

Goud

Samen breien

› ‘Zorg goed
voor jezelf’

Françoise [80] over ouder worden



THEMA:
Samen
ouder worden

In dit nummer:



6

Op de breiclub ben je niet alleen



10

Voorkom vallen!

5 tips om op de been te blijven



16

Johnny de Mol in actie
voor het Ouderenfonds



En verder:

04 Korte berichten

09 Match
Gerrit en Rudy

12 Zo leef ik
"Soms vind ik mezelf een
luxe tante."

14 Kom in actie

15 Puzzel
Win het boek 'Gouden jaren'!

18 Uitjesagenda & activiteiten

20 Waar gaat de reis naartoe?

Colofon

Goud, jaargang 1, nr. 1, najaar 2019.
Goud is het magazine van het
Nationaal Ouderenfonds en verschijnt
drie keer per jaar. Goud wordt o.a.
verzonden naar deelnemers van onze
activiteiten, donateurs en vrijwilligers.

Aan dit nummer werkten mee:
Emmy Bregman (hoofd- en eind-
redactie), Tim de Goede, Heleen
Platschorre (tekst), Joke van Rooijen
(Maters & Hermesen Journalistiek),
Marieke Viergever (fotografie),
Douwe de Vries.

Vormgeving
Reprovinci.nl

Druk
Braincandy

Abonnement, stopzetten
en 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.

Reageren?
Nationaal Ouderenfonds,
t.a.v. redactie Goud, Postbus 2073,
3800 CB Amersfoort
goud@ouderenfonds.nl
088 – 344 2000



Corina

Oud is goud

Een paar jaar geleden maakte ik met mijn
gezin een reis door Zuid-Afrika. Op een van
onze trektochten was John, een betrokken
jongen van een jaar of 25, onze gids. Tijdens
het klauteren stelde hij de onvermijdelijke vraag
wat voor werk ik deed. Ik probeerde het uit te
leggen, maar we kwamen er niet uit. Hij kon maar
niet geloven dat oudere mensen in Nederland
alleen in hun huis wonen en soms eenzaam zijn.
Want voor John zijn zijn grootouders de belangrijkste personen op aarde! Zij
voedden hem op, terwijl zijn ouders lange werkdagen maakten. Voor hem is
het vanzelfsprekend dat hij nu voor hen zorgt.



Wat zou het fijn zijn als de generaties
in Nederland
wat dichter bij elkaar stonden

Natuurlijk is onze cultuur anders. Maar wat zou het fijn zijn als de genera-
ties in Nederland wat dichter bij elkaar stonden. Want ouder worden doe je
samen! Daar zetten we ons bij het Ouderenfonds met hart en ziel voor in. Het
is ook de insteek van ons nieuwe magazine Goud. Dit is er niet alleen voor
ouderen, maar voor iedereen die samen ouder wil worden. Of je nu donateur
bent of vrijwilliger of gewoon een betrokken buurvrouw. Want oud is goud, als
je er niet alleen voor staat. Dat hoefde ik John niet meer te vertellen.



Corina Gielbert

Directeur Nationaal Ouderenfonds



Korte berichten



Brei gezellig mee!

Elk jaar pakken honderden breiers de pennen op om kleine wollen mutsjes te maken voor de smoothies van innocent. Voor elk mutsje krijgt het Ouderenfonds 20 cent. Afgelopen jaar werden er 155.189 mutsjes gemaakt!

Zelf aan de slag? Bestel voor € 3,49 een breipakketje (met breinaalden, garen én instructie) op ouderenfonds.nl/webshop

Inspiratie opdoen? Kijk op degoedgemutstebreicampagne.nl



Dromen komen uit op Nationale Ouderendag

Nog één keer naar je geboorteplaats. De Sint Jan in Den Bosch bezoeken. Of gewoon eens lekker gaan lunchen ergens. Op Nationale Ouderendag (dit jaar op vrijdag 4 oktober) gaan veel wensen in vervulling! Heeft u zelf een wens? Geef dan uw wens door bij Ouderenfonds Match. Dan gaan wij op zoek naar een vrijwilliger.

➤ ouderenfonds.nl/match

‘Ouder worden is als
het beklimmen van een berg:
hoe hoger je komt,
hoe meer kracht je nodig hebt,
maar hoe verder je kunt zien.’

- Ingmar Bergman -



Oproep: tips voor kerst

Het is nog niet zo ver, maar voor je het weet is het kerst. Niet altijd de gemakkelijkste periode als je alleen woont of ouder bent. De redactie is op zoek naar tips om de kerstdagen plezierig door te komen. Samen of alleen? Erop uit of liever thuis? Kunnen burens of familie helpen? Natuurlijk kan de gouden tip op een beloning rekenen!

Mail naar goud@ouderenfonds.nl of schrijf ons: Nationaal Ouderenfonds, t.a.v. redactie Goud, Antwoordnummer 318, 3800 VB Amersfoort.

Rugby of tafeltennis?



Na het grote succes van OldStars *walking football* lanceert het Ouderenfonds in 2019 met OldStars Sport veel nieuwe sporten in aangepaste spelvorm: OldStars *walking hockey*, OldStars *tennis*, OldStars *walking handball*, OldStars *walking korfbal*, OldStars *walking rugby*, OldStars *tafeltennis* en OldStars *walking basketball*. Gezond blijven, gezelligheid én mensen ontmoeten staan centraal.

Benieuwd naar alle OldStars spelvormen?

Kijk op
➤ oldstars.nl



OldStars

Samen breien

Bij de club ben je niet alleen



"Hier kletsen
en lachen we"

RECHTS TONNY VAN DE WERD.



Sien van den Vorst bezoekt trouw de wekelijkse brei- en handwerkclub 'Ut Meijerke' in Den Bosch. "Veel van ons wonen alleen, en een dag alleen thuis duurt lang. We zijn heel blij dat we elkaar hier kunnen ontmoeten."

"Kopje koffie, Sien? Stukje boterkoek erbij?" Voordat de dames hun breiwerkjes oppakken, kletsen ze eerst gezellig bij. De sfeer is gemoedelijk, huiselijk. Sien brei al sinds de start van de club, zo'n negen jaar geleden, mee. "We hebben in al die jaren al heel wat gemaakt met elkaar: dekens, kussen, pannenlappen. Die verkochten we vaak voor een goed doel."

Breiclub 'Ut Meijerke' is een van de 117 breiclubs van het Ouderenfonds. Bij een breiclub kunnen ouderen én jongeren samen breien en haken onder het genot van een kopje koffie en goede gesprekken. Vrijwilligers helpen de ouderen, bijvoorbeeld met het lezen van patronen, een

vaste hand of een luisterend oor. Het Ouderenfonds biedt startende breiclubs een welkomstpakket met onder andere wol en een handleiding, en inspireert de clubs met leuke acties en nieuwe patronen.

Ook Tonny van de Werd komt wekelijks naar breiclub 'Ut Meijerke'. Zij is vooral blij met de afleiding die dat haar geeft. "Mijn zoon heeft kanker. Als ik thuis blijf, pieker ik me suf. Hier kletsen en lachen we samen. Dat biedt mij troost."

"Als de breiclub er niet zou zijn, ging ik naar een bejaardentehuis."



→ Interesse om
aan te haken bij een
breiclub in de buurt?

Kijk op
ouderenfonds.nl/breien



“We breien stropdassen voor de carnavalsvereniging.”

Jetty Lobregt is als vrijwilliger coördinator van de club. “Iedere week sparen de leden 75 cent. Daarmee organiseren we uitjes, een Sinterklaasfeestje of een kerstmaaltijd.” Ook zet Jetty nieuwe breiprojecten op. “We hebben wel eens stropdassen gebreid voor een carnavalsvereniging en gaan binnenkort meewerken aan een kunstwerk

ter herdenking van 75 jaar Bevrijd Brabant. Verder houden we Open Dagen en verkopen we onze breisels op braderieën of evenementen. Zo blijven mensen actief betrokken bij hun eigen stad.” De dames ontmoeten elkaar ook buiten de breiclub om, vertelt Jetty. “Ze gaan soms samen eten of kaarten. Ook houden ze elkaar in de gaten en gaan ze even

langs bij iemand die er niet was.” Sien: “Als de breiclub er niet zou zijn, zou ik naar een bejaardentehuis gaan. Je wilt toch contact met anderen. Maar zolang ik gezond ben en naar de breiclub kan, blijf ik thuis wonen. Wat de kunst van het ouder worden is? Actief blijven, jezelf niet opsluiten. En veel plezier maken. Zo heb ik tot mijn 80^e carnaval gevierd.”



Feiten en cijfers

- › Bijna alle breiclubs geven aan dat deelnemers zich door de club minder eenzaam voelen.
- › Bij meer dan de helft van de breiclubs ondernemen de leden naast het breien ook andere activiteiten samen.
- › Bij 60% van de breiclubs zijn er jongeren en ouderen die elkaar helpen.
- › 60% van de clubs brei voor goede doelen. Zo breien veel clubs kleine wollen mutjes voor op de smoothies van innocent, om geld in te zamelen voor het Ouderenfonds.

Brei gezellig mee!

Pak de pennen op en brei een mutsje voor de smoothies van innocent! Per mutsje gaat er 20 cent naar het Ouderenfonds.



degoedgemutstebreicampagne.nl

^ RECHTS SIEN VAN DEN VORST.

Samen wokken

Gerrit Oordijk (70) en Rudy Westerhof (74) leerden elkaar kennen bij het OldStars walking football team van PEC Zwolle. Gerrit speelt linksbuiten, Rudy rechts.

Rudy: “Gerrit en ik voelen elkaar goed aan. We zijn klein van stuk, rap en behendig. Typische buitenspelers dus.” Samen én met hun team beleven ze veel lol aan het wandelvoetbal. “Met ons team gaan we af en toe wokken in het voetbalstadion van Zwolle.” Gerrit: “Juist dat sociale aspect spreekt mij zo aan bij OldStars. Woensdagmiddag drinken we na het voetballen bijna altijd een kop

koffie met elkaar. Het is dan erg gezellig. Nadat mijn vrouw overleed, waren er veel teamgenoten aanwezig bij de uitvaart. En nu ik vanwege bestralingen naar het ziekenhuis moet, staan ze weer voor mij klaar.”

Ook nieuwe mensen leren kennen tijdens het sporten? Kijk op ouderenfonds.nl/oldstars



Voorkom dat u valt

➤ 5 tips om op de been te blijven

Op een dag struikelt u een keer. Een goede vriendin breekt een heup. De buurman zag die stoeprand niet goed. Vallen: wie ouder wordt, kan er opeens bang voor zijn. Want het is zo gebeurd, maar herstellen is een langer verhaal. Gelukkig kunt u veel doen om de kans op vallen te verlagen. 5 tips om op de been te blijven!

1. Gezond eten

De leukste tip eerst: eet lekker en gezond. Dan blijven uw botten stevig, de gewrichten soepel en de spierkracht op peil. Veel groente en fruit dus. Maar zeker ook voldoende eiwitten. Want bij het ouder worden, neemt de spiermassa af. Dat is helaas niet te voorkomen. U kunt het proces wel flink vertragen: blijf bewegen en eet voldoende kaas, vis, vlees, ei, vleesvervangers, noten en brood.

Extra tips!

- Slik extra vitamine D voor sterke botten en spieren.
- Drink genoeg water!
- Wees voorzichtig met alcohol. Want bij het ouder worden neemt het vochtpercentage in je lichaam af en het vetpercentage toe. Als u een glaasje drinkt, krijgt u hierdoor een hoger gehalte aan alcohol in uw lichaam. Bovendien gaat de afbraak en de afvoer van alcohol trager.



2. Train evenwicht en spierkracht

U voelt u zekerder en valt minder snel als u een goed evenwicht en genoeg kracht in uw spieren heeft. Dit is eenvoudig thuis te trainen. Ga voor een beetje uitdaging om resultaat te bereiken.

- Ga 's ochtends bij het aankleden 5 keer op uw tenen staan.
- Sta op uit uw stoel zonder handen. Doe dit 5 keer achter elkaar, 3 keer per dag.

- Zorg dat u niet te lang achter elkaar zit. Kom in de benen!
- Maak er een gewoonte van: neem de trap in plaats van de lift of de roltrap.
- Oefen elke dag mee voor de TV met het programma 'Nederland in Beweging', elke ochtend op NPO1.



3. Controleer medicijnen

Duizelig, slaperig, trager reageren... Sommige medicijnen beïnvloeden de bloeddruk, evenwicht of de hersenen. Als u meerdere medicijnen tegelijk gebruikt, heeft u meer kans om te vallen. Ook als u dezelfde medicijnen al lange tijd gebruikt. Let op! Medicijnen blijven langer in het lichaam doorwerken als je ouder wordt. Overleg dus elk jaar met de huisarts of apotheker of u de medicijnen nog moet gebruiken en hoeveel u ervan nodig heeft.



4. Ik zie, ik zie...

Goed kunnen zien is belangrijk voor een goede balans.

- Laat elk jaar uw ogen meten bij de opticien of optometrist.
- Als u vaak buiten bent, is het handig om een bril te kopen speciaal voor veraf zien. Een varifocus-bril is handig in huis, maar door het leesvenster zijn drempels of losse tegels soms niet goed te zien.
- En wist u dat een 80-jarige drie keer zoveel licht nodig heeft als iemand van 25 om goed te kunnen zien? Zorg dus voor voldoende licht.

5. Maak het huis veilig



Een ongeluk zit in een klein hoekje, zeker in huis! Gelukkig is uw huis een stuk veiliger te maken met kleine aanpassingen. Doe het licht aan als u 's nachts opstaat uit bed en plaats hier en daar een extra handgreep. Gaat de telefoon? Loop er rustig heen of beter nog: neem een draadloze of mobiele telefoon die u mee kunt nemen door het huis. En natuurlijk: geen spullen op de trap of ongelijke tegels in de tuin...

➔ Meer weten?

De eerste week van oktober is het valpreventieweek. Kijk voor alle activiteiten op www.valpreventieweek.nl

Download de brochure 'Voorkom vallen' op ouderenfonds.nl/valpreventie

‘Soms vind ik mezelf een luxe tante’

Françoise (80) over ouder worden

“Vroeger werkte ik als secretaresse, nu heb ik tijd. Ik ben gezond en kan overal heen. Soms vind ik mezelf een luxe tante, maar ik geniet ervan dat het kan.”

Françoise Hamers uit Tilburg maakt regelmatig gebruik van de Opstapbus van het Ouderenfonds. Daarmee kan ze iedere maand drie uitjes maken. “De bus is een uitkomst, vooral op zaterdag- of zondagen. Dat vind ik rotdagen. Afspreken met vriendinnen kan vaak niet, omdat zij familie op bezoek krijgen. Dan is het fijn dat je toch op stap kunt. Bovendien ontmoet je in de bus steeds weer nieuwe mensen.”

“Ik heb altijd een sterke drang gehad om weg te gaan en heb als au pair in Zwitserland en België gewerkt. Terug in Nederland kreeg ik een baan en later een relatie. We hadden dertig jaar een LAT-relatie, ik houd erg van mijn vrijheid.”

Trots

Ik heb veel bereikt. Ik heb leuk werk gehad, een fijne relatie en heb veel gereisd. Mijn geheim? Goed voor jezelf zorgen. Misschien gaat me dat wel goed af door mijn Brabantse inslag.

Zorg

Tien jaar lang heb ik met liefde mijn zieke partner verzorgd, tot aan zijn dood. Ik heb geen kinderen en denk nu wel eens: wie zorgt er straks voor mij?

Blij

Ik heb altijd geboetseerd, daar genoot ik enorm van. Jammer genoeg kan ik dat door kramp in mijn handen nu niet meer doen.

Spijt

Na mijn werk als au pair in Zwitserland wilde ik naar Frankrijk, maar via-via vond ik een baan in Nederland. Achteraf heb ik spijt dat ik niet ben gegaan, ik was daar waarschijnlijk wel blijven wonen.

Bang

Mijn broer en zus zijn aan dementie overleden. Ik ben daar niet bang voor, wel alert. Als ik een naam niet weet, schrik ik toch. Maar ik realiseer me ook: je kunt het niet tegenhouden.

Milder

“Natuurlijk krijg je kwaaltjes, dat moet je accepteren. En er zelf wat aan doen. Ik zou meer moeten lopen, ik pak te snel de auto of de lift. Ik wil ook minder wijn drinken, maar dan is het vijf uur ‘s middags en denk ik: ‘Ik neem ik er toch één....of twee.’ Of ik ook wijzer ben geworden? Ha, ha ... ik denk het wel. Ik heb altijd een sterke eigen mening gehad. Daar ben ik wel milder in geworden.”



Actie



Belt u mee met de Zilverlijn?

Vrijwilligerswerk vanaf de bank? Dat kan! Meld u aan als vrijwilliger voor de Zilverlijn. Als vrijwilliger biedt u ouderen een luisterend oor en een gezellig praatje. U belt 4 of 5 mensen op een vast dagdeel in de week. Gewoon vanuit uw eigen huis

met ons kosteloze online belprogramma. U heeft wel een computer of tablet met internet nodig én een mobiele of vaste telefoon. Boeiende gesprekken gegarandeerd!

➤ ouderenfonds.nl/zilverlijn

Gefeliciteerd Ronald en Patrick!

Ronald en Patrick vierden afgelopen zomer hun verjaardag en vroegen aan hun gasten een bijdrage voor het Ouderenfonds. Ze schreven: "Dit jaar worden wij 50. Oud hé. Maar zo voelen we ons niet. Wij zijn fit en gezond. Belangrijker nog, we hebben veel vrienden en familie om ons heen. Dat is niet vanzelfsprekend voor alle ouderen. Daarom komen wij in actie." Ze haalden € 625,- op! Ontzettend bedankt daarvoor!

Binnenkort ook jarig? Start een actie op
➤ acties.ouderenfonds.nl

Gratis donatiebox

Ook iets te vieren? Bestel onze gratis donatiebox en vraag uw gasten om een gift voor het Ouderenfonds. Zo genieten veel mensen mee, op een stranduitje of bij een breiclub. U hoeft hem alleen nog maar in elkaar te vouwen.

➤ ouderenfonds.nl/webshop



IK GEEF



MARIET (80)
Donateur, heeft het Ouderenfonds opgenomen in haar testament

"Vroeger kocht ik altijd meerdere velletjes Zomerpostzegels, vanwege de mooie plaatjes. De opbrengst was voor het Ouderenfonds. Nu geef ik als er een actie is en aan het eind van het jaar kijk ik of ik nog iets extra's kan missen. Ik vind het belangrijk dat er een organisatie is

"Ik kocht altijd Zomerpostzegels"

voor alle ouderen, zonder aanzien des persoons. Ook voor de ouderen die prima kunnen rondkomen, maar toch eenzaam zijn. Menselijk contact is zo ontzettend belangrijk. Daarom vind ik het zo goed dat het Ouderenfonds de BoodschappenPlusBus heeft en de uitjes. Het is te makkelijk om bij de pakken neer te gaan zitten als je wat mankeert. Maar daar schiet je niets mee op. Je moet kijken naar wat er nog wel is! Zelf ga ik regelmatig mee met een uitje. Ik dans graag en dat leert me ook om dansend door het leven te gaan."



PUZZEL MEE!

Vindt u de juist 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.

17	10	14	6	2	13	18	8
----	----	----	---	---	----	----	---

We mogen 3 exemplaren van het boek 'Gouden jaren' weggeven aan de juiste inzenders! 'Gouden jaren' laat zien hoe compleet anders ons leven er een halve eeuw geleden uitzag. Met herkenbare anekdotes, scherpe observaties en schitterende foto's (€ 12,50, Atlas Contact).



Stuur de oplossing vóór 31 oktober in via de antwoordkaart achterin. Of mail de oplossing, samen met uw naam en adresgegevens, naar

➤ goud@ouderenfonds.nl

PUZZEL

horizontaal

1 ik **4** telwoord **9** buitenhuis **11** water in Friesland **12** vruchtbeginsel **13** brandstofreservoir **15** bezit van een boer **16** chocolaatje **17** drank **18** Verenigde Staten van Amerika **20** sportartikel **22** ieder **23** vulkaan **24** smalle strook stof **26** bederf **27** van een bepaald weefsel **29** oude lengtemaat **30** onmeetbaar getal **31** grote hertensoort **32** controleren **33** in iemands voordeel.

verticaal

1 geleidelijk ontwikkelen **2** schreeuw **3** slurfdragend dier **4** vogel **5** fatsoenlijk **6** lidwoord **7** wezenlijk **8** zoölogie **10** klap **14** welpenleidster **15** deel van Azië **19** brede damessjaal **21** kenbaar maken **25** rivier in Egypte **27** geitenbaardje **28** onbepaald voor-naamwoord **30** kloostergewaad.

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		

“Generaties hebben elkaar nodig”

Johnny de Mol in actie voor het Ouderenfonds



Johnny is vooral bekend als tv-presentator, acteur, muzikant en zanger. Of als de zoon van zangeres Willeke Alberti en mediaman John de Mol. Maar naast zijn tv- en theaterwerk zet Johnny zich in voor vluchtelingen, kwetsbare kinderen én voor eenzame ouderen.

Dit najaar komen de VriendenLoterij en het Ouderenfonds samen in actie tijdens de PrijzenMarathon [zie kader]. Als ambassadeur van de VriendenLoterij zet Johnny de Mol zich hier graag voor in. “De cijfers over eenzaamheid onder senioren zijn schrikbarend. Hoog tijd om daar wat aan te doen.”

Knipoog

“Dat zo veel senioren zich alleen voelen, is eigenlijk iets waarvoor we ons moeten schamen als samenleving. Terwijl het heel makkelijk is om er wat aan te doen. Even samen een kop koffie drinken. Of gewoon een praatje maken. Vanwege hun levenservaring hebben senioren vaak iets te vertellen waar je wat van opsteekt. Verhalen vanuit het hart. Of met een knipoog. Dan kun je nog lachen ook. Zo werkt het aan twee kanten, want generaties hebben elkaar nodig. Om me heen groeit het besef dat delen en geven belangrijk is. Mijn vrienden en ik gaan daarom regelmatig op bezoek bij mensen die dat nodig hebben. En je komt na zo’n bezoekje ook nog met een goed gevoel thuis.”

Willeke Alberti

“Mijn moeder [Willeke Alberti – red.] spreekt veel mensen. Ze is echt niet eenzaam. Maar toch zie ik dat ze

helemaal opfleurt als haar kinderen en kleinkinderen langskomen. Dat kleurt haar dag. Een mooier cadeau kun je haar niet geven.”

Johnny is enthousiast over de projecten van het Ouderenfonds die mensen stimuleren om de deur uit te komen en elkaar te ontmoeten. “Met een spelletje, sport of muziek wordt het leven al een stuk vrolijker. Als ik bij optredens van mijn moeder in zorgcentra zie hoeveel het voor de bewoners betekent om gezellig mee te zingen en soms zelfs te dansen, ben ik echt ontroerd. Sommigen hebben al weken geen bezoek gehad. Maar ze komen opeens helemaal los als ze de liedjes uit hun jeugd horen.”

“Met muziek wordt het leven een stuk vrolijker”



→ Speel mee met de VriendenLoterij PrijzenMarathon

De VriendenLoterij en het Ouderenfonds komen dit najaar in actie. Met de opbrengst van de VriendenLoterij PrijzenMarathon financiert het Ouderenfonds activiteiten voor ouderen door het hele land. Van ieder verkocht lot gaat de helft direct naar het Ouderenfonds. Door mee te spelen helpt u een oudere aan wekelijks sociaal contact. Zo winnen we het samen van de eenzaamheid! Deelnemers maken kans op prijzen tot maar liefst 1 miljoen euro.

vriendenloterij.nl/ouderenfonds

Uitjesagenda

Ontdek de Oostvaardersplassen

Ontdek dit vogelrijke moerasgebied in zuidelijk Flevoland in een elektrische Ecokar! Riet-vlaktes, ruige graslanden en waterplassen vol ganzen, lepelaars en aalschovers. Let op: de kar heeft een opstapje en er zijn helaas geen rolstoelplaatsen beschikbaar. Inclusief excursie, koffie of thee, cake en lekkere lunch.



Marleen Annema – fotografie

> Datum: 1 oktober / Prijs: € 22,95

Rondrit Schoorlse Duinen

De duinen van Schoorl zijn in alle seizoenen prachtig. Stap in de Zonnetrein en ontdek de bossen, heide en duinen. De chauffeur laat u de mooiste plekken en uitzichten zien. Inclusief rondrit, koffie of thee, gebak en lunch. Let op: er zijn beperkt rolstoelplaatsen beschikbaar.

> Datum: 10 oktober / Prijs: € 32,50

Televisie nostalgie bij Beeld en Geluid

Zeg 'ns Aaa, de cavia-race uit de Wie-Kent-Kwis en de lopende bank van Mies Bouwman. Tijdens deze middag in Hilversum krijgt u een feestelijk programma, bomvol topamusement uit de Nederlandse televisiegeschiedenis. Inclusief koffie of thee en een TV-gebakje, interactief filmprogramma en museumbezoek.

> Datum: 13 november / Prijs: € 12,50

Boek via ouderenfonds.nl/uitjes of bel 088 - 344 2000. Let op: vervoer regelt u zelf.

Onze activiteiten



Uitjes

Gezellig samen op stap naar het strand, museum of bos. Nieuwe mensen ontmoeten en lekker eten. Vrijwilligers helpen als dat nodig is. Let op: vervoer regelt u zelf. ouderenfonds.nl/uitjes

Vakanties

Er even helemaal tussenuit: dat kan met de vakanties van het Ouderenfonds. In binnen- of buitenland, met de bus of het vliegtuig. Altijd met zorg op maat en een warm onthaal. ouderenfonds.nl/vakantie

Match

Samen koffie drinken, hulp bij de tablet of een dagje erop uit. Iedere wens is welkom! Het Ouderenfonds zoekt de perfecte match tussen wens en vrijwilliger. ouderenfonds.nl/match

Zilverlijn

De Zilverlijn is de gratis beldienst van het Ouderenfonds. Getrainde vrijwilligers bieden wekelijks een luisterend oor, een gezellig praatje of een goed gesprek. ouderenfonds.nl/zilverlijn

Schrijfmaatje

Een kaartje op de mat of een brief in de bus: het is altijd leuk om post te krijgen. Het Ouderenfonds brengt schrijfmaatjes met elkaar in contact. ouderenfonds.nl/schrijfmaatje

BoodschappenPlusBus

Samen op pad naar supermarkt, tuincentrum, museum of strand. De BoodschappenPlusBus rijdt in 90 gemeenten. Vrijwilligers halen en brengen tot voor de deur. ouderenfonds.nl/bus

Samen breien

Samen breien is gezelliger dan alleen. Helemaal met een kopje koffie en een goed gesprek. Haak aan bij een van de 117 breiclubs. Jong en ouder: iedereen is welkom! ouderenfonds.nl/breien

OldStars Sport

Blijf in beweging met de oudervriendelijke spelvormen van OldStars! Bijvoorbeeld met *walking football*, *walking hockey*, of *tafeltennis*. Het draait niet om winnen, maar om gezelligheid en gezond blijven. oldstars.nl

OuderenOmbudsman

Heeft u vragen over bijvoorbeeld zorg, wonen, vervoer of geldzaken? De OuderenOmbudsman helpt u op weg. Getrainde vrijwilligers geven praktische informatie en verwijzen door waar nodig. ouderenfonds.nl/ouderenombudsman

Ouderenpanel

Laat uw stem horen in het Ouderenpanel! Iedereen vanaf 55 jaar kan zich opgeven. U ontvangt een aantal keer per jaar een onderzoek, meestal per mail. Een keertje overslaan is geen probleem. ouderenfonds.nl/ouderenpanel



Meer informatie

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

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

We horen graag van u!

Vrijwilliger worden?

Ouder worden doen we samen. Daarom kan iedereen zich als vrijwilliger inzetten bij onze activiteiten. Bellen voor de Zilverlijn, iemand thuis bezoeken of Schrijfmaatje worden: iedereen kan meedoen!

Kijk voor actuele vacatures op ouderenfonds.nl/vrijwilliger



Antwoordkaart

Ik wil graag:

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

Ik blijf graag op de hoogte

- ☐ Stuur mij 3 x per jaar Goud toe (als u Goud al thuis ontvangt, hoeft u deze kaart niet in te vullen).

Wilt u onze digitale nieuwsbrief ontvangen? Ga naar ouderenfonds.nl/nieuwsbrief

Oplossing puzzel:

Ik steun het werk van het Ouderenfonds 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.

Voorletter(s): man vrouw Geboortjaar:

Achternaam:

Huisnummer: Toevoeging: Postcode:

Woonplaats:

Telefoonnummer:

E-mail:

Stuur de 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



Waar gaat de reis naartoe?

Piet Bakker (78) rijdt al acht jaar als vrijwilliger op de BoodschappenPlusBus in Amstelveen. Zijn vrouw Trees gaat regelmatig mee als begeleidster.

"Vandaag hebben we een uitje naar de zandsculpturen. Maar we gaan ook wel naar de Hermitage in Amsterdam, de markt of de favoriet: het pannenkoekenhuis. Het meest rijden we natuurlijk naar de supermarkt voor de dagelijkse boodschappen. Ik vind het leuk om ouderen een plezier te doen: ze gezellig te zien kletsen en genieten.

"Het pannenkoekenhuis is favoriet"

Veel mensen zijn alleen, met de bus zijn ze even uit de dagelijkse sleur. Het leuke is dat je mensen een beetje leert kennen. Daar kun je ook eens iets gek tegen zeggen. Dit werk geeft mijzelf ook ontspanning en gezelligheid. Maar dat staat op de tweede, nee, derde plaats. De afgelopen maanden was ik uit de running door een operatie. Als ik dan een dag niets om handen had, dacht ik: 'Nu zit ik ook achter die geraniums waar ik niet wil zijn'."