



EENZAAMHEID BIJ OUDEREN

a. Welk gevoel krijg jij als je een kaartje ontvangt?

Werk samen in een groepje van vier. Schrijf alle vier in je eigen (buitenste) vak welk gevoel jij krijgt als je een kaartje ontvangt, bijvoorbeeld met je verjaardag of tijdens kerst. Het middelste vak laat je leeg. Gelukt? Overleg de antwoorden in je groepje. Schrijf jullie gezamenlijke antwoord op in het middelste vak en bespreek dat antwoord klassikaal.

- Eenzaamheid toeneemt als mensen ouder worden?
- 1 op de 4 ouderen zich eenzaam voelt? Bij mensen die ouder zijn dan 85 jaar is dat maar liefst 66%.
- Veel ouderen in Nederland maar één keer per maand iemand op bezoek krijgen?
- Er in elke straat wel een eenzame oudere woont? Dus ook bij jou!
- Veel ouderen het lastig vinden om over hun eenzaamheid te praten? Ze hebben al snel het gevoel dat ze anderen tot last zijn.

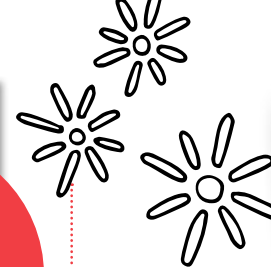
Wist je dat...

Wat is eenzaamheid? 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. Heb jij je wel eens eenzaam gevoeld? Wanneer was dit en wat vond je daarvan?

c. Waar zou jij behoefte aan hebben als je eenzaam zou zijn? Leg je antwoord uit.

d. Ken jij een ouder iemand die zich soms eenzaam voelt? Bespreek je antwoord met je schoudermaatje.



HET NATIONAAL OUDERENFONDS

Het Nationaal Ouderenfonds zet zich in voor alle ouderen in Nederland, waaronder ouderen die zich eenzaam voelen. Het Nationaal Ouderenfonds organiseert stranduitjes, kerstdiners en andere activiteiten. Rond kerst worden er zo veel mogelijk ouderen verrast met een kerstkaartje!

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

b. Hoe zou jij het vinden als je een kerstkaart als lief gebaar van een onbekende zou krijgen?



SCHRIJF JE EIGEN KERSTKAART

Het sturen van een kerstkaart is dé perfecte manier om eenzame ouderen in het zonnetje te zetten. Daarom ga je nu zelf aan de slag met een kerstkaart. Deze kaart kun je zelf in de brievenbus doen bij een eenzame oudere, bij een woonzorgcentrum bezorgen of je laat het samen met de kaarten van jouw klasgenoten door PostNL bezorgen. De voorkant kun je straks inkleuren en versieren. Voor de achterkant volg je het stappenplan hieronder. Veel succes!

STAP 1 → AANHEF

De aanhef is de eerste zin van jouw kaart. In deze zin begroet je de persoon aan wie jij de kaart stuurt. De aanhef eindigt altijd een komma. Kijk maar mee!

*Lieve Hans,
Beste Hans,*

Als je nog niet weet aan wie je de kaart stuurt, kun je ook beginnen met:

*Hallo,
Beste meneer of mevrouw,*

STAP 2 → BOODSCHAP

Na de aanhef volgt meteen de boodschap. Hierin schrijf jij wat je wilt zeggen tegen de ontvanger van jouw kaart. Dit 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 tijd voor de feestdagen ...
Via deze kaart wil ik u ...*

Vraag

Als je in je boodschap ook vragen stelt, is de kans groter dat je een kaartje terugkrijgt. Bijvoorbeeld:

*Wat vindt u leuk om te doen?
Heeft u al een mooie kerstboom staan?
Luistert u graag 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 toe!*

STAP 3 → AFSLUITING

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

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

STAP 4 → ADRES

Op deze plek schrijf je normaal gesproken het adres van de persoon naar wie jij de kaart stuurt. Nu hoef je geen adres op te schrijven omdat je de kaart zelf bezorgd bij een oudere of omdat alle kaarten uit de klas in 1 keer door PostNL bezorgd worden. Tip! Schrijf het adres van jouw school onder jouw naam, zodat de persoon aan wie jij de kaart stuurt een kaartje terug kan schrijven.

STAP 5 → POSTZEGEL

Op deze plek plak je normaal gesproken een postzegel. Dat hoeft nu niet omdat jij de kaart zelf op de bus doet of de kaarten door de juf of meester naar het Nationaal Ouderenfonds worden gestuurd.

Vorig jaar werden er door het Nationaal Ouderenfonds duizenden kerstkaarten verstuurd naar eenzame ouderen. Help jij mee om dit jaar weer zoveel mogelijk ouderen blij te maken met een kerstkaartje?

- STAP 1** Beste meneer of mevrouw,
STAP 2 Ik stuur u een kaartje, omdat ...
Heeft u een kerstboom neergezet?
Ik wens u fijne kerstdagen.
STAP 3 Vrolijke kerstgroeten van ...

STAP 5

STAP 4



PostNL en het
Nationaal Ouderenfonds
in samenwerking met
Kidsweek in de Klas

