# OPDRACHTKAART Kerstkaart voor ouderen



© Flos Vingerhoets

## Eenzaamheid bij ouderen

**a** Waar denk jij aan bij eenzaamheid? Maak een woordveld.

We spreken van eenzaamheid als iemand minder sociale contacten heeft dan hij of zij zou willen. Eenzaamheid is iets anders dan alleen zijn. Er zijn ouderen die veel alleen zijn, maar zich niet eenzaam voelen. Er zijn ook ouderen die best veel bezoek krijgen, maar zich toch eenzaam voelen.

**b** Maak de zin af: Ik denk dat veel ouderen zich door de coronacrisis eenzamer / minder eenzaam voelen, omdat _____

**c** Ken jij iemand die misschien minder contacten heeft dan hij of zij zou willen? Aan wie denk je? _____

**d** Kun jij iets bedenken voor deze persoon, zodat hij of zij zich minder eenzaam voelt?

_____

_____

_____

**Wist je dat ...**

- eenzaamheid toeneemt als mensen ouder worden? De helft van de ouderen tussen de 65 en 85 jaar oud voelt zich eenzaam. Bij mensen die ouder zijn dan 85 jaar is dat 60%.
- 1 miljoen ouderen in Nederland eenzaam zijn?
- 200.000 ouderen in Nederland maar één keer per maand iemand op bezoek krijgen?
- 200.000 ouderen met de kerstdagen alleen thuis zijn?
- er in elke straat wel een eenzame oudere woont? Dus ook bij jou in de straat!
- 85% van de ouderen het lastig vindt om over hun eenzaamheid te praten? Ze hebben al snel het gevoel dat ze anderen tot last zijn.

## Het Nationaal Ouderenfonds

Het Nationaal Ouderenfonds zet zich in voor álle ouderen. En dus ook voor eenzame ouderen. Het Ouderenfonds zorgt voor contact met een telefoontje of kaartje, regelt gezellige activiteiten in de buurt en organiseert uitjes voor ouderen. Ook zorgen zij ervoor dat eenzame ouderen met kerst een kerstkaartje krijgen.

**a** Wat vind jij ervan dat het Nationaal Ouderfonds dit regelt? *Leg je antwoord uit.*

_____

_____

_____

**b** Kun jij nog andere dingen bedenken die je zelf kunt doen om eenzame ouderen te helpen?

_____

_____

_____

## Schrijf je eigen kerstkaart

Je hebt al nagedacht over allerlei dingen die je kunt doen om eenzame ouderen te helpen. Het sturen van een kerstkaartje kan natuurlijk ook. In deze opdracht schrijf je zelf een kerstkaart. Deze kaart kan je zelf door de brievenbus doen bij een eenzame oudere, bij een woonzorgcentrum bezorgen of je laat het samen met de kaarten van jouw klasgenoten door het Nationaal Ouderenfonds in samenwerking met PostNL versturen.
De voorkant kun je straks inkleuren en versieren. Voor de achterkant volg je het stappenplan hieronder. Veel succes!

### 1 Aanhef

De aanhef is de eerste zin van jouw kaart. In de eerste zin begroet je de persoon aan wie jij de kaart stuurt. De aanhef wordt altijd gevolgd door een komma. Bijvoorbeeld:

*Lieve Anton,*
*Beste Anton,*

Als je nog niet weet aan wie je de kaart stuurt, kun je ook beginnen met:
*Hallo,*
*Beste meneer of mevrouw,*

# OPDRACHTKAART Kerstkaart voor ouderen

## 2 Boodschap

De boodschap volgt meteen na de aanhef. In de boodschap schrijf jij je bericht naar de ontvanger van jouw kaart. De boodschap kan uit verschillende onderdelen bestaan.

**Vertel**
In de boodschap schrijf je wat je graag wilt vertellen. Je kunt je boodschap bijvoorbeeld beginnen met:



*Ik stuur u een kaartje, omdat ...*
*Het is bijna kerst ...*
*Via deze kaart wil ik u ....*

**Vraag**
Als je in je boodschap ook vragen stelt, is de kans groter dat je een kaartje terug krijgt. Bijvoorbeeld:

*Wat zijn uw hobby's?*
*Heeft u al een mooie kerstboom staan?*
*Luistert u al gezellig naar kerstmuziek?*

**Wens**
De boodschap op een kerstkaart eindigt meestal met een kerstwens. Bijvoorbeeld:

*Ik wens u hele fijne kerstdagen!*
*Ik wens u fijne feestdagen!*





Vorig jaar werden er door het Nationaal Ouderenfonds duizenden kerstkaarten verstuurd naar eenzame ouderen. Help jij mee om dit jaar zoveel mogelijk ouderen blij te maken met een kerstkaartje, ook bij jou in de buurt?

## 3 Afsluiting

De afsluiting is de laatste zin van jouw kaart. In de laatste zin zeg je gedag tegen de persoon aan wie je de kaart stuurt. Bijvoorbeeld:

*Veel liefs van ...*
*Groetjes van ...*
*Dikke knuffel van ...*
*Vrolijke kerstgroeten van ...*



## 4 Adres

Normaal gesproken schrijf je het adres van de persoon aan wie jij de kaart stuurt ook op de kaart. Nu doe je de kaart zelf door de brievenbus of regelt het Nationaal Ouderenfonds dit samen met PostNL en dit en hoef je dus geen adres op te schrijven. **Tip!** Schrijf het adres van jouw school onder jouw naam, zodat de persoon aan wie jij de kaart stuurt een kaartje terug kan schrijven.

## 5 Postzegel

Normaal gesproken plak je op deze plek een postzegel. Nu hoeft dat niet omdat jij de kaart zelf op de bus doet of de kaarten door de juf of meester naar een centraal punt verstuurd worden.

