Kijk dan op **doortrappen.nl** voor activiteiten bij jou in de buurt.

doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}



bron: J.A. de Sterke

WORD FIETS-MAATJE!

Met Fietsmaatjes kun je iemand die niet meer alleen kan fietsen toch de kans geven om naar buiten te gaan. Op een elektrische duofiets fietsen jullie samen, ontspannen en met veel plezier. Het draait om gezelligheid en beweging, terwijl je naast elkaar zit en kunt bijpraten.

Wil jij als vrijwilliger meefietsen? Word fietsmaatje en geef iemand de mogelijkheid om veilig te fietsen.

Kijk op **fietsmaatjes.nl/locaties** voor meer informatie en om je aan te melden bij een locatie in jouw buurt.



WIE GUN JIJ EEN KLEIN GEBAAAR MET GREETZ?

Stuur een gratis kaart



Voor eenzame mensen heeft een klein gebaar een grote impact. Een kaartje sturen, het klinkt zo simpel. Dus waarom doen we het niet gewoon? Elk gebaar, hoe klein dan ook, telt. Het Ouderenfonds biedt je in samenwerking met Greetz daarom een gratis kaart aan om iemand mee in het zonnetje te zetten. Wie verras jij?

HOE WERKT HET?

- **Stap 1:** Kies een mooie kaart uit de speciale collectie
- **Stap 2:** Maak je kaart persoonlijk met een mooie tekst
- **Stap 3:** Voeg eventueel een cadeau toe
- **Stap 4:** Gebruik code **KLEINGEBAAR** in je winkelmandje*
- **Stap 5:** Verrassen maar!

KLIK HIER

ACTIEVOORWAARDEN

Met kortingscode **KLEINGEBAAR** ontvang je t/m maandag 14 oktober 2024 een gratis kaart uit onze speciale selectie (t.w.v. maximaal € 3,29 euro en m.u.v. de verzendkosten). De kortingscode kan maximaal één keer per account worden gebruikt en is niet te gebruiken i.c.m. andere kortingscodes. Er zijn maximaal 10.000 kaarten beschikbaar gedurende de actieperiode.



STUUR BLOEMEN



Van een bloemetje fleurt iedereen op. Daarom heeft het Nationaal Ouderenfonds in samenwerking met bloomon een mooie kortingscode, zodat je een eenzame oudere kan verrassen met een mooi boeket!

In hun collectie vind je voor iedereen de perfecte bos. Van modern tot klassiek en van petit tot extravagant: hun creatieve en kleurrijke boeketten worden altijd zorgvuldig samengesteld door de beste floral designers en bestel je gemakkelijk online. Kies je favoriet en maak het nog specialer door een vaas of een extra cadeau toe te voegen zoals chocolade, een gepersonaliseerde kaart of prosecco.

Actievoorwaarden

- Niet geldig in combinatie met andere lopende acties en aanbiedingen.
- Niet geldig op abonnementen, bundles en giftcards van bloomon.
- De code is eenmalig per persoon te gebruiken
- De voucher is in te wisselen tot 31/10/2024.

Krijg nu
20% korting
in de floral shop
bloomon.nl
met de
CODE NF67Y2
en verras een
eenzame oudere
met een
mooi boeket

bloomon

LEES VOOR

en maak samen herinneringen

Niet alleen kinderen genieten er intens van om voorgelezen te worden, dat geldt ook voor ouderen. Het voorlezen van een mooi verhaal of gedicht geeft ontspanning en is vaak een aanleiding om met elkaar te praten of herinneringen op te halen. Ook kunnen sommige ouderen door een visuele beperking niet (makkelijk) meer zelf lezen. Door voorgelezen te worden, kunnen ze toch genieten van verhalen.

Denk er dus ook eens aan om een mooi verhaal of gedicht erbij te pakken als je op bezoek bent! Samen lezen is niet alleen gezellig, het biedt ouderen en jezelf zo veel meer!

VOORLEZEN OP NATIONALE OUDERENDAG

Op 4 oktober vieren we Nationale Ouderendag, een dag in het leven geroepen door het Ouderenfonds om onze ouderen te vieren. Op deze dag lezen bekende en onbekende Nederlanders Nationale voorleeslunchverhaal voor aan ouderen in zorginstellingen en bibliotheken. Die is dit jaar geschreven door Wim Daniëls. Je kan die dag ook iemand uitnodigen om samen naar een Nationaal Voorleeslunchlocatie te gaan. Tijden en locaties door heel het land vind je hier nationalevoorleeslunch.nl/locaties

KIJKTIP

Kijk het voorleeslunchverhaal samen met iemand op tv. 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.



Nationale
Voorleeslunch
vrijdag 4 oktober

MAAK HET VERSCHIL MET VRIJWILLIGERSWERK

Vrijwilligerswerk biedt je de kans om bij te dragen aan het welzijn van ouderen in Nederland. Door iets kleins te doen, zoals een luisterend oor bieden via de Zilverlijn, uitjes begeleiden, of ouderen helpen met digitale vaardigheden, kun je echt impact maken. Het mooie? Jij krijgt er ook veel voor terug! Nieuwe ontmoetingen, dankbaarheid en de voldoening van betekenisvol werk.

Het ouderenfonds biedt verschillende mogelijkheden aan. Van structureel vrijwilliger tot uitjesbegeleider.

WORD NET ALS MARIËLLE VRIJWILLIGER BIJ WELKOM ONLINE!

Mariëlle Visser vindt het fijn om ouderen te helpen en is vrijwilliger bij Welkom Online. "Ik neem graag de tijd voor ze en vind het niet vervelend als ze iets niet begrijpen."

Als vrijwilliger van Welkom Online geeft Mariëlle workshops om ouderen digitaal vaardiger te maken. "Bij het geven van een workshop krijg ik zo'n fijn gevoel. Ik kom altijd helemaal bruisend van de energie en verhalen thuis."



OOK VRIJWILLIGER WORDEN?

Mariëlle zegt: "Doen! Je haalt er zoveel voldoening uit".

Kijk op
ouderenfonds.nl/vrijwilligerswerk

Lees hier het hele interview met Mariëlle >

OVER HET NATIONAAL OUDERENFONDS

Wachten op je zoon die donderdag langskomt. Wachten tot je ervit kan voor een praatje bij de kassa. Wachten tot je zus uit Frankrijk belt. Wachten tot de thuiszorg langskomt. Wachten helpt niet tegen eenzaamheid.

Er is haast. Eenzaamheid verziekt levens. Niet alleen figuurlijk, maar ook letterlijk. Mensen die eenzaam zijn, hebben vaker gezondheidsproblemen. Het verhoogt het risico op vroegtijdig overlijden. En eenzaamheid neemt snel toe. Een persoonlijk, maar ook een enorm maatschappelijk probleem. Het aantal eenzame 65-plussers stijgt naar verwachting van 1,8 miljoen naar 2,2 miljoen in 2030. Daar zijn verschillende oorzaken voor. Er zijn steeds meer ouderen en we leven steeds langer. Familieleden wonen verder uit elkaar. Sociale contacten worden losser en meer tijdelijk. Mensen wonen langer (alleen) thuis. Allemaal ontwikkelingen die nog jaren doorzetten. Waardoor de zorg, die toch al onder druk staat nog zwaarder belast wordt. Een immens probleem, dat vraagt om een vernieuwende aanpak.

Het Nationaal Ouderenfonds verbindt ouderen met elkaar én de maatschappij. Wij geloven na-

melijk dat verbinding het medicijn is tegen eenzaamheid. Door projecten zoals samen sporten met OldStars en samen op pad met de PlusBus, maken we het verschil. Onze vernieuwende initiatieven brengen mensen in beweging en bij elkaar. We creëren betekenisvolle ontmoetingen voor sociaal contact vandaag en een sterk (sociaal) netwerk voor morgen. Onze oplossingen zijn schaalbaar en dus gaan ook andere partijen er zelfstandig mee aan de slag. Nationaal ontwikkeld, lokaal inzetbaar. Hierdoor blijven meer ouderen sociaal, vitaal én verbonden met de maatschappij. Zo blijven ze meetellen en meedoen.

Wij wachten niet en gaan voorop in de strijd tegen eenzaamheid. Of je nu een kleine donatie doet, je inzet als vrijwilliger of als organisatie de verbinding mogelijk maakt voor ouderen: samen zorgen we ervoor dat geen oudere zich meer eenzaam hoeft te voelen. Waar wacht je nog op?



HELP MEE!



VANDAAG BELT DE DOCHTER VAN JOKE... MISSCHIEN.

Elke dag wachten bijna twee miljoen ouderen op een bezoekje, een telefoontje of op wat aanspraak. Maar eenzaamheid kan niet wachten. Het Nationaal Ouderenfonds verbindt ouderen met elkaar én de samenleving om eenzaamheid tegen te gaan. Help mee. **Geef op ouderenfonds.nl of scan de QR.**



NATIONAAL
OUDERENFONDS
Verbindt

