

[Bekijk in browser](#) | [Website](#) | [Alle edities](#) | [Contact](#)

Actueel

Miljoenen helpers
onmisbaar voor minder
digitale mensen

Peiling

Welke goede
voornemens heeft u?

Beelden

Hoelahoepen om fit
te blijven

ons

magazine
voor
senioren

NUMMER 01 2026

**Met een beetje
hulp kom ik
er wel!**



uitgelicht

Miljoenen helpers onmisbaar voor minder digitale mensen



Zes op de tien Nederlanders helpt wel eens een ander met digitale vragen. Die informele hulp – vaak gegeven aan naaste familieleden die vastlopen in bankzaken, zorg en overheid – is noodzakelijk om mensen digitaal mee te laten doen.

De samenleving digitaliseert razendsnel. Helaas kan niet iedereen mee in dat tempo. Gelukkig is er hulp! Uit een onderzoek van de Alliantie Digitaal Samenleven blijkt dat 59 procent van de volwassen Nederlanders anderen helpt met digitale zaken. Denk aan belastingaangifte doen, zorgafspraken maken of online bankieren. In vier van de vijf gevallen zijn dit familieleden, maar vaak ook vrienden of bekenden. Zij zijn een cruciaal vangnet voor mensen die vastlopen.

Lokale ondersteuning

Driekwart van deze helpers denkt dat degene die zij helpen geen gebruikmaakt van hulp in de buurt. De belangrijkste reden: onbekendheid met het lokale ondersteuningsnetwerk. Die lokale ondersteuning is vaak wel

onbekendheid met het lokale ondersteuningsnetwerk. Die lokale ondersteuning is vaak wel aanwezig, bijvoorbeeld bij de plaatselijke seniorenvereniging. Bij hun eigen seniorenvereniging kunnen leden vaak terecht voor bijvoorbeeld belastinghulp, digitale thuisadministratie of juridisch advies. Ook andere vrijwilligersinstanties voorzien in hulp aan mensen die moeilijker digitaal kunnen aanhaken. Zo kunnen mensen in bijna elke gemeente hulp krijgen bij digitale vragen. Dat kan bij bibliotheken, welzijnsorganisaties, taalhuizen, vrijwilligers of bedrijven zoals banken. 76 procent van de helpers denkt echter dat degene die

zij ondersteunen geen gebruik maakt van dit soort hulp. Bijna de helft (47 procent) vermoedt dat dit komt doordat mensen niet weten dat deze hulp er is. Volgens de helpers kunnen fysieke locaties, een vertrouwd gezicht en meer bekendheid ervoor zorgen dat mensen sneller hulp in de buurt zoeken. ■

[Lees verder](#)

**Heeft u iets speciaals te melden aan de lezers van
ONS Mailmagazine? Een leuke activiteit van uw afdeling, een
bijzondere hobby of een waardevolle tip?**

Vul dan [hier](#) het formulier in

Goede Voornemensbox

BESTEL NU MET 5 EURO KORTING

van € ~~45,51~~ voor **€ 40,51!**



actueel



Orange The World en hoe
nu verder?

Groningen - Van 25 november 2025, de Internationale dag tegen geweld tegen vrouwen en meisjes, tot 10 december, de Internationale Mensenrechten dag, voerden we, onder de titel Orange the World, in ons land in diverse gemeenten actie.

[Lees verder](#)



Sporteuforie opnieuw beleven

Graven in het rijke sportverleden van Nederland levert de mooiste herinneringen op. De lezingencyclus Sport & Memory brengt euforische sportmomenten opnieuw tot leven, in woord én beeld.

[Lees verder](#)



Liever geen muis in huis

De winter is hét jaargetijde om last te krijgen van muizen. Want nu de temperaturen verder dalen, gaan knaagdieren op zoek gaan naar warme plekken. In huis vinden ze zo'n behaaglijke plek. Met welke preventieve maatregelen kunt u uw woning onaantrekkelijk maken voor muizen?

[Lees verder](#)



Wijzer worden op Senioren Expo

Wie de Senioren Expo bezoekt – nog tot en met aanstaande zondag in Veldhoven – gaat wijzer naar huis. Want de populaire consumentenbeurs heeft meer stands dan ooit! Steek uw licht op over het voorkomen van online fraude, veilig bankieren, pinnen zonder zorgen, valpreventie, recht op toeslagen en digitaal meedoen.

[Lees verder](#)



COPD op tijd herkennen voorkomt erger

Bijna een half miljoen 50-plussers leeft met COPD, een ongeneeslijke longziekte die het dagelijks leven flink beïnvloedt. Jaarlijks overlijden er zo'n zeventuizend mensen aan. Uit recent onderzoek blijkt dat meer dan de helft van de mensen met COPD ernstige last van hun ziekte ervaart.

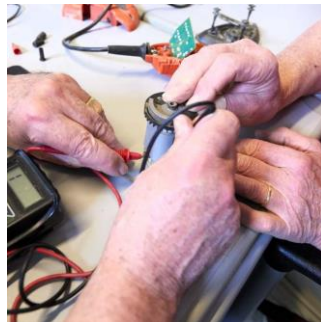
[Lees verder](#)



Denk mee over de toekomst van treinreizen

Heeft u jarenlang met plezier de trein genomen, maar reist u tegenwoordig wat minder vaak? Of reist u nog wel regelmatig, maar zou u best vaker willen gaan – als het nog nét iets makkelijker of prettiger zou zijn?

[Lees verder](#)



Weggoaien is zonde

Gemiddeld gooien we per persoon per jaar 18 kilo elektrische apparaten, 15 kilo textiel en 16 kilo overige spullen, zoals meubels en speelgoed, weg. Terwijl naar schatting een kwart tot de helft hiervan nog te repareren is.

[Lees verder](#)

van onze partners

De inhoud van deze artikelen is afkomstig van derden en valt niet onder de verantwoordelijkheid van de redactie van ONS Magazine.

VERS AAN TAFEL

Januari: kleine voornemens, groot effect

Een nieuw jaar begint vaak met goede voornemens. Maar die hoeven niet groots of ingewikkeld te zijn om verschil te maken. Volgens Duco Bauwens (bekend van Nederland in Beweging) zit het echte verschil juist in de kleine keuzes in het dagelijks leven.

[Lees verder](#)



Spelenderwijs
beter worden in
bankzaken.

Bekijk de oefeningen.

B. bank
informatie
punt

peiling



Heeft u goede voornemens voor het nieuwe jaar?

- ☐ Ja, ik wil meer bewegen
- ☐ Ja, ik wil gezonder eten
- ☐ Ja, ik wil meer sociale activiteiten ondernemen
- ☐ Ja, ik wil een nieuwe hobby of activiteit proberen
- ☐ Ja, ik wil tijd met familie/vrienden doorbrengen.
- ☐ Ja, ik wil meer tijd voor ontspanning nemen
- ☐ Ja, ik wil (meer) vrijwilligerswerk gaan doen

☐ Nee, ik heb (nog) geen goede voornemens

[Klik hier om te stemmen](#)

beelden van vroeger

Friesland



IJsbaan Blauwhuis

2009

Bron: Fries Film & Audio Archief, Historisch Centrum Leeuwarden [Sjoerd Andringa][CC0 1.0]

[Bekijk de video](#)

Groningen

Sneeuw, Spel en Zee

1962-1963

Bron: Filmbank Groningen [AV21446] [J. Folkerts-Maassen, J.K. Folkerts]

[Bekijk de video](#)



Drenthe



Feest op het Spoor

1972

Bron: Drents Archief [1115 AV1115]

[Bekijk de video](#)

Flevoland

Geluid uit de Jaren Tachtig

1980-1990

Bron: Het Flevolands Archief, Adolfs (Johan) [CC0 1.0 - Publiek Domein]

[Bekijk de video](#)



In samenwerking met het Fries Film & Audio Archief, Filmbank Groningen, Drents Archief en het Flevolands Archief

van onze adverteerders

De inhoud van deze artikelen is afkomstig van derden en valt niet onder de verantwoordelijkheid van de redactie van ONS Magazine.



NORDIC

Ultiem slaapcomfort: een zorg minder voor later

Reis mee met de noorderlichtcruise langs de Noorse kust en ervaar het bijzondere lichtspektakel vanaf zee, te midden van een sneeuwwit winterlandschap.

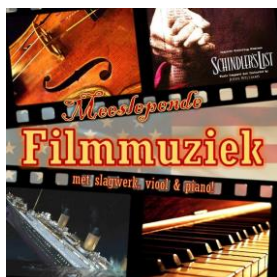
In februari nog vertrekken? Profiteer dan van onze last-minute aanbieding van € 300 korting per persoon en beleef een onvergetelijke reis!

[Lees verder](#)

eropuit-agenda



KOFFIE-CONCERTEN



KOFFIE-CONCERTEN



BANK-
INFORMATIEPUNT



BOKKENRIJDERS

[t/m 28/01](#)

Gratis entree: Moskou – Tweede Pianoconcert van Rachmaninov

[02/02 t/m 25/02](#)

Gratis entree: Hollywood – Meeslepende filmmuziek

[t/m 28/02](#)

Gratis hulp bij het regelen van uw online bankzaken

[april](#)

10% korting:
Bokkenrijders: een nieuwe Limburgse spektakelmusic

[Bekijk de hele Eropuit-agenda](#)

aanbiedingen



OPMAET FIETSEN

Bij een nieuwe fiets de gratis Abus Purl-Y Ace helm



p.p. vanaf
99,00

totaalprijs 2 pers.
212,95

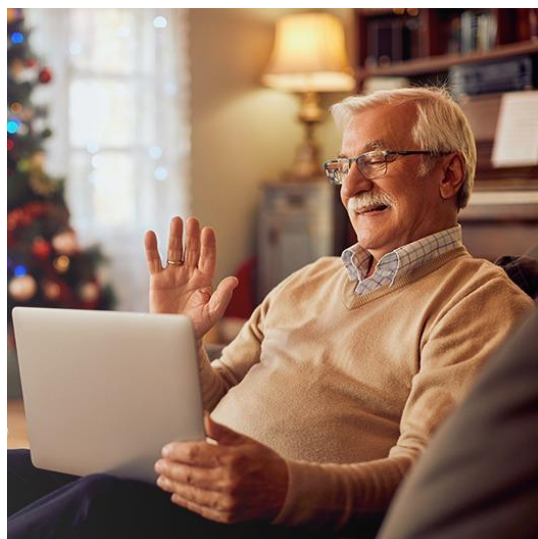
Voordeeltjes.nl
meer dan een overnachting

VOORDEELUITJES

Kom aan boord en ontdek Newcastle op unieke wijze!

[Bekijk de aanbieding](#)

[Bekijk de aanbieding](#)



ONS LEDENVOORDEEL



ONS LEDENVOORDEEL

HP EliteBook 745 G6 Laptop met Touchscreen

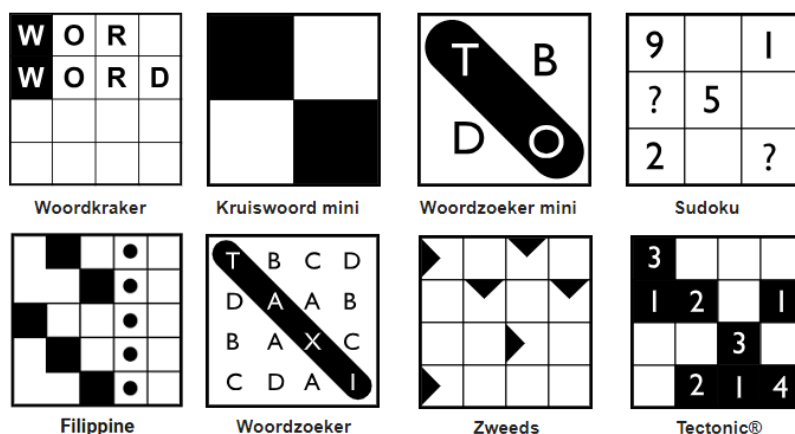
€50 korting op BRENDA Bladloze Ventilator

[Bekijk de aanbieding](#)

[Bekijk de aanbieding](#)

puzzelen

Iedere dag 8 gratis puzzels exclusief voor leden. Een dag overgeslagen? Geen probleem. De puzzels worden 7 dagen bewaard. U vindt het puzzelarchief onderaan de puzzelpagina.



[Ga naar de puzzelomgeving](#)

Puzzel van de maand

Heeft u de oplossing in de printeditie van **ONS** nummer 1 al gedeeld met ons? Blader naar de laatste pagina en stuur uw inzending naar: puzzel@onsmagazine.nl

Maak kans op:
de Sony Bravia Theatre U nekspeaker

Over **ONS Mailmagazine**

ONS Mailmagazine is een uitgave van Senioren Brabant-Zeeland, KBO Flevoland, KBO Fryslân, KBO Gelderland, Senioren Groningen, Senioren Limburg, Senioren Overijssel, KBO Utrecht en diverse KBO-Afdelingen in Drenthe. **ONS Magazine** verschijnt elf keer per jaar als gedrukt magazine en twaalf keer per jaar als digitaal mailmagazine. **ONS Magazine** en **ONS Mailmagazine** zijn ook te lezen op onsmagazine.nl.

Alle voordelen van www.onsmagazine.nl:

- ✓ Meer dan honderd eropuit-tips met ledenvoordeel
- ✓ Aantrekkelijke productaanbiedingen
- ✓ Ledenvoordeel van onze partners
- ✓ Elke dag gratis acht nieuwe puzzels
- ✓ Een kiosk met alle nummers van **ONS Magazine**
- ✓ Twaalf keer per jaar **ONS Mailmagazine**

Volg ons op social media



[Klik hier om uit te schrijven op het mailmagazine.](#)

