

Van: Koepel Gepensioneerden <communicatie@koepelgepensioneerden.nl>
Verzonden: vrijdag 5 augustus 2022 20:39
Aan: gvu@hetnet.nl
Onderwerp: Nieuwsbrief 35, 2022

Geen afbeeldingen? [Webversie](#)



Belangenbehartiging voor senioren in Nederland met inzetbare deskundigheid op de terreinen pensioenen en inkomen, zorg, welzijn en wonen. Aangesloten zijn ruim 80 verenigingen van gepensioneerden en ouderenorganisatie FASv.

Nieuwsbrief 35

vrijdag 5 augustus 2022

Teken de petitie "Pas de pensioenwet aan" [Klik op de foto hieronder en kijk ook op de gezamenlijke actiewebsite van de Seniorencoalitie.](#)



Familie en vrienden op vakantie? Zo blijft u verbonden deze zomer

(informatie van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport)

De zomervakantie is voor velen een periode waar ze het hele jaar naar uitkijken. Maar wanneer kinderen, kleinkinderen en vrienden met vakantie gaan, kan het zijn dat u zich wat vaker alleen voelt. Zeker als ook uw sociale activiteiten vanwege een zomerstop niet doorgaan. Wat kunt u doen om u zich deze zomer meer verbonden te voelen?

Eenzaamheidsonderzoeker Eric Schoenmakers: "In mijn nabije omgeving hoor ik oudere mensen vaak zeggen dat ze anderen niet tot last willen zijn. Dat is goed bedoeld, maar die ander weet vaak niet dat er behoefte is aan contact. Wilt u contact? Zoek dat dan op. Vraag of iemand tijd heeft. En als het even niet uitkomt, geven ze dat wel aan. We zitten vaak te wachten tot een ander initiatief neemt, terwijl we dat het beste zelf kunnen doen."

Eric geeft een aantal tips om deze zomer meer verbonden te zijn:

- **Ga bij uzelf na waarom u zich alleen voelt.** Als u weet waardoor dit komt, is het makkelijker een passende oplossing te vinden. Is het omdat u te weinig sociale contacten heeft, mist u het contact met familie en vrienden in de zomer, of mist u zinvolle bezigheden?

- **Praat erover.** Een gesprek helpt ons onze gedachten te ordenen. Praten helpt dus om te benoemen waar het gevoel van alleen zijn of niet-verbonden zijn vandaan komt. Zoek hiervoor iemand die goed kan luisteren en die u vertrouwt.
- **Bel of sms zelf iets vaker.** Op deze manier kunt u laagdrempelig contact onderhouden, ook als uw familie of vrienden met vakantie zijn.
- **Zoek een activiteit die bij u past.** Neem geen genoegen met mensen die zeggen: 'dit is leuk, ga dat doen!', maar kijk naar waar u zelf gelukkig van wordt. Er zijn vast verschillende activiteiten bij u in de buurt. Kijk bijvoorbeeld op eentegeneenzaamheid.nl/initiatieven.
- **Zorg voor afleiding en zingeving.** Ga leuke dingen doen als u thuisblijft in de zomer. Of nog beter: ga dingen doen waarmee u iets kan betekenen voor een ander, bijvoorbeeld als vrijwilliger. Dat geeft vaak een meer voldaan gevoel.

Een extra duwtje in de juiste richting

De 68-jarige José heeft zelf actie ondernomen. Na 12 jaar in Limburg te hebben gewoond, verhuisde ze terug naar Zaandam. *"Ik voelde me door de verhuizing alleen en wilde graag weer nieuwe mensen leren kennen. Op Facebook kwam ik een inzamelactie van de supermarkt tegen voor Het Danspaleis. Ik heb vroeger veel gedanst, dus ik belde meteen of ik eens langs mocht komen. Bij mijn eerste Danspaleis kreeg ik een papieren agenda mee. En inmiddels ben ik vaste gast! Ik heb veel nieuwe contacten opgedaan en ik geniet van de gezelligheid, zeker in de rustige zomerperiode. Én ik heb een vaste danspartner nu. We houden altijd een stoel voor elkaar vrij."*

Nog een laatste tip

Eric: *"Vrijwel iedereen kent het gevoel van eenzaamheid, jong en oud, in elke levensfase en in alle culturen. Oók als u een grote sociale kring heeft en u een groot gedeelte van de dag wel vrolijk of gelukkig bent, kunt u zich wel eens eenzaam voelen. Dat is niet gek en hoort nu eenmaal bij het leven. Soms is er een relatief makkelijke oplossing, maar niet altijd. De wereld om ons heen verandert en dat betekent dat we onze verwachtingen van anderen moeten bijstellen. Uw kleinkind wordt bijvoorbeeld ouder en wil nu liever iets leuks gaan doen met zijn vrienden, terwijl hij eerder graag met u op pad ging. Of uw vrienden maken iets vervelends mee, waardoor zij minder tijd hebben om af te spreken. In beide voorbeelden verandert de relatie, maar deze hoeft niet minder waardevol te worden. Probeer te zoeken naar een manier waarop u wél contact kan onderhouden die past bij de levens van de mensen om u heen. Door onze verwachtingen wat bij te stellen, is het vaak makkelijker tevreden en minder eenzaam te zijn."*



Facebookpagina van de Koepel Gepensioneerden

Heeft u de Facebookpagina van de Koepel Gepensioneerden al eens bezocht? Wij plaatsen daar artikelen die betrekking hebben op de thema's pensioenen, koopkracht en zorg. U kunt de pagina via [deze link](#) bekijken.

Wij hebben nog maar een klein aantal volgers. U kunt meehelpen de bekendheid van de pagina te vergroten door de pagina te "liken" en ons te gaan volgen.



Waar houden wij ons mee bezig?

Koepel Gepensioneerden behartigt samen met haar zusterorganisaties en andere ouderenbelangenverenigingen de belangen van de ruim 3 miljoen pensioengerechtigden bij de overheid, politieke partijen en andere relevante instanties.

[Bekijk onze dossiers](#)



Koepel Gepensioneerden
Postbus 2069
3500 GB Utrecht
T: 030 - 28 46 080
E: communicatie@koepelgepensioneerden.nl
W: www.koepelgepensioneerden.nl

Als u zich wilt uitschrijven voor de nieuwsbrief, ga dan na of u die rechtstreeks van de Koepel in uw mailbox ontvangt of dat u hem via uw vereniging of via een andere persoon ontvangt. In het laatste geval moet u zich NIET hieronder uitschrijven, maar degene die u de nieuwsbrief heeft

gestuurd vragen dat te doen. Zo zorgt u ervoor dat andere lezers de nieuwsbrief blijven ontvangen.

Check dus wie de afzender is van de nieuwsbrief!

[Voorkeuren aanpassen](#) | [Uitschrijven](#)