

Goud

Een gouden kerst

‘Ik heb laatst nog met
iemand **gewalst**’

Jopie (91) over
ouder worden



**KERST-
EDITIE**

In dit nummer:



6

'De kerstboom doet toch herinneringen herleven'

Over voorbereiden op de feestdagen

8

Wintertips

tegen de winterdip

14

Winter warme puzzelpagina



16

Vier de feestdagen met MAX



En verder:

04 Korte berichten

10 Zo leef ik

'Niemand heeft in de gaten dat ik zo oud ben'

12 Een gouden kerst – met het Ouderenfonds

17 Puzzel

18 Alle activiteiten op een rij

20 Taart!
in Rotterdam

Colofon

Goud, jaargang 5, nr. 3, december 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), Anne Hegeman (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



van Kirsten

Een gouden randje

Hoewel de kerstboom al weken in veel woonkamers staat, is het nu bijna echt kerst. Terwijl ik deze column schrijf besef ik dat deze feestdagen mij een dubbel gevoel geven. Al het eten, de weldaad, de cadeaus en de verplichtingen. Ook het feit dat het op meerdere plekken van de wereld geen vrede op aarde is, raakt me. En er zijn helaas zoveel mensen alleen, mensen die de feestdagen niet (meer) kunnen vieren met hun naasten en familie. Gezelligheid, goud en glans zijn er helaas niet voor iedereen.

‘Tijd voor elkaar en een moment van reflectie’

Tegelijkertijd realiseer ik me ook hoeveel geluk ik heb en daar ben ik heel dankbaar voor. Met kerst brengen mijn man en ik meer tijd door met onze kinderen, wat extra waardevol is nu zij beiden op kamers wonen. En het zal bijzonder zijn om met familie terug te kijken op een bewogen jaar waarin mijn schoonvader is overleden en mijn schoonmoeder haar weg weer heeft moeten vinden zonder hem. Het wordt vast een mooi kerstdiner met tijd voor elkaar en een moment van reflectie. Dat geeft voor mij kerst een gouden randje.

Ook het Ouderenfonds viert het samenzijn deze kerst. Na drie jaar alternatieve kerstplannen vanwege corona kunnen we eindelijk dit jaar weer kerstdiners organiseren voor 5.000 ouderen. Dat wordt een prachtig feest. En de 9e editie van de Grote Kerstkaartenactie is ook van start, dus we gaan weer duizenden ouderen blij maken met een warme kerstwens in de brievenbus.

Mijn wens deel ik hier alvast: laat het een kerst worden met een gouden randje voor iedereen.



Kirsten Andres

Directeur Nationaal Ouderenfonds

Korte berichten

Dag van de vrijwilliger

Op 7 december is het de Dag van de Vrijwilliger. Maar wij zijn elke dag dankbaar voor de inzet van duizenden vrijwilligers bij het Ouderenfonds. Zonder het werk van deze fantastische mensen zouden heel veel eenzame ouderen alleen thuis moeten blijven. Nu kunnen zij genieten van stranduitjes, kerstdiners, uitjes met de PlusBus, wekelijkse ontmoetingen bij de brei- of sportclub en gezellige momenten bij de (sport)kantine in de buurt. Dus vrijwilligers bedankt! Jullie zijn geweldig en wij maken samen met jullie graag nog veel meer ouderen blij.

PS Ben je vrijwilliger van het Ouderenfonds, maar ontvang je nog geen Goud of nieuwsbrief? Geef het aan ons door en je krijgt het volgende exemplaar in de (digitale) brievenbus.

➤ Mail naar vrijwilliger@ouderenfonds.nl.



Word nu lid
van het
Ouderenpanel

en ontvang direct
de startenquête

Als u lid wordt van het Ouderenpanel krijgt u meteen de eerste vragen in uw inbox. Zo weten we direct wat u echt belangrijk vindt. 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 mét senioren, in plaats van óver senioren. Wij houden u op de hoogte van de resultaten.

➤ Meer weten of meedoen?

Ga naar ouderenfonds.nl/ouderenpanel.

*“Negeer even de lichtjes, de cadeautjes en het eten,
en zorg ervoor dat deze dagen niemand
wordt vergeten”*

Martin Gijzemijter



10 jaar OldStars

In 2013 introduceerde het Nationaal Ouderenfonds, samen met de Eredivisie, OldStars walking football in Nederland. Nu, tien jaar later heeft OldStars duizenden deelnemers, een landelijke dekking met 608 verenigingen en 16 spelvarianten: (zaal) voetbal, tennis, hockey, basketbal, badminton, handbal, korfbal, rugby, volleybal, tafeltennis, waterpolo, hardlopen, biljart, wielrennen en boksen. En als kroon op dit jubileum is OldStars in september benoemd als een erkende interventie door Kenniscentrum Sport & Bewegen. Blijven bewegen doe je samen!

› Lees het verhaal over een
decennium OldStars op oldstars.nl

Dag van de kerstkaart



Donderdag 8 december is uitgeroepen tot Dag van de Kerstkaart. Het moment om een persoonlijke kerstkaart te schrijven en versturen om een ander een warm kerstgevoel te bezorgen. Vindt u ook niet dat een kerstkaart écht de kerstsfeer in huis brengt?

Ook dit jaar organiseert het Ouderenfonds weer de Grote Kerstkaartenactie met PostNL en Kidsweek. Samen willen wij zoveel mogelijk ouderen een warme kerstwens bezorgen. Iedereen kan tot 15 december een kerstkaart insturen naar het Ouderenfonds. Wij zorgen dat de kaarten goed terechtkomen bij duizenden ouderen. Doet u mee?

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

‘De kerstboom doet toch herinneringen herleven’

Zo bereiden zij zich voor op de feestdagen

Fons Visser

vrijwilliger & organisator De Derde Helft

“Vaste prik bij ons in De Derde Helft is het kerststukjes maken. Daarnaast organiseren we dit jaar ook een kerstmiddag. We gaan kienen (een spel dat lijkt op bingo, red.) met tussen elke ronde feestelijke hapjes. Alle tafels zijn feestelijk aangekleed en er is muziek. Ik verwacht dat er rond de 80 mensen komen, misschien wel 90. De gasten kleden zich vaak ook allemaal feestelijk.

Veel van de bezoekers van De Derde Helft zijn alleenstaand, hun partner is overleden. Ik vind het extra mooi om te zien dat zij blij zijn als we iets gezelligs organiseren, elke week op vrijdag, maar al helemaal met kerst. Dat geeft kerst een gouden randje. Het is echt een moment om eens met een ander te praten en nieuwe gesprekken te voeren. Mijn kerstwens is dat iedereen gezond het nieuwe jaar in mag gaan, want ik weet dat dit niet vanzelfsprekend is.”



Fons Visser



Frans Noordijk

Frans Noordijk deelnemer PlusBus

“Ik hoor van enkele leeftijdsgenoten dat die de kerstdagen aankleden met een takje groen en wat losse kerstartikelen. Ik dacht misschien doe ik dat ook wel, maar toen ik mijn bergruimte in liep, werd ik wakker geschud. Ik ontdekte de kerstboom en kerstspullen van vorig jaar, die ik van mijn kleindochter heb gekregen. En dat deed de herinnering aan vorig jaar herleven. Dus ook dit jaar staat er in mijn huis weer een kerstboom!”

Willem Schortinghuis & Ruby Kühne

team evenementen Ouderenfonds

"Wij werken bij het Ouderenfonds en samen organiseren we de kerstdiners en het kerstconcert. Het plan was om in augustus te starten, maar we begonnen al vóór de zomer, omdat we toen al de eerste enthousiaste aanvragen kregen! We zijn maanden bezig met de voorbereidingen voor kerst: tientallen kerstdiners in het hele land, het kerstconcert in het Concertgebouw Amsterdam en op kantoor de kerstkaartenactie, want we hopen ruim 250.000 kaarten voor ouderen te verwerken.

Kerst krijgt voor ons een gouden randje als ouderen door de kerstactiviteiten van het Nationaal Ouderenfonds een extra mooie kerst hebben dit jaar! Onze kerstwens is dat er veel nieuwe ontmoetingen plaatsvinden. We hopen dat mensen ook na de kerstactiviteiten elkaar blijven zien en spreken." Lees alles over onze kerstactiviteiten op pagina 12 en 13.



Ruby en Willem



Elian Goeman

Elian Goeman

vrijwilliger bij de Grote Kerstkaartenactie

"Ik bereid me voor op kerst door mijn woning gezellig aan te kleden en lekker eten te kopen. Ook nodig ik mijn familie uit om langs te komen. En ik plan een dag vrijwilligerswerk in, want ik kom elk jaar helpen met het inpakken van kerstkaarten voor Grote Kerstkaartenactie bij het Ouderenfonds op kantoor. Dat geeft mijn kerst een gouden randje. Mijn kerstwens? Het is een cliché, ik weet het. Maar vrede, tolerantie en wederzijds respect zou erg fijn zijn."

Jopie Broekman

deelnemer Samen Breien

"Ik ben altijd een bezige bij. Iedere maandagmiddag ga ik naar breiclub Steek voor Steek tegenover mijn huis. Het is zo gezellig. We delen lief en leed met elkaar. We maken van alles. Sjaals, sokken en tassen. We hebben nu het bijna kerst is kleine kerstengeltjes gehaakt. Het is zo leuk om samen te doen en we leren veel van elkaar." Lees het hele verhaal van Jopie op pagina 10.



Jopie Broekman



Wintertips

tegen de winterdip

1,7 miljoen ouderen in Nederland voelen zich eenzaam. Dat gevoel kan in de donkere dagen rond kerst nog eens extra aanwezig zijn. Maar in meer of mindere mate komt het iedereen wel bekend voor: de winterdip. Daarom hebben we senioren om tips gevraagd, voor dat echte decembergevoel.

De top 5 factoren ⁽¹⁾ die zorgen voor een decembergevoel:

1. Versiering in en rondom het huis
2. Een kaartje of boodschap van anderen
3. Muziek luisteren of maken
4. Lekker eten en drinken
5. Samen met anderen zijn



Voeg licht toe

In de donkere dagen rond kerst kan extra licht het verschil maken. Het is goed om als het kan naar buiten te gaan op de lichtste delen van de dag. Daarnaast geeft het altijd extra sfeer om lampjes op te hangen, binnen en buiten. Wat het nog gezelliger maakt is het samen versieren van de hele buurt, de straat of een paar voordeuren op een rij.



Jingle all the way

Muziek is een hele belangrijke sfeermaker, zeker rond de feestdagen. Iedereen kent de klassieke kersthits en in de meeste huizen staat de radio deze dagen aan. Muziek kan ook fijne herinneringen oproepen. Online luisteren naar kerstliedjes? Het Ouderenfonds heeft een eigen speellijst gemaakt. Wie meer van andere muziek geniet kan van 25 tot 31 december de Top 2000 luisteren op NPO Radio 2.

➤ Ga voor de Spotify kerst playlist van het Ouderenfonds naar ouderenfonds.nl/kerstmuziek



Stuur een kaartje

Wie wordt er nu niet blij van een kaartje in de brievenbus? Met kerst, maar ook door het hele jaar heen. Het ontvangen én versturen van een kaartje of een brief geeft een warm gevoel.^[2]

- Uit het Coronapanel blijkt dat ruim 86% door post het gevoel krijgt belangrijk te zijn voor iemand.
- 86,6% krijgt ook opnieuw een warm gevoel als hij/zij post terug leest, al helemaal als de post een speciaal plekje in huis heeft.
- Schrijven helpt ook voor jezelf: voor 47,7% helpt schrijven om te reflecteren op eigen gedachten.



De kracht van een klein gebaar

Veel mensen vieren de feestdagen samen. Maar dat is helaas niet voor iedereen vanzelfsprekend. Dan kan een kleine ontmoeting ook heel veel betekenen.

- 58% denkt dat een terloopse ontmoeting of spontaan gesprek kan helpen om eenzaamheid te verminderen.^[3]
- Maak bijvoorbeeld eens een klein gebaar naar iemand. Dit verhoogt zowel je eigen gevoel van welbevinden, als dat van de ander.^[4]
- Panelleden van het Ouderenpanel gaven voorbeelden van momenten waarop zij het gevoel hadden in contact te staan met anderen: groeten op straat, spontane praatjes, de deur voor iemand openhouden, een [verjaardags]kaartje of appje sturen, etc.^[5]

Bronnen:

^[1] Nationaal Ouderenfonds. [2020]. Ouderenpanelonderzoek "Het dagelijks leven en de decembermaand ten tijde van corona".

^[2] Nationaal Ouderenfonds. [2020]. Coronapanelonderzoek "Post: de waarde van een persoonlijke brief of kaart".

^[3] Nationaal Ouderenfonds. [2022].

Ouderenpanelonderzoek voor Actieprogramma Eén tegen eenzaamheid.

^[4] Movisie. [2023]. "Wat betekenen korte alledaagse sociale interacties voor ons welbevinden?"

^[5] Nationaal Ouderenfonds. [2023]. Ouderenpanelonderzoek "Visite en terloopse ontmoetingen".

Eten en drinken

Lekker eten en drinken hoort bij de feestdagen, maar kan ook helpen om de winterdip te voorkomen. Denk aan winterse stampot, met veel groente. Maar wat niet iedereen weet is dat ook (warme) chocolademelk het humeur een boost kan geven. Chocolade bevat stoffen zoals theobromine, pherylethylamine en serotonine. Dat is bijna niet uit te spreken, maar het belangrijkste om te onthouden is dat ze een gelukkig gevoel geven. Door chocolade te eten, wordt er ook endorfine in de hersenen aangemaakt.

Warme chocolademelk met geurige specerijen

Ingrediënten (voor 1 grote kop)

- 10 gram cacaopoeder
- 10 gram suiker
- 250 ml halfvolle melk
- 10 gram verse gember
- Snufje cayennepeper

Bereiding:

Schil en snijd de gember grof en breng samen met de melk aan de kook. Laat 8 tot 10 minuten zachtjes doorkoken. Doe de suiker en de cacao-poeder samen met een snufje cayennepeper in een grote mok. Voeg door een zeeffe langzaam de met gember gekookte melk toe, zodat de cacao, de suiker en de cayennepeper oplossen. De gember blijft achter in het zeeffe. Zijn de cacao, suiker en de cayennepeper goed opgelost en is de chocolademelk op de gewenste temperatuur? Dan is het genieten van een lekkere verwarmende drank.

lekkertafelen.nl



‘Niemand heeft in de gaten dat ik zo oud ben!’

Jopie (91) over ouder worden

“Breien, naaien, klaverjassen, stoelyoga én ik heb 15 achterkleinkinderen. Ik verveel me nooit. Jopie Broekman is nog altijd een bezige bij. Iedere maandagmiddag gaat ze naar breiclub Steek voor Steek tegenover haar huis. “Het is zo gezellig. We delen lief en leed met elkaar én we leren van elkaar.”

Handwerken is een rode draad in Jopies leven. “Op jonge leeftijd heb ik leren naaien en als coupeuse gewerkt in een dure zaak. Toen ik getrouwd was, ben ik gestopt. Dat ging toen zo. Soms ging ik wel eens kijken in het atelier, maar dan hoorde ik: ‘Ga maar weg Jopie, want je houdt de meisjes op.’ Toen ben ik thuis gaan naaien en stopte ik het geld in een potje. Ik heb daar mijn eerste stofzuiger van gekocht.”



Walsen

Toen mijn moeder 100 was, walste ze nog! Ik heb laatst ook met iemand gewalst. Als je naar me toe komt en me stevig vasthoudt dan vind ik het nog leuk om te doen.





Hartje

Ik ga vanmiddag aan de slag, want ik verwacht nog een achterkleinkind. Ik borduur het geboortetegeltje. Nu nog wachten op de naam van de kleine. Ik kreeg gisteren nog bericht dat ze het hartje hoorden kloppen.

Genieten

Wat me in leven houdt? Dat ik mijn kinderen, klein- en achterkleinkinderen heb. Ik geniet zo van al mijn kinderen om me heen en het ouder worden. Mijn kinderen zeiden laatst: 'We willen je nog niet missen hoor mam.'

Moeilijk

Mijn zoon is, toen hij 19 was, verongelukt. Het was vier uur 's ochtends en hij lag nog niet in zijn bed. Toen werd er gebeld en stond er politie aan de deur. Ik dacht meteen 'och Hans...' Dat was heel moeilijk en heb ik echt moeten verwerken.

Geheim

Of ik ergens bang voor ben? Ik ben nergens bang voor en geniet van het leven. Niks staat me tegen. Makkelijk is dat. Ik ben heel optimistisch en dat is mijn geheim. Dat heb ik van mijn moeder, zij was een vrolijke vrouw.

Gezellige boel

"Ik heb, ondanks de oorlogsjaren, een hele fijne jeugd gehad. Mijn moeder maakte veel grapjes en mijn vader was een toneelspeler. Een gezellige boel." Jopie woont nu in het huis van haar ouders. "Mijn vader is hier gestorven en mijn moeder heeft hier tot haar 95ste gewoond. Dus ik zeg altijd: ik ga door tot mijn 95ste en ik hoop nog langer!"



Een gouden kerst

met het Ouderenfonds



Kijkt u met ons mee uit naar de feestdagen? Na drie jaren alternatieve kerstplannen vanwege corona organiseert het Ouderenfonds dit jaar weer kerstdiners door het hele land. Er kan ook weer genoten worden van het kerstconcert. Ondertussen is de Grote Kerstkaartenactie al weken bezig en stromen de kaarten binnen bij het Ouderenfonds. Het begint te lijken op... een gouden kerst!

Kerstdiners door het hele land

In Nederland zijn 1,7 miljoen ouderen eenzaam. Dat is een rij mensen van Amsterdam tot Milaan. En juist in de donkere dagen rond kerst kan het gevoel van eenzaamheid extra aanwezig zijn. Daarom organiseert het Nationaal Ouderenfonds voor de 18e keer, in samenwerking met Van der Valk en honderden vrijwilligers, door het hele land kerstdiners waar ouderen kunnen aanschuiven. Maar liefst 5.000 ouderen vinden hier gezelligheid, heerlijk eten aan een feestelijke tafel en een warm welkom.

De kerstdiners zijn bedoeld om ouderen samen te brengen tijdens de feestdagen. Daarnaast kunnen ouderen tijdens de diners in contact komen met mensen uit de buurt, zodat zij ook na de feestdagen meer aanspraak hebben. Tijdens het kerstdiner bieden wij alle aanwezigen de kans om op ontspannen wijze elkaar wat beter te leren kennen, onder andere met onze visitekaartjes.

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 kerst met een gouden randje bezorgen!

➤ Uw bijdrage is welkom via ouderenfonds.nl/kerst of op rekening NL94 RABO 0311 9117 57.



Kerstconcert

Op dinsdag 19 december 2023 zal er een speciaal kerstconcert plaatsvinden in het Concertgebouw in Amsterdam. Het Nederlands Kamerorkest voert onder leiding van dirigent Krista Audere een prachtig programma uit van onder andere Grieg en Handel, met medewerking van het koor Cappella Amsterdam, met Raoul Stefani (bariton) en Katharine Dain (sopraan).

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 voor de negende keer, samen met PostNL en Kidsweek, weer De Grote Kerstkaartenactie. Samen willen wij zoveel mogelijk ouderen een warme kerstwens bezorgen.

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



Tikkie Toetje

Wie zorgt er voor het toetje? Dit jaar zetten we het dessert in als voorbeeld van de gezellige momenten die bij de kerstdiners ontstaan. Wie deze actie wil steunen kan de QR code scannen, om via een Tikkie (online betaalsysteem) een bedrag naar keuze te doneren. Elke bijdrage helpt!



Scan
en doneer

Winterwarme puzzelpagina

Puzzel mee en win

Onder de inzenders met het juiste antwoord geven we een cadeaubon van Van der Valk t.w.v. 80 euro weg. Deze bon kunt u besteden bij een Van der Valk restaurant naar keuze voor lunch, diner of borrel.

Zo doet u mee

Los de woordzoeker op. Alle woorden zijn in alle richtingen, dus ook achterstevoren en diagonaal, in het raster verborgen. Alle woorden uit de lijst weggestreept? Dan vormen de overgebleven letters - in de leesrichting - de eindoplossing.

Uw oplossing kunt u doorgeven voor **21 december 2023**.

➤ Ga naar www.ouderenfonds.nl/winterpuzzel en vul daar de eindoplossing in via het winformulier. Hier vindt u ook de actievoorwaarden.

Woordzoeker

- ARRENSLEE
- CANTATE
- FEEST
- GROEN
- HULST
- KAARSEN
- KERK
- KERSTSTER
- KERSTWENS
- MARIA
- NAGERECHT
- PIEK
- RESTAURANT
- RUST
- SAMEN
- SFEER
- SPAR
- VOORGERECHT
- VREUGDE
- WARMTE

De overgebleven letters vormen de oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

Zoek de verschillen

Beide foto's van kerstballen lijken hetzelfde, maar er zijn kleine verschillen in aangebracht. Speurt u mee? Zoek en vind de 10 verschillen.



*'Voeten omhoog,
thee erbij en
puzzelen maar'*

Sudoku

In de vakjes vult u de cijfers 1 tot en met 9 in. Een cijfer mag maar één keer voorkomen in een horizontale rij, verticale rij en in een van de negen grote vakken.

De oplossingen van de sudoku en zoek de verschillen vindt u op
 > www.ouderenfonds.nl/winterpuzzel

4						9		
	9							3
			9			2	4	1
		1		3				
	6			1			2	
			5			1		7
		5		6				
			4	5	1	7		9
				2			3	4

Vier de feestdagen → met **MAX**

Samenwerking met Max Magazine

De feestdagen komen er aan en Omroep MAX heeft weer een mooie selectie met programma's voor u. Dit zijn de Tips van MAX Magazine.

Scrooge Live

15-12-2023

De vierde editie van *Scrooge Live* wordt vrijdag 15 december uitgezonden vanuit Waalwijk. Deze muzikale kerstvertelling van A Christmas Carol van Charles Dickens zit vol humor en zang. Samen met Nationaal Fonds Kinderhulp wordt er stilgestaan bij kinderarmoede in Nederland.

MAX Muzieksspecial: The Dutch Tenors

24-12-2023

Zondag 24 december staan The Dutch Tenors centraal in *MAX Muzieksspecial*. De vier zangers hebben een breed repertoire van pop tot opera, alles komt voorbij.

MAX Kerstconcert

25-12-2023

Op eerste kerstdag zendt MAX een prachtig *MAX Kerstconcert* uit vanuit Studio 21 in Hilversum. Carrie ten Napel en Jan Slagter presenteren een uiteenlopend muzikaal programma. Op het sfeervolle podium staat een keur aan artiesten. Geniet van een muzikale kerst bij MAX!

Tijd voor MAX Oudejaarsshow

31-12-2023

In een extra feestelijke uitzending blikken Sybrand Niessen en Martine van Os in *Tijd voor MAX* op oudejaarsdag terug met bijzondere gasten op het voorbijge jaar en nemen ze natuurlijk vast een voorschot op wat er komend jaar staat te gebeuren.

Oudejaarsspecial Met het Mes op Tafel

31-12-2023

Een speciale oudejaarseditie van de populaire kennis- én blufquiz van MAX. Voor het laatst zien we Herman van der Zandt als presentator van *Met het Mes op Tafel* in actie.



MAX Magazine gratis proberen?

Al deze prachtige MAX programma's worden voor u overzichtelijk met uitzendtijd vermeld in MAX Magazine Bent u nog geen abonnee en wilt u MAX Magazine ook eens proberen?

Ga naar [MAXMAGAZINE.NL/PROEFNUMMER/GOUD](https://maxmagazine.nl/proefnummer/goud) en ontvang een gratis proefnummer thuis.



PUZZEL MEE!

PUZZEL

Stuur de oplossing vóór
21 december 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.

19	5	27	14	10	26	4	8

We geven drie exemplaren van het 'Blikje Kerst' van Martin Gijzemijter weg aan de juiste inzenders! Het Blikje Kerstwensen zit vol met... u raadt het al: Kerstwensen! Het zijn kleine kaartjes van het formaat van een speelkaart, met daarop een vrolijke kerstgedachte en een kerstig plaatje.

U kunt de kaartjes cadeau doen of voor uzelf houden, ze ergens neerzetten of ophangen of in het blikje laten zitten en er af en toe even bij pakken. De kaartjes zitten in een aluminiumblikje met daarop het thema zichtbaar achter het venster.



horizontaal

1 hemelruim **5** kerkelijk gezang **10** verklarende aantekening **11** tropische vetplant **12** inwoner van Zeeland **14** idool **15** voegwoord **16** Europese vrouw **17** overmatig **18** gecasteerde stier **20** beslist **22** noot **23** dicht bij elkaar **25** betaalplaats **27** rondweg **28** trend **29** gebakken platte steen **30** beddengoed.

verticaal

1 et cetera **2** pluk **3** op welke manier **4** koker **6** kluisje **7** wier **8** jonge tak **9** voorkennis **13** huilen **14** dierenverblijfplaats **19** ijzeren pen **20** triomf **21** stad in Italië **22** ankerplaats buiten de haven **24** smal **26** be-roep.

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				

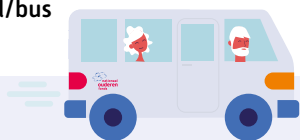
Onze activiteiten



PlusBus

Samen op pad naar supermarkt, tuincentrum, 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

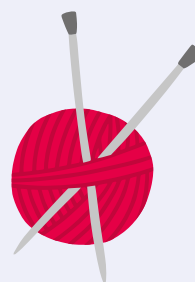
Bent u altijd actief geweest bij een sportvereniging en mist u het contact? Of kijkt u uit naar nieuwe ontmoetingen? Schuif dan aan voor De Derde Helft! Activiteiten in het clubhuis of de kantine, georganiseerd dóór ouderen vóór ouderen. Van computerles tot yoga, van literatuuravond tot jeu de boule.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

➤ ouderenfonds.nl/dederdehelft

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.

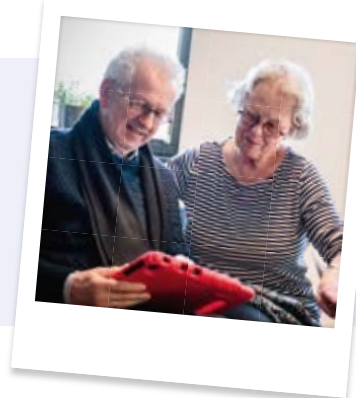
➤ ouderenfonds.nl/welkom-online

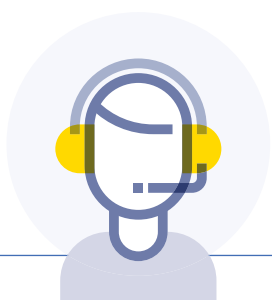


OldStars

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





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 001734

Taart!

'Als ik deelnemers iets geleerd heb maakt dat me heel blij.'



Gilbert Sequeira [68] geeft al drie jaar computerles aan senioren voor het programma Welkom Online. Hij doet dit met zoveel plezier dat hij zelfs op zijn eigen verjaardag een workshop verzorgt. Meer dan genoeg redenen om hem in het zonnetje te zetten met een taart. 'Ik vind het leuk als ik mijn kennis kan overbrengen en de angst die sommige mensen hebben om hun computer of internet te gebruiken kan wegnemen. Het is interessant om telkens op andere locaties te staan en verschillende mensen te ontmoeten.'

Naast dat hij graag zijn kennis overbrengt, beleeft Gilbert ook veel lol in zijn vrijwilligerswerk. Zo stond hij dit jaar op de 50PLUS Beurs in de stand van Welkom Online. 'Dat was echt heel leuk om te doen. Ik vroeg een bezoeker naar zijn ervaring met internet, maar hij was zelf programmeur! Daar kon ik wel om lachen.' Ook het onderwerp 'cookies' zorgt vaak voor grappige scenario's tijdens de workshops, vertelt hij. 'Een deelnemer vroeg mij eens of dit dezelfde soort cookies zijn die wij in onze mond stoppen. Prachtig toch?'

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

Tikkie Toetje

December is dé feestmaand van het jaar. Een tijd van warmte, gezelligheid en samen eten. Maar dit geldt helaas niet voor iedereen. Daarom organiseert het Ouderenfonds kerstdiners voor duizenden eenzame ouderen door het hele land. Doneert u het toetje? Elke bijdrage helpt.

› Doneer via Tikkie of ga naar ouderenfonds.nl/kerst

Scan
en doneer



Met uw bijdrage steunt u de kerstdiners en andere activiteiten van het Nationaal Ouderenfonds.

