

PLUS

■ **EHBO BIJ VOLWASSENEN**

Als een ander je lief is

■ **DIGIHULPLIJN**

Gratis hulp bij digitale vragen

■ **KARIN BLOEMEN**

viert feest



Het verhaal van Piet

'Met veel plezier heb ik tot op hoge leeftijd met jongeren gewerkt. Veel thuiszitten is niks voor mij. Door corona bleef ik steeds vaker binnen, ging meer eten en kreeg last van gewrichtsslijtage. Vooral in mijn benen had ik last van tintelingen en een slapend gevoel. Ik ging steeds slechter lopen en toen de leuning van mijn stoel kapot ging, was mijn dochter heel duidelijk: 'Geef er nou aan toe, pa. Je hebt altijd zo hard gewerkt, gun jezelf het gemak van een sta-opstoel.'

De eerste stap

We zijn naar de Medipoint-winkel gegaan om verschillende sta-opstoelen uit te proberen. Ondanks dat ik er tegenop zag om een aanpassing te moeten doen, heb ik toch meteen een sta-opstoel gekocht. Ik hoef geen wiebelende beweging meer te maken bij het opstaan. Voel geen angst om niet omhoog te kunnen komen of te vallen. Meer comfort in huis is voor mij een stuk belangrijker geworden.

Gemak dient de mens

Ik heb gekozen voor een sta-opstoel waarbij mijn vermoeide benen tot rust komen. Ideaal als ik even een dutje wil doen. De stoel kantelt wanneer ik omhoog ga, zodat ik in één keer stabiel opsta. Mijn benen zijn meer ontspannen en mijn gewrichten minder belast. Als ik eerder had geweten dat dit zo gemakkelijk ging, had ik de keuze eerder gemaakt. Maar ja, dat is altijd makkelijk praten achteraf. Ik ben erg blij dat mijn dochter heeft geholpen."

Sta-opstoel Riposo

Meneer Heyman heeft gekozen voor de sta-opstoel Riposo met een los hoofdkussen. Het is mogelijk om de zitting, rugleuning, benen- en voetensteun apart van elkaar te bedienen. Dit zorgt ervoor dat je kunt rusten in ligstand, maar ook omhoog komt zonder grote belasting van de gewrichten. Een comfortabele stoel om naar eigen wens in te stellen. Ook benieuwd wat voor stoel het best bij jou past? Maak een afspraak bij je thuis via 088 10 20 100 of meld je aan voor een zitadviesdag op medipoint.nl/fijnerthuis.



Schrijf je in voor een zitadviesdag.

Amstelveen donderdag 1 december
Hoofddorp woensdag 7 december



TOT
**20%
KORTING**
OP MAATWERK
STA-OPSTOLEN
+ GRATIS
HOOFDKUSSEN*



Geschenk

Nieuwsflits	4
Cobra Museum	7
Interview Karin Bloemen	8
Dagtocht Orchideeënhoeve	11
DigiHulplijn	13
Gespot: Frisse neus	14
Amstelring Ledendeals	15
Vroeger en Nu	17
PuzzelPlezier	19
EHBO bij Volwassenen	20
Culinair	23

De decembermaand nadert, met de donkerste dagen van het jaar. Het is een periode waarin ik graag de kaarsjes aansteek en het gezellig maak.

Op mijn verlanglijstje staat een stevige wandeling in het bos of op het strand. Dan neem ik de kleinkinderen mee en Roos, mijn hond. Als we dan met rode wangen weer thuiskomen, kunnen we lekker knutselen met alles wat we onderweg verzameld hebben. De natuur geeft in ieder jaargetijde cadeautjes. Van schelpen, takjes, bladeren en nootjes maak je de leukste kerstversieringen. Natuurlijk met een lekkere kop chocolademelk erbij! Ook verheug ik me op een heerlijk dagje uit naar Winterdroom, de Orchideeënhoeve in kerstfeer. Gaat u mee? Op pagina 11 vindt u alle informatie.

Heeft u al nagedacht over de kerstpost? Prachtige kaarten lonken in de winkel, ik ga er zeker een aantal versturen. Maar dit jaar wil ik ook kerst- en nieuwjaarswensen per telefoon doen. Met videobellen kan ik op mijn gemakje bijpraten met de mensen die ik door het jaar heen te weinig spreek en zie. Lijkt u dat ook een goed idee, maar weet u nog niet goed hoe videobellen werkt? Kijk dan op pagina 13.

Samen herinneringen maken en de tijd nemen voor elkaar, is tenslotte het kostbaarste geschenk.

Namens de medewerkers van Ledenservice wens ik u alle goeds toe in het nieuwe jaar!

Ellen Plug
Manager Ledenservice

Kijk voor meer informatie of aanmelden voor een dienst op www.amstelringledenservice.nl
Heeft u vragen? Bel 020 - 333 5100 of mail naar ledenservice@amstelring.nl

Wij staan op werkdagen van 08.30 uur tot 17.00 uur voor u klaar!

Wij zorgen dat het kan!

Oplage 40.000 ex.
Hoofdredacteur Ellen Plug
Redactie Conny van Kessel, Dee Snijder, Saskia Zaal
Samenstelling en realisatie
Muller Print & Sign B.V., Jan Rebelstraat 16A,
1069 CC Amsterdam, www.mullerps.nl
Aan dit nummer werken belangeloos mee:
Karin Bloemen, Frank van der Meer en Tamara de Weijer.
Vormgeving Think Next Level, Amsterdam
Foto cover Nick van Ormondt

Lidmaatschap contributie vanaf 1 januari 2023 € 24,- per jaar per huishouden op basis van automatische incasso. Opzeggen lidmaatschap, adreswijzigingen of wijzigingen in betalingswijze doorgeven tijdens kantooruren via telefoonnummer **020 - 333 5100**, per post: **Amstelring Ledenservice, Postbus 2318, 1180 EH Amstelveen** of via ledenservice@amstelring.nl. De redactie is niet aansprakelijk voor druk- en zetfouten of foutieve prijsvermelding. Amstelring Ledenservice is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de geplaatste advertenties.

Beëindiging lidmaatschap U kunt uw lidmaatschap maandelijks schriftelijk opzeggen met één maand opzegtermijn. De contributie wordt echter per jaar geheven. Datum van aanmelding is daarbij het uitgangspunt. Bij beëindiging van het lidmaatschap vindt geen terugbetaling plaats van de contributie (of een deel daarvan).

Amstelring Plus 1 2023 verschijnt in de week van 6 februari 2023.

Kom bij de club!

Exclusief voor leden

Het dienstenpakket van Amstelring Ledenservice wordt met ingang van 1 januari 2023 uitsluitend aan leden aangeboden. Zo kunnen wij uw belangen nog beter behartigen.

Digitale Plus

We willen kosten besparen én we zijn milieubewust, daarom verschijnt de Plus ook digitaal. Wilt u het ledenmagazine ook liever per e-mail ontvangen en niet meer met de post? Geef uw voorkeur op via www.amstelring.nl/plus of bel 020-333 5100.

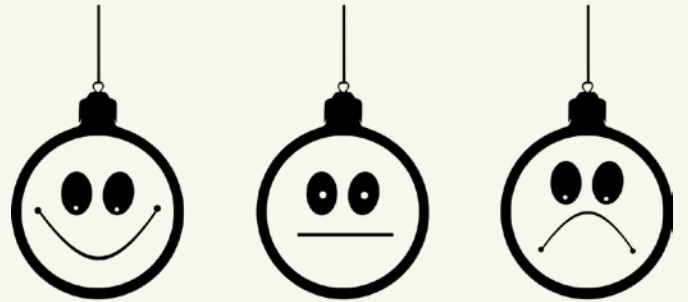


Herinneringen Kerstbal

In de unieke Herinneringen Kerstbal van Alzheimer Nederland vereeuwigd u samen met uw dierbaren de mooiste herinneringen van het afgelopen jaar. Uw herinneringen legt u vast op de kaartjes, die opgerold in de glazen kerstbal passen. Met deze persoonlijke kerstbal herbeleefd u iedere kerst de herinneringen van dat jaar opnieuw. Met uw aankoop helpt u het onderzoek om dementie te stoppen. Kijk op www.alzheimer-nederland.nl/herinneringen-kerstbal.



Geen Kerstconcert



Helaas vindt ook dit jaar het Amstelring Kerstconcert geen doorgang. Het coronavirus heerst nog en de veiligheid van kwetsbare ouderen staat voorop. Bewoners, cliënten én leden kijken altijd halsreikend uit naar dit sfeervolle evenement. Amstelring hoopt u in 2023, samen met medewerkers en vrijwilligers, dirigenten Etty van der Mei en Nan van Groeningen en alle koorleden van het Grootkoor, weer in Het Concertgebouw Amsterdam te kunnen verwelkomen.

Nieuwe jas

CultuurWerkt!, hét digitale inspiratieplatform, is onlangs in een nieuwe jas gestoken. Op de vernieuwde website www.cultuurwerkt.nl vindt u alles wat er op cultuurgebied speelt op één plek. Musicals, dans, toneel, musea, concerten, kindervoorstellingen en nog veel meer. Wist u dat onderzoek uitwijst dat mensen zich gelukkiger en creatiever voelen als ze regelmatig in aanraking komen met cultuur? Daarom biedt Amstelring Ledenservice ook u de mogelijkheid om een abonnement af te sluiten voor € 8,50 per theaterseizoen, dat loopt van 1 september t/m 31 augustus. Ontdek op CultuurWerkt! de leukste diepte-interviews, recensies, video's en podcasts. Bestel tickets voor uzelf, familie en vrienden met aantrekkelijk voordeel. Kijk op www.amstelring.nl/cultuurwerkt of bel 020-333 5100.





Jubileum Prijzenfeest

Ter gelegenheid van het 25-jarig bestaan van Ledenservice mochten wij prijzen uitdelen. En dat hebben we geweten! Enorm enthousiast heeft u gereageerd op het Jubileum Prijzenfeest. Vooral de slagroomtaart en de Voetreflex behandeling vielen in de smaak, maar de High Tea was veruit favoriet. Mevrouw Ina Brouwer-Struik is de gelukkige winnares van een High Tea voor 2 personen bij *Sjiek aan de Amstel*. Zij gaat er heerlijk van genieten, samen met haar kleindochter Laura. Alle gelukkige winnaars van het Jubileum Prijzenfeest hebben inmiddels hun prijs ontvangen.

Online Leefstijlprogramma

Nieuw in het dienstenpakket: het Online Leefstijlprogramma van Dr. Tamara. Ook u kunt gezonder, energiever en slanker worden. Het programma geeft praktische tips en handvatten om in 10 weken een persoonlijke, gezondere leefstijl te ontwikkelen. Dr. Tamara helpt u op weg! Zorgverzekeraars onderschrijven het belang van een gezondere leefstijl. Daarom wordt in de meeste gevallen het online leefstijlprogramma 100% vergoed. Uw ledenvoordeel: 100% vergoeding van het Leefstijlprogramma. Kijk op www.amstelringledenservice.nl/leefstijlprogramma of bel 020-333 5100.



Bewaarspecial

2023

Bij deze uitgave van Amstelring Plus vindt u weer de handige Bewaarspecial met ons volledige dienstenpakket voor het nieuwe jaar. Weet u iemand die in 2023 ook zo'n handig boekje kan gebruiken? Bel 020-333 5100, dan sturen wij het boekje op.





Amstelring Ledendeals


Met de feestdagen in het vooruitzicht is het leuk rondkijken in de inspirerende digitale winkel van de Ledendeals. Leuke cadeaus met aantrekkelijke kortingen, kleurrijke culturele uitstapjes en tongstrelend horecabezoek. Geef een belevenis als kerstcadeau en maak een onvergetelijke herinnering! Vraag ook een gratis persoonlijke toegangscode aan en krijg toegang tot alle Ledendeals. Kijk op www.amstelring.nl/ledendeals of bel 020-333 5100.



Meer info of aanmelden voor een van de diensten:

 www.amstelringledenservice.nl

 ledenservice@amstelring.nl

 020 - 333 5100

Jou helpen gezonder ouder te worden. Dat staat bij ons voorop.

Gezonder leven. Superbelangrijk. En soms best lastig. Dat snappen we bij VGZ. Als coöperatie zonder winstoogmerk zijn wij er voor jou en voor heel Nederland. Dat doen we door gezonder leven net wat makkelijker te maken. Zo helpen we je grip te krijgen op je gezondheid.



Jou helpen met zorg

Hoe je leven er ook uitziet, iedereen is welkom bij Coöperatie VGZ. Als je zorg ontvangt of zorg nodig hebt, kijken we met elkaar wat het best bij jouw situatie past. Ondertussen werken we samen met zorgverleners aan vooruitstrevende manieren om de zorg te vernieuwen en die op zo veel mogelijk plekken door te voeren. Want de zorg goed, betaalbaar en toegankelijk houden, dat staat bij ons voorop.



Jou helpen met gezondheid

Op vgz.nl/gezondleven vind je alles over je mentale gezondheid, gezonder eten en meer bewegen. We bieden je allerlei apps en workshops om zelf aan de slag te gaan. Zo is er de VGZ Soepel en Sterk Coach voor sterke spieren en soepele gewrichten. Want jou helpen gezonder te leven, dat staat bij ons voorop.

Samen staan we sterker

Gezonder leven makkelijker maken en de zorg vernieuwen doen we natuurlijk niet alleen. We doen dit samen. Met artsen, zorgverleners, patiëntenorganisaties, de overheid, werkgevers, mantelzorgers en onze leden. Elke dag weer, voor iedereen!

Blijf fit met VGZ Zorgt

VGZ Zorgt is de aanvullende zorgverzekering waarbij je extra vergoedingen voor bijvoorbeeld fysiotherapie en mantelzorg krijgt. Ook krijg je preventiebudget voor cursussen en trainingen waarmee je fit blijft. Je kunt hierbij denken aan een fitheidstest, geheugencursus of zorg bij hormonale veranderingen. Je kunt het preventiebudget naar eigen behoefte besteden.

***Je bent altijd welkom.
Ook als je zorg nodig hebt.***

Collectief voordeel

Als lid van Amstelring Ledenservice kun je van collectief voordeel profiteren. Je krijgt korting op de aanvullende zorgverzekering VGZ Zorgt als je bij VGZ verzekert via Amstelring Ledenservice. Goed om te weten: VGZ vergoedt jouw lidmaatschap bij Amstelring Ledenservice.

Bekijk jouw voordeel op vgz.nl/amstelring

Of scan de QR-code



Samen voorop met





75 jaar Cobra: *Grenzeloos & vrij*

De geboorte van de Cobra-kunstbeweging in 1948 bracht vernieuwende opvattingen over kunst, internationale solidariteit en het vrije denken. Het jaar 2023 wordt het jubileumjaar: 'Cobra 75'. Het Amstelveense Cobra Museum voor Moderne Kunst verbindt in dit jubileumjaar de collectie en de geschiedenis van Cobra aan hedendaagse kunstenaars, moderne kunststromingen en de actualiteit. Laat u inspireren door de Cobra-beweging! U ontvangt als lid van Amstelring Ledenservice 50% korting op de toegangsprijs van het Cobra Museum.

Kosmogonie. Zinsou, een Afrikaanse kunstcollectie

Het jubileumjaar wordt geopend met *Kosmogonie*, een tot de verbeelding sprekende tentoonstelling met de Zinsou collectie. Deze collectie hoopt mensen buiten Afrika bewuster te maken van de bruisende hedendaagse kunstscene, die overal op het Afrikaanse continent aanwezig is. Voor het eerst is het reizende deel van de Zinsou collectie in Nederland te zien. Met een selectie van ruim 130 kunstwerken als sculpturen, foto's en schilderijen, is het museum gevuld met zinnenprikkelende kunst van 37 kunstenaars van verschillende generaties uit het Afrikaanse continent en Frankrijk. Een origineel activiteitenprogramma met workshops, dansvoorstellingen en een symposium voor jong en oud, maakt een bezoek aan de tentoonstelling compleet. *Kosmogonie* is tot en met zondag 8 januari 2023 te bezoeken.

Verderop in het jaar:

'Grenzeloos en vrij' - Cobra 75
2 juni - 8 oktober 2023

De 75e verjaardag van de internationale Cobra-beweging brengt in Amstelveen werk van Appel, Constant, Corneille en Jorn samen met Picasso, Beckmann, Basquiat, Munch en hedendaagse kunstenaars als Jonathan Meese en Cecily Brown.


Goed om te weten:


Korting: Als lid van Amstelring Ledenservice ontvangt u op vertoon van uw ledenpas **altijd 50% korting** op de toegang tot het Cobra Museum.

Adres: Sandbergplein 1, 1181 ZX Amstelveen. Parkeren in parkeergarage Stadshart. Het Cobra Museum is makkelijk te bereiken met de fiets, auto en openbaar vervoer.

Voor meer informatie kijkt u op **www.cobra-museum.nl** of bel naar **020 – 547 5050**.

Meer info:

 www.amstelringledenservice.nl

 ledenservice@amstelring.nl


 020 – 333 5100



foto: Nick van Ormondt

Karin Bloemen viert feest

“Dat had ik toch nooit kunnen denken, toen ik begin jaren 80 voor het eerst mocht werken met een cabaretgroep. Man, wat een mazzel had ik.” Karin Bloemen (62) kijkt met een gevoel van verbazing en grote dankbaarheid terug op haar carrière.

De verdiensten bedroegen toen 11 gulden per avond, dus haar baantje in de horeca koesterde Karin nog even. Tot veel sneller dan gedacht, zich een indrukwekkende musicalrol aandiende in ‘De zoon van Louis Davids’. Haar carrière kreeg vleugels. Inmiddels deelt Karin met grote passie al 40 jaar haar vakmanschap met het publiek.

Jubeljaar

Natuurlijk moet dat gevierd worden, met een speciale jubileumvoorstelling: ‘40 jaar de allermooiste liedjes’. Met de aftrap in februari 2023 in het Noord-Hollandse Hoorn. Het wordt een eerbetoon aan prachtige zelfgeschreven Nederlandstalige liedjes. Begeleid door het Metropole Orkest brengt Karin een ode aan de muziek. Het wordt een jubeljaar, terugkijken met een knipoog en een kwinkslag.

Het jubileum viert Karin niet ter meerdere glorie van zichzelf, haar hart ligt bij het publiek. “Theater is een kunstvorm, het is geven. Ik wil mensen ont-

zorgen, vermaken. Waar kan ik de mensen blij mee maken, daar draait het om in mijn werk. Ik heb geen enkele illusie dat ik eeuwigheidswaarde heb, maar een liedje als ‘Geen kind meer’ wel. Het geeft nog steeds precies weer, wat mensen voelen in hun hart.” Als het haar lukt om samen met het Metropole Orkest, haar echtgenoot gitarist Marnix Busstra en basgitarist Norbert Sollewijn Gelpke iets moois te vertellen op de Bühne, dan zal dat haar cadeau zijn.

Hupje

Als een veelkleurige diamant schittert de zangeres en cabaretière, als diva van de lage landen op het podium. “Zwart bestaat niet zonder wit,” filosofeert Karin. “Het hele palet aan kleuren dat tussen zwart en wit zit, daar draait het om. Alle schakeringen daartussen is wat het leven te bieden heeft. Zwart-wit denken maakt een mens niet gelukkig.”

In kostuumontwerper Jan Aarntzen vond zij een gelijkgestemde ziel. Hij is nog steeds de man achter

de kleurrijke kostuums, die ook een belangrijk onderdeel zijn van de typetjes die Karin vertolkt. "Hij maakt de mooiste dingen voor me en als ik dan verschijn in mijn jurk, dan denkt het publiek 'Oh feest!' En dat is dan al het eerste hupje van het hart."

Topsport

"Ik ga nu een heel drukke en heerlijke tijd tegemoet," vertelt Karin enthousiast. "Ik speel over een periode van een aantal maanden maar liefst vijf verschillende voorstellingen. Een inhaalslag door corona, maar ik ben op mijn best als ik allerlei verschillende dingen kan doen."

Theaterdier zijn, betekent topsport bedrijven.

"Daarom ben ik van de zomer zuurstof gaan happen in Noorwegen. Ik doe alles om in conditie te blijven. Met mijn nieuwe knieën, want die waren gewoon versleten op mijn 58e. Ik ben er zo blij mee. Ik train, wandel en tennis elke week, ben heel bewust met mijn voeding en gezondheid bezig. En ik ga braaf naar de zangjuf, want ik ga voor kwaliteit. Dit werk doe je er niet 'effe' bij. Ik kijk bijvoorbeeld bijna geen televisie, dat vind ik zonde van mijn tijd. Ik zit liever een avond te haken en luister ondertussen een leuke podcast." En als ze de indruk wekt dat werken haar leven is, dan blijkt het levensgeluk van haar familie altijd op de eerste plaats te komen. "Het grootste wat ik heb bereikt, dat zijn toch mijn kinderen die ik groot heb gebracht."

Warm hart

Achterover leunen komt niet in Karin's woordenboek voor. Ze greep de 'coronajaren' aan om les te geven in haar zelfgebouwde studio en toverde met haar haaknaald de prachtigste ontwerpen tevoorschijn. Daar schreef ze liefst drie inspirerende doeboeken over. Tenslotte 'plantte' ze 'Karin's Tuintips' op het internet, samen met haar hovenier. De natuur werd haar redding in een overwerkte periode in het verleden. "Gewoon dingetjes planten, kijken hoe een worteltje groeit. Als dat lukt, dan geeft dat zoveel plezier. Het is zo fijn om anderen daar nu ook mee te kunnen inspireren."

Grote maatschappelijke betrokkenheid typeert Karin, het loopt als een rode draad door haar leven en werk. Ze omarmt de roze gemeenschap, stimuleert leesvaardigheid bij kinderen, promoot de regenton ter vergroening en zet zich in voor nieuw talent. Geconfronteerd in haar eigen verleden, maakt Karin zich sterk voor het doorbreken van het taboe rondom

seksueel misbruik. "Mijn boek 'Mijn ware verhaal' helpt mensen het mechanisme te begrijpen, als een jong mens wordt misbruikt. We moeten samen de verantwoordelijkheid nemen, om er achter te komen waarom mensen elkaar verdriet doen."

Plezier

De uitdaging van het ouder worden kleurt Karin positief in: "Beweeg, deel, ga om met jongelui, kijk naar het leven, zit niet teveel voor de televisie, maak een lekkere wandeling, zorg dat je fit blijft, dan heb je zoveel plezier in het leven! En... ga naar het theater. Laat je betoveren door de kunst van de theatermakers, van hun gedachtegoed en visie. En als dát lukt, dan heb je een prachtige oude dag!"



foto: Rob Becker

Kijk voor alle speeldata op labloemen.nl

GeZZond Check

Gezondheidsadvies op maat



Zonder dat u er iets van merkt, kunt u toch een hoge bloeddruk hebben of een hoge bloedsuikerwaarde. Dat kan gevolgen hebben voor uw gezondheid.

Laat uw gezondheid controleren met de GeZZond Check!

Uw gezondheid wordt bekeken en gecontroleerd door Sandra van der Meer en Loes Bijl, professionele verpleegkundigen van Amstelring. U krijgt ook een persoonlijk advies op maat over een gezonde leefstijl. De resultaten van de GeZZond Check worden niet gedeeld met uw huisarts of met Zorg en Zekerheid.

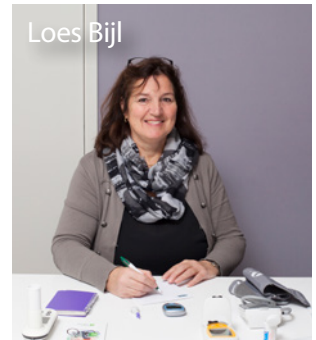
Vergoeding door Zorg en Zekerheid

De GeZZond Check is **eenmaal per 2 jaar gratis** voor aanvullend verzekerden van Zorg en Zekerheid. Vanuit de aanvullende verzekeringen AV-GeZZin

Compact en AV-Gemak (Regio) geldt géén vergoeding. De kosten worden niet aan u doorbelast via uw eigen bijdrage.



Sandra van der Meer



Loes Bijl

Meer info of aanmelden

www.amstelringledenservice.nl

ledenservice@amstelring.nl

020 – 333 5100

IN DE WINTER WERKEN WIJ DOOR OM UW TUIN MOOI TE MAKEN.

Op de vriendelijkheid en het vakmanschap van **Greenspot** kunt u rekenen!



TUINONDERHOUD

SCHUTTING & HEKWERK

SIERBESTRATING

VERLICHTING & ELEKTRA

TUINAANLEG

GROENE DAKEN & AFWATERING



GREENSPOT
groenspecialisten

06 226 60 585 • info@greenspottuin.nl • greenspottuin.nl

Dagtocht Winterdroom

Orchideeënhoeve in kerstsfeer

Vorig jaar konden we de Orchideeënhoeve door coronamaatregelen niet bezoeken, daarom gaan we dit jaar in de herkansing. Gaat u mee een heerlijk dagje uit naar Winterdroom, de Orchideeënhoeve in kerstsfeer?



Na de ontvangst met koffie/thee en een appelstrudel maakt u een magische wandeling door de tropische overdekte tuinen die tijdens Winterdroom met duizenden lampjes zijn verlicht.

Romantische fonteinen en versieringen maken de 'Winterdroom' compleet. Dankzij de weelderige beplanting, de bloemen, snelstromende beekjes en waterpartijen met tropische vissen waant u zich in de jungle.

In de vlindertuin fladderen juweeltjes van vlinders rond en de altijd actieve stokstaartjes zijn in de savanne helemaal in hun element.

Rond lunchtijd schuift u aan voor het driegangen kerstmenu. Na het dessert kunt u nog een rondje door de overdekte tuinen maken en de laatste kerstinkopen voor thuis doen. Bij het afscheid krijgt iedereen een orchideebloem in geschenkverpakking mee naar huis.

Praktische informatie

Datums:

dinsdag 13 december 2022

donderdag 15 december 2022

Opstapplaats: Amstelveen

Tijd: 09.00 – 17.15 uur

Prijs: (exclusief voor leden) € 75,- inclusief vervoer, entree, appelstrudel met 2 x koffie/thee, 3-gangen

kerstmenu met 2 consumpties (behalve buitenlands gedistilleerd) en orchideebloem in cadeauverpakking.


Toegankelijk voor mensen met een rollator.
Vaste rolstoel in overleg.


Aanmelden


- Via www.amstelringledenservice.nl kunt u zich tot en met **30 november 2022** aanmelden voor dagtocht Orchideeënhoeve.
- Let op: per persoon die meegaat, dient u een apart aanvraagformulier / aparte machtiging in te vullen. Alleen juist ingevulde formulieren worden in behandeling genomen.
- Als u meer voorkeursdatums opgeeft, is de kans groter dat u wordt ingedeeld.
- Als u bent ingeloot, ontvangt u 2 weken voor de dagtocht een uitnodigingsbrief per post. Neem deze mee, dit is uw bewijs van deelname.
- Bent u nog geen lid en wilt u graag mee met deze dagtocht? Word dan lid via www.amstelringledenservice.nl.

Let op: Bent u slecht ter been? Zorg ervoor dat er iemand -ook tegen betaling- met u meegaat die u kan begeleiden.

Meer info of aanmelden

 www.amstelringledenservice.nl

 ledenservice@amstelring.nl

 020 – 333 5100



**Sta jij elk uur even op?
Ook dat telt mee voor je gezondheid.**

Doe de TotaalCheck op zk.nl/totaalcheck

En ontdek wat bij jou al goed gaat en wat nog beter zou kunnen.
Je ontvangt meteen tips en inspiratie om jouw gezondheid in
kleine stapjes te verbeteren.



DigiHulplijn

Samen digitaal

Wel willen meedoen met de digitale ontwikkelingen in de samenleving, maar soms niet precies weten hoe. Heeft u dit gevoel ook? Dan staat u niet alleen!

Digitaal vaardig

Om maar gelijk met de deur in huis te vallen: meer dan de helft van de 65-plussers voelt zich niet digitaal vaardig. Dat is lastig in een maatschappij waarin we steeds meer zaken niet meer via een telefoontje en briefje kunnen regelen, maar alleen online via het internet. Reuze makkelijk, zult u vaak horen. Maar voor wie best wil, maar niet weet waar te beginnen of voor wie vragen heeft over de digitale snelweg, kan de drempel hoog zijn.

DigiHulplijn 0800-1508

Veel ouderen die een digitaal apparaat bezitten, blijven rondlopen met vragen over videobellen, wachtwoorden, vreemde meldingen, veilig aankopen doen, gebruik van apps en downloaden van e-books. Dat hoeft nu niet meer. Bel de gratis DigiHulplijn!

“Met hulp van de DigiHulplijn heb ik mijn ov-kaart zo ingesteld dat mijn tegoed automatisch wordt opgewaardeerd. Nu kan ik zorgeloos op pad,” vertelt Loes (76) opgelucht. En Frans (78) is nooit meer de weg kwijt: “Voordat ik mijn smartphone had, heb

ik tijdens het fietsen nog wel eens ergens moeten aanbellen om de weg te vragen. De medewerkers van de DigiHulplijn hebben me geholpen met het gebruiken van Google Maps. Ik kan nu altijd mijn weg terug naar huis vinden.” Toos (84) is alleenstaand. “Ik heb zelf geen kinderen, en daarom geen kleinkinderen. Mijn neven en nichten zijn ook gewoon druk met hun eigen leven. Dankzij de DigiHulplijn kan ik altijd iemand bellen die me kan helpen als ik er digitaal niet uitkom.”

Bij de DigiHulplijn zijn alle digitale vragen welkom over uw computer, laptop, mobiele telefoon en tablet. De DigiHulplijn is **GRATIS** van maandag t/m vrijdag tussen 09.00-17.00 uur bereikbaar via **0800-1508**. Bellen mag zo vaak als nodig. De betrouwbare en professionele medewerker helpt u snel op weg!

De DigiHulplijn is een gezamenlijk initiatief van het Nationaal Ouderenfonds, SeniorWeb, de Koninklijke Bibliotheek, VodafoneZiggo, ContactCare en de Alliantie Digitaal Samenleven.

Frisse *news*

Omarm de herfst en ga op pad!

Iedere dag wandelen en lekker uitwaaien, is een weldaad voor lichaam en geest.

Wandelvirus

Op de uitnodigende website **Frankwandelt.nl** verzamelt fervent wandelaar en fotograaf Frank van der Meer wandelingen in woord en beeld. Het is een bron van inspiratie voor iedereen die van wandelen houdt en ook voor hen die misschien nog even overgehaald moeten worden. Wie eenmaal met een route van Frank op pad gaat, wordt vanzelf enthousiast. Opgepast, besmetting met het gezonde wandelvirus is niet uitgesloten!

Kilometervreter

Frank zelf wisselt klompenpaden fluitend af met stadswandelingen, streekpaden met langeafstandspaden en trage tochten met groene wissels van station naar station. In iedere provincie, in elk jaargetijde, met weinig of met (heel) wat meer kilometers. Steeds opnieuw vormt de natuur het betoverend decor.

Praatje en plaatje

Bij iedere route wordt een overzichtskaartje getoond en leidt een link naar de routebeschrijving. De prachtige foto's van onderweg prikkelen zonder uitzondering de fantasie. Het liefst trek je ogenblikkelijk een paar stevige stappers aan. De paden op, de lanen in!

Ommetje

Of loopt u liever warm voor een wandelwedstrijd met vrienden en familie? Download dan de gratis Ommetje-app op uw telefoon. De Hersenstichting ontwikkelde de app samen met Eric Scherder, hoogleraar neuropsychologie en geestelijk vader van het 'Ommetje'. Eric deelt na ieder ommetje ook nog eens een interessant hersenfeitje.

Facebook

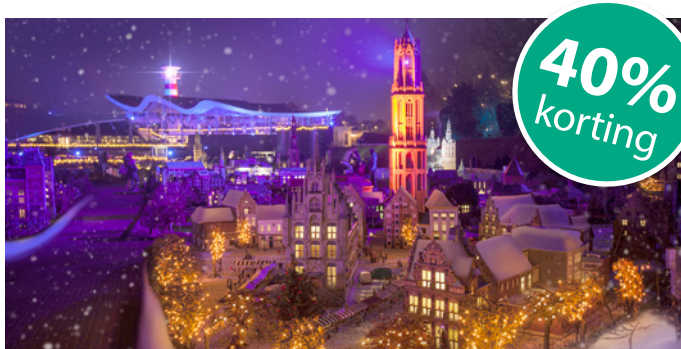
Maakt u tijdens een wandeling een fijne foto die u met ons wilt delen? **Tag uw foto op Facebook met @amstelringledenservice.**

foto: Frankwandelt.nl



Amstelring Ledendeals

De online voordeelshop Amstelring Ledendeals staat boordevol aanbiedingen, variërend van workshops tot verzorgingsproducten en van hotelovernachtingen tot diverse spellen en luxe of praktische producten voor thuis.



Madurodam

Beleef de winter in Madurodam, hét perfecte winteruitje voor jong en oud. Meer dan 65.000 schitterende lichtjes, heerlijke winterse lekkernijen én sfeervolle taferelen in de oude binnenstad. Hier is het elke dag winters en gezellig. Besneeuwde kerstbomen en ijs op de grachten: hier gaat de Elfstedentocht dit jaar zeker door!

Actie geldig vanaf 1 december 2022, te verzilveren t/m 28 februari 2023



Rembrandts Amsterdam Experience

Ontdek het bijzondere leven van de beroemdste schilder van Amsterdam. Stap 350 jaar terug in de tijd en bezoek een reconstructie van Rembrandts atelier waar hij zijn iconische 'laatste werken' schilderde. Speciale 5D effecten zoals geur, wind, licht, projecties en geluid nemen u mee naar vervlogen tijden, naar Rembrandts Amsterdam.

Van € 12,50 voor € 9,50

Actie geldig t/m 31 december 2022, te verzilveren t/m 31 maart 2023



Hoe werkt het?

- Vraag via ledenservice@amstelring.nl onder vermelding van uw lidnummer of via **020 - 333 5100** uw persoonlijke toegangscode aan voor de Amstelring Ledendeals. U ontvangt per huishouden uw persoonlijke code per e-mail.
- Ga naar amstelringledendeals.touchtickets.nl. Klik op 'verzilver uw code' en maak een account aan. Zodra u bent ingelogd, heeft u toegang tot het volledige aanbod.

Belangrijk om te weten

- Voor het bestellen in de Amstelring Ledenservice voordeelshop heeft u een computer, tablet of mobiele telefoon nodig en dient u in het bezit te zijn van een e-mailadres.
- Bij beëindiging van het lidmaatschap vervalt uw persoonlijke inlogcode en daarmee de toegang tot de Amstelring Ledendeals.
- Amstelring Ledendeals is onderdeel van een pilot van 2 jaar.
- Kijk voor de actievoorwaarden op amstelringledendeals.touchtickets.nl.

Vragen?

Voor vragen over het **lidmaatschap of het opvragen van uw inlogcode** neemt u contact op via ledenservice@amstelring.nl of bel: 020-333 5100.

Heeft u vragen over de voordeelshop **of reserveringen?** Neem dan contact op met de klantenservice van Touch Promotions, via promotions@touchincentive.com of bel: 010 - 204 30 75.



Langer zelfstandig wonen?

Houd uzelf in goede conditie! Voorkom dat u valt en behoud uw zelfstandigheid.

“In Amstelveen hebben we onderzocht waarom mensen vallen”, vertelt zorginkoper Inge Huernink van Zorg en Zekerheid. “Bepaalde medicijnen blijken het valrisico te vergroten. Een nieuwe bril of betere schoenen verkleinen juist het risico.”

Wat altijd werkt, is bewegen. “Dat kan bijvoorbeeld gratis in de beweegtuin De Marne, die Zorg en Zekerheid mede mogelijk heeft gemaakt”, vertelt Inge. “Bewegen is gezond voor lichaam en geest én het risico om te vallen wordt kleiner. En mensen ervaren meer kwaliteit van leven.”

Vijf tips om een val te voorkomen:

1. Blijf zo veel mogelijk bewegen. Zo blijft u fit en behoudt u balans en spierkracht.
2. Eet gezond met de juiste voedingsstoffen. Voor een gezond lichaam en een gezonde geest.
3. Houd rekening met alcohol en medicijnen. Deze kunnen het reactievermogen beïnvloeden.
4. Zorg voor stevige schoenen met zolen die niet te glad en niet te stroef zijn. Draag een bril met de juiste sterkte.
5. Maak het huis en de directe omgeving toegankelijk. Met goede verlichting, handgrepen en voldoende beweegruimte. Gebruik hoge stoelen of een harde bank. Zorg dat de tegels op het terras of balkon vlak liggen.

Amstelring ledenvoordeel via Zorg en Zekerheid

- Tot wel 7% collectieve korting op de aanvullende verzekering
- Vergoeding (50% met een maximum van € 115,- of 75% met een maximum van € 150,- per jaar) voor de cursus Hardlopen en Sportief Wandelen bij Amstelring Ledenservice, in veel aanvullende verzekeringen van Zorg en Zekerheid voor klanten boven de 55 jaar.
- Ruime vergoedingen voor o.a. fysiotherapie in veel aanvullende verzekeringen

Met het lidmaatschap van Amstelring Ledenservice krijgt u korting op uw zorgpremie bij Zorg en Zekerheid. Ook profiteert u van vele voordelen en services. Zie zorgenzekerheid.nl/ledenservice.



Foto: Wim van Rossem/Nationaal Archief/Anefo

Hooggeëerd *publiek*

Het circus is weer in de stad!

Vrolijke aanplakborden kondigden de komst van het reizende dorp op wielen aan. Als bij toverslag zou het circus verschijnen.

Met woonwagens, pakwagens en dierenwagens rolden ook spanning en sensatie de stad in. Alles kon gebeuren, in de magische wereld onder de hoge punt van de circustent. En met de optocht van de olifanten begon het feest pas echt.

Dan was er geen tijd te verliezen, want het circus moest worden opgebouwd! In Amsterdam was hiervoor in de jaren 60 het braakliggend terrein aan de Jan van Galenstraat tegenover de Markthallen, een bekende plek. Het circus van Toni Boltini streek hier neer. Maar ook Sarrasani en Krone sloegen er hun tenten op. Wie zijn handen liet wapperen en meehielp met opzetten, kon soms een vrijkaartje verdienen. De toegangsprijs voor een matinee of avondvoorstelling was vanaf 1 gulden 50 tot wel 8 gulden. Voor een gezin een grote uitgave, zelfs met kinderen voor half geld en de Melkbrigadiers gratis. Was je een kleine durfal, dan kroop je stiekem zonder te betalen onder het tentdoek door.

Tijdens de voorstelling voerde de spreekstalmeester je mee naar een kleurige wereld waarin dingen gebeurden die je nog nooit had gezien. Je kneep je ogen dicht bij de adembenemende salto mortale van de vliegende trapeze. Je griezelde bij de degen slikkende fakir. En fietste een olifant de piste in, hielden apen een theebransje, sprongen enorme leeuwen door brandende hoepels, dan zat je op het puntje van de wiebelige houten tribune.

De winter bracht een ander soort circus mee. Dan liet Circus Strassburger witte Lippizaner dressuurpaarden pirouettes draaien in het Amsterdamse Carré, dat oorspronkelijk als circustheater was gebouwd. Wie al televisie had, kon vanaf 1962 op eerste kerstdag naar het Circus Billy Smart kijken. In zwartwit, met een kopje chocolademelk maar zonder de opwindende geur van het echte circus. Nu is een bezoek aan het 'nieuwe circus' favoriet in de decembermaand. Vanzelfsprekend zonder wilde dieren, maar met sensationele acrobatiek, theater en muziek.

SLIMOTHEEK

Uitleenpunt voor slimme technologie, ook voor u!

Bij de Slimotheek vindt u slimme technologie met eenvoudige bediening. Ouderen of mensen met een beperking kunnen bij de Slimotheek proberen of bepaalde technologie bij hen past en of ze ermee overweg kunnen. Ook kunnen ze de hulpmiddelen lenen om het gebruik ervan thuis te ervaren.

Gratis lenen

De meeste producten rondom media, gemak, gezondheid en veiligheid die u in de Slimotheek vindt, zijn gratis te lenen. U hoeft hiervoor geen lid te zijn van de bibliotheek. Na het uitproberen kunt u besluiten zelf een exemplaar aan te schaffen. Wijkverpleegkundigen helpen u verder tijdens een gemaakte afspraak.

Afspraak maken

U kunt een afspraak maken voor meer informatie over een product door te mailen naar slimotheek@haarlemmermeer.nl. Voor Hoofddorp of Nieuw Vennep kunt u ook bellen naar Allerczorg: 0252 - 785 173
Voor Badhoevedorp kunt u bellen naar De Meerwende: 020 - 247 0100

Bibliotheek Hoofddorp-Centrale, Raadhuisplein 7

Bibliotheek Nieuw-Vennep, Schoolstraat 2

Dorpshuis Badhoevedorp, Snelliuslaan 35

De Slimotheek is een initiatief van GeneratieThuis in samenwerking met gemeente Haarlemmermeer, de Bibliotheek Haarlemmermeer, Medipoint, Maatvast en de Meer voor Elkaar partners.

Kijk voor meer informatie op

www.debibliotheekhaarlemmermeer.nl/slimotheek



SCHIEDON

- S C H O E N M O D E
- S P O R T S C H O E N S P E C I A L I S T
- O R T H O P E D I S C H ■ S C H O E N T E C H N I E K
- W E R K S C H O E N E N ■

Schoenen aan huis

Als het voor u lastig is om van huis te gaan om nieuwe schoenen te kopen, dan heeft Schiedon de service "schoenen aan huis" bel 020 - 64 15 308
of ga naar www.schiedon.nl
Bovenkerkerweg 43 • 1185 XA Amstelveen

KAPPER, PEDICURE & SCHOONHEIDSSPECIALIST
Makkelijk bij u thuis

mobella
Amstelring Ledenservice
Bel 088-1000100
of kijk op mobella.nl

Orchideeënhoeve

R E T M O O R D R E T N I W K
 E E R R E E F S T S R E K E A
 B S O N G E S C H E N K R P M
 M T P H E N N A V A S S F S E
 E O I N T E I E R L T E O R O
 C K S E I I J K T D I L A N E L
 E S C M U U G J N S L E T D B
 D T H E P U T K T A I T E N E
 A A E O O N O R M A L A I I E
 G A V L R P U P E R W P N L D
 J R I B E D J I N D T E E V I
 E T S N E E R D R O N O N B H
 U J S L S W A N D E L I N G C
 I E E K E R S T M E N U L M R
 T S N E G N I R E I S R E V O

De overgebleven letters vormen de oplossing.

APFELSTRUDEL	GESCHENK	STOKSTAARTJES
BEPLANTING	KERSTINKOPEN	TROPISCHE VISSEN
BLOEMEN	KERSTMENU	VERSIERINGEN
DAGJE UIT	KERSTSFEER	VLINDERS
DECEMBER	LAMPJES	VLINDERTUIN
EROPUIT	ORCHIDEEBLOEM	WANDELING
FORTEINEN	SAVANNE	WINTERDROOM

Hoofdprijs

1 x 2 kaarten voor de dagtocht naar de Orchideeënhoef ter waarde van € 150,-



1e Prijs

Een Orchideeplant met sierpot ter waarde van € 20,-



Oplossing

Stuur uw oplossing vóór woensdag 30 november 2022 onder vermelding van 'Puzzel Amstelring Plus 4 - 2022' naar: ledenservice@amstelring.nl of per post naar: Amstelring Ledenservice, Postbus 2318, 1180 EH Amstelveen. Vermeld hierbij duidelijk in blokletters:

Naam: _____ m/v Telefoonnummer: _____

Lidnummer: _____ E-mailadres: _____

Adres: _____ Postcode en woonplaats: _____

Oplossing puzzel: _____

Alleen volledig ingevulde inzendingen worden in behandeling genomen. De prijswinnaars ontvangen persoonlijk bericht. Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd. Gewonnen prijzen zijn niet inwisselbaar voor geld.



EHBO bij Volwassenen

Als een ander je lief is

Iemand in een noodsituatie niet kunnen helpen, daar moet je niet aan denken. Toch stellen wij u die gewetensvraag: weet u wat u moet doen als uw partner struikelt en na een val bewusteloos blijft liggen?

Rick van Schaik (28) is trainer van opleider Livis (spreek uit: Lief is...) bij de cursus EHBO bij Volwassenen. "Mensen kunnen helpen, is mijn drijfveer," vertelt Rick. "Ik ben brandweerman in de 24-uurs dienst in Utrecht, maak onderdeel uit van het vrijwilligerskorps, ben docent Bedrijfshulpverlening en trainer EHBO." Dat cursisten dus in goede handen zijn bij Rick, is duidelijk.

Zelfvertrouwen

Rick verzorgt de praktijkles, als sluitstuk van de cursus EHBO bij Volwassenen. Tijdens deze training, die vier uur duurt, krijgen cursisten de kans om praktische vaardigheden te oefenen. De voorbereiding hierop is thuis al gedaan, met het volgen van het

online theoretische training met duidelijke video's. Deze training kan in een eigen tempo, zonder tijdsdruk en op een zelfgekozen moment worden gevolgd. Juist die combinatie van de online training met een praktijkles is succesvol gebleken.

"Lesgeven vind ik ontzettend leuk," vertelt Rick enthousiast. "Mensen kunnen voorlichten over veiligheid en daarin hun zelfredzaamheid stimuleren is waardevol. Iedereen kan namelijk eerste hulp verlenen. Je dat realiseren, geeft zelfvertrouwen en maakt dat je in geval van nood in staat bent te handelen. Want ook dat eerste belangrijke telefoontje naar de hulpdiensten is helpen!"

Ritme

Tijdens de praktijkles worden de handen uit de mouwen gestoken. Bijvoorbeeld met het oefenen van Reanimatie en AED bij een 'slachtoffer' dat bewusteloos op de grond ligt. De theorie hierover hebben de cursisten zich al eigen gemaakt, daarom kan Rick tijdens de praktijkles gelijk tot de kern komen. Hij demonstreert op de oefenpop hoe deze levensreddende handelingen worden uitgevoerd. Daarna gaan de cursisten zelf oefenen.

Juist bij dit onderwerp komen wel eens emotionele verhalen los. Niet zelden zijn het confronterende situaties geweest, waardoor cursisten een EHBO-cursus willen volgen. "Als ik zie dat emotie de overhand krijgt, ga ik even met de cursist apart zitten. Wat persoonlijke aandacht om je weer op je gemak te voelen, is gewoon heel belangrijk. Maar daarna gaan we weer aan de slag." Op het ritme van de klassiekers 'Staying alive' of 'Altijd is Kortjakje ziek' wordt het ritme van reanimatie geoefend. "30 borstcompressies afwisselen met 2 beademingen," instrueert Rick.



Rick van Schaik

Goed gevoel

En is de praktijktraining met goed gevolg afgerond? Dan wordt het Livis certificaat uitgereikt. Het is het bewijs dat de cursist zelfverzekerd en goed voorbereid eerste hulp kan verlenen. "Je kunt meer dan je denkt, je weet meer dan je denkt," motiveert Rick. "In eerste instantie is men soms nog wat terughoudend, misschien zelfs een beetje bang. Je kunt je behoorlijk machteloos voelen als zich een situatie voor je neus voordoet, waarbij je iemand zou willen helpen, maar niet weet hoe. Maar naarmate er meer wordt geoefend en ervaringen in de groep worden gedeeld, groeit ook het zelfvertrouwen."

Vorbereid zijn, voorkomt stress. In een noodsituatie 'iets' kunnen doen, is altijd beter dan 'niets' doen. "Als de cursisten aan het eind van de praktijktraining voorbereid, zelfverzekerd en met een goed gevoel het pand verlaten, heb ik mijn doel bereikt," besluit Rick.

Duur:

- 3-5 uur online theorie, op een zelfgekozen moment
- 1 x 4 uur praktijkles, kies bij het aanvragen zelf uw plaats en startdatum.

Na het afronden van de praktijkles ontvangt u het Livis certificaat.

Prijs zonder ledenvoordeel:

€ 99,95 inclusief Livis-certificaat

Ledenprijs:

€ 82,45. U bespaart hiermee € 17,50.

Let op: u ontvangt alleen ledenkorting als u zich aanmeldt via de aanvraagknop op de website van Amstelring Ledenservice. U ontvangt géén korting als u zich rechtstreeks via de site van de dienstverlener aanmeldt. De korting kan niet achteraf worden teruggevraagd.

Vergoeding door zorgverzekeraar

Zo'n 80% van de zorgverzekeraars vergoedt een EHBO-cursus tot wel 100%. Vraag het na bij uw verzekeraar.

Meer info of aanmelden

🌐 www.amstelringledenservice.nl

✉ ledenservice@amstelring.nl

☎ 020 – 333 5100

MOLENAAR 

“
GENIET VANDAAG
VAN DE BADKAMER
VAN MORGEN



SNEL EN ONBEZORGD GENIETEN VAN EEN HEERLIJKE DOUCHE

Je eigen huis, die fijne plek met alle herinneringen, daar wil je het liefst toch nog heel lang blijven wonen?

Dan is een Molenaar badkamer iets voor jou. Een badkamer die helemaal klaar is voor een nieuw hoofdstuk. Door het bad of de douche te vervangen voor een veilige en comfortabele inloopdouche kun je nog jaren onbezorgd genieten van je huis. En de plaatsing wordt door Molenaar snel en zonder gedoe gedaan, zelfs in één dag. Dat is echt Molenaar. De badkamer van morgen.

Natasja Froger

Ledenvoordeel Amstelring tot €700,-

Vraag vandaag nog ons nieuwe
inspiratiemagazine aan

Telefoon: (0341) 23 23 00

Of ga naar onze vernieuwde website: www.molenaar.nl



VEILIGE INLOOPDOUCHE

In één dag vervangen we je oude bad of douche voor een veilige en comfortabele inloopdouche met lage instap. Molenaar douches hebben een veilige antislip douchevloer, onderhoudsarme Wallpanels en bieden veel bewegingsruimte. Het Molenaar team neemt van advies tot plaatsing al je zorgen uit handen. Zo maken we van de badkamer weer een fijne plek om nog lang van te blijven genieten.



foto: Mitchell van Voorbergen

Puntpaprika- en trostomatensoep

met kikkererwten

Recept voor 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten

- 1 blik kikkererwten, uitgelekt
- 4 el olijfolie om te bakken
- handje bladpeterselie, grof gehakt
- 2 sjalotten, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 6 puntpaprika's, in grove stukken
- 10 trostomaten, in grove stukken
- 250 ml groentebouillon van 1 bouillonblokje
- Snufje zout
- Handje verse bladpeterselie, grof gehakt
- Versgemalen zwarte peper

Ook nodig:

Vergiet, soeppan met deksel, knoflookpers, koekenpan, staafmixer

Bereiding

1. Spoel de kikkererwten af met koud water en laat ze goed uitlekken.

2. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Voeg de sjalotjes toe en fruit ze 4 minuten. Voeg na 2 minuten de knoflook toe en bak mee.
3. Voeg de puntpaprika, trostomaten, en de groentebouillon toe. Breng aan de kook en laat met het deksel op de pan 15 minuten koken op laag vuur.
4. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de kikkererwten met een snufje zout op middelhoog vuur tot ze krokant zijn – roer regelmatig. Voeg 2 minuten voor het einde de meeste bladpeterselie toe en bak mee.
5. Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer glad. Breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel wat kokend water toe als de soep te dik is.
6. Verdeel de soep over kommen, gevolgd door de krokante kikkererwten en de rest van de peterselie. Lekker met bijvoorbeeld een snee havermoutbrood.

Dit recept komt uit het boek 'Eet Beter in 28 dagen' van huisarts Tamara de Weijer. Tamara heeft een enorme passie voor voeding en leefstijl. Haar missie is Nederland gezonder maken. Kijk voor meer informatie op www.doktertamara.nl.



Advies voor een fijner en veilig thuis.

Je blijft natuurlijk het liefst zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen. Medipoint helpt je hierbij graag.

Ontvang persoonlijk advies van een expert:

- **Gratis bedbodemcheck aan huis t.w.v. €59,99**
- **Vrijblijvend zitadvies tijdens een Zitadviesdag**

Schrijf je in op onze website [medipoint.nl/fijnerthuis](https://www.medipoint.nl/fijnerthuis)
of bel voor een afspraak via **088 10 20 100**