



Vijftig Tinten Kleur is een initiatief van **50plus en min** COC Midden-Nederland.

Naast alle activiteiten die we al jaren doen, organiseren we vanaf 2023 iedere maand een **Regenboog Activiteit**.

"Bij een regenboogactiviteit willen we graag **alle** 50 tinten kleur een extra warm welkom heten. We zijn er ook voor jou!"

Beste leden, bezoekers en belangstellenden

Hierbij de Nieuwsbrief met hierin weer opgenomen 2 nieuwe **Regenboog Activiteiten**. *In augustus de eettafel en in september de wandelgroep*. We willen je verleiden om onze regenboog activiteiten bij te wonen en neem gerust iemand mee! Ook in deze Nieuwsbrief graag je speciale aandacht voor het "Maatjesproject". Dit wordt steeds belangrijker in een tijd waarin ouderen steeds langer thuiswonend zijn.

Heb je vragen, opmerkingen of zelf ideeën voor **50 plus en min** laat het ons weten!

Vriendelijke groet, namens de vrijwilligers,
Hans. van Gemmert *coördinator*.

Achter de heuvels

Hij leidt een rustig en overzichtelijk leven met vrouw en twee kinderen. Alles verandert als hij in de buurt van een parkeerplaats achter hoge wallen een homo-ontmoetingsplaats ontdekt. "Ik vond het opwindend," zegt hij in een interview op YouTube. "Ik ontdekte in de bosjes een vreemd niemandsland met uitsluitend mannen; sommige halfnaakt, andere helemaal." Hij vindt het er zo opwindend dat hij terugkomt en besluit met de mannen mee te doen. Dan wordt hij verliefd op de Antilliaanse Doiko met wie hij een dubbelleven gaat leiden maar op zeker moment biecht hij toch zijn geheim op aan zijn vrouw.

Over zijn lange reis schreef Helmut Vleugels het boeiende boek "Achter de heuvels", een roman met autobiografische elementen.

"Ik moest stap voor stap accepteren dat ik een kant had, die ik zelf ook niet kende," legt hij op YouTube uit. "Ben ik homo? Ben ik bi?" vraagt hij zich af. Neen, hij houdt niet van de labels. "Mijn geaardheid is fluïde," ontdekte hij, "die kan in de loop der jaren veranderen". Steun vindt hij bij seksuoloog en bioloog Alfred Kinsey. In 1948 verscheen diens opzienbarende onderzoek naar het seksueel gedrag van mannen. Volgens Kinsey zijn er geen aparte hetero- en homomannen. Wel is er sprake van gradaties tussen beide. Op de Kinseyschaal van 0 tot 6 is dan de 0 man uitsluitend heteroseksueel en 6 uitsluitend homo.

Tien procent van de mannen zou wel eens een seksuele ervaring met een andere man hebben gehad. De Kinseyschaal betekende in die tijd een vernieuwing na al het zwart-wit denken. Tegenwoordig vinden seksuologen deze benadering zelfs te simplistisch.

Nestor

Agenda:

- | | |
|--------------|--|
| 28 juli | 17.00 uur De Roze Eettafel: vooraf aanmelden via de mail 50plus@cocmiddenland.nl |
| 5 augustus | COC Wandelgroep informatie en vooraf aanmelden rozewandelgroepcoc@gmail.com |
| 13 augustus | 15.00 uur 50plus Zondagmiddagcafé in de Silo |
| 25 augustus | 16.45 uur Regenboog Activiteit De Eettafel: vooraf aanmelden via de mail 50plus@cocmiddenland.nl |
| 2 september | Regenboog Activiteit COC Wandelgroep: informatie en vooraf aanmelden bij rozewandelgroepcoc@gmail.com |
| 10 september | 15.00 uur 50plus Zondagmiddagcafé in de Silo |
| 22 september | 16.45 uur De Roze Eettafel: vooraf aanmelden via de mail 50plus@cocmiddenland.nl |



Loes, Adriaan en Ed tijdens het zondagmiddag café van 9 juli

Yoshi Noda was te gast en vertelde over Kimono's, Japanse tradities en ceremonies

Maatjesproject 50plus COC Midden Nederland

Wie zijn wij? Regenbooggroep 50plus COC Midden-Nederland is een enthousiaste groep vrijwilligers die uiteenlopende activiteiten organiseert en staat voor belangen van de LHBTIQ+ 50plussers in de regio Midden-Nederland.

Voor wie? Voor alle kleuren van de regenboog van plusminus 50 jaar en ouder.

Wat doen we zoal? We organiseren éénmaal per maand een zondagmiddag café, een eettafel, een (bos)wandeling maar ook een bezoek aan de opera, film, museum en nog veel meer.

Ontmoeten? Ja, ontmoeten en plezier staan bij ons centraal. Door middel van een leuke activiteit in een ontspannen sfeer (nieuwe) mensen ontmoeten, interesses, ervaringen en verhalen met elkaar delen en als het nodig of wenselijk is ook naar elkaar omzien.

Omzien naar elkaar. Soms heeft iemand extra aandacht nodig. Daarom starten we vanaf september 2023 met een maatjesproject.

Aan wie denken we zoal? Met regelmaat zien we dat bezoekers soms (langere tijd) wegblijven. Vaak weten we dan niet wat er aan de hand is. Een telefoontje leert dat het o.a. te maken kan hebben met ziekten, toenemende immobiliteit, isolement, het overlijden van een geliefde of familielid, verhuizing naar een senioren- appartement, verzorgings- of verpleeghuis. etc. *Een telefoontje, kaartje, bloementje of even langsgaan doet wonderen.*

Aan wie denken nog meer? Helaas zien we dat niet alle verzorgings- en/of verpleeghuizen een LHBTIQ+ beleid hebben. Pesten, vereenzaming en isolement liggen dan op de loer.

We worden regelmatig benaderd of we ook iets voor hen kunnen betekenen. En ja, dat kunnen en willen we.

Voorbeelden

Zo heeft een vrijwilliger een gast met beginnende dementie steeds opgehaald en thuisgebracht van en naar de eettafel.

We bezochten meerdere gasten die in een ziekenhuis of verpleeghuis waren opgenomen.

We bezochten regelmatig een gast thuis. Hij was door asbest kanker steeds vaker aan huis gekluisterd. Zowel de gast als vrijwilliger beleefde plezier aan deze momenten.

Uitgangspunten

Wat we belangrijk vinden is dat wie een beroep op ons doet regie blijft houden over het leven hoe kwetsbaar dan ook

Wat doen we wel en wat doen we niet.

- Wel:**
- Begeleiden naar één van onze activiteiten
 - Op bezoek voor een praatje en een kop koffie/thee
 - Bij ziekte een kaartje & bloementje verzorgen
 - Samen wandelen & fietsen
 - Samen naar een museum, opera etc.

- Niet:**
- Huishoudelijke activiteiten
 - Verzorgende handelingen

Maatje worden?

- Mail naar: 50plus@cocmidden nederland.nl

Zoek je een Maatje?

- Mail naar: 50plus@cocmidden nederland.nl

