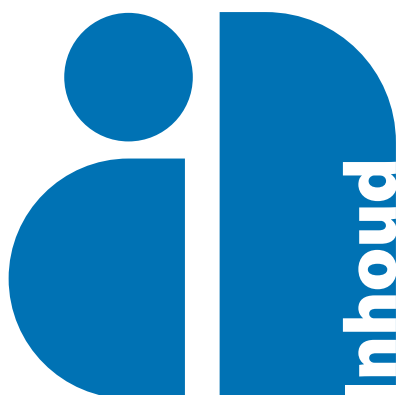


AMSTELRING LEDENSERVICE

BEWAARSPECIAL

DIENSTENPAKKET
2023



Even voorstellen	3	Hulpmiddelen	27
Lidmaatschap	4	Gezond en bewegen	28
Amstelring Ledendeals	6	Dr. Tamara	
Dienstenpakket	8	Online Leefstijlprogramma	31
Gemak aan huis	9	Huis en tuin	33
Karin Bloemen viert feest	14	Verzekering en autorijden	37
Eropuit en cultuur	17	Kinderen	40
Dagtochten	20	Mantelzorg & Meer	44
Aanmeldformulier	24	Trefwoordenregister	46
GeZZond Check	26	Colofon	47

Kom bij de club!

Amstelring Ledenservice zorgt dat uw leven nét dat beetje makkelijker wordt.



Anneke



Conny



Dee



Denise



Ellen



Ingrid



Karin



Saskia

Exclusief voor leden

Wij begrijpen dat u af en toe behoefte heeft aan ondersteuning, ontzorging én op zijn tijd een beetje gezelligheid. Daarom bieden wij diensten aan die bij u aan huis komen, zoals de kapper en de klusjesman. Smakelijke maaltijden en een schone was worden thuisbezorgd, u heeft er geen omkijken meer naar. We wijzen u de weg naar particuliere huishoudelijke hulp en personenalarmering. Ook krijgt u korting op uw aanvullende zorgverzekering en laten wij u genieten van culturele uitstapjes. Handige aanbiedingen, gezonde cursussen én korting exclusief voor leden maken ons aanbod compleet.

Goed geregeld

U vindt bij ons altijd een dienst die bij u past. Kwaliteit en betrouwbaarheid staan bij ons hoog in het vaandel. Iedereen die met ons samenwerkt, is in het bezit van een partnerpas. Dienstverleners die bij u aan huis komen zijn bovendien gescreend en in het bezit van een VOG. Zo kunt u er op vertrouwen dat het goed zit.

Wij zijn er voor u

Warm en behulpzaam, begripvol en persoonlijk, met altijd een luisterend oor. Amstelring Ledenservice is onderdeel van Amstelring, dé aanbieder van liefdevolle zorg in Amsterdam en de regio Amstelland en Meerlanden.



Word
lid!

Voordelen van **het lidmaatschap**

**Word ook lid van Amstelring Ledenservice en profiteer direct van hoge kortingen.
Voor slechts € 24,-* per jaar bent u lid met het hele gezin.**



De ledenvoordelen

- Voordelige en gezellige dagtochten
- Amstelring Ledendeals: een uniek en exclusief online platform barstensvol speciale aanbiedingen en kortingen oplopend tot 70%
- Ledenkorting op cursussen, diensten (aan huis) en bij diverse theaters
- Gratis krukken, looprekken en rollators lenen en 10% korting op aanschaf en huur van artikelen bij Thuiszorgwinkels Medipoint Amstelring
- Collectiviteitskorting op aanvullende verzekeringen bij Zorg en Zekerheid, VGZ en Zilveren Kruis
- Betrouwbare en gescreende dienstverleners
- 4x per jaar gratis het ledenmagazine Amstelring Plus thuisbezorgd en 1x per jaar de Bewaarspecial. Beide uitgaven zijn ook digitaal beschikbaar.
- 1 lidmaatschap voor het gehele gezin voor slechts € 24,-* per jaar. Alle gezinsleden wonend op hetzelfde adres kunnen gebruik maken van dit lidmaatschap.

Ledenpas

Na aanmelding ontvangt u een ledenpas. Op vertoon hiervan kunt u profiteren van alle voordelen van het Amstelring lidmaatschap. De ledenpas wordt 1x per 2 jaar verstrekt.



Kom bij de club!

Wilt u zich ook aanmelden als lid? Dat kan via het aanmeldformulier in het hart van deze Bewaarspecial. Aanmelden kan ook via onze website www.amstelringledenservice.nl.

Heeft u een vraag over het lidmaatschap van Amstelring Ledenservice? Stuur een mail naar ledenservice@amstelring.nl of bel 020 - 333 5100. Wij staan op werkdagen van 08.30 uur tot 17.00 uur voor u klaar!

*) met ingang van 1 januari 2023



Amstelring *Ledendeals*

*Altijd korting op uitstapjes
en producten voor thuis*

Ontdek de online voordeelshop van Amstelring Ledenservice.

De winkel staat boordevol aanbiedingen, variërend van workshops tot verzorgingsproducten, van een high tea tot een hotelovernachting, van online leesplezier tot een dagje uit.

Gratis

Met elk seizoen nieuwe, exclusieve en regelmatig gratis aanbiedingen en acties voor leden. Voor thuis of buiten de deur, voor uzelf of als cadeau. Uw korting kan oplopen tot liefst 70%.

Bij uw lidmaatschap van Amstelring Ledenservice ontvangt u **gratis** toegang tot Amstelring Ledendeals, een royale uitbreiding van het bestaande dienstenpakket. Profiteer óók van voordeel en vraag vandaag nog uw toegangscode aan!



Hoe werkt het?

1. Meld u aan en ontvang uw persoonlijke toegangscode

Vraag een persoonlijke toegangscode aan via www.amstelringledenservice.nl of stuur een e-mail naar ledenservice@amstelring.nl onder vermelding van uw lidnummer. Bellen kan ook naar: 020 - 333 5100. U ontvangt per huishouden 1 persoonlijke toegangscode per e-mail.

2. Verzilver uw code

Om toegang te krijgen tot de leukste deals, gaat u naar amstelringledendeals.touchtickets.nl om toegang te krijgen tot de leukste deals. Klik op 'verzilver uw code' en maak een account aan. Zodra u bent ingelogd, heeft u toegang tot alle deals.

3. Kies uw leukste deal!

Heeft u een passende aanbieding gevonden? Klik dan op de aanbieding van uw keuze en doorloop de bestel- en betaalprocedure. Uw e-tickets ontvangt u vervolgens per e-mail. Veel plezier met uw deal!



Amstelring Ledendeals is onderdeel van een pilot van twee jaar.

Vragen?

Heeft u vragen over het lidmaatschap of wilt u uw unieke toegangscode voor Amstelring Ledendeals aanvragen? Neem dan contact op met ledenservice@amstelring.nl of bel: 020 - 333 5100.

Dienstenpakket

Exclusief voor leden

Het dienstenpakket van Amstelring Ledenservice is exclusief voor leden en bestaat uit een gevarieerd en uitgebreid aanbod.



Uitgebreid aanbod

Om makkelijk de dienst of cursus te vinden waar u naar op zoek bent, hebben wij een aantal rubrieken samengesteld:

- Gemak aan huis
- Eropuit en cultuur
- Gezond en bewegen
- Huis en tuin
- Verzekeringen en autorijden
- Kinderen
- Mantelzorg

De diensten en cursussen onder deze rubrieken, vindt u ook zo terug op onze website www.amstelringledenservice.nl. Hier vindt u altijd de actuele informatie.

Amstelring Ledenservice is actief in de regio Amstelland-Meerlanden* en Amsterdam. In deze regio komen de dienstverleners met een 'aan huis service' bij u thuis. Een aantal diensten heeft een landelijke dekking.

* bestaande uit de gemeenten:
Haarlemmermeer, Amstelveen,
Aalsmeer, Uithoorn, Ouder-Amstel
en Diemen

Richtlijn

Bij alle diensten, cursussen en dagjes uit, staat uw gezondheid voorop. Wij houden in verband met corona de landelijke richtlijnen van het RIVM aan.

Gemak aan huis

Audicien aan huis

Vraag een gratis gehoortest aan en ontvang een vrijblijvend gehooradvies op maat. Deels vergoeding mogelijk vanuit de basisverzekering.

Prijs:

- afhankelijk van uw wensen
- voorrijkosten € 36,-

Ledenvoordeel:

- geen voorrijkosten tijdens de proefperiode
- bij aanschaf hoortoestel een **gratis** schoonmaakset



Kleding aan huis

Thuis op uw gemak kleding passen. Voor dames en heren, met advies, zonder aankoopverplichting.

Prijs:

- bijvoorbeeld T-shirt, blouse vanaf € 49,95
- overhemd vanaf € 39,95

Ledenvoordeel:

- **5%** korting op de gehele collectie

Nabestaandenzorg aan huis

U beschrijft samen met de adviseur in uw levenstestament wie uw financiële, medische en persoonlijke zaken mag gaan regelen, als u dit zelf niet meer kunt. Incl. notariskosten.

Prijs:

- € 425,- per persoon
- overige tarieven op aanvraag

Ledenprijs:

- **€ 395,-** per persoon





Opticien aan huis

De opticien verricht gratis en vrijblijvend een deskundige oogmeting aan huis, zonder voorrijkosten en aankoopverplichting.

Prijs:

- afhankelijk van uw wensen en aankoop

Ledenvoordeel:

- **10% korting** bij de aanschaf van een montuur of glazen
- gratis brillenkoker, kleine reparaties en bijstellingen



Kapper aan huis

De echte kapper en de klassieke barbier komen bij u aan huis voor alle haarbehandelingen.

Prijs:*

- 65+ knippen € 19,50

Ledenprijs:*

- 65+ knippen **€ 18,50**

Parkeerkosten voor rekening van de klant. Kijk voor overige tarieven op www.amstelringledenservice.nl.

*prijzen onder voorbehoud

Pedicure aan huis

De pedicure komt aan huis voor de verzorging van uw voeten en het verminderen van voetklachten, ook bij reuma en diabetes.

Prijs:*

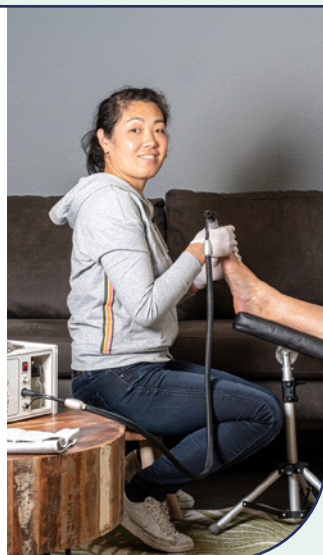
- basisbehandeling vanaf € 41,65
- behandeling bij reuma of diabetes vanaf € 44,20

Ledenprijs:*

- basisbehandeling vanaf **€ 37,50**
- behandeling bij reuma of diabetes vanaf **€ 39,80**

Parkeerkosten zijn voor rekening van de klant. Kijk voor overige tarieven op www.amstelringledenservice.nl

*prijzen onder voorbehoud





Schoonheidsspecialiste aan huis

De schoonheidsspecialiste brengt de salon bij u aan huis. U voelt zich weer een ander mens na een ontspannende behandeling.

Prijs:*

- schoonheidsbehandeling vanaf € 62,50
- manicure vanaf € 37,45

Ledenvoordeel:

- **10% korting**

Parkeerkosten zijn voor rekening van de klant. Kijk voor overige tarieven op www.amstelringledenservice.nl

*prijzen onder voorbehoud



Belastingaangifte aan huis

De deskundige belastingadviseur verzorgt uw belastingaangifte. Fiscaal advies en hulp bij de administratie ook mogelijk.

Prijs:

- € 57,50 per uur
- minimale afname 1 uur
- voorrijkosten € 10,-
- eventuele parkeerkosten zijn voor rekening van de klant
- pinnen mogelijk

Ledenvoordeel:

- geen voorrijkosten

DigiHulplijn



Stel op een veilige manier al uw digitale vragen over uw computer, laptop, mobiel én tablet, aan getrainde medewerkers en ervaren vrijwilligers.

Heeft u een vraag?

Bel **gratis 0800-1508** op maandag t/m vrijdag tussen 09.00-17.00 uur.



Particuliere huishoudelijke hulp

Ervaren, vriendelijke en betrouwbare vaste hulp in de huishouding voor alle voorkomende huishoudelijke werkzaamheden.

Prijs:

- € 24,- per uur

Ledenvoordeel:

- Bij herhaalde schoonmaak eenmalig 1 uur gratis: **€ 24,- korting**



Wasservice aan huis

De professionele wasrette doet voor u de dagelijkse was. Met haal- en bezorgservice.

Prijs:

- € 6,50 per kilogram (minimaal 5 kg)
- toeslag bovenkleding wassen en strijken/vouwen: € 3,75 per stuk
- prijs voor stoomgoed op aanvraag
- haal-en bezorgservice € 6,95 per keer

Ledenvoordeel:

- **10% korting** op de gehele factuur



Saar aan huis

Zo lang en plezierig mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen? Uw 'Saar' is een ervaren mantelzorger, die gezelschap en hulp biedt bij uw dagelijkse bezigheden.

Prijs:

- vanaf € 25,- per uur

Ledenvoordeel:

- **5% korting** op het uurtarief



Vriesverse maaltijden aan huis

Met een paar makkelijke en verantwoorde maaltijden in uw vriezer, heeft u altijd lekker eten in huis.

Prijs:

- vanaf € 6,23 per maaltijd

Ledenprijs:

- vanaf € 5,61 per maaltijd

Probeeractie proefpakket:

- 5 maaltijden voor € 19,95 (geen extra ledenvoordeel)



Warme maaltijden aan huis

Er wordt dagelijks voor u gekookt en de heerlijke maaltijden worden warm bij u aan huis bezorgd in Amstelveen, deel van Amsterdam, Duivendrecht en Ouderkerk a/d Amstel.

Prijs:*

- € 10,10 per maaltijd
- prijs driegangenmenu afhankelijk van keuze

Ledenprijs:*

- € 9,09 per maaltijd

Probeeractie proefpakket:*

- 3 maaltijden voor € 6,99 per stuk (geen extra ledenvoordeel)
- 3 driegangenmenu's voor € 7,99 per stuk (geen extra ledenvoordeel)

*prijzen onder voorbehoud



Welkom Online

Word veilig wegwijs op het internet! Volg het **gratis** lesprogramma 'Welkom Online' via het Nationaal Ouderenfonds.

Aanmelden?

Bel 088-344 2000

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.

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.

Cadeau

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 ontzorgen, 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. "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

Theaterdier zijn, betekent topsport bedrijven. "Ik doe alles om in conditie te blijven, ben heel bewust met mijn voeding en gezondheid bezig. Dit werk doe je er niet 'effe' bij. 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." Daar zijn ook haar haakboeken, Tuintips en maatschappelijke betrokkenheid inspirerende voorbeelden van.

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!"

Kijk voor alle speeldata op labloemen.nl

TUINONDERHOUD

SCHUTTING & HEKWERK

SIERBESTRATING

VERLICHTING & ELEKTRA

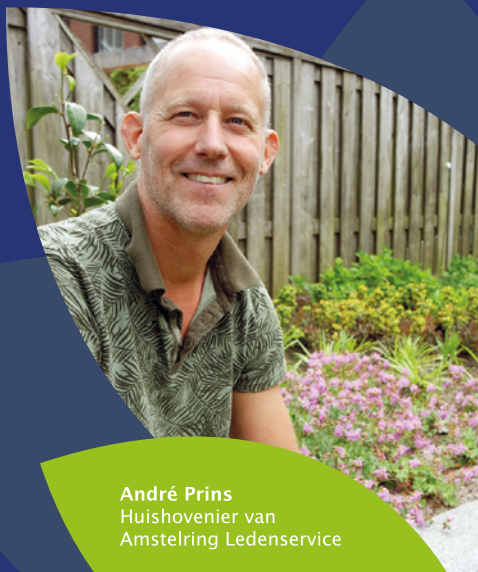
TUINAANLEG

GROENE DAKEN & AFWATERING



GREENSPOT
groenspecialisten

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



André Prins
Huishovenier van
Amsteling Ledenservice



*Lekker lopen is
prettiger leven*



Bovenkerkerweg 43 • 1185 XA Amstelveen
020 - 64 15 308 • info@schiedon.nl
www.schiedon.nl

Eropuit en cultuur

Amstelring Ledendeals

Gratis toegang tot de unieke en exclusieve online voordeelshop, barstensvol speciale aanbiedingen en hoge kortingen. Vraag vandaag nog uw gratis persoonlijke toegangscode aan. Kijk ook op pagina 6.



Cobra Museum

Kom naar het Cobra Museum voor Moderne Kunst, met de grootste verzameling kunstwerken van leden van de Cobra-beweging en wisselende (inter)nationale tentoonstellingen.*

Ledenvoordeel:

- **50%** korting op vertoon van uw ledenpas

* Voor sommige tentoonstellingen geldt een toeslag

Kijk voor meer informatie op www.amstelring.nl/cobra



CultuurWerkt!

Laat u wekelijks cultureel inspireren door scherpe recensies, de slimste tips, mooie achtergrondartikelen en ontroerende interviews. Met daarbovenop aantrekkelijk voordeel en wekelijkse winacties.

Ledenprijs:

- **€ 8,50** per cultureel seizoen

Kijk voor mee informatie op amstelring.nl/cultuurwerkt



JMW á la Carte

Leden van het JMW Benjamin Service Pakket kunnen op dinsdag aanschuiven voor de lunch en op vrijdagavond voor een diner in een koosjere omgeving in Amsterdam.

Prijs:

- afhankelijk van uw keuze

Ledenvoordeel JMW-lid:

- € 2,50 ledenkorting

Voor de voorwaarden van deze korting neemt u contact op met Lev: lev@joodswelzijn.nl.

Klassieke Concerten

Beleef prachtige klassieke concerten in het Concertgebouw Amsterdam of een van de historische kerken in Nederland.

Prijs:

- vanaf € 80,- , afhankelijk van de voorstelling

Ledenprijs:

- vanaf € 39,95 per ticket
- een gratis geschenk t.w.v. € 70,-

Kijk voor meer informatie op www.amstelring.nl/klassiekeconcerten



Vakantiehôtel Der Brabander

De familie Meurs verzorgt al ruim 36 jaar een onvergetelijk verblijf in Winterberg waar kwaliteit en gezelligheid hoog in het vaandel staan.

Ledenvoordeel:

- gratis koffie of thee met gebak bij aankomst

Kijk op www.amstelring.nl/brabander voor meer informatie.



Thermae 2000

Kom tot rust op de top van de Cauberg in Valkenburg aan de Geul waar wellness resort Thermae 2000 verscholen ligt in het groen.

Prijs:

- entree tot 4 uur toegang: € 39,50 p.p.
- dagkaart: € 49,50 p.p.
- Hotelovernachting voor 2 personen: variërend tussen € 199,- en € 389,-

Ledenprijs:

- entree tot 4 uur toegang: € 22,50 p.p.
- dagkaart: € 30,- p.p.
- Hotelovernachting voor 2 personen: tot 30% ledenkorting

Meerprijs hotelovernachting bij aankomst op vrijdag en zaterdag.

Dagtochten

Een volledig verzorgde dagtocht, naar diverse locaties in Nederland. Gezellig en onder begeleiding, in een comfortabele touringcar. Voor een dagje uit kijkt u op www.amstelringledenservice.nl. Kijk ook op pagina 20.



Schouwburg De Meerse Hoofddorp

Breng een bezoek aan dit sfeervolle theater, met ledenvoordeel op een aantal geselecteerde voorstellingen.

Prijs:

- afhankelijk van de voorstelling,

Ledenvoordeel:

- gratis een extra drankje

Kijk op www.amstelring.nl/meerse

Dagtochten

Ga met ons eropuit met een geheel verzorgde dagtocht

**Onbezorgd slenteren door historische plaatsen, meezingen tijdens een theaterconcert of ontspannen genieten tijdens een vaartocht?
Wij zorgen dat het kan!**



Samen met Vereniging Groengrijs verzorgt Amstelring Ledenservice de meest uiteenlopende dagjes weg. Iedereen is welkom. Van echtparen tot vriendengroepen, van alleengaanden tot families. Uw dag begint in de comfortabele touringcar, daarna volgt de rest van het programma. Met een kopje koffie en een lunch wordt ook voor de innerlijke mens gezorgd.

Loopmiddelen

Loopt u met een rollator? Geen probleem. Vermeld dit bij de aanmelding, dan reserveren wij hiervoor een plaats in de touringcar. Zit u in een rolstoel? Neem dan contact op om te horen wat de mogelijkheden zijn. Medewerkers van Amstelring Ledenservice zijn tijdens de dagtochten aanwezig en aanspreekpunt voor de hele bus.

Begeleiding

Heeft u één op één begeleiding nodig, doordat u een rolstoel nodig heeft of moeilijk ter been bent, dan vragen we u zelf voor persoonlijke begeleiding te zorgen.

Stempels sparen

Tijdens elke dagtocht kunt u een stempel sparen. Een volle spaarkaart

met vijf stempels is goed voor € 10,- korting op de eerstvolgende dagtocht.

Actuele informatie

Op www.amstelringledenservice.nl vindt u actuele informatie over de dagtochten. Wilt u informatie over de dagtochten ontvangen? Laat het ons weten via ledenservice@amstelring.nl of bel 020- 333 5100.

Graag tot ziens tijdens een van onze gezellige dagjes uit!



Bedankt!

Albert Heijn Rembrandthof sponsort in 2023 de flesjes water op onze dagtochten, net als iets lekkers voor onderweg.

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 Allergorg: 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





Gratis
GeZZond
Check

Hier voor leden van Amstelring Ledenservice

Ledenvoordeel bij Zorg en Zekerheid

- ⊕ Tot wel 7% korting op uw aanvullende verzekering
- ⊕ Gratis GeZZond Check voor aanvullend verzekerden
(per twee jaar; m.u.v. AV-GeZZin Compact, AV-Gemak Regio en AV-Gemak)
- ⊕ Vergoeding voor preventieve cursussen in veel aanvullende verzekeringen
- ⊕ Ruime vergoedingen voor o.a. fysiotherapie en vervangende mantelzorg in de AV-Plus en AV-Top

Aanmeldformulier

Lidmaatschap Amstelring Ledenservice

Persoonlijke gegevens

Volledige naam: _____ m/v/x

Voorletter(s): _____ Geb.datum: _____

Naam van de partner: _____ m/v/x

Voorletter(s): _____ Geb.datum: _____

Adres: _____ Huisnummer: _____

Postcode: _____ Woonplaats: _____

Telefoon: _____ Mobiel: _____

E-mailadres: _____

Rekeningnummer (IBAN): _____

- ☐ Ik verleen Amstelring Ledenservice hierbij een machtiging om tot wederopzegging het contributiebedrag voor het lidmaatschap van Amstelring Ledenservice per automatische incasso van mijn rekening af te schrijven. De contributie bedraagt m.i.v. 1/1/2023 € 24,- per jaar.
Incassant Amstelring ID : NL50ZZZ332991710000

**Stuur deze beide pagina's op naar Amstelring Ledenservice, t.a.v. Ledenadministratie,
Antwoordnummer 131, 1180 WB Amstelveen (postzegel niet nodig).**

Overige leden huishouden:

Naam: Voorletter(s): Geb. datum: m/v/x

1

2

3

Wil lid worden om: ☐ Medipoint Thuiszorgwinkel ☐ Anders, nl: _____

Hoe mogen wij u informeren? Maak een keuze:

- ☐ Ik wil alléén informatie per e-mail ontvangen, ook Amstelring Plus Magazine
- ☐ Ik wil Amstelring Plus Magazine per post thuisgestuurd krijgen en overige informatie zoveel mogelijk op het door mij opgegeven e-mailadres
- ☐ Ik wil alléén informatie per post ontvangen, ook Amstelring Plus Magazine

Met uw lidmaatschap heeft u **gratis** toegang tot **Amstelring Ledendeals**, de online voordeelshop met kortingen op producten en activiteiten exclusief voor leden. U heeft hiervoor uw e-mailadres én ook een toegangscode nodig.

Wilt u een toegangscode voor de Amstelring Ledendeals ontvangen?

- ☐ Ja ☐ Nee

- ☐ Op deze verbintenis zijn de Algemene Voorwaarden van toepassing. Deze kunt u vinden op onze website www.amstelringledenservice.nl. Bij ondertekening van dit aanmeld-formulier, verklaart u zich akkoord met de inhoud van deze algemene voorwaarden.

Datum:

Handtekening:



GeZZond Check: *persoonlijk advies over uw levensstijl*

Bent u verzekerd bij Zorg en Zekerheid en wilt u uw gezondheid laten controleren? En advies krijgen over voeding en bewegen? Doe dan de GeZZond Check! Uw gezondheid wordt bekeken en gecontroleerd door professionele verpleegkundigen van Amstelring. Ook krijgt u een persoonlijk advies op maat over een gezonde leefstijl.

Wat kunt u verwachten?

- controle van onder andere bloeddruk, bloedsuikerspiegel en cholesterol
- lichamelijke ongemakken vroegtijdig opsporen
- adviezen voor een gezonde leefstijl

Vergoeding verzekering

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 van de check worden niet aan u doorbelast via uw eigen bijdrage.

Afspraak maken?

Bel: 020 - 333 5100. De medewerkers van Amstelring Ledenservice staan u op werkdagen van 08.30 uur - 17.00 uur graag te woord!



Hulpmiddelen

Gratis uitleen krukken, standaard rollator en looprek

Via Amstelring Ledenservice kunt u bij de Medipoint winkels gratis krukken, een standaard rollator of looprek lenen.



Als lid ontvangt u 10% op de huur en aankoop van andere hulpmiddelen. Kom naar de thuiszorgwinkel in Amstelveen of Hoofddorp voor advies of bel met Medipoint: 088 – 10 20 100. De medewerkers helpen u graag verder.

Gratis Medipoint rollatorcheck!

Bij Medipoint kunt u gratis uw rollator laten controleren en op afspraak laten repareren. De medewerker controleert de de wielen, remmen, handvatten, stabiliteit en het opklap- en vergrendelingsmechanisme. Verder kijkt de medewerker of de rollator nog steeds op de juiste hoogte is ingesteld, zodat u een goede lichaamshouding heeft tijdens het lopen.

Let op: zijn er reparaties nodig aan de rollator? Dan gaat deze naar de technische dienst. Als lid kunt u gratis een standaard rollator lenen voor de tijd dat de rollator ter reparatie is.

Openingstijden:

Amstelveen:

maandag t/m vrijdag 08.30 - 17.00 uur

Hoofddorp:

maandag: 12.00 - 17.30 uur
en dinsdag t/m vrijdag 09.00 - 17.30 uur

Winkeladressen:

Laan van de Helende Meesters 431,
1186 DK Amstelveen.
Raadhuisplein 300, 2132 TZ Hoofddorp.

Gezond en bewegen

Cursus EHBO bij Volwassenen

Leer de meest voorkomende letsels te behandelen en reanimeren.

Prijs:

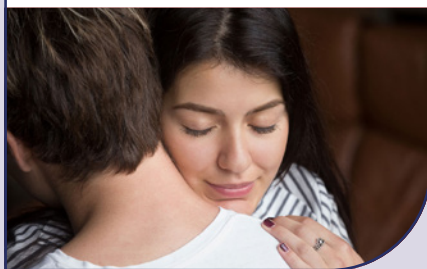
- € 99,95 inclusief Livis-certificaat

Ledenprijs:

- € 82,45

Duur:

- 3-5 uur online theorie
- 1 x 4 uur praktijkles



Gratis proefles

Hardlopen en Sportief Wandelen

In uw eigen tempo onder begeleiding hardlopen of sportief wandelen in het Amsterdamse Bos.

Prijs:

- € 108,- per jaar

Ledenprijs:

- € 81,- per jaar

Duur:

1 x per week op zaterdagochtend van 8.00-9.00 uur



Cursus Reanimatie bij Volwassenen

Leer reanimeren en het gebruik van de AED bij volwassenen.

Prijs:

- € 59,95 inclusief Livis-certificaat

Ledenprijs:

- € 54,95

Duur:

- 2-3 uur online theorie
- 1 x 2,5 uur praktijkles



GeZZond Check

Persoonlijk advies over uw leefstijl. Aanvullend verzekerden van Zorg en Zekerheid kunnen **eens per twee jaar gratis** een GeZZond Check laten uitvoeren door Amstelring. Vanuit de AV-GeZZin Compact en AV-Gemak (Regio) geldt géén vergoeding. Kijk ook op pagina 26.



Herhalingscursus EHBO bij Volwassenen

Volg de herhalingscursus EHBO bij Volwassenen om uw verworven kennis en vaardigheden op peil te houden.

Prijs:

- € 94,95 inclusief Livis-certificaat

Ledenprijs:

- € 77,45

Duur:

- 3 uur online theorie
- 1 x 4 uur praktijks





Tamara de Weijer, huisarts

Online Leefstijlprogramma

Het Online Leefstijlprogramma geeft praktische tips en handvatten om in 10 weken een persoonlijke, gezondere leefstijl te ontwikkelen.

Prijs:

- € 99,-
In de meeste gevallen 100% vergoed, informeer bij uw zorgverzekeraar

Ledenvoordeel:

- Geen vergoeding via uw verzekering? Dan geeft Dr. Tamara u als lid 100% geld terug-garantie



Voetreflextherapie

Op een natuurlijke wijze de energiebalans herstellen en werken aan klachten. Een heerlijke ontspanning voor lichaam en geest, in Amstelveen, Badhoevedorp, Hoofddorp en Vrouwenakker.

Prijs:

- vanaf € 60,- per uur

Ledenvoordeel:

- € 6,- korting op de eerste 3 consulten

Online cursus voor mantelzorgers: Zorg voor wie je lief is

Praktisch online cursusaanbod, speciaal ontwikkeld voor mantelzorgers.

Prijs:

- Complete cursus (5 modules): € 49,95
- Per module: € 12,50

Ledenprijs:

- Complete cursus (5 modules): € 45,-
- Per module: € 11,-

Duur:

- 1 uur online theorie per module
- geen praktijkles



Online Leefstijl programma

Dokter Tamara helpt u op weg!

Tamara de Weijer kent u al van de heerlijke recepten in Amstelring Plus Magazine. Zij heeft als huisarts een missie: 'Ik wil Nederland gezonder maken'.



Haar passie voor een gezonder leven is ontstaan in een periode dat Tamara zichzelf niet fit voelde. "Met mijn drukke leven als arts in opleiding en slecht en haastig eten, gecombineerd met het moederschap, leken mijn klachten verklaarbaar. Tot een bevriende huisarts mij de ogen opende en zei: 'Jij geeft je lijf niet wat het nodig heeft'. Als eerste namen we toen mijn voedingspatroon onder de loep en dat was een schot in de roos! Door beter te eten was ik al gestart met een gezondere leefstijl en voelde ik mij als herboren. Toen was mijn nieuwsgierigheid gewekt. Door gesprekken met andere artsen en literatuuronderzoek, heb ik mijn kennis kunnen vergroten om deze gezonde

leefstijl ook te introduceren in de huisartsenpraktijk."

Met het Online Leefstijlprogramma kunt ook u gezonder, energiever en slanker worden. Het geeft praktische tips en handvatten om in 10 weken een persoonlijke, gezondere leefstijl te ontwikkelen. Zorgverzekeraars onderschrijven het belang van een gezondere leefstijl. Daarom wordt het Online Leefstijlprogramma in de meeste gevallen vergoed via uw aanvullende zorgverzekering. Krijgt u geen vergoeding via uw verzekering? Dan geeft Dr. Tamara u als lid 100% geld terug-garantie. Daarmee is dit programma voor al onze leden kosteloos te volgen.



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

www.molenaar.nl



Bad naar douche in 1 dag

Geen wekenlange verbouwing:
Molenaar badkamers werkt snel.
In 1 dag heeft u een nieuwe, veilige
inloopdouche.

Prijs:

- volgens offerte, vanaf € 4.990,-
Gemiddelde aanschafprijs
ca. € 7.600,-

Ledenvoordeel:

- afhankelijk van de aanschafprijs
oplopend tot **€ 700,-**



Dierenhotel Pocahondas

Een liefdevol logeeradres voor
uw huisdier.

Prijs:

- honden vanaf € 18,- per dag
- katten vanaf € 14,- per dag
- toeslag hoogseizoen € 4,- per dag

Ledenvoordeel:

- **10%** korting op de standaard
verblijfskosten
- **gratis** proefdag voor leden



Honden Dagopvang

Zorgzame dagopvang voor uw hond,
voor als u werkt of eens een dagje
weg wilt.

Prijs:

- € 16,- per dag
van 7.30 tot 18.30 uur
- hoogseizoen € 18,- per dag

Ledenvoordeel:

- **10%** korting
- **gratis** proefdag voor leden





Inboedelruiming en Opruimcoach

Praktische hulp bij inboedelruiming of opruimen van uw huis door de opruimcoach. Gratis, vrijblijvend intakegesprek, exacte prijs afhankelijk van uw opdracht.

Prijs:

- Inboedelruiming 3-kamer appartement: ca. € 1.275,-

Ledenprijs:

- ca. € 1.150,-

Opruimcoach

Prijs:

- € 62,50 per uur
- reiskosten € 0,21 per km
- minimaal 3 uur werk

Ledenprijs:

- € 55,- per uur



Verhuisservice

Een grote of kleine verhuizing zonder stress? Alles wordt zorgvuldig voor u geregeld. Met Plus-service: extra ondersteuning bij praktische zaken.

Prijs:

- middelgrote verhuizing: ca. € 1.690,-
- inpakken: ca. € 520,-
- specialistische werkzaamheden: € 54,- per uur

De exacte prijs is afhankelijk van uw opdracht.

Ledenvoordeel:

- 12,5% korting



Personenalarmering

Met één druk op de knop in geval van nood altijd hulp binnen handbereik, thuis of onderweg.

Prijs:

- op aanvraag, afhankelijk van vergoedingen van verzekeraar en gemeente

Ledenvoordeel:

- 1e maand volledig gratis, inclusief professionele alarmopvolging



Tapijtreiniging aan huis

Voor het vakkundig reinigen van uw tapijt.

Prijs:

- € 7,70 per m²

Ledenvoordeel:

- **Gratis** reiniging van één eenpersoons-matras ter waarde van **€ 37,50**



Tuinman

Tuinaanleg, renovatie en vakkundig onderhoud van uw tuin.

Prijs:

- vanaf € 61,71 per uur, afhankelijk van de klus
- prijzen per uur per medewerker, incl. btw
- minimale afname van 4 uur werk

Ledenprijs:

- vanaf **€ 54,45** per uur
- **5%** korting op materialen

Klusjesman aan huis

De betrouwbare vakman voert al uw klussen in en om het huis vakkundig voor u uit.

Prijs:

- € 47,72 per uur
- minimaal 1 uur werk
- parkeerkosten voor rekening van de klant
- voorrijkosten: € 19,80, in Amsterdam-centrum in overleg

Ledenprijs:

- **€ 42,95** per uur

Prijzen zijn exclusief btw, omdat het btw-tarief per type klus kan verschillen.





Slotenmaker aan huis

Voor de installatie van hang- en sluitwerk, 24/7 calamiteitenservice en inbraakbeveiliging.

Prijs:

- op aanvraag

Ledenvoordeel:

- 25% korting op de 24/7 calamiteitenservice
- 30% korting op inbraakbeveiliging

Speeddienst:

085 - 800 9000

Kluisverhuur

Sla uw kostbare bezittingen veilig én verzekerd op bij een van de vestigingen van De Nederlandse Kluis.

Prijs:

- vanaf € 9,95 per maand
- eenmalig € 85,- borg per kluis voor de sleutels en het slot

Ledenvoordeel:

- eerste 3 maanden kluishuur **gratis**



Matrasreiniging aan huis

Een gezonde nachtrust met een schoon matras.

Prijs:

- eenpersoonsmatras € 37,50
- tweepersoonsmatras € 62,50
- topdekmatras € 52,50

Ledenprijs:

- eenpersoonsmatras € 30,-
- tweepersoonsmatras € 50,-
- topdekmatras € 42,-
- **gratis** reiniging van het hoofdkussen

Verzekeringen en autorijden



Automakelaar aan huis

Koop of verkoop uw auto met betrouwbare hulp.

Bemiddelingstarief:

- Waarde tot € 10.000,-: € 600,-
- Waarde tot € 20.000,-: € 750,-
- Waarde tot € 40.000,-: € 1.000,-

Overige tarieven op aanvraag.

Ledenvoordeel:

10% korting op het bemiddelingstarief

Opfriscursus Caravan/ aanhangwagen ANWB

Verbeter in 1 dag uw techniek voor het rijden met een caravan.

Prijs*:

- € 125,-

Ledenprijs*:

- € 113,50

Duur:

- 1 training van 2 uur

Waar:

- in overleg
- * prijswijzigingen voorbehouden



Opfriscursus Autorijden ANWB

Leer veiliger en zuiniger rijden volgens de nieuwe eisen van het moderne verkeer.

Prijs*:

- € 111,-

Ledenprijs*:

- € 90,50

Duur:

- 1 training van 1,5 uur

Waar:

- in overleg
- * prijswijzigingen voorbehouden



RijZeker Training ANWB

Overwin uw rijangst en voel u weer zeker op de weg!

Prijs*:

- € 171,-

Ledenprijs*:

- € 151,-
- Automaat: € 163,-

Duur:

- 1 training van 2,5 uur

Waar:

- in overleg
- * prijswijzigingen voorbehouden

Univé Verzekeringen

Ledenvoordeel:

5% korting op:

- Auto-, motor-, (brom)fiets- en caravanverzekering
 - Woonverzekering: inboedel/opstal
 - Rechtsbijstandverzekering
 - Aansprakelijkheidsverzekering
 - Doorlopende reisverzekering
- Pakketkorting: Hoe meer schadeverzekeringen u onderbrengt bij Univé, hoe hoger de korting. Die kan oplopen tot **10%**.

Meer informatie?

unive.nl/amstelring-ledenservice
of bel 072-502 4550.



Rijbewijskeuring

Medische rijbewijskeuring op diverse locaties in Nederland. Verzorgd door dokter Robert Sadiék of een van de andere keuringsartsen van RijbewijskeuringsArts.nl.

Prijs:

- Keuring vanaf 75 jaar: € 57,50
- Keuring voor groot rijbewijs C/D/E: € 72,50

Ledenprijs:

- Keuring vanaf 75 jaar: € 45,-
- Keuring voor groot rijbewijs C/D/E: € 60,-

VGZ Zorgverzekering



COÖPERATIE VGZ

**Voorop in gezondheid en zorg.
Voor iedereen.**

Ledenvoordeel:

- Vergoeding lidmaatschap t.w.v. **€ 24,-** bij het afsluiten van een aanvullende verzekering
- **Korting** op de aanvullende verzekeringen VGZ Zorgt Goed, Beter, Best
- Ruime vergoedingen fysiotherapie en mantelzorg
- Preventiebudget trainingen/cursussen

Meer informatie?

vgz.nl/amstelringledenservice of bel 0900-0750

Zilveren Kruis Zorgverzekering



Zilveren Kruis

Ledenvoordeel:

- **10%** korting op de aanvullende en tandartsverzekeringen*
 - **Gratis** pakket Extra Aanvullend Thuiszorg met extra vergoedingen. Ruime dekkingen voor valtraining en vervangende mantelzorg
 - **Gratis** advies van de Zorgcoach
- * met uitzondering van internetlabel Ziezo

Meer informatie?

zk.nl/amstelring of bel 071-751 00 52

Zorg en Zekerheid Zorgverzekering



Zorg en Zekerheid

Beter in jouw buurt

Ledenvoordeel:

- **Gratis** 1x per 2 jaar GeZZond Check voor aanvullend verzekerden, met uitzondering van AV-GeZZin Compact en AV-Gemak (Regio)
- **7%** korting op aanvullende verzekeringen
- Winkel in Leiden
- In veel aanvullende verzekeringen een vergoeding voor preventieve cursussen via Amstelring

Meer informatie?

zorgenzekerheid.nl/ledenservice of bel 071-5 825 550

Kinderen



Cursus EHBO voor Gastouders

Cursus EHBO speciaal voor gastouders. Met officieel erkend Livis-certificaat.

Prijs:
• € 99,95

Ledenprijs:
• € 82,45

Duur:
• 3-4 uur online theorie
• 1 x 3,5 uur praktijkles

Cursus EHBO bij Baby's en Kinderen

Leer eerste hulp verlenen aan baby's en kinderen. Met erkend Livis-certificaat.

Prijs:
• € 99,95

Ledenprijs:
• € 82,45

Duur:
• 3-4 uur online theorie
• 1 x 3,5 uur praktijkles



Herhalingscursus EHBO bij Baby's en Kinderen

Houd uw kennis en vaardigheden op peil met de herhalingscursus. Met erkend Livis-certificaat.

Prijs:
• € 94,95

Ledenprijs:
• € 77,45

Duur:
• 3-4 uur online theorie
• 1 x 3,5 uur praktijkles

Online cursus Eerste Hulp aan Kinderen

Online cursus waarin je leert wat je moet doen bij de meest voorkomende ongelukjes bij kinderen.

Prijs:

- € 29,95

Ledenprijs:

- € 12,95

Duur:

- 3-4 uur online theorie, geen praktijkles



Cursus EHBO voor de Kraamzorg

Houd als kraamverzorgende eerste hulp kennis en vaardigheden up-to-date. Met officieel erkend Livis-certificaat en KCKZ accreditatie.

Prijs:

- € 109,95

Ledenprijs:

- € 94,95

Duur:

- 4-6 uur online theorie
- 1 x 4 uur praktijkles



Herhalingscursus EHBO voor Gastouders

Volg elke 2 jaar de herhalingscursus. Met officieel erkend Livis-certificaat.

Prijs:

- € 94,95

Ledenprijs:

- € 77,45

Duur:

- 3-4 uur online theorie
- 1 x 3,5 uur praktijkles



Met zorg bereid.

Speciaal voor u

Probeer nu 5 maaltijden voor slechts € 19,95!

Wat uw woon- of eetsituatie ook is: bij apetito willen we u culinair verrassen. Laten genieten van gemak... met onze keuze uit 150 vriesverse maaltijden! **5 van deze maaltijden kunt u nu proberen in een proefpakket voor slechts € 19,95.**

Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen. Dat smaakt naar meer toch?

Leden van Amstelring Ledenservice krijgen 10% korting op alle bestellingen m.u.v. acties. Ga naar [apetito-shop.nl/proefpakket](https://www.apetito-shop.nl/proefpakket) of bel 0800 - 023 29 75 (gratis) en maak uw keuze. Vermeld bij de bestelling actiecode **202-ARLS12B22**. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 31 december 2023. Kijk voor de overige voorwaarden op [apetito-shop.nl/proefpakket](https://www.apetito-shop.nl/proefpakket).

Ook
natriumarm,
vegetarisch of
glutenvrij.

www.apetito-shop.nl



Runderlapje in jus
met bloemkool en
aardappelpuree



Runderhachee
met rode kool en
aardappelen



Nasi goreng
met kipsaté



Macaronischotel
met rundergehakt



Grootmoeders
kippannetje

**Bestel
& geniet
van:**

Mantelzorg & Meer

Cursus De zorg de baas

Zorgt u intensief voor een ander en vindt u het moeilijk om de zorg de baas te blijven? Deze cursus helpt u balans te vinden en te behouden.

Duur:

- 5 bijeenkomsten van 2 uur

Prijs:

- gratis



Cursus Omgaan met dementie

Meer inzicht en tips voor het omgaan met uw partner of ouder met dementie.

Partners:

- 6 bijeenkomsten van 2 uur

Kinderen:

- 2 bijeenkomsten van 2 uur

Prijs:

- gratis



Cursus Omgaan met Niet Aangeboren Hersenletsel

Meer inzicht in en tips voor het omgaan met uw naaste met Niet Aangeboren Hersenletsel.

Duur:

- 5 bijeenkomsten van 2 uur

Prijs:

- gratis

Gespreksgroepen

Vind herkenning, erkenning en steun.
Voor mantelzorgers van iemand met:

- Een chronische ziekte of beperking
- Dementie
- Parkinson
- Niet aangeboren hersenletsel
- Psychische klachten

Prijs:

- gratis



Mantelzorgmakelaar

De mantelzorgmakelaar denkt mee,
zoekt oplossingen en kan regeltaken
van u overnemen op het gebied van
zorg, hulp, indicatie, werk en financiën.

Prijs:

- gratis



Netwerkcoach

Wilt u gezelligheid,
contact of meer
activiteiten onder-
nemen? De netwerk-
coach helpt en
stimuleert u bij
het vergroten van
uw netwerk.

Prijs:

- gratis

TREFWOORDENREGISTER

Aanmeldformulier lidmaatschap	24	Klusjesman aan huis	35
Amstelring Ledendeals	6, 17	Kluisverhuur	36
Amstelring Ledenservice: Even voorstellen	3	Lidmaatschap	4
ANWB Opfriscursus Autorijden	37	Mantelzorgmakelaar	45
ANWB Opfriscursus Caravan/aanhangwagen	37	Matrasreiniging aan huis	36
ANWB RijZeker Training	38	Nabestaandenzorg aan huis	9
Audicien aan huis	9	Netwerkcoach	45
Automakelaar aan huis	37	Omgaan met dementie, cursus	44
Bad naar douche in 1 dag	33	Omgaan met Niet Aangeboren	
Belastingaangifte aan huis	11	Hersenletsel, cursus	44
Cobra Museum	17	Online Leefstijlprogramma Nieuw!	30
Colofon	47	Opticien aan huis	10
CultuurWerkt!-abonnement	17	Particuliere huishoudelijke hulp	12
Dagtochten	19, 20	Pedicure aan huis	10
De zorg de baas, cursus	44	Personenalarmering	34
Dienstenpakket	8	Reanimatie bij Volwassenen, cursus	28
Dierenhotel Pocahontas	33	Rijbewijskeuring	38
DigiHulplijn Nieuw!	11	Saar aan huis	12
Dokter Tamara, interview	31	Schoonheidsspecialiste aan huis	11
Eerste hulp aan Kinderen, online cursus	41	Schouwburg De Meerse Hoofddorp	19
EHBO bij Baby's en Kinderen, cursus	40	Slotenmaker aan huis	36
EHBO bij Baby's en Kinderen, herhalingscursus	40	Tapijtreiniging aan huis	35
EHBO bij Volwassenen, cursus	28	Thermae 2000	19
EHBO bij Volwassenen, herhalingscursus	29	Tuinman	35
EHBO voor Gastouders, cursus	40	Univé Schadeverzekeringen	38
EHBO voor Gastouders, herhalingscursus	41	Vakantiehôtel Der Brabander	18
EHBO voor Kraamzorg, cursus	41	Verhuisservice	34
Gespreksgroepen	45	Voetreflextherapie	30
GeZZond Check	26, 29	Vriesverse maaltijden aan huis	13
Hardlopen en Sportief Wandelen	28	Warme maaltijden aan huis	13
Honden Dagopvang	33	Wasservice aan huis	12
Hulpmiddelen	27	Welkom Online, online cursus	13
Inboedelruiming en Opruimcoach	34	Zorg voor wie je lief is, online cursus voor	
JMW á la Carte	18	mantelzorgers	30
Kapper aan huis	10	Zorgverzekering VGZ	39
Karin Bloemen, interview	14	Zorgverzekering Zilveren Kruis	39
Klassieke Concerten	18	Zorgverzekering Zorg en Zekerheid	39
Kleding aan huis	9		

Oplage 50.000 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 werkten mee

Karin Bloemen (belangeloos)

Foto cover Nick van Ormondt

Vormgeving Think Next Level, Amsterdam

Lidmaatschap contributie € 24,- per jaar per
huishouden op basis van automatische incasso.
De ledenpas wordt 1x per 2 jaar verstrekt.

Niets uit deze uitgave mag op welke wijze dan
ook worden verveelvoudigd zonder voorafgaande
toestemming van de redactie.

De redactie is niet aansprakelijk voor druk- en zet-
fouten. Prijzen zijn onder voorbehoud. Amstelring
Ledenservice is niet verantwoordelijk voor de
inhoud van de geplaatste advertenties.

Lidmaatschap

Wilt u lid worden, adres-, contactgegevens wijzigen
of een aanpassing in betalingswijze doorgeven?
Dat kan via:



www.amstelringledenservice.nl



ledenservice@amstelring.nl



per post:

Amstelring Ledenservice

Postbus 2318

1180 EH Amstelveen



Of bel tijdens kantooruren: **020 - 333 5100**

Beëindiging lidmaatschap

U kunt uw lidmaatschap 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).

Wij zijn er als je ons nodig hebt.

Met de juiste zorghulpmiddelen kun je zoveel meer.

Als grootste aanbieder van zorghulpmiddelen hebben we voor elke zorgsituatie de juiste oplossing. Lenen, huren of kopen, het kan allemaal. Zolang jij maar op de beste manier wordt geholpen.

Als lid van Amstelring Ledenservice zit je extra goed bij Medipoint! Je krijgt altijd 10% korting op het gehele koopassortiment. Loophulpmiddelen, zoals krukken, rollator en looprek, leen je gratis voor een periode van maximaal 13 weken.

Ook kun je vaak profiteren van speciale acties. Aanbiedingen bij Medipoint die alleen bestemd zijn voor leden.

Wil je meer informatie of advies over het juiste zorghulpmiddel? Wij staan voor je klaar!



**10%
KORTING**
op het gehele
koopassortiment



Bezoek één van onze winkels, medipoint.nl/locaties



Bel voor advies of een afspraak aan huis met **088 10 20 100**



Of bestel direct gemakkelijk via onze website medipoint.nl