

Goud

Een klein gebaar

WEEK TEGEN
EENZAAMHEID
| EDITIE

“Ik wil altijd
nieuwsgierig blijven”

Jurjen (81) over
ouder worden



In dit nummer:



6

"De uitjes met de PlusBus zijn net vakantie"

8

De waarheid over eenzaamheid

14

In actie: bingo, gamen en rennen tegen eenzaamheid

16

Groeten vanaf het strand



En verder:

04 Korte berichten

10 Zo leef ik
"Ik leef nu en doe waar ik zin in heb!"

12 De Week tegen Eenzaamheid:
elk klein gebaar telt

17 Puzzel

18 Alle activiteiten op een rij

20 Taart!
in Utrecht

Colofon

Goud, jaargang 5, nr. 2, september 2023.

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

Aan dit nummer werkten mee:

Jorieke Linnenkamp (hoofd- en eind-redactie), Milou Oomens (fotografie en tekst), Evelien Huisinga (tekst), Simone de Graaf (tekst), Eva Siderakis (tekst), Marieke Viergever (fotografie).

Vormgeving

Reprovinci.nl

Druk

Braincandy

Vragen over uw abonnement op Goud of een adreswijziging?

Krijgt u Goud nog niet thuis? Vul dan de antwoordkaart in op de laatste pagina of bel ons op 088 – 344 2000.

Wilt u Goud niet meer ontvangen of bent u verhuisd? Geef het door via 088 – 344 2000.

Vragen over uw donatie?

Bel 088 – 344 2033.

Reageren?

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



~
COLUMN

van Kirsten



Van Amsterdam tot Milaan

'Denk je er aan om weer eens langs opa en oma te gaan? Of bel dan in ieder geval even..." Ik hoor het mezelf regelmatig zeggen tegen mijn kinderen. Hun leven is zo vol en druk met vrienden, uitgaan en studie dat er vaak geen tijd meer over is. Echt tijd voor een ander maken lijkt steeds lastiger. Ik merk het zelf ook. Opgeslokt door werk, sport, huishouden. Tja... iets met tijd versus prioriteit? Terwijl aandacht voor elkaar is waar het uiteindelijk allemaal om draait.

Uit ons jaarlijks Nationaal Ouderenonderzoek blijkt dat de meerderheid van de senioren graag vaker bezoek zou ontvangen. Maar ze zien hoe druk mensen in hun omgeving zijn en daarom vragen ze er maar niet om. Juist in ons 'drukke' leven ligt eenzaamheid op de loer, een groot groeiend probleem in onze vergrijzende samenleving. Het kan iedereen overkomen, maar het erkennen blijft lastig. Terwijl het aantal senioren van 65 jaar en ouder dat zich regelmatig eenzaam voelt stijgt. Het zijn er momenteel al 1,7 miljoen. Stel je eens voor hoeveel mensen dat zijn! Dat staat gelijk aan een rij met mensen die begint in Amsterdam en pas stopt in *Milaan*...

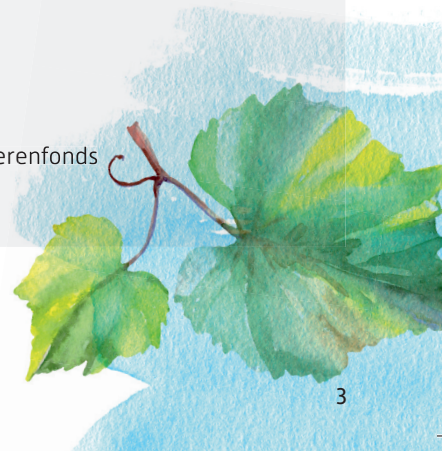
Als Nationaal Ouderenfonds zetten we daarom in de Week tegen Eenzaamheid nadrukkelijk de strijd tegen eenzaamheid onder ouderen op de agenda. Onze missie is dat geen oudere meer eenzaam hoeft te zijn. Dus we moeten het er juist wél over hebben.

Ik hoop dat iedereen in de komende Week tegen Eenzaamheid en daarna wat vaker stilstaan bij een ander. Dat we even stoppen met elkaar voorbij hollen en echt tijd maken. Een telefoontje, een bezoekje of een kaartje kan al een wereld van verschil maken. Want een klein gebaar laat voelen dat je ertoe doet. Zo gedaan, maar het komt wel aan.



Kirsten Andres

Directeur Nationaal Ouderenfonds



Korte berichten



Krachtig oud worden



Wanneer we ouder worden verliezen we spierkracht. Maar de alledaagse bewegingen zijn te trainen. Je kunt er op elke leeftijd nog beter in worden. Arie deelt in zijn boek de oefeningen die hij gebruikt als hij zijn vader van tachtig traint, steeds vanuit een praktische benadering: wat wil je nog kunnen doen als je ouder wordt, welke bewegingen heb je nodig om goed te blijven functioneren en hoe kunnen we daarvoor trainen?

'Trainen voor het leven' is een waardevol boek voor iedereen die fit ouder wil worden en is nu te koop in de boekhandel of online.

Arie Boomsma – *Trainen voor het leven*
€ 20,- (Prometheus)



Het ouderen-panel groeit

Het Ouderenfonds heeft een eigen Ouderenpanel. En het aantal leden groeit! Zo weten we steeds beter wat senioren echt belangrijk vinden. Wilt u ook bijdragen aan een juist beeld van 55-plussers? Geef u dan op voor het Ouderenpanel en geef uw mening! Door lid te worden van het Ouderenpanel geeft u 55-plussers een stem in actuele onderwerpen. Op deze manier praat het Ouderenfonds met senioren, in plaats van over senioren. Wij houden u op de hoogte van de resultaten.

➤ Meer weten of meedoen? Ga naar ouderenfonds.nl/ouderenpanel.



*'Het kleinste gebaar is meer waard
dan de beste bedoelingen'*

Kahlil Gibran

Libanees-Amerikaans schrijver en kunstschilder (1883-1931)



Ook dit jaar organiseert het Ouderenfonds weer de Grote Kerstkaartenactie. Dat lijkt misschien nog ver weg, maar als u dit blad ontvangt is het over ongeveer 90 dagen al kerst! Samen willen wij zoveel mogelijk ouderen een warme kerstwens bezorgen. Doet u mee?

➤ Kijk voor tips en het insturen op ouderenfonds.nl/kerstkaartenactie



Kijkt u ook graag naar Omroep MAX?

MAX is er het hele jaar door met nieuwe, vertrouwde programma's op televisie, radio en online. Denk aan We zijn er Bijna!, Denkend aan Holland, Tijd voor MAX en Goeiedag Haandrikman. Met uw steun kan MAX deze programma's blijven maken én blijven opkomen voor uw belangen, bijvoorbeeld via MAX Ombudsman. U bent al lid voor € 8,50 per jaar. Komt u er ook bij?

➤ Ga naar ikwordlidvanmax.nl of bel 035 - 67 76 188.

Voordelen als lid:

- Gratis advies van MAX Ombudsman
- 5x per jaar MAX Ledenblad in uw brievenbus
- Toegang tot exclusieve ledenactiviteiten

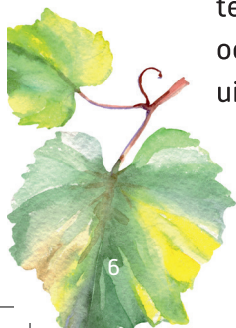
‘De uitjes met de PlusBus zijn net vakantie’

V.l.n.r.: Mevrouw Spruyt,
buschauffeur Henk Heimgartner,
vrijwilliger Ria Blommaert.

Mevrouw Spruyt (84) woont alleen. Ze is er niet helemaal zeker van hoe lang ze al met de PlusBus meegaat, “misschien al wel sinds het overlijden van mijn moeder eind jaren 80”. In het begin was het alleen om de boodschappen te doen, sinds er uitstapjes worden georganiseerd gaat ze ook mee op stap. Er staan al 100 ritten op de teller. “Die uitjes zijn mijn vakantie!”

100 ritjes

Mevrouw pakt er de programma-boekjes bij. “Even kijken,” zegt ze wijzend naar het programma voor volgende maand, “naar het oortjespad in Kamerik, met lunch. Leuk, daar ga ik me voor aanmelden. En ik ga ook mee vis eten in IJmuiden, dat doen we elke maand. Het speelgoedmuseum sla ik over, daar ben ik al 3 keer geweest.”



Op donderdag gaat mevrouw altijd mee boodschappen doen en aansluitend koffie drinken bij de Vlaai-rie in Mijdrecht. Daar werd ze laatst verrast met een grote bos bloemen. "Het was blijkbaar mijn 100e ritje met de PlusBus. Dat hebben ze goed bijgehouden. Van al die ritjes was naar het strand in Scheveningen en de jaarmarkt in Spakenburg toch wel het leukste. Daar zou ik graag nog eens naartoe willen."

"Stap in! Je hoeft niet eenzaam te zijn. Met de bus kun je lekker naar buiten."

Mevrouw Spruyt

Steeds meer animo

Vrijwilliger Henk is al 11 jaar chauffeur en kent mevrouw Spruyt inmiddels goed. "Ze gaat vaak mee, hoewel het tegenwoordig strijd is om wie er mee kan." "Ja," zegt mevrouw, "ik let altijd goed op wanneer je je kan opgeven en dan bel ik maandagmorgen klokslag 10 uur op. Anders ben je te laat. Eiland Pampus, dat was zo vol. Ik hoorde dat er wel 15 aanmeldingen voor waren." Vrijwilliger Ria reageert blij verrast. Zij rijdt niet alleen op de bus maar plant ook de uitjes. "In de bus is maar plek voor 7 mensen, soms kunnen we een extra bus lenen. Het doet me wel goed om te horen dat er zoveel animo voor is, want er gaat best veel tijd zitten in het organiseren van de uitjes."

De toeristische route

Henk vertelt dat het een zeldzaamheid is als mensen niet vrolijk zijn. "Veel van hen kunnen niet meer ver weg, het is voor hen echt een uitje."

Hij kan zich dan ook nog goed die ene keer herinneren dat mevrouw Spruyt boos was. "We waren te laat. We vertrekken meestal op dezelfde tijd, en halen de mensen dan een voor een op. Ze weten meestal wel wanneer ze ongeveer aan de beurt zijn. Maar dit keer was het middenin de winter, en besloot ik om eerst de verste op te halen. Zodat de bus al lekker opgewarmd was." De meeste mensen weten inmiddels wel dat Henk vol zit met verrassingen. "Zo rij ik graag een andere route terug. Als ik instap hoor ik regelmatig "Ik ben benieuwd hoe de chauffeur nu gaat rijden. Doet u de toeristische route?", vertelt hij lachend.

Gezellig en handig

Als er geen ritjes zijn, zit mevrouw Spruyt thuis. Op maandag na, dan doet ze mee aan stoelgym. Ze gaat vooral mee voor de gezelligheid. "Er zijn elke keer wel weer mensen bij die ik nog niet ken. Dan maken we een praatje, over het weer, de boodschappen, dingen die in de aanbieding zijn. Ik ga liever met de PlusBus dan de gewone bus. Want als ik met de boodschappenkar aankom, helpt

de chauffeur me om de zware tas in de bus te zetten. De vrijwilligers zijn geweldig, zo lief en bezorgd. En ze rijden netjes. We zijn nog niet één keer fout gereden. Hoewel, toen we van een uitje terugreden en de chauffeur ging keren, dachten we eerst dat hij verkeerd reed. Daar hebben we hard om moeten lachen."



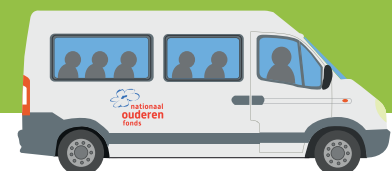
Mevrouw Spruyt



Rijd ook mee

Wilt u ook mobiel blijven? Ga mee met de PlusBus. Een rit of uitje met anderen is gezellig en vergroot uw wereld. Vrijwilligers halen u op bij de deur en helpen u graag met in- en uitstappen. Vrijwilligers zorgen ook voor het programma, de planning en het rijden met de bus. U kunt bijvoorbeeld mee naar de supermarkt, een museum of het strand. In de bus is ruimte voor rollators en soms ook voor een rolstoel. De PlusBus rijdt in zo'n 100 gemeenten.

> ouderenfonds.nl/bus



~
EENZAAM-
HEID

Amsterdam

De **waarheid** over eenzaamheid

De feiten op een rij

Het Ouderenfonds pakt eenzaamheid onder ouderen aan. Maar wat verstaan we eigenlijk onder eenzaamheid? En om hoeveel mensen gaat het? We hebben het op een rij gezet.

Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid is een gevoel dat ontstaat als de contacten die iemand heeft niet aan zijn of haar behoefte voldoen. Dit kan gaan over het **aantal** contacten [sociale eenzaamheid] en/of de **kwaliteit** van de contacten [emotionele eenzaamheid].



"Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen."

Definitie van prof. Jenny de Jong-Gierveld.



Inzichten uit het Ouderenpanel

- 63% van de senioren in het Ouderenpanel is van mening dat eenzaamheid niet noodzakelijk hoort bij het ouder worden.
- 58% denkt een terloopse ontmoeting kan helpen om eenzaamheid te verminderen.
- Volgens de panelleden is eenzaamheid iets dat we zowel als samenleving moeten aanpakken [78% (helemaal) eens], als iets waar iemand zelf iets aan kan doen [58% (helemaal) eens].

Eenzaamheid onder ouderen in cijfers

- 1,76 miljoen 65+'ers in Nederland voelen zich eenzaam
- Maar liefst 410.000 senioren zijn ernstig eenzaam
- 52% van 75-84 jarigen voelt zich eenzaam.
- 63% van de 85+'ers voelt zich eenzaam.

1,76 miljoen 65+'ers is gelijk aan 31,5 keer een volle Johan Cruijff Arena

Bronnen cijfers: vzinfo.nl/eenzaamheid & Nationaal Ouderenfonds (2022) Ouderenpanelonderzoek naar sociale contacten en de aanpak van eenzaamheid.

Oplossing waar of niet waar: waar, waar, niet waar (zo verhoogt eenzaamheid bijvoorbeeld het risico op dementie)

1,76 miljoen 65+'ers in Nederland voelen zich eenzaam. Met al deze mensen op een rij kom je van Amsterdam tot... Milaan!

Waar of niet waar?

- Het hebben van vier belangrijke relaties beschermt over het algemeen voldoende tegen eenzaamheid.
- Een divers netwerk is een beschermde factor tegen eenzaamheid.
- Eenzaamheid kan geen gevolgen hebben op je gezondheid.

Bekijk de antwoorden onderaan de pagina.

Kom in actie!

De cijfers liegen er niet om. Eenzaamheid onder ouderen is een groeiend probleem in onze vergrijzende maatschappij. Daarom pakt het Ouderenfonds eenzaamheid aan door activiteiten te organiseren waardoor senioren mobiel, sociaal, digitaal en vitaal blijven.

Zelf in actie komen tegen eenzaamheid? Lees op pagina 12 hoe je nu een klein gebaar kunt maken in de Week tegen Eenzaamheid. Of organiseer je eigen actie en haal geld op voor het Ouderenfonds, zoals de actievoerders op pagina 14/15.

Milaan

~
ZO LEEF IK

“Ik leef nu,
pluk de dag
en doe waar ik
zin in heb!”

Jurjen (81) over ouder worden

“Of ik 100 jaar wil worden? Ik moet even nakijken of ik dat wel kan betalen”, zegt Jurjen Scholten lachend. “Zoals ik nu ben zou ik het wel willen, maar als ik om heen kijk en zie hoe afhankelijk mensen zijn dan hoeft het voor mij niet.”

Kortgeleden verloor Jurjen de liefde van zijn leven. “Op de uitvaart van Jan hoorde ik dat mensen ons zagen als rol-model. Zelf heb ik daar geen erg in gehad, maar als ik alles op een rijtje zet dan begrijp ik wel waarom. We gingen overal samen naartoe en hebben de hele wereld rondgereisd. Van Noordpool tot Zuidpool, Japan, Nieuw-Guinea, de Pacific en noem maar op.”

De laatste drie jaar brengt Jan door in een tehuis. “Ik ging er bijna iedere dag heen en heb al die tijd al afscheid genomen. Het was niet meer mijn Jan die daar zat. Ik heb meer last gehad van de treurigheid van zijn lijden, dan zijn overlijden.”

Genieten

Ik eet liever een boterham minder, zolang ik maar kan doen wat ik wil. Naar concerten, theater, films, opera of ballet gaan, daar geniet ik van. Ik heb een jaarkaart bij de bioscoop. Als ik vier keer op een dag naar de film wil, dan kan dat.





Egoïstisch

Ik voel me niet geroepen om vrijwilligerswerk te doen. Misschien egoïstisch, maar ik ben bijna tien jaar lang mantelzorger geweest en heb mijn portie gehad.

Pensioen

Wat ik niet begrijp is dat als je met pensioen gaat je op de een of andere dag geen invitaties meer krijgt. Ze hebben zakelijk gezien niets meer aan je, terwijl je juist een klankbord zou kunnen zijn.

Potje janken

Samen met Jan heb ik twee keer geprobeerd om op Sint Helena te komen, maar door slecht weer lukte het niet. De laatste keer ging ik alleen en is het wel gelukt. Zonder Jan. Ik heb daar een potje staan janken.



Plezier

Ik vier twee keer per jaar mijn verjaardag. Cadeaus hoef ik niet. Waar je mij plezier mee doet is op bezoek komen.

Nieuwsgierig

"Ik wil altijd nieuwsgierig blijven. Van heel veel dingen weet ik een beetje. Zo kan ik met iedereen meepraten." Om op de hoogte te blijven van leeftijdsgenoten is Jurjen lid van het Ouderenpanel. "Het is interessant om te lezen hoe anderen van mijn leeftijd denken. Als ik dan de resultaten lees denk ik: nou zo slecht heb ik het nog niet!"

Ook uw mening geven in het Ouderenpanel?

➤ Ga naar ouderenfonds.nl/ouderenpanel

WEEK TEGEN
EENZAAM-
HEID

Week tegen Eenzaamheid

Elk klein gebaar telt

De Week tegen Eenzaamheid vindt dit jaar plaats van 28 september tot en met 4 oktober. Het Ouderenfonds wil in deze week iedereen inspireren om een klein gebaar te maken. Want in de strijd tegen eenzaamheid telt elk klein gebaar.



Nationale Ouderendag

Tijdens de Nationale Ouderendag, die plaatsvindt op 6 oktober en aansluit op de Week tegen Eenzaamheid maken we bekend hoeveel kleine gebaren er zijn uitgevoerd. En we maken het kleine gebaar groots, door zelf op een feestelijke manier bij ouderen op bezoek te gaan.

➤ Benieuwd naar deze feestelijke finale? Volg ons op social media of kijk op ouderenfonds.nl

f @ouderenfonds

@nationaalouderenfonds

Zo gedaan, maar het komt wel aan

Download het gratis inspiratieboekje

We weten dat maar liefst 1,7 miljoen ouderen in Nederland zich eenzaam voelt. Voor deze mensen heeft een klein gebaar een grote impact.

Een plakje cake uitdelen, samen een film kijken of een kaartje sturen. Het klinkt zo simpel, dus waarom doen we het niet gewoon? Elk gebaar, hoe klein dan ook, telt. Samen maken we een vuist tegen eenzaamheid!

Wat ga jij doen? Kom op ideeën met ons gratis inspiratieboekje 'Kleine gebaren', met daarin:

- kleine gebaren die iedereen direct kan doen
- vele kortings- en winacties (kijk film met 50% korting, win een ijspakket of stuur een gratis kaartje)
- een recept van tv-kok Danny Jansen van Zoals Alleen Oma dat Kan
- ... en nog veel meer!

➤ Het inspiratieboekje is nu gratis verkrijgbaar via ouderenfonds.nl/weektegeneenzaamheid



De kracht van een klein gebaar

Voor de Week tegen Eenzaamheid hebben we een enquête gehouden onder het Ouderenpanel over het onderwerp nauwe en spontane contacten. Wij deden belangrijke inzichten op.

- Het aantal keer dat iemand een spontane ontmoeting heeft, neemt af naarmate men ouder wordt. Dit soort ontmoetingen vinden vooral de plaats in de eigen straat, bijvoorbeeld met buren, tijdens een (buurt)wandeling en in de supermarkt.
- Ruim 47% van de panelleden zegt sommige mensen vaker te willen zien. De meest genoemde drempels zijn dat mensen het te druk hebben, te ver weg wonen of dat sommige familierelaties lastig liggen.
- Kleine gebaren geven de panelleden het gevoel in contact te staan met anderen. Als voorbeeld noemen zij: groeten op straat of in de supermarkt, dagelijkse gesprekjes met buren of de thuishulp, de afvalbak buitenzetten of iemand een kaartje sturen.

Delen maar!

Maak het kleine gebaar groot en inspireer anderen. Gebruik op social media de volgende hashtags bij jouw bericht:

#kleingebaar #weektegeneenzaamheid
#zogedaanmaarhetkomtwellaan

Voorlezen als klein gebaar

Het voorlezen van een verhaal geeft ontspanning en is vaak een aanleiding om met elkaar te praten of herinneringen op te halen. Voorlezen staat ook in het inspiratieboekje. Vanuit het online boekje klik je eenvoudig door naar tien verhalen van bekende auteurs die speciaal zijn geschreven voor senioren.

Het Nationale Voorleeslunchverhaal wordt dit jaar geschreven door Ronald Giphart. Bekende en onbekende Nederlanders lezen die dag het verhaal voor aan ouderen in zorginstellingen en bibliotheken. Zo wil de Leescoalitie ervoor zorgen dat zoveel mogelijk ouderen op Ouderendag kunnen genieten van een mooi verhaal.

Giphart leest het verhaal op vrijdag 6 oktober, Nationale Ouderendag, zelf voor bij **Omroep MAX** op **NPO 1** om **12.15 uur**.

Met een
verhaal van
Ronald
Giphart



IN ACTIE!

Bingo, gamen of rennen tegen eenzaamheid

Start je eigen actie



Samen tegen eenzaamheid

Maar liefst 1,7 miljoen ouderen in Nederland zijn eenzaam. Dat kán en moet anders. Iedere oudere verdient warm contact met anderen en een kans om van betekenis te zijn en blijven. Mee eens? Je kan eenzame ouderen nu helpen met jouw eigen actie.

Kom in actie

Ga je ook iets doen tegen eenzaamheid onder ouderen? Wij helpen je op weg. Een actie starten is heel makkelijk door zelf een eigen actiepagina aan te maken op acties.ouderenfonds.nl. Nog geen actie bedacht? Op de pagina staan ook acties die anderen gestart zijn. Je kan direct beginnen met ons handige stappenplan.



€1.977
opgehaald

Sponsorloop tegen eenzaamheid

Leerlingen van basisschool 't Ooievaarsnest in Zwaag haalden rennend geld op voor een nieuwe strandrolstoel op vrijdag 21 april tijdens de Koningsspelen 2023. De dag is georganiseerd door studenten van de opleiding Helpende Zorg & Welzijn van het ROC Horizon College. Zij worden opgeleid om ouderen te ondersteunen in het dagelijks leven. In totaal doneerden 218 mensen! Met de opbrengst hebben wij ouderen een onvergetelijke stranddag kunnen bezorgen.



Gamen tegen eenzaamheid

Veel ouderen leven in een sociaal isolement. **Game Changers Nederland** vindt het zeer belangrijk dat zij de nodige aandacht krijgen. Door middel van een echte gamemarathon zamelden zij geld in voor het Ouderenfonds. Tijdens de marathon maakten alle donateurs kans op diverse prijzen. Denk hierbij aan games, goodies, t-shirts en zelfs gameconsoles! Met de opbrengst hebben wij nog meer ouderen aan elkaar kunnen verbinden met onze activiteiten.



€5.010
opgehaald

GAME CHANGERS
GAMEN VOOR HET GOEDE DOEL



Bingo tegen eenzaamheid

Stel je voor: een kamer vol lachende gezichten, bruisend van opwinding, terwijl de bingoballen vrolijk door de lucht vliegen. "Wij wilden graag iets voor ouderen doen, omdat wij zelf bij onze opa's en oma's ook zien dat eenzaamheid een grote rol speelt. En daarnaast zijn ouderen gewoon een hele leuke doelgroep om iets voor te organiseren," zegt Anniek. Samen met medestudenten en docenten kwam Anniek op het idee van een 'retro' bingomiddag, met prachtige prijzen geregeld door diverse sponsors, met muziek en outfits uit de jaren '20.

"Wij wilden graag iets voor ouderen doen, omdat wij zelf bij onze opa's en oma's ook zien dat eenzaamheid een grote rol speelt"

Door een bijdrage te leveren voor de bingomiddag hielpen sponsors Anniek en de anderen om voor ouderen een prachtige dag vol plezier te realiseren. Ze dragen ook voor een deel bij aan de aankoop van speciale bingocadeautjes. "Maar de deelnemende ouderen vinden het zelfs niet erg wanneer er geen prijs wordt gewonnen. Ze zijn al blij wanneer zij een leuke middag hebben en kunnen kletsen met anderen."

Maar dat was nog niet alles! Elk verkocht bingo ticket ging rechtstreeks naar het Nationaal Ouderenfonds. Zo konden Anniek en haar team zorgen voor nog meer glimlachen op de gezichten van ouderen die de steun zo hard nodig hebben. De actie was een groot succes, zo vertelt Anniek: "Het was geweldig om deze bingomiddag te organiseren. Zowel het personeel van het verzorgingstehuis als alle bewoners hebben een fantastische middag gehad!"



€571
opgehaald

Kerst kan niet vroeg genoeg beginnen!

Start nu al een kerstactie

- Organiseer een Santarun of kerstmannenloop
- Geef een optreden met kerstmuziek
- Bak de lekkerste kerstkoekjes
- Maak creatieve kerststukjes
- ... of bedenk zelf iets in de kerstsfeer!

Ga naar kerstacties.ouderenfonds.nl en meld je actie aan.

PS Weinig tijd voor een actie? Dan kun je natuurlijk ook doneren. Wij zijn erg blij met alle steun en zorgen dat jouw bijdrage goed terecht komt.

➤ ouderenfonds.nl/doneren



Hoe start ik een actie?

- ✓ Maak een online actiepagina aan op acties.ouderenfonds.nl
- ✓ Zorg voor goed beeldmateriaal
- ✓ Deel de actie op social media
- ✓ Benader lokale pers
- ✓ Vraag hulp aan lokale bedrijven en sponsors

Het is eenvoudig om een actie te starten. En wij helpen je met onze toolkit! Hierin zitten actiologo's, een voorbeeld persbericht en vele inspirerende voorbeelden.

Wij delen de actie ook!
Tag ons en houd je actiepagina actueel.

TERUGBLIK



STICHTING AMELANDERHOF

Elise Mathilde

Marion C. Polak Stichting

BAVO STICHTING
HEEMSTEDE

tintelingen
het beste cadeau

FUNDATIE VAN BEIJEREN VAN SCHAGEN



Fundatie
Van den Santheuvel-Sobbe



Vaillant Fonds



PASMAN
STICHTING

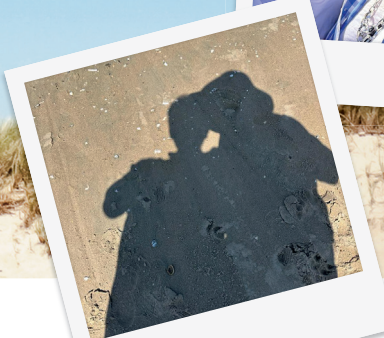


Groeten vanaf het strand!

Wij willen iedereen bedanken voor een geweldig strandseizoen! Dankzij alle deelnemers, vrijwilligers en onze partners, sponsors en donateurs kunnen dit jaar 2500 ouderen genieten van een dagje samen uitwaaien aan zee.

Dit jaar nog mee naar het strand? Er zijn nog stranduitjes in september en oktober! Kijk of er nog plek is en schrijf u in.

➤ Ga naar ouderenfonds.nl/uitjes



PUZZEL MEE!

PUZZEL

Stuur de oplossing vóór
15 oktober in via de
antwoordkaart achterin.

Of ga naar
ouderenfonds.nl/goud
en vul daar het online
formulier in.

Vindt u de juiste oplossing voor deze puzzel?

Schrijf hier de letters uit de overeenkomstig genummerde hokjes in de puzzel. Als de puzzel goed is opgelost, ontstaat hier een woord.

11	29	4	29	18	30

We mogen 3 exemplaren van 'Optimaal Blijven Sporten' van Louise Cornelis weggeven aan de juiste inzenders!

Voor veel sporters, zoals hardlopers, fietsers of wandelaars, is hun sport hun lust en hun leven. Maar hoe blijf je ervan genieten als de jaren gaan tellen? Als je bijvoorbeeld merkt dat je prestaties niet meer vooruitgaan? Of als je sneller blessures krijgt omdat je lijf niet meer zo flexibel is? Of als er andere gezondheidskwesties spelen?

In 'Optimaal Blijven Sporten' biedt Louise Cornelis informatie, tips en inspiratie voor hoe sporters kunnen blijven genieten van hun favoriete bezigheid.

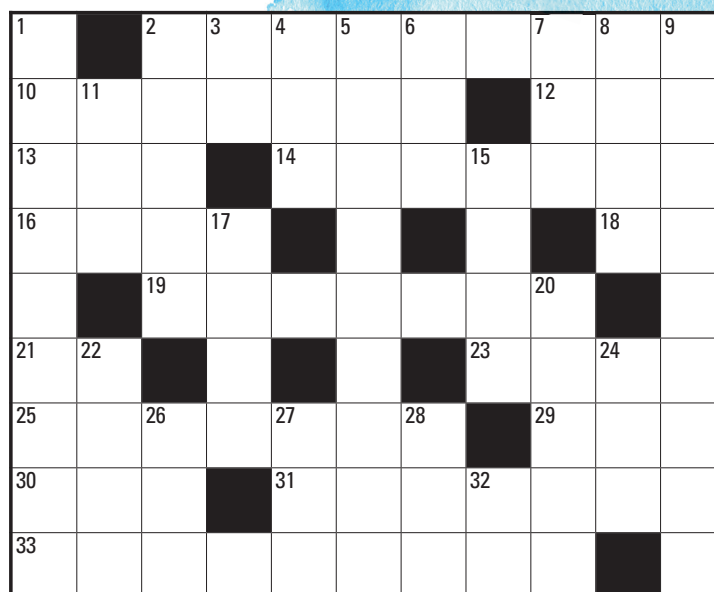


horizontaal

2 wanhopige waaghals **10** cirkel op de globe **12** beker **13** deel van de hals **14** hemellichaam **16** familie-lid **18** overmatig **19** deel van het reukorgaan **21** politieke partij **23** aanwijzend voornaamwoord **25** afgebakend terrein **29** geladen atoom **30** slot **31** ontvangdraad **33** topografische plattegrond.

verticaal

1 soort onderricht **2** dekkleed **3** voegwoord **4** vruchtennat **5** Heilige Land **6** tijdvak **7** onhoudbare service bij tennis **8** tweezang **9** noteren **11** boerderijdieren **15** verbinding in naaiwerk **17** Griekse kaas **20** gelaatskleur **22** veerboot **24** hemellichaam **26** politieke partij **27** rivierarm **28** voormalige Baskische beweging **32** daar.



© Sanders puzzelboeken, Amsterdam

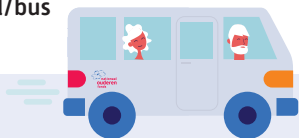
Onze activiteiten



PlusBus

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

➤ ouderenfonds.nl/bus



Ouderenpanel

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

➤ ouderenfonds.nl/ouderenpanel

Elkaar ontmoeten bij De Derde Helft

Bent u altijd actief geweest bij een sportvereniging en mist u het contact? Of kijkt u uit naar nieuwe ontmoetingen? Schuif dan aan voor De Derde Helft! Activiteiten in het clubhuis of de kantine, georganiseerd dóór ouderen vóór ouderen. Van computerles tot yoga, van literatuuravond tot jeu de boule. En altijd met een kop koffie en een leuk gesprek!

➤ ouderenfonds.nl/dederdehelft

OldStars

Blijf in beweging met een van de 15 beweegvormen van OldStars! Bijvoorbeeld met OldStars voetbal, hockey, korfbal of tafeltennis. Het draait niet om winnen, maar om de gezelligheid en samen in beweging blijven. Er zijn clubs door het hele land.

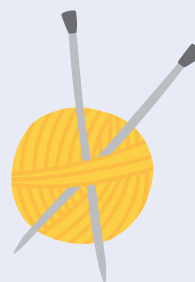
➤ oldstars.nl



Samen breien

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

➤ ouderenfonds.nl/breien



Welkom Online

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

➤ ouderenfonds.nl/welkom-online



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 opgeven als vrijwilliger bij onze activiteiten. Rijden in een PlusBus of een nieuwe breiclub starten. Doet u mee?

Kijk voor actuele vacatures op
ouderenfonds.nl/vrijwilligerswerk

Antwoordkaart

NB: vergeet niet onderaan uw contactgegevens in te vullen!

Ik wil graag:

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

- ☐ 3x per jaar gratis het magazine Goud ontvangen.
- ☐ Ja, ik geef me op voor het Ouderenpanel (ik ben 55+).
Vul hieronder uw e-mailadres in.
- ☐ 4-6 x per jaar de digitale nieuwsbrief ontvangen

Oplossing puzzel:

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

- ☐ 8 euro ☐ 15 euro ☐ 25 euro ☐ _____ euro (vul hier uw bijdrage in)
- ☐ per maand ☐ eenmalig

Bankrekeningnummer:

N L

Naam rekeninghouder:

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

Handtekening:

Mijn contactgegevens

Voorletters Achternaam: Man: Vrouw: Anders:

Straat:

Huisnummer:

Postcode:

Woonplaats:

Telefoonnummer:

Geboortedatum:

E-mail:

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

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

Goud 001702



V.l.n.r.: Threes Fransen, Janny Groters

De Derde Helft bij Hercules in Utrecht bestaat al vier jaar. En **Janny Groters** is er al vanaf het eerste uur bij als gastvrouw. Of eigenlijk zelfs vóór het eerste uur. Terwijl ze met haar man, die bij Hercules tennist, koffie aan het drinken was kreeg Janny de vraag of ze als vrijwilliger mee wilde werken aan De Derde Helft. Af en toe staat ze achter de bar, ze verwelkomt nieuwelingen en ze is er ook op dinsdagochtend, bij de tennissers.

"Op mijn drieëntachtigste sta ik achter de bar, dat vind ik zo gezellig"

Ze heeft zelf ook getennist, maar sinds ze twee nieuwe heupen heeft is haar dat afgeraden. Met jeu de boules in De Derde Helft doet ze graag wel mee. En het vrijwilligerswerk geeft haar nieuwe energie. 'Ik hoop dit nog vele jaren te kunnen doen'.

Kent u iemand die vrijwilliger is bij het Ouderenfonds en wel een taartje bij de koffie verdiend heeft? Mail naar goud@ouderenfonds.nl of bel naar **088 344 2000**. We kunnen helaas maar één persoon uitkiezen en niet alle reacties beantwoorden.

Bron: Nieuwsbrief De Derde Helft Hercules juli 2023, Ineke Verheul



MAX is er voor u

MAX biedt u een helpende hand. Komt u er niet uit met een instantie of heeft u juridisch advies nodig? Als lid van MAX staat de MAX Ombudsman gratis voor u klaar. Wij zorgen dat u er niet alleen voor staat. U bent al lid voor € 8,50 per jaar. Met uw steun kunnen wij blijven opkomen voor uw belangen én onze mooie programma's blijven maken.

Word ook lid van MAX! Al meer dan 400.000 mensen gingen u voor.

IKWORDLIDVANMAX.NL | 0900 – 5555 000 10CT P/M

Of bel naar MAX Ombudsman tijdens het telefonisch spreekuur op werkdagen tussen 10.00-12.00 uur: 035 - 677 55 11