

GOUD


NATIONAAL
OUDERENFONDS

DECEMBER 2024 | JAARGANG 6 | NR.3



10 JAAR KERSTKAARTENACTIE

“Laten we de wereld samen een stukje mooier maken”

 GRIJS GEDRAAID MET
KARIN BLOEMEN

 EXTRA VEEL
PUZZELS

 MEVROUW DE WILDE (94)
OVER OUDER WORDEN

IN DEZE EDITIE

KERST BIJ HET
OUDERENFONDS
Tikkie Toetje

06



DE GROTE KERSTKAARTEN ACTIE

Marjel schrijft meer
dan 50 kaarten per
jaar!

09



GRIJS GEDRAAID
MET KARIN
BLOEMEN:
Win 2 kaarten

05



EN VERDER:

04

KORTE BERICHTEN

10

FIT HET NIEUWE JAAR IN Met Olga Commandeur

11

OMA'S SOEP

12

ZO LEEF IK:

"Wees tevreden met wat
je hebt. Hoe weinig het
ook is, geniet daarvan!"

14

TERUGBLIK OP 2024

16

PUZZEL

Nóg meer puzzelplezier

20

KERST VIEREN MET VIVIAN

"Voor mij gaat kerst echt
over samenzijn."

COLOFON

Goud, jaargang 6, nr. 3,
december 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 (redactie),
Milou Oomens (fotografie en tekst),
Evelien Huisinga (tekst), Kirsten
Andres (tekst), Michiel Ulrich (tekst),
Vivian Slingerland (tekst), Jenny Mars
(foto), Marieke viergever (fotografie),
Jessie Kamp (Fotografie), BlackCAT
(fotografie), Yvette Kulkens (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

NATIONAAL
OUDERENFONDS



Algemeen Nut
Beogende Instelling
ANBI

VOORWOORD van Kirsten

Warmdraaien voor kerst

Vorig jaar heb ik voor het eerst van dichtbij mogen ervaren hoeveel
ouderen we blij maken met al onze kerstactiviteiten. Wat voor
impact we kunnen maken samen. Wist u dat alle voorbereidingen
in oktober al beginnen? Dit jaar pakken we extra uit met de
tiende editie van de Grote Kerstkaartenactie, kijken we uit naar
het kerstconcert met bijna 2000 ouderen in het Concertgebouw
Amsterdam en kunnen we niet wachten op onze onvergetelijk
gezellige kerstdiners met Van der Valk.

We doen ook iets nieuws. Rond en na kerst reizen we mee met een
mooie voorstelling in theaters door het hele land: Grijs Gedraaid.
Een samenwerking met het orkest Kamerata Zuid, dat met Karin
Bloemen optreedt. Wij verwelkomen alle gasten met een gezellig en
vitaal warmdraai programma om mensen met elkaar te verbinden.

Allemaal mooie lichtpuntjes in de donkere dagen rond kerst. Die
hard nodig zijn in een wereld waarin zoveel speelt. Hoewel ik het
geweldig vind wat wij doen, weet ik ook dat het nog niet genoeg
is. In Nederland voelen nu al 1,8 miljoen 65-plussers zich eenzaam.
En dat gaat flink stijgen de komende jaren. Nu is het tijd om
warm te draaien voor deze uitdaging. Want wachten helpt niet
tegen eenzaamheid. Hoe gaan we nog meer ouderen met elkaar
verbinden? Onze aanpak is meer ouderen aansluiten bij onze lokale
en landelijke activiteiten, waar zij nieuwe contacten opdoen.

Maar nu is het eerst tijd voor kerst. Ik hoop op veel mooie
gesprekken aan tafel of na het
concert. Om te voelen waar het écht
om draait. Samen zijn, verbinding en
oprechte aandacht voor elkaar.

Ik wens u hele fijne kerstdagen en
alle goeds voor 2025.

Kirsten Andres

Directeur Nationaal Ouderenfonds



WAT JE VANDAAG MOET DOEN, MOET JE DOEN ZOALS JE MORGEN DENKT DAT JE HET HAD MOETEN DOEN

Toon Hermans

Ouderenfonds en Menzis **bundelen** hun krachten!

Het Nationaal Ouderenfonds en Menzis hebben een samenwerkingsovereenkomst getekend om senioren in Nederland een gezond, sociaal en vitaal leven te bieden. Tijdens een



bijeenkomst in Roden deelden de directeurs van beide organisaties hun visie: een toekomst waarin ouderen zich energiek en verbonden voelen. Met deze samenwerking willen we 65-plussers stimuleren om actief en betrokken te blijven. Een stap vooruit voor vitale senioren!

NIEUW BIJ OLDSTARS: *padel!*

Goed nieuws voor 65-plussers: OldStars introduceert padel!

Deze razend populaire racketsport is ook op latere leeftijd heel goed te beoefenen.

TV Het Vennewater in Heiloo is al van start gegaan en er volgen meer locaties. Zin om samen in beweging te blijven en nieuwe mensen te ontmoeten? Bekijk het aanbod in uw buurt op oldstars.nl!



DENK MEE OVER GOUD!

We vernieuwen Goud niet alleen in uiterlijk, maar ook in inhoud en daar hebben we uw hulp bij nodig! Vindt u het leuk om mee te denken over onderwerpen en rubrieken? Doe dan mee met onze speciale klankbordgroep in januari.

- Wanneer:** Vrijdag 17 januari
- Tijd:** 10.00 – 11.30 uur
- Waar:** Ouderenfonds-kantoor, Smallepad 30E, Amersfoort

Bent u 65-plus en beschikbaar? Meld u aan met naam en telefoonnummer via redactie@ouderenfonds.nl. En we zijn alvast benieuwd: wat is uw favoriete rubriek in Goud?

KORTE BERICHTEN



Grijs Gedraaid

Het Nationaal Ouderenfonds organiseert in samenwerking met het Strijkersorkest Kamerata Zuid met trots 'Grijs Gedraaid'®, een voorstelling die de gouden generatie samenbrengt. Grijs Gedraaid combineert muziek, beweging en creativiteit en biedt een unieke gelegenheid om elkaar te ontmoeten. Karin Bloemen brengt o.a. bekende Nederlandstalige nummers ten gehore, afgewisseld met verrassende interpretaties van klassiek naar klassiekers met begeleiding van Kamerata Zuid. Tijdens de voorstelling wordt u ook uitgenodigd om in beweging te komen. Zelfs vanuit uw comfortabele theaterstoel kun u meedoen en verbinding maken met anderen.

WARMDRAAIEN

Een halfuur vóórdat de voorstelling begint, nodigen we u uit voor 'Warmdraaien'; een interactieve introductie op Grijs Gedraaid®. In de foyer krijgt u de kans om kennis te maken en u aan te melden voor allerlei beweeg- en cultuuractiviteiten bij u in de buurt en het landelijke aanbod van het Nationaal Ouderenfonds.

WIN 2 KAARTEN VOOR GRIJS GEDRAAID® OP 11 JANUARI 2025 IN DEN BOSCH!

Het Nationaal Ouderenfonds geeft 2x2 kaarten weg voor de voorstelling Grijs Gedraaid® op 11 januari 2025 in Theater aan de Parade in Den Bosch. Wilt u meedoen? Schrijf u dan vóór 30 december 2024 in voor onze nieuwsbrief via ouderenfonds.nl/winactie-grijsgedraaid en vertel ons wie u graag mee zou nemen. Misschien zit u straks samen in het theater!



FEEST VAN VERBINDING

Het is bijna kerst! Bij ons staat in deze bijzondere dagen verbinding centraal. Ook dit jaar organiseert het Ouderenfonds kerstdiners door het hele land. Er kan ook weer genoten worden van het kerstconcert. Ondertussen is de tiende editie van de Grote Kerstkaartenactie al bezig en stromen de kaarten binnen. Het feest van verbinding is begonnen!



Kerstdiners door het hele land

In Nederland zijn 1,8 miljoen ouderen eenzaam. En juist in de donkere dagen rond kerst kan het gevoel van eenzaamheid extra aanwezig zijn. Wachten helpt niet tegen eenzaamheid. Daarom nodigt het Nationaal Ouderenfonds, in samenwerking met Van der Valk en honderden vrijwilligers, ouderen door het hele land uit voor kerstdiners. Maar liefst 5.700

ouderen vinden hier gezelligheid, heerlijk eten aan een feestelijke tafel en een warm welkom. De kerstdiners zijn bedoeld om ouderen met elkaar en de maatschappij te verbinden tijdens de feestdagen. Daarnaast ontmoeten onze gasten tijdens de diners mensen uit de buurt, voor sociaal contact en een sterker netwerk – ook na de feestdagen.

MAAK DE DONKERE DAGEN VOOR OUDEREN OOK WAT LICHTER.

Steun deze actie en doneer een kerstdiner t.w.v. € 25,-. Uw hulp maakt het mogelijk dat we zoveel mogelijk eenzame ouderen tijdens kerst met elkaar verbinden! Uw bijdrage is welkom via ouderenfonds.nl/kerst of op rekening NL94 RABO 0311 9117 57 o.v.v. Goud.



Kerstconcert

Op woensdag 18 december 2024 vindt ons speciale kerstconcert plaats in het Concertgebouw in Amsterdam. Het Nederlands Kamerorkest voert onder leiding van dirigent Gordan Nikolić een prachtig programma uit van onder andere Francis Poulenc, met medewerking van het Nationaal Gemengd Jeugdkoor bestaande uit 40 zangers.

TIKKIE TOETJE

Steun onze kerstdiners: doneer het toetje

De kerstdiners van het Nationaal Ouderenfonds brengen licht in de donkere dagen voor eenzame ouderen door heel Nederland. Dankzij donaties kunnen we activiteiten zoals de kerstdiners blijven organiseren. Steun ons daarom met 'Tikkie Toetje'. Scan de QR-code, om via een Tikkie (online betaalsysteem) een bedrag naar keuze te doneren. Elke bijdrage helpt!



ONZE KERSTACTIVITEITEN WORDEN MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:



EN DOOR KRAMER LEMS, STICHTING ARNOLD ULEYN EN STICHTING HET ROODE- OF BURGERWEESHUIS



DE GROTE KERSTKAARTENACTIE

De tijd rondom kerst is voor veel ouderen een extra moeilijke periode. En dan geeft het ontvangen van een kerstkaartje de feestdagen echt een gouden randje. Daarom organiseert het Ouderenfonds in een speciale jubileumeditie voor de tiende keer samen met PostNL en Kidsweek De Grote Kerstkaartenactie. Samen willen wij zoveel mogelijk ouderen een warme kerstwens bezorgen. Doe ook mee!

HOE SCHRIJF IK EEN KERSTKAART?

Wij bezorgen de kerstkaarten bij eenzame ouderen door heel Nederland. Maar wat is een goede tekst op een kerstkaart voor een onbekende oudere? Die vraag snappen we. Daarom hebben wij samen met PostNL een video opgenomen met tips, inspiratie en voorbeelden. Pak de pen er maar vast bij!

DOE OOK MEE!

Stuur een kerstkaart (of meer) naar het Ouderenfonds voor 15 december, dan zorgen wij dat ze goed terecht komen bij ouderen in woonzorgcentra door heel het land.

ouderenfonds.nl/kerstkaartenactie

Scan de
QR-code
en bekijk de
video



'Ik wil ouderen laten weten dat iemand aan ze denkt'

Marjel (28) doet sinds 2021 elk jaar mee met De Grote Kerstkaartenactie. Dé actie waarbij het Ouderenfonds samen met PostNL en Kidsweek heel Nederland oproept om een kerstkaart in te sturen voor ouderen die zich rond kerst eenzaam voelen. Enthousiast schrijft ze meer dan 50 kaarten per jaar en ze maakt ze ook nog eens helemaal zelf.

"Ik heb op social media over de Grote Kerstkaartenactie gelezen. Toen dacht ik meteen: 'Daar wil ik aan meedoen.' Ik weet zelf ook hoe het is om kerst te vieren met een gemis. In 2018 is mijn moeder overleden, zij had borstkanker. Kerst is hartstikke gezellig, maar als je eenzaam bent is het niet zo leuk. Juist de feestdagen zijn extra moeilijk. Daarom wil ik ouderen laten weten dat ze ertoe doen en dat iemand aan ze denkt. Het is zo'n kleine moeite, maar voor ouderen een heel groot gebaar. Ik vind het een heel mooi doel: een kerstkaartje te sturen om iemand op te vrolijken."

OUDERWETS, MODERN EN PERSOONLIJK

"Ik maak de kaarten zelf, allemaal verschillende. Een beetje ouderwets, beetje modern, voor iedereen wat. Ik ben graag creatief

bezig, zeker voor een goed doel. Het liefst maak ik een fleurige kaart, met veel kleur – rood en groen natuurlijk – en veel kerstgevoel. Ik gebruik vaak dezelfde tekst, met iets persoonlijks, zoals mijn leeftijd of woonplaats. Ook zet ik sinds vorig jaar mijn adres erop, zodat

"Een kleine moeite, maar voor ouderen een groot gebaar"



KERST BIJ HET NATIONAAL OUDERENFONDS



iemand een kaartje terug kan sturen. En ik heb zelfs een kaart teruggekregen van een dochter. Haar moeder vond het zo speciaal en mijn kaart erg mooi. Daar werd ik helemaal blij van!"

VROEG KERST

"Iedereen die mij kent weet dat ik gek op kerst ben. Het liefst heb ik de kerstboom in oktober al staan! Ik houd van kerst en ik ben dol op kerstkaarten. Maar ik heb MS, dus het maken van meer kerstkaarten kost wel moeite. Vooral bij het schrijven krijg ik kramp. Daarom doe ik het in etappes, per dag één of twee kaartjes. Dus dat betekent lekker op tijd beginnen. Maar je hoeft natuurlijk geen kaarten te maken, je kan ook gewoon een kaartje kopen. Ik zou iedereen willen vragen om mee te doen. Laten we de wereld samen een stukje mooier maken"

FIT HET NIEUWE JAAR IN

met Olga commandeur

We laten 2024 bijna achter ons en beginnen fris aan het nieuwe jaar. En wat is er nou beter dan een goede training om ook in 2025 lekker fit te worden of blijven natuurlijk. Olga helpt je op weg!



OEFENING 1

Ga op een stoel zitten met je knieën in een hoek van 90 graden, trappel dan met beide voeten om en om op de vloer.



OEFENING 2

Blijf op de stoel zitten en reik met je beide armen naar voren en rek je zover je kan uit. Kom ook met je rug los van de rugleuning van de stoel.



OEFENING 3

Ga zo op de stoel zitten dat je vrij kan bewegen. Draai vervolgens met je schouders. Eerst naar voren, dan een keer naar achteren. Probeer ook eens een keer een schouder naar voren terwijl je de andere naar achteren draait.



OLGA COMMANDEUR

- 66 jaar
- 1,78 m
- Oud-atlete
- Voormalig presentatrice van Nederland in Beweging!
- Ambassadrice van het Nationaal Ouderenfonds

Ben je opgewarmd door deze oefeningen en wil je meer doen? Kom dan eens kijken bij de beweegactiviteiten van het Nationaal Ouderenfonds! Op ouderenfonds.nl/activiteiten vind je passend beweegaanbod bij u in de buurt!

Recept tegen eenzaamheid

In 2017 is de Stichting Oma's Soep tegen Eenzaamheid opgezet door initiatiefnemer Max Kranendijk. Al snel groeide het uit tot een beweging waarin ouderen niet alleen heerlijke soep krijgen, maar waar jong en oud door heel Nederland met elkaar worden verbonden.



Wat heeft je geïnspireerd om Oma's Soep te starten?

De inspiratie kwam eigenlijk heel dichtbij huis: mijn eigen oma. Ze maakte altijd soep met een speciaal familierecept dat me aan warme en gezellige momenten deed denken. Tegelijkertijd zag ik hoe eenzaamheid onder ouderen een steeds groter probleem werd, waaronder bij mijn oma, en dat raakte me. Zo ontstond het idee om jong met oud in contact te brengen, waarbij soep eigenlijk het "bindmiddel" was.

Hoe werkt oma's soep?

De organisatie Oma's Soep B.V.* verkoopt verse soepen en maaltijden in de supermarkt en

foodservice waarvan minimaal 50% van de opbrengst wordt gebruikt om eenzaamheid te bestrijden. Wekelijks maken we honderden ouderen blij met een kop soep en gezellige momenten.

Welke positieve effecten zie je door Oma's Soep?

Het mooiste om te zien is dat ouderen en jongeren echt een band opbouwen. Ze komen niet alleen samen op de Kookdagen, maar delen ook verhalen, lachen samen en er ontstaan zelfs vriendschappen.

"Wekelijks maken we honderden ouderen blij met een kop soep"

Wat is je relatie met het Nationaal Ouderenfonds?

Het Nationaal Ouderenfonds is voor ons een ontzettend waardevolle partner in de strijd tegen eenzaamheid. Met elkaar kunnen we meer ouderen bereiken en onze gezamenlijke missie nog sterker uitdragen.



2 X EEN OMA'S SOEP PAKKET

Ken jij iemand die een hartverwarmend pakket van Oma's Soep verdient?

Vertel ons waarom je deze persoon een mooi pakket zou willen geven. Misschien omdat hij altijd klaarstaat voor anderen, of omdat zij zich inzet voor de buurt en ouderen, of gewoon omdat een steuntje in de rug verdient.

Ga snel naar ouderenfonds.nl/winactie-omassoep of scan de QR-code en doe mee!

Actie loopt tot 15 december 2024



“Wees tevreden met wat je hebt. Hoe weinig het ook is, geniet daarvan!”

Mevrouw de Wilde (94) over ouder worden

Mevrouw de Wilde ging vorig jaar naar het Kerstconcert in het Concertgebouw in Amsterdam. “Het was grandioos. Mijn man leefde toen nog en die zou daar zo van genoten hebben, maar dat kon niet meer. Toen heb ik het eerste gedeelte eigenlijk voor hem geluisterd en de tweede helft dacht ik: nu moet ik zelf genieten!” In januari dit jaar overleed haar man. “Ik mis hem heel erg, maar niet met verdriet. Hij was helemaal op, dus het was goed zo. Ik ben dankbaar dat ik hem zo lang bij me had. We waren 69 jaar getrouwd en kenden elkaar zo goed. We hoefden niets tegen elkaar te zeggen. Ik wist meteen wat hij dacht.”

RIJPER

“Na de lagere school ben ik niet meer naar school geweest én ik was ook nog een oorlogskind. Om nou te zeggen: heb ik wat gemist? Nee, ik voel me juist veel rijper. En er zijn veel dingen die ik wél veel gedaan heb, bijvoorbeeld wol spinnen, boter en brood maken en lammetjes verzorgen.

EIGEN DING

“Wil je een goed huwelijk hebben? Dan is het belangrijk om ook je eigen ding te doen en niet alles hetzelfde. Mijn man had zijn vrienden en ik had ook mijn vrienden. We hebben elkaar van begin tot eind vrijgelaten.”



“Ik heb meer interesse in bloemen dan in het huishouden”

MARIABEELDJE

“Bij mijn Mariabeeldje brand ik altijd een kaarsje voor dingen. Dat komt nog bij mijn moeders moeder vandaan. Misschien zit het tussen je oren, maar de hele familie houdt zich eraan vast.”

VERMOEIEND

“Ik kan gesprekken niet meer goed volgen. Ik wist niet dat dat zo vermoeiend kon zijn. Als ik meerdere mensen om me heen heb dan is het lastig om ze te horen. Soms hoor ik het niet en geef ik een verkeerd antwoord. Dan schieten mensen in de lach. Dat vind ik vervelend, want dan denken ze vast: die is helemaal de kluts kwijt.”

TE TEVREDEN

“De dokter zei een keer tegen mij dat ik een te tevreden mens ben. Ik vond het zo gek klinken. Moet ik dan chagrijnig worden? Ik ben gewoon heel tevreden met wat ik heb. Ik zou juist willen dat mensen ook een beetje positiever zijn. Waarom moet het allemaal zo negatief? Wees tevreden met wat je hebt. Hoe weinig het ook is, geniet daarvan.”

“WE KUNNEN NIET WACHTEN OP 2025!”

We kijken terug op een bijzonder jaar waarin de inzet voor ouderen overal voelbaar was! Niet alleen dankzij onze geweldige vrijwilligers, de steun van partners en donateurs, maar juist ook de inzet van de harde werkers van het Ouderenfonds. Een aantal van hen deelt hun warmste herinnering van het afgelopen jaar.



Collecte lopen

Tessa, Campagne Coördinator

Dit jaar liep ik voor het eerst in mijn leven collecte, voor het Nationaal Ouderenfonds. Van tevoren vond ik het best spannend: langs de deuren gaan om geld te vragen doe je niet elke dag. Maar de ervaring heeft mijn ogen geopend. Er was zoveel warmte en waardering voor ons goede doel. Mensen dragen onze missie, dat geen enkele oudere zich eenzaam hoeft te voelen, echt een warm hart toe. Het was bijzonder om dat van dichtbij te ervaren. Ik kijk er nu al naar uit om in 2025 opnieuw met de collectebus op pad te gaan!

De gezelligste tijd van het jaar

Karina, Willem & Ruby, Team evenementen

Kerst is voor ons als team echt een hoogtepunt: het is de tijd waarin we met kerstdiners, kerstconcerten en de Grote Kerstkaartenactie mensen met elkaar verbinden. Maar liefst 5.700 ouderen schuiven deze feestdagen aan bij onze kerstdiners door heel Nederland. Het is hard werken, maar dat is het dubbel en dwars waard. De glitters die je na een lange dag op kantoor terugvindt op je gezicht en in je trui maken het kerstgevoel helemaal af!



Met z'n twee, goed idee!

Simone, marktonderzoeker

Uit ons onderzoek blijkt telkens weer: iemand meevragen naar een activiteit helpt om ouderen in beweging te krijgen. Zo nam ik ook mijn schoonvader mee naar de kick-off van OldStars bij hem in de buurt. Hij ging altijd al wedstrijden kijken op zaterdag, maar had zelf al jaren geen bal meer aangeraakt. Inmiddels zijn de nieuwe voetbalschoenen aangeschaft en traint hij wekelijks met veel plezier bij zijn OldStars club. Het werkt dus echt!

Record Welkom Online

Lennart, Jip en Lina, Team Digitalisering

Als team van *Welkom Online* hebben we dit jaar keihard gewerkt om zoveel mogelijk ouderen op weg te helpen in de digitale wereld. En met succes! Ruim 2500 deelnemers door heel Nederland hebben een *Welkom Online* workshop gevolgd, inclusief nieuwe onderwerpen als *Online Winkelen* en *Digitale Veiligheid*. We zijn ontzettend trots om te zien dat dit twee keer zoveel is als vorig jaar. Nog mooier is dat steeds meer ouderen nu met vertrouwen online hun weg weten te vinden.



Klaar voor kerst

Carlie, Projectleider Vitaal

Dit jaar mag ik voor de achtste keer als kerstcoördinator aan de slag voor de kerstdiners van het Nationaal Ouderenfonds in Apeldoorn. Ik kijk er enorm naar uit om weer een zaal vol ouderen, die wel een steuntje in de rug kunnen gebruiken, in de watten te leggen met heerlijk eten, muziek en een echt kerstgevoel. Familie en vrienden staan te popelen om mee te helpen, dus laat die kerst maar komen!



**HET NATIONAAL OUDERENFONDS
WENST IEDEREEN HELE MOOIE DAGEN
EN EEN GOED 2025!**

PUZZEL MEE MET HET OUDERENFONDS

Elke week nieuwe puzzels én mooie prijzen!

Houdt u van puzzelen? Dan hebben we goed nieuws voor u! Het Ouderenfonds biedt elke week drie nieuwe puzzels aan, zoals woordzoekers, kruiswoordraadsels en sudoku's.



Of u nu uw geheugen wilt trainen of gewoon even wilt ontspannen, onze puzzels helpen u scherp te blijven.

DOE MEE EN WIN PRIJZEN

Naast de wekelijkse puzzels organiseren we ook regelmatig prijsvragen. Zo maakt u kans op mooie prijzen terwijl u geniet van het puzzelen!

WAAROM PUZZELEN?

Met regelmatig puzzelen houdt u uw hersenen actief. Het helpt u concentreren, uw geheugen trainen en uw probleemoplossend vermogen verbeteren. Regelmatig puzzelen draagt bij aan een scherp geheugen en mentale fitheid. En het is natuurlijk ontzettend leuk om te doen!

PUZZELT U OOK MEE?

Ga snel naar de website op ouderenfonds.nl/puzzel en mis geen enkele puzzel! Of scan de QR-code om direct mee te doen.



Veel plezier en succes!

Kruiswoord

Vind 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.

HORIZONTAAL

1 eiland in de Middellandse Zee 5 frisdrank
8 uitroep 9 vanaf 10 bedieningspaneel
13 onpasselijk 14 gebouw in Amsterdam
15 laagwater 17 keuken-kruid 19 deel van Schotse namen 20 levensbestem-ming 22 opbrengst van kapitaal 24 overdadig ge-vuld 26 daar 27 lidwoord 28 ambacht 29 oprechtheid.

VERTICAAL

2 regionaal opleidingscentrum 3 geluidsweerkaatsing 4 nu 5 plaats in Estland 6 Scandinaviër
7 wils-beschikking 9 waarschijnlijker 10 openbaar vervoer 11 veldhoen 12 mannetjesschaap
16 wurgslang 18 graficus 21 gebreid kledingstuk
23 een moment 25 persoonlijk voornaamwoord.

1	2	3	4			5		6		7
	8				9					
			A			B				
10				11				12		
		13						14		
15	16		17				18		19	
20		21		22				23		
24									25	
				26			27			
G			H			D				
28						29				

© Sanders puzzelboeken

oplossing

A	B	C	D	E	F	G	H	I



WIN

Onder de inzenders met het juiste antwoord geven we drie keer Het boek 'n Beetje Leuk Ouder Worden van Wies Verbeek weg. Dit boek geeft verrassende tips en wetenswaardigheden voor een gezond, lang en gelukkig leven. Een beetje leuk ouder worden, wie wil dat nou niet?

Stuur de oplossing vóór 31 december in via de antwoordkaart achterin (pagina 23). Of ga naar ouderenfonds.nl/goud en vul daar het online formulier in. Succes!

Woordzoeker

De woorden staan horizontaal, verticaal, diagonaal en in beide richtingen.
De overgebleven letters vormen de oplossing.

W	I	P	B	O	N	T	M	U	T	S
E	D	A	H	C	S	T	S	R	O	V
H	A	A	R	D	V	U	U	R	N	U
R	I	L	L	E	R	I	G	O	N	U
T	E	S	V	R	I	E	Z	E	N	R
R	W	R	A	N	D	R	E	L	I	W
R	E	E	W	R	E	T	N	I	W	E
R	E	T	S	T	S	R	E	K	N	R
D	E	N	N	E	N	B	O	O	M	K
S	P	I	E	G	E	L	G	L	A	D
G	W	W	A	T	E	R	K	O	U	D

- BONTMUTS
- DENNENBOOM
- HAARDVUUR
- KERSTSTER
- RILLERIG
- SPIEGELGLAD
- VORSTSCHADE
- VRIEZEN
- VUURWERK
- WATERKOUD
- WINTERSLAAP
- WINTERWEER
- WINTERZON

© Sanders puzzelboeken

oplossing

NOG MEER PUZZELLEN? GA NAAR [OUDERENFONDS.NL/PUZZEL](https://ouderenfonds.nl/PUZZEL) EN U VINDT DAAR WEKELIJKS 3 NIEUWE PUZZELS OM TE MAKEN. VEEL PUZZEL PLEZIER!

KERST VIEREN MET KRO-NCRV

De mooiste kerstprogramma's staan voor je klaar! Laat je inspireren, ontroeren en verrassen door deze bijzondere uitzendingen.

Kloostergasten

Voor het derde seizoen van KRO-NCRV's *Kloostergasten* gaan opnieuw bekende Nederlanders het klooster in. Presentator en wetenschapper Anna Gimbrère, presentator Eric Corton en hoofdredacteur bij Omroep L1 Cécile Narinx gaan op zoek naar rust en reflectie.
Zaterdag 14 december om 22.10 uur bij KRO-NCRV op NPO 2

Francis naar Assisi

In de tweedelige serie reist Operazangeres Francis van Broekhuizen met haar broer Dick door het kerstachtige Italiaanse Umbrië, op zoek naar het verhaal van Franciscus. Een kerstprogramma vol humor, licht en uiteraard, kerstliedjes.
Vanaf vrijdag 20 december te zien om 20.30 uur bij KRO-NCRV op NPO 2



Joris' kerstboom

Presentator Joris Linssen brengt in het programma mensen samen met het delen van tientallen verhalen over hoop en liefde. Bijzondere personen die allemaal een plekje in zijn kerstboom krijgen. Op eerste kerstdag zullen de bomen in het volle licht worden gezet: het is kerst!
Vanaf maandag 23 december om 19.40 uur en een langere uitzending 1e kerstdag om 20.15 uur bij KRO-NCRV op NPO 2

Kerst met de zandtovenaar

Dit jaarlijks terugkerende kersteventement met als middelpunt de zandtovenaar Gert van de Vijver is elk jaar weer genieten voor jong en oud. De prachtige zandschilderijen en het kerstverhaal verteld door verschillende artiesten maken *Kerst met de Zandtovenaar* een unieke ervaring die niet meer van de televisie weg te denken is.
Zaterdag 21 december om 19.20 uur bij KRO-NCRV op NPO 3



De slimste mens

Het laatste 'De slimste mens'-seizoen van Maarten van Rossem en Philip Freriks staat voor de deur. Het belooft een bijzondere en feestelijke editie te worden met onder andere meerdere oud-winnaars van de quiz. Wie mag zich dit speciale seizoen De slimste mens noemen?
Vanaf 23 december bij KRO-NCRV op NPO 2



Uitzendtijden zijn onder voorbehoud

VIVIAN SLINGERLAND- RIJNDERS

- 53 jaar
- Columnist van Margriet
- Voormalig presentatrice van Koffietijd
- Ambassadrice van het Nationaal Ouderenfonds



KERST VIEREN met Vivian

Voor ons speciale kerstnummer van GOUD spraken we met onze ambassadrice Vivian Slingerland, bekend van programma's als Koffietijd, waar ze jarenlang een vertrouwd gezicht was.

Vivian deelt haar bijzondere kijk op de feestdagen, van favoriete tradities tot dierbare herinneringen, waarmee ze ons inspireert om kerst met liefde en gezelligheid te omarmen.

Hoe vieren jullie kerst thuis?

"Kerst vieren we al jaren op dezelfde manier. Op eerste kerstdag komen we samen met mijn familie en die van mijn man Bob. We zitten dan met z'n allen aan een grote tafel. Beide vaders zijn er helaas niet meer, dus we koesteren de momenten met onze moedertjes. Vroeger gingen we altijd gourmetten, dat was lekker makkelijk met de kinderen. Nu iedereen ouder is, brengt elke volwassene een gerecht mee om te delen. Zodra we aan tafel zitten, ontstaat er een heerlijke, gezellige chaos."

Wat betekent kerst voor jou persoonlijk?

"Voor mij gaat kerst echt over samenzijn."

Wat is je dierbaarste kerstherinnering?

"Mijn dierbaarste herinnering is een kerstochtend toen onze dochters nog klein waren. Er lag een

beetje sneeuw buiten, en onze meiden vonden het sneu dat alleen de hond en kat binnen mochten zijn. Toen wij beneden kwamen, hupten onze konijnen vrolijk door de keuken, met de hond erachteraan. Die dag begon al met een flinke dosis chaos en gelach!"

"Zodra we aan tafel zitten, ontstaat er een heerlijke, gezellige chaos"

Heb je een favoriete kerstfilm of kerstliedje?

"Ja, zeker! 'Love Actually' blijft mijn favoriet. Vlak voor kerst is iedereen in die film op zoek naar liefde, en dat met die heerlijke Engelse humor erbij."

Welke kerstraditie mag bij jullie thuis niet ontbreken?

"De traditie van de kerstbal die vol zit met mooie herinneringen. Kort voordat mijn schoonvader overleed, schreven we voor het eerst kleine briefjes met daarop herinneringen, dingen waar we dankbaar voor waren, waar we verdrietig om waren en waar we om hebben gelachen. Die briefjes zitten nog steeds in dezelfde kerstbal. Het mooiste briefje van Roel: 'de kleinkinderen'."

Heb je nog een tip of wens voor onze lezers?

"Relax. Heb lief. Luister. Geniet. Lach. Dat maakt kerst echt de mooiste dag van het jaar."



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

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

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

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

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



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



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

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

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!



JA, IK WIL 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 graag

- ☐ Maandelijks ☐ Per kwartaal ☐ Jaarlijks ☐ Eenmalig

Met een bedrag van

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

Bankrekeningnummer :

Naam rekening houder:

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-mailadres

- ☐ 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



TIKKIE TOETJE

December is dé feestmaand, een tijd van warmte en gezelligheid. Maar dit geldt helaas niet voor iedereen. Daarom nodigt het Ouderenfonds duizenden eenzame ouderen uit voor kerstdiners door het hele land. Geeft u het toetje? Elke bijdrage helpt.

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



**NATIONAAL
OUDERENFONDS**