

VERBINDINGS- BOEKJE



**Boordevol praktische tips voor jouw
eerste stap tegen eenzaamheid**

INHOUD



03-07

WAT KAN JE ZELF
DOEN?



08-17

GA OP PAD



18-20

NATIONAAL
OUDERENFONDS
TEGEN
EENZAAMHEID



SAMEN ZETTEN WE DE EERSTE STAP

Wil jij een eerste stap zetten tegen eenzaamheid onder ouderen?. Of je nu een familielid of buur uitnodigt voor een kop koffie, een kaartje stuurt, samen een wandeling maakt of iemand meevraagt naar een activiteit: ieder gebaar telt.

Dat is hard nodig. Elke dag voelen meer ouderen zich eenzaam. Eenzaamheid is niet altijd zichtbaar. Mensen raken langzaam uit beeld, missen contacten of voelen zich bezwaard om anderen om hulp of gezelschap te vragen. Daardoor kunnen ze ongemerkt meer op de achtergrond raken.

Tegelijkertijd willen veel ouderen graag blijven meedoen. Zij hebben een schat aan levenservaring, verhalen en kennis. Contact begint vaak met één eenvoudige stap. Een uitnodiging. Een gesprek. Een berichtje. Juist die kleine gebaren maken een groot verschil.

Maar hoe begin je? Wij helpen je met dit verbindingsboekje! In dit boekje vind je praktische tips en inspirerende ideeën waarmee je eenvoudig iets kunt betekenen voor een oudere in jouw omgeving.

Samen zorgen we ervoor dat ouderen zich gezien, welkom en gewaardeerd voelen. Daarom sluiten we met dit Verbindingsboekje aan bij de Week tegen Eenzaamheid.

ZET JIJ DE EERSTE STAP?



KLEINE GEBAREN MAKEN GROTE IMPACT

Een klein gebaar hoeft niet ingewikkeld te zijn. Met één eenvoudige stap laat je al zien dat je aan iemand denkt.

ZET VANDAAG NOG DE EERSTE STAP

- Maak een praatje met iemand die je regelmatig tegenkomt
- Nodig een buur uit voor koffie
- Stuur een kaartje of berichtje
- Breng een maaltijd langs
- Vraag iemand mee voor een wandeling of fietstocht
- Bezoek samen een activiteit in de buurt

HET HOEFT NIET PERFECT

Misschien vraag je je af of iemand wel zit te wachten op jouw berichtje, telefoontje of uitnodiging.

Vaak is het antwoord: ja. Je hoeft niet precies de juiste woorden te vinden of iets groots te regelen. Het gaat niet om perfect contact, maar om oprechte aandacht. Een klein gebaar kan al laten zien: ik denk aan je. Iedereen kan bijdragen. Jij ook.

WIL JE MEER DOEN?

Vrijwilligers spelen een belangrijke rol bij het organiseren van ontmoetingen, activiteiten en initiatieven tegen eenzaamheid. Met jouw tijd en inzet help je ouderen nieuwe contacten op te doen en betrokken te blijven bij de samenleving.

WORD VRIJWILLIGER NET ALS FRANS

Frans is al sinds 2013 vrijwilliger bij de PlusBus. Als chauffeur brengt hij ouderen naar uitstapjes en activiteiten, maar zijn bijdrage gaat verder dan alleen rijden. Hij maakt een praatje, biedt een luisterend oor en zorgt ervoor dat mensen elkaar kunnen ontmoeten.

Hoe belangrijk dat is, merkte hij toen ritten tijdens een hittegolf moesten worden afgezegd. "Dan kom ik dus deze week nergens,"

zei een deelnemer. Voor veel ouderen is een uitstapje namelijk veel meer dan een rit. Het is een moment van contact, gezelligheid en verbondenheid.

Na afloop schuift Frans graag even aan tafel aan. Een klein gebaar voor hem, maar een waardevol moment voor de mensen die hij begeleidt.



GEEN TIJD OM ZELF IN ACTIE TE KOMEN?

Met een donatie maak je ontmoetingen mogelijk voor ouderen die zich eenzaam voelen.

Scan de QR-code of ga naar
ouderenfonds.nl/wte-doneren



NATIONALE
OUDERENDAG
vrijdag 2 oktober



VIER NATIONALE OUDERENDAG SAMEN!

Een mooi moment om zelf in actie te komen is **Nationale Ouderendag**. Wist je dat **Nationale Ouderendag** ieder jaar op de eerste vrijdag van oktober wordt gevierd? Op deze dag staat aandacht en verbinding tussen generaties centraal. Het **Nationaal Ouderenfonds** roept heel Nederland op om samen iets te ondernemen.

Dus: zet 2 oktober 2026 in je agenda en vier **Nationale Ouderendag** met elkaar. Want ouder worden doe je niet alleen, dat doen we met elkaar.

LEES ELKAAR VOOR

Voorlezen van een mooi verhaal geeft ontspanning en is vaak een aanleiding om met elkaar te praten of herinneringen op te halen.

Op Nationale Ouderendag lezen bekende en onbekende Nederlanders het Nationale Voorleeslunchverhaal voor aan ouderen in zorginstellingen en bibliotheken. Dit jaar is het voorleesverhaal geschreven door Joke van Leeuwen. Een mooi moment om samen naar een voorleeslocatie in de buurt te gaan. Kijk voor locaties op nationalevoorleeslunch.nl.






WIN EEN KOFFIEPAKKET

Onder alle aanvragers van dit Verbindingsboekje verloot Douwe Egberts **vijf D.E koffiepakketten** naar keuze (t.w.v. € 50,- per stuk). De winnaars worden via een willekeurige loting geselecteerd en eind oktober 2026 per e-mail geïnformeerd.

Bekijk de actievoorwaarden >

WORD FILMMAATJE!

Samen naar de bioscoop gaan is leuker. Toch heeft niet iedereen iemand om mee naar de film te gaan. Daarom koppelen Pathé en het Nationaal Ouderenfonds ouderen aan een filmmaatje voor een gezellig uitje.

Tijdens de Week tegen Eenzaamheid van 24 t/m 30 september kun je je aanmelden als filmmaatje. Misschien ontmoet je wel iemand die net zo van films houdt als jij. Iemand om mee te lachen en na afloop gezellig na te praten.

Nadat de maatjes aan elkaar gekoppeld zijn kunnen jullie samen genieten van een bioscoopbezoek bij Pathé.



Meld je aan als filmmaatje



WIE GEEF JIJ EEN MOMENT VAN AANDACHT MET GREETZ?

Stuur een gratis kaart

Een kaartje sturen lijkt misschien iets kleins, maar voor iemand die zich alleen voelt kan het veel betekenen. Met een persoonlijke boodschap laat je weten dat iemand gezien wordt en erbij hoort. Samen met Greetz nodigt het Nationaal Ouderenfonds je uit om een gratis kaart te sturen en zo een moment van verbinding te creëren. Aan wie denk jij vandaag?

HOE WERKT HET?

- **Stap 1:** Ga naar greetz.nl/nl/ouderenfonds
- **Stap 2:** Kies een kaart uit de speciale collectie.
- **Stap 3:** Schrijf een persoonlijke boodschap vanuit je hart.
- **Stap 4:** Voeg eventueel een cadeau toe.
- **Stap 5:** Gebruik de code KLEINGEBAAR in je winkelmandje.*
- **Stap 6:** Verstuur je kaart en maak iemands dag een stukje mooier.

VERSTUUR EEN KAARTJE



ACTIEVOORWAARDEN

Met kortingscode KLEINGEBAAR verstuur je t/m maandag 5 oktober 2026 een gratis kaart uit onze speciale selectie (t.w.v. maximaal € 3,49 euro en m.u.v. de verzendkosten). De kortingscode kan maximaal één keer per account worden gebruikt en is niet te gebruiken i.c.m. andere kortingscodes. Er zijn maximaal 10.000 kaarten beschikbaar gedurende de actieperiode.



TIPS VOOR EEN MOOI GESPREK

Soms heeft iemand vooral behoefte aan iemand die luistert. Niet om direct met oplossingen te komen, maar om even de ruimte te geven aan een verhaal, een zorg of een gevoel. Een goed gesprek hoeft niet ingewikkeld te zijn. Juist door oprechte aandacht te geven, laat je merken dat iemand ertoe doet. En vaak maakt dat meer verschil dan je denkt.

EEN GOED GESPREK BEGINT MET LUISTEREN

Soms is er vooral behoefte aan een luisterend oor. Door echt belangstelling te hebben voor de ander, begrijp je beter wat iemand bezighoudt.

1. Als je luistert, praat je even niet

Wees je bewust van de neiging om te onderbreken, ongeduldig te zijn of iemands zinnen af te maken.

2. Stel open vragen om de ander te begrijpen

Open vragen beginnen met: wie, wat, waar, wanneer, hoe?

3. Deel zo min mogelijk je eigen ervaring

Voorkom dat je het verhaal van de ander overneemt door je eigen ervaringen te vertellen.



EEN LUISTEREND OOR

Ken je iemand in de buurt die wel eens behoefte heeft aan een goed gesprek? Soms lukt het niet om zelf de juiste woorden te vinden of om echt tot elkaar door te dringen. Dan kan het helpen om met iemand anders te praten.

De Luisterlijn biedt dag en nacht een vertrouwelijk gesprek voor iedereen die behoefte heeft aan contact of een luisterend oor. Bel naar **088 0767 000** Of chat via **deluisterlijn.nl**



4. Laat stiltes vallen

Hierdoor geef je jezelf en de ander de ruimte om na te denken.

5. Luister met je lichaam

Kijk de ander aan, knik af en toe en geef je aandacht. Zo voelt iemand zich gehoord.

MEER TIPS?

> Download hier de 15 luisteroefeningen.

CREATIVITEIT VERBINDT

Creatief bezig zijn helpt je om te ontspannen, nieuwe dingen te leren en plezier te maken. Bovendien ontstaat er vaak vanzelf ruimte voor mooie gesprekken en het delen van herinneringen.

GA BREIEN OF HAKEN

Breien en haken zijn niet alleen populaire hobby's, maar ook een mooie manier om samen tijd door te brengen. Door heel Nederland komen mensen samen in brei- en haakgroepen.

Ga samen een workshop volgen of vraag iemand om je de basis te leren. Misschien ontdek je wel een nieuwe hobby. Ben je zelf al handig met brei- of haakwerk? Maak eens een klein cadeautje voor een ander. Een zelfgemaakt kleinigheidje laat zien dat je aan iemand denkt.

TIP! Download een eenvoudig brei- of haakpatroon en ga samen aan de slag. Kijk op ouderenfonds.nl/patronen



KERSTKAARTEN MAKEN

Een beetje gek of juist slim? Begin als je mee wilt doen aan De Grote Kerstkaartenactie nu al! Verzamel een aantal creatievelingen, leg lege kaarten, glitter en pennen op tafel en schrijven maar!

De tijd rondom kerst is voor veel ouderen een extra moeilijke periode. Daarom organiseert het Ouderenfonds in 2026 voor de twaalfde keer, samen met PostNL en Kidsweek, weer De Grote Kerstkaartenactie. Samen willen wij zoveel mogelijk ouderen een warme kerstwens bezorgen. Doe je mee?

Plak een postzegel of decemberzegel en stuur de kaart(en) uiterlijk 14 december 2026 naar het Ouderenfonds: **Het Nationaal Ouderenfonds, Postbus 115, 3800 AC Amersfoort**

Zo doe je mee

BRENG EEN MAALTIJD LANGS

Een maaltijd vult meer dan de maag. Eten brengt ontmoeting, aandacht en verbinding met zich mee. Voor wie minder mobiel is of niet meer de energie heeft om zelf te koken, is een zelfgemaakte maaltijd van een buurtgenoot een echte uitkomst. Door een maaltijd langs te brengen, laat je zien dat je aan iemand denkt. Een praatje aan de voordeur is vaak al genoeg om iemand zich gezien te laten voelen.

VEILIG EN VERANTWOORD KOKEN

Kook je voor een ander? Dan moet de maaltijd niet alleen lekker zijn, maar ook veilig. Was je handen regelmatig, maak groente en fruit goed schoon en gebruik aparte snijplanken voor vlees, vis en groenten. Zo geniet iedereen zorgeloos mee.

“Dit type vrijwilligerswerk is een uitkomst: je helpt iemand door een portie meer te koken, het is dichtbij huis én ik kan mijn passie kwijt”

– Thuiskok Dennis



THUISKOKS IN DE BUURT

Niet iedereen kan dagelijks zelf een gezonde maaltijd koken. Stichting Thuisgekookt koppelt mensen die graag een extra portie maken aan buurtgenoten die daar behoefte aan hebben. Zo brengt een zelfgekookte maaltijd niet alleen goed eten, maar ook persoonlijk contact met zich mee.

Meld je aan als thuiskok



TIP! Op zoek naar kookinspiratie? Het nieuwe kookboek *Ik Schotel je Liefde voor* bevat heerlijke recepten om voor jezelf en voor anderen te koken. Pre-order nu ➤



OMA'S TOMATENSOEP

Deze heerlijke tomatensoep vindt haar oorsprong in het 70 jaar oude receptenboekje van Oma Nettie. Door de jaren heen heeft zij het recept met liefde verfijnd tot deze smaakvolle klassieker.

BEREIDINGSWIJZE

- Verhit de olijfolie in een ruime pan en fruit hierin de sjalotjes glazig. Voeg de knoflook en tomatenpuree toe en bak al omscheppend even mee. Blus het daarna af met de bouillon.
- Voeg de tomatenblokjes, tijm en oregano toe. Breng het geheel aan de kook. Zet het vuur lager en laat het geheel 20 minuten zachtjes sudderen.
- Pureer de soep glad met een staafmixer.
- Voeg tot slot het basilicum en de slagroom toe. Roer alles goed door en breng de soep op smaak met zeezout en versgemalen zwarte peper.

Dit recept komt uit het kookboek Oma's Soep van Irene Fritschy

Voor 4-6 personen
Bereidingstijd 30 minuten

INGREDIËNTEN

- 2 el olijfolie
- 2 sjalotjes, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 70 g tomatenpuree
- 1,5 l groente- of kippenbouillon
- 1 kg zoete trostomaten, in blokjes
- 2 takjes verse tijm, gerist
- takje verse oregano, alleen de blaadjes, fijngesneden
- 3 takjes vers basilicum, fijngesneden
- scheutje slagroom
- zeezout en versgemalen zwarte peper

HET BESTE RECEPT TEGEN EENZAAMHEID

Oma's Soep verbindt jong en oud in de strijd tegen eenzaamheid onder ouderen. Met verse soepen en maaltijden, bereid naar authentieke recepten van oma, brengen zij mensen samen. Rond een kom soep ontstaan goede gesprekken. Zo draagt iedere maaltijd bij aan meer verbondenheid.

Koop Oma's Soep in de supermarkt bij jou in de buurt.



STAP OP DE FIETS

Fietsen geeft vrijheid. Even naar buiten, de wind door je haren, genieten van de omgeving en onderweg een praatje maken. Voor veel mensen was fietsen jarenlang een vanzelfsprekend onderdeel van het dagelijks leven. Maar met het ouder worden kan dat veranderen. Misschien wordt zelfstandig fietsen lastiger of ontbreekt er iemand om mee te gaan.

Ken je een ouder, buur, familielid of vriend die vroeger graag fietste, maar tegenwoordig minder vaak op pad gaat? Dan kan samen fietsen een mooie manier zijn om weer in beweging te komen en nieuwe contacten op te doen.

Een fietstocht hoeft niet lang of sportief te zijn. Juist een rustig rondje door de buurt, een bezoek aan een dorp verderop of een tussenstop voor een kop koffie kan zorgen voor plezier, beweging en waardevolle ontmoetingen. Samen fietsen biedt niet alleen lichamelijke voordelen, maar helpt ook om sociaal actief te blijven.

TIP! SAMEN VEILIG FIETSEN

Gaan jullie fietsen? Maak vooraf een paar eenvoudige afspraken. Spreek bijvoorbeeld af hoe je samen oversteekt, wat je doet bij pech en hoe je elkaar waarschuwt voor obstakels. Zo blijft het voor iedereen veilig en zorg je voor net wat extra vertrouwen. Meer tips en handige veiligheidskaarten vind je op doortrappen.nl



WEER SAMEN OP PAD

Soms lukt het niet om zelf regelmatig mee te fietsen. Met Fietsmaatjes gaan vrijwilligers samen met ouderen op pad op een elektrische duofiets. Zo blijven mensen die niet meer zelfstandig willen of kunnen fietsen toch genieten van een tochtje buiten.

Ken je iemand die graag weer eens zou willen fietsen? Wijs hem of haar dan op Fietsmaatjes.

Lijkt het jou juist leuk om mee te fietsen als vrijwilliger? Ook dan ben je van harte welkom. Je maakt samen mooie ritten, hebt fijne gesprekken en maakt voor iemand echt het verschil.

[Vind een locatie in de buurt](#)



WANDELEN IS GEZOND

Wandelen is een van de makkelijkste manieren om actief te blijven. Het is goed voor lichaam en geest en biedt volop gelegenheid om andere mensen te ontmoeten.

WIST JE DAT...

- ... wandelen in het groen ervoor kan zorgen dat je je fijner voelt en minder stress ervaart?
- ... mensen zich na een wandeling in de natuur vaak energiever voelen?
- ... het tijdens een wandeling vaak makkelijker is om een gesprek te beginnen?

WANDELEN IN GOED GEZELSCHAP

Stichting Gezond Natuur Wandelen organiseert elke week gratis groepswandelingen op meer dan 140 locaties in Nederland. In een rustig tempo en onder begeleiding van vrijwilligers is iedereen welkom om samen buiten te zijn, anderen te ontmoeten en van de natuur te genieten.

Ontdek een wandeling bij jou in de buurt >

**GEZOND
NATUUR
WANDELEN**

TIP! Ken je iemand die wel wat gezelschap kan gebruiken? Nodig diegene uit voor een wandeling. [Download de buurkaart >](#)



KUNST ALS GESPREKS-STARTER

Een kunstwerk roept vaak herinneringen, gevoelens en verhalen op. Door samen aandachtig te kijken, ontdek je steeds nieuwe dingen. Dat kan leiden tot verrassende gesprekken en mooie ontmoetingen.

OPDRACHT: KIK EENS LANGER

We dagen je uit om samen goed naar dit kunstwerk te kijken.

Wat heb je nodig?

Een klok of kookwekker en pen en papier (optioneel).

1. Zet de timer op 1 minuut en kijk rustig naar het kunstwerk.
2. Schrijf op, of vertel aan elkaar, wat je hebt gezien, gedacht of gevoeld.
3. Zet de timer vervolgens op 3 minuten en kijk opnieuw.
4. Welke nieuwe details vallen je nu op? Wat zie of denk je dat je eerst nog niet had ontdekt?
5. Bespreek samen jullie ontdekkingen. Ben je anders naar het kunstwerk gaan kijken? Riep het herinneringen, gevoelens of verhalen op?



Vrouw met zonnebloemen, Thérèse Schwartze (1851-1918), olieverf op doek, 1885, Collectie Drents Museum

KUNST DIE MENSEN SAMENBRENGT

Niet iedereen kan zelfstandig naar een museum toe. Daarom brengt Museum Plus Bus kunst en cultuur dichterbij senioren. Met Topstukken on Tour komt kunst naar woonzorglocaties. Bekende kunstwerken nodigen uit om samen te kijken, herinneringen op te halen en met elkaar in gesprek te gaan.



TIP! Download het kunstwerk en print het uit. Zo kun je details beter bekijken en nog meer ontdekken.
[Download het kunstwerk >](#)

TUINIEREN IN DE BUITENLUCHT

Een tuin opknappen is een mooie manier om iets voor een ander en voor de buurt te betekenen. Misschien ken je iemand die moeite heeft om de tuin bij te houden, of kun je samen met burens een handje helpen.

IN DE TUIN ONTSTAAT HET GESPREK VANZELF

Toen Eefje Peddemors via Sociaal Tuinieren kennismakte met Arie (87), ontdekte ze hoe bijzonder samen tuinieren kan zijn. Als tuinbuddy gaat ze regelmatig bij hem langs om samen in de tuin bezig te zijn.

“Het hangt een beetje van het seizoen en onze bui af wat we doen,” vertelt Eefje. “Vaak neem ik stekjes mee uit mijn eigen tuin, maar we hebben ook samen bloembollen geplant en in de winter pinda’s geregen voor de vogels. Eigenlijk is er altijd wel iets te doen.”

De tuin is daarbij meer dan alleen een plek om te werken. *“Meestal drinken we samen een kopje thee en praten we bij. Soms kletsen we veel, soms zijn we een hele tijd stil bezig. Dan wijzen we elkaar op een bloem die in bloei staat of een diertje dat voorbij komt.”*

Inmiddels hebben Arie en Eefje een fijne band opgebouwd. Een mooi moment was de oogst van Arie’s appelboom. *“We hebben samen de appels geplukt. Thuis heb ik er een appeltaart van gebakken, die ik de volgende keer meenam. We sneden hem netjes in stukjes en aten het vervolgens samen op.”*

Volgens Eefje begint helpen in de tuin vooral met contact maken. *“Loop samen eens door de tuin en kijk wat iemand graag zou willen. Het hoeft niet groot te zijn. Juist de kleine dingen maken verschil.”*

“Het leukste aan tuinbuddy zijn? Dat ik iemand heb leren kennen die ik anders nooit had ontmoet. En dat we samen zoveel plezier halen uit de tuin.”

TIP! Ken je iemand die wel wat hulp kan gebruiken? Laat op een laagdrempelige manier zien dat je graag wilt helpen. [Download het ‘Hey tuinbuur’ kaartje >](#)



SAMEN WERKEN, SAMEN VERBINDEN

Sociaal Tuinieren ondersteunt lokale uitvoerders die mensen helpen van wie de tuin niet meer zelfstandig onderhouden kan worden. Vrijwilligers knappen samen tuinen op en zorgen tegelijkertijd voor meer verbinding in de buurt.

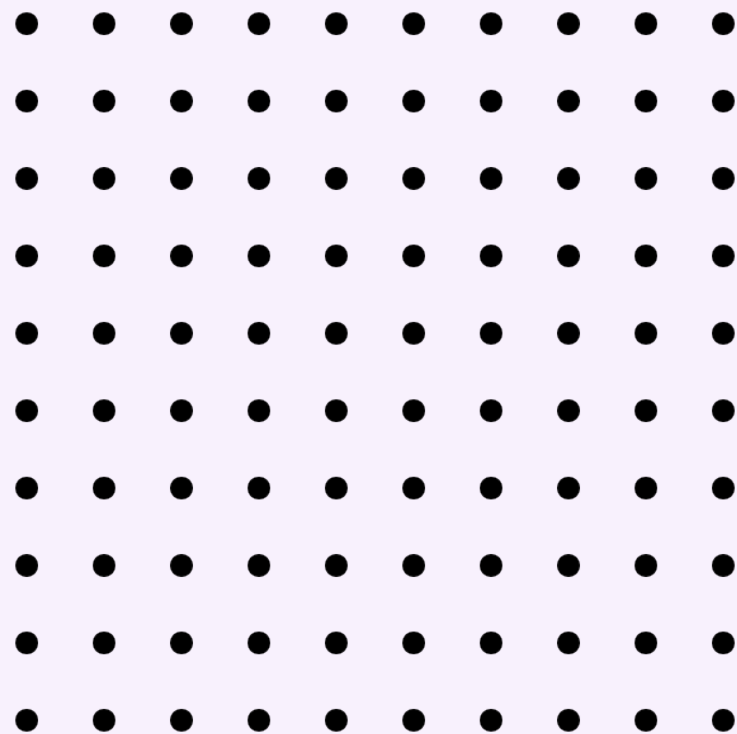
**Sociaal
Tuinieren**

SAMEN PUZZELEN

Speel een puzzel of spelletje met elkaar. Het is niet alleen leuk, maar ook een fijne manier om met elkaar in contact te komen. Samen nadenken, lachen en spelen zorgt voor mooie gesprekken en waardevolle momenten.

KAMERTJE VERHUREN

- Trek om de beurt één lijntje tussen twee naast elkaar liggende punten.
- Maak je met jouw lijn de vierde zijde van een vakje? Dan is dat vakje van jou. Zet je voorletter erin of kleur het vakje in.
- Voltooi je een vakje, dan krijg je nog een beurt.
- Speel door totdat alle vakjes gevuld zijn.
- De speler met de meeste vakjes wint!



NOG EEN POTJE?

Vond je Kamertje verhuren leuk om te spelen? Download het extra speelveld en print het thuis uit. Zo kun je eindelijk blijven spelen zonder het hele boekje opnieuw te printen. Wel zo duurzaam!

Download een extra speelveld >

ONTDEK SAMEN JE SMARTPHONE

Voor velen is de smartphone een onmisbaar middel om in contact te blijven met naasten. Ga samen aan de slag en ontdek hoe gemakkelijk en leuk het is om de mogelijkheden van de smartphone te gebruiken.

- Stuur een WhatsApp-bericht
- Maak een foto en deel hem
- Sla een contactpersoon op
- Voer een videogesprek
- Daag elkaar uit voor een online potje Wordfeud

Vaak leer je het meeste door het gewoon samen te doen.

BEGIN HET GESPREK

Ken je iemand die graag nieuwe mensen wil ontmoeten? Ga dan samen naar een Begin-het-gesprek-bijeenkomst in een bibliotheek bij jou in de buurt. Volg een mini-cursus small talk, doe mee aan een creatieve workshop en ga in gesprek met onder anderen Vivian Slingerland over vriendschap en verbinding.

Bekijk alle data en locaties >

DIGITAAL MEEDOEN

Wil je iemand helpen zich zekerder te voelen in de digitale wereld? Bij de workshops van Welkom Online leren ouderen stap voor stap omgaan met smartphones, tablets en internet. Meer informatie op welkomonline.nl.



TIP! Geef de ander de ruimte om het zelf te doen. Hoe verleidelijk het ook is om de telefoon over te nemen: zelf proberen vergroot het vertrouwen en helpt om sneller te leren.

TIP VAN VIVIAN SLINGERLAND

Vivian Slingerland is ambassadeur van het Nationaal Ouderenfonds. Als presentator weet zij als geen ander hoe een eenvoudig gesprek kan uitgroeien tot een waardevolle ontmoeting.

BLIJF NIEUWSGIERIG NAAR DE ANDER

"Een goed gesprek hoeft niet te beginnen met een grote of bijzondere vraag. Juist een eenvoudige opmerking werkt vaak het best.

Zie je iemand met een hond? Vraag eens: 'Wat een leuke hond, hoe lang heb je hem al?' Of geef een compliment over mooie oorbellen of een opvallende sjaal. Luister vervolgens goed naar het antwoord en stel nog één of twee vervolgvragen. Zo ontstaat er vaak vanzelf een echt gesprek.

Vind je het spannend om contact te maken? Begin dan klein. Een glimlach of een vriendelijk 'goedemorgen' kan al een eerste stap zijn."





NIEMAND HOORT OUD TE WORDEN IN EENZAAMHEID

Voor veel ouderen zijn een praatje, een bezoekje of samen iets ondernemen niet meer vanzelfsprekend. Daardoor voelen zij zich alleen en raken ze steeds verder uit beeld.

Het Ouderenfonds brengt ouderen weer samen. Tijdens PlusBus-uitjes, kerstdiners, stranduitjes, OldStars-sportactiviteiten en andere ontmoetingen ontstaan nieuwe vriendschappen en waardevolle contacten. Met jouw donatie maak je deze momenten mogelijk.

Met jouw donatie geef je een oudere weer iets om naar uit te kijken.

HELP MEE

Scan de QR-code of ga naar ouderenfonds.nl/wte-doneren en geef een oudere weer iets om naar uit te kijken.

