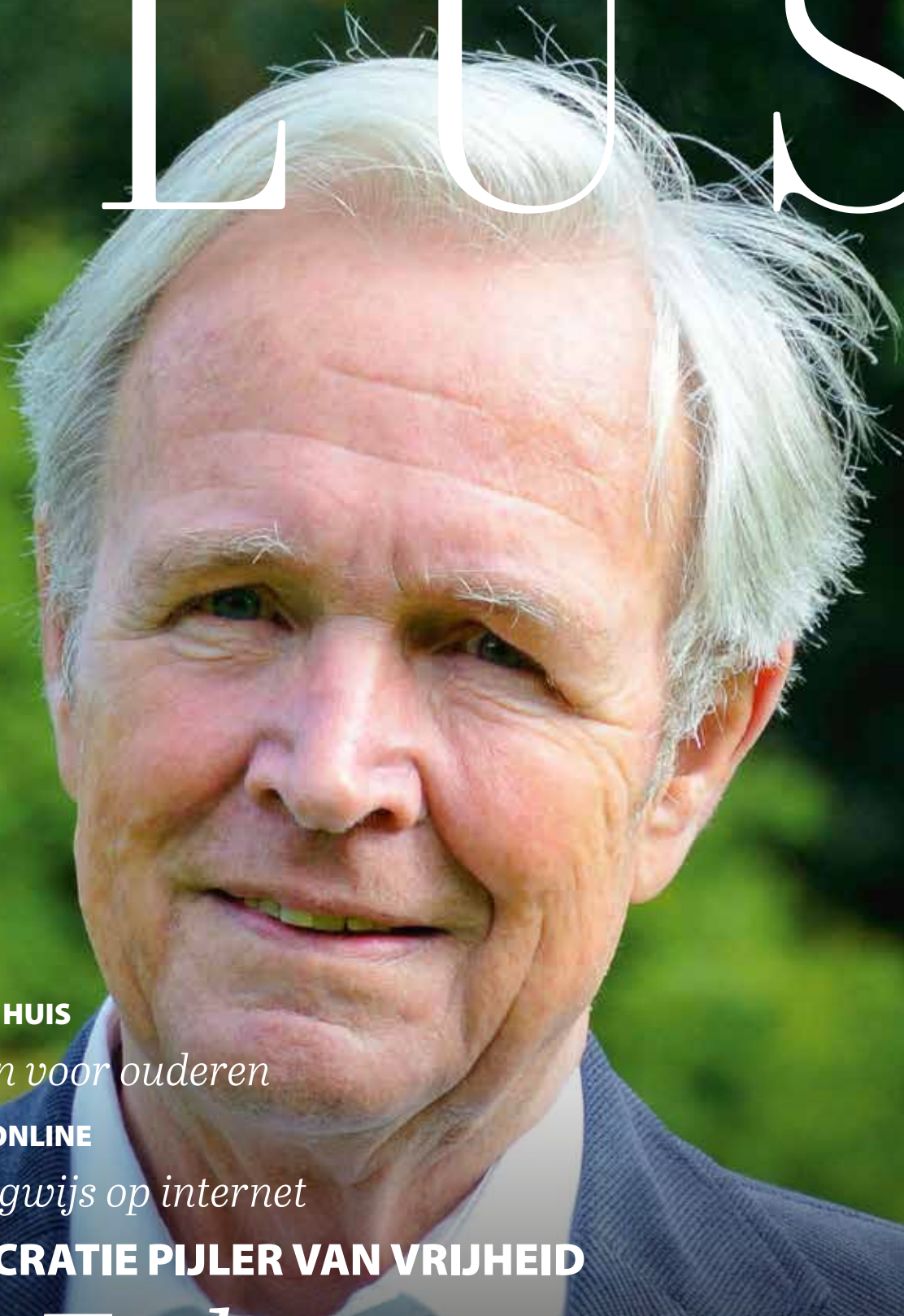


PLUS

A close-up portrait of Jan Terlouw, an older man with white hair, smiling slightly. He is wearing a dark blue suit jacket over a light-colored shirt. The background is a blurred green, suggesting an outdoor setting.

■ **SAAR AAN HUIS**

Niet alleen voor ouderen

■ **WELKOM ONLINE**

Gratis wegwijs op internet

■ **DEMOCRATIE PIJLER VAN VRIJHEID**

Jan Terlouw



Amstelring
Ledenservice

Ik geniet van
het comfort



Medipoint zomeraanbiedingen

**Tot 15% korting
op scootmobielen**

**Nu incl. 1 jaar gratis
servicecontract**



Tot 25% korting op sta-opstoelen



Wilt u advies aan huis?

De adviseurs van de Medipoint Thuiservice komen graag bij u langs. Maak vrijblijvend een afspraak met onze Thuiservice via 088 - 10 20 100 of via [medipoint.nl/thuiservice](https://www.medipoint.nl/thuiservice)

Servicecontract

In ons servicecontract zijn onder andere reparaties en preventief onderhoud inbegrepen. Informeer bij aankoop naar de mogelijkheden, of kijk op [medipoint.nl/servicecontract](https://www.medipoint.nl/servicecontract)

**Tot 15% korting op
driewielfietsen**

Wilt u zich veilig voelen als u fietst en bij het op- en afstappen? Kies dan voor een aangepaste fiets, zoals een driewielfiets. U heeft keuze uit een ruim assortiment.



**Nu incl.
1 jaar gratis
servicecontract**

TRAVIXX COMFORT LITE
Lichtgewicht en stijlvol



van 499.-
voor leden **349.-**

Genoemde acties zijn ledenaanbiedingen. Geldig t/m 15-7-2020. Niet i.c.m. andere actie, korting of waardebon. Vraag overige voorwaarden in de winkel.



 **Amstelring
Thuiszorgwinkels**

Winkeladressen: Amstelveen, Laan v/d Helende Meesters 431 • Haarlem, Stephensonstraat 45 (gratis parkeren en invalideparkeerplaats voor winkel) • Heemskerk, Maltezerplein 35 (1^e verdieping) • Hoofddorp, Raadhuisplein 300

LENEN, HUREN EN KOPEN | 088 - 10 20 100 | [WWW.MEDIPOINT.NL/ZOMER](https://www.medipoint.nl/zomer)



Nieuwsflits 4

Liefdevolle zorg 7

Interview Jan Terlouw 8

Welkom Online 10

Knutselen 12

Vroeger en Nu 13

Saar aan Huis 14

Wasservice 16

apetito 18

PuzzelPlezier 19



75 JAAR VRJHEID

Wat betekent vrijheid voor u? Voor mij is vrijheid dat ik mijn mening kan uiten, maar wel op een respectvolle manier. En ook heerlijk op een terrasje genieten wanneer mij dat uitkomt. Dan voel ik me vrij! Tijdens de coronacrisis kwam bij mij het besef dat vrijheid niet vanzelfsprekend is.

Het is niet voor te stellen wat de mensen in de Tweede Wereldoorlog hebben moeten doorstaan. Mijn vader keerde terug één jaar nadat de Tweede Wereldoorlog was afgelopen. Hij was al uitgeschreven uit de burgerlijke stand, omdat ze dachten dat hij de concentratiekampen niet had overleefd.

Na een ongeluk in de jaren zestig vertelde hij onder narcose zijn vreselijke oorlogsverleden. Erover praten deed hij niet. Hij was een overlever, een zeer vergevingsgezinde man en levensgenieter. 'Geniet van het leven' was zijn motto.

Ik gun iedereen die de oorlog heeft meegemaakt dat u hiervan kunt loskomen en dat u kunt genieten van het leven. Ook dat is vrijheid!

Ellen Plug

Manager Amstelring Ledenservice

Comfortabel leven met Amstelring Ledenservice

Profiteer van de
vele ledenvoordelen

Bent u
al lid?

Wij staan tijdens werkdagen van 08.30 uur - 17.00 uur voor u klaar.

Heeft u vragen? Bel 020 - 333 5100 of mail naar
ledenservice@amstelring.nl

Oplage 40.000 ex.

Hoofdredacteur Ellen Plug

Redactie Conny van Kessel, Karin Luttenberg, Saskia Zaal

Samenstelling en realisatie

Communicatieweg 1, 3641 SG Mijdrecht, www.mullervisual.nl

Aan dit nummer werkten mee Jan Terlouw, Sanne Terlouw
fotograaf coverfoto en foto artikel Jan Terlouw, Mieke Meesen
fotograaf Wasservice, Dee Snijder knutsel- en nostalgiepagina, beeld
Nationaal Archief. Amstelring Plus 3 2020 verschijnt in de week van
24 augustus 2020.

Vormgeving Think next level, Mijdrecht

Lidmaatschap contributie € 22,- per kalenderjaar 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 de mail ledenservice@amstelring.nl.

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 zetfouten en foutieve
prijzvermelding. 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).



Muziek met de hits van toen

Speciaal voor senioren en ouderen beschikt Seniorenradio over een uiteenlopend repertoire, waarmee ze de mooiste herinneringen oproept. Muziek die de mensen raakt.

Het muziekprogramma bestaat niet alleen uit 'oude' liedjes. Ook liedjes van deze tijd komen voorbij. Een gezellige polonaise met Frans Bauer of heerlijk meezingen met liedjes van André van Duin of Frans Duijts...

En wat is een senioren- of ouderenprogramma zonder tijdloze evergreens van Engelbert Humperdinck, Fats Domino of The Platters? Muziek met Seniorenradio is een feest der herkenning.

U kunt deze muziek luisteren via uw computer, tablet of telefoon. Kijk hiervoor op www.seniorenradio.nl.

Online cursus *Zorg voor wie je lief is*



Uw ouder of partner komt ten val of krijgt een beroerte en opeens heeft u een verzorgende rol. Via verschillende instanties kunt u hulp krijgen, maar hoe vindt u uw weg hierin? De Online cursus voor Mantelzorgers 'Zorg voor wie u lief is' maakt duidelijk hoe u de zorg voor u ouder of partner het beste kunt regelen.

Deze online cursus bestaat uit vijf theoretische modules van elk 1 uur bestaande uit: persoonlijke verzorging, mobiliteit, medicijn-gebruik, vergoedingen, voeding en vocht.

Via een filmpje krijgt u bij elke module uitleg. U kunt de modules afzonderlijk volgen. Uw hoeft niet de hele cursus te volgen als uw belangstelling uitgaat naar slechts één of twee modules.

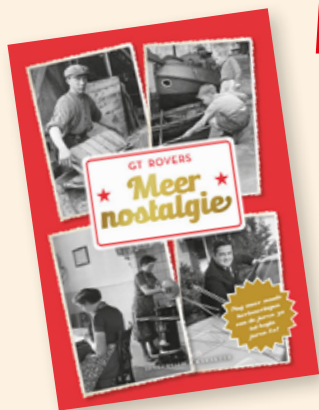
Kijk op www.amstelringledenservice.nl voor meer informatie of bel 020 - 333 5100.

Creatief met foto's

Heeft u nog een doos met foto's op zolder staan waar u niet meer naar omkijkt? Verzamel uw mooiste momenten in een ouderwets fotoboek. Saai? Vrolijk een pagina op met fotostickers, schrijf of teken er zelf iets bij.

De creatieveling kan zich uitleven met scrapboeken. Scrapbooking is een creatieve hobby, waarbij afbeeldingen en andere decoraties op een fantasievolle manier worden ingeplakt in een album. Te ingewikkeld?

Foto's in een insteekalbum kijkt u sneller terug dan ze in een doos te laten zitten. Verwissel bijvoorbeeld de fotolijstjes die nu in huis staan door andere foto's. Of geef vader met vaderdag op 21 juni een fraaie fotocollage cadeau.



Meer nostalgie

In het boek *Meer nostalgie* weet GT Rovers na het succesvolle *Pure nostalgie* opnieuw de mooiste historische pareltjes op te duiken. Herinnert u zich Dappere Dodo, de eerste hitparade, Ko van Dijk, de walkman, Pistolen Paultje, de brikkenbakker, Een van de acht of Turks Fruit en het dia-avondje thuis nog? *Meer nostalgie* staat vol met dit soort mooie herinneringen. Rijkelijk voorzien van prachtige foto's uit het Nationaal Archief.

Meer nostalgie is een prachtig cadeauboek voor iedere generatie. Leuk om te lezen en te bekijken met ouders en grootouders.

Uitgeverij Karakter € 18,99, te koop via www.bol.com of de boekhandel.



Nostalgie televisie

ONS is dé tv-zender voor mensen die nostalgie een warm hart toedragen. ONS biedt een breed aanbod aan goede series, Nederlandse en buitenlandse speelfilms, geschiedenis, muziek en entertainment.

Bij ONS ziet u programma's van vroeger. Programma's die u een goed gevoel geven. Denk aan klassiekers als *Wordt U al Geholpen?*, *Medisch Centrum West* en *You Rang M'Lord?* Maar ook prachtige historische kostuumdrama's als *James Herriot* en *The Onedin Line* en films die de sfeer van vroeger uitademen. En wat te denken van natuurprogramma's of een culinaire roadtrip van acteur Sjoerd Pleijzier in *En Route avec Pleijzier*.

ONS is onder andere te ontvangen op kanaal 50 in het basispakket van ZIGGO en op kanaal 89 in het pluspakket van KPN. Ook bij alle andere providers in Nederland is ONS in het pakket opgenomen. Kijk voor meer informatie op www.kijkbijons.nl.

Aangepaste dienstverlening

De dienstverlener maakt te allen tijde afspraken met de klant volgens de richtlijnen van het RIVM ter bescherming van de klant en de dienstverlener zelf. Kijk voor actuele informatie op www.amstelringledenservice.nl of bel met 020 - 333 5100.



Prijswinnaar iPad

Dhr. Hop uit Hoofddorp is de tweede prijswinnaar van de iPad die onze leden konden winnen naar aanleiding van een vorig jaar gehouden ledenenquête.

Via deze enquête kon men aangeven of men informatie liever via e-mail wilde ontvangen of via de post. Dhr. Hop: "Ellen Plug belde mij om me te laten weten dat ik een iPad had gewonnen. Ik vroeg haar de boodschap nog een keer te herhalen, waarbij ik de telefoon op meeluisteren zette, zodat mijn vrouw het bericht kon horen. Ook mijn vrouw reageerde geweldig enthousiast. Toeval wilde dat zij de volgende dag jarig was. Wat een fantastisch cadeau!"

Boodschappenservice en Dierenarts aan huis

Zowel de samenwerking met de Boodschappenservice als de Dierenarts aan huis is beëindigd. Onze leden geven er de voorkeur aan boodschappen van een lokale supermarkt thuis te laten bezorgen. De Dierenarts komt niet meer bij de klanten thuis.



Wie zorgt er voor degene die zorgt?

(020) 512 72 50
www.mantelzorgenmeer.nl
info@mantelzorgenmeer.nl

SCHIEDON
 ■ S C H O E N M O D E
 SPORTSCHOENSPECIALIST ■
 ORTHOPEDISCH ■ 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

Inner Retreat

De tuintrend Inner Retreat staat in het teken van onthaasten. Na een drukke dag komt u helemaal tot rust in een tuin die volgens deze trend is ingericht. Denk aan borders met veel groen, vooral planten met fijne blad- en stengelstructuren en natuurlijk bloemen.

Daar komen weer volop vogels, bijen en vlinders op af. In de houten vlonder is ruimte uitgespaard voor een kleine vijver. Van een flinke regenbui heeft u in deze tuin geen last.

Het regenwater wordt opgevangen in de vijver, maar ook in de borders (waar het rustig in de grond kan zakken).

De trend Inner Retreat is een van de drie tuintrends van 2020. Deze trends laten zien dat duurzaamheid, biodiversiteit en klimaatbestendigheid goed samengaan met een eigentijdse vormgeving. Laat u inspireren!

GREENSPOT
 groenspecialisten

Tel.: 06 226 60 585
info@greenspottuin.nl





Liefdevolle zorg

Het virus maakt alles anders

Door de coronacrisis en alle maatregelen komen liefdevolle zorg en sociale contacten in een ander daglicht te staan. Het bestuur van Amstelring blijft gaan en staan voor de menselijke maat, ook in tijden van crisis. Aan het woord is Inge Borghuis, bestuurder bij Amstelring.

"Het dagelijks leven ziet er anders uit. Van iedereen, maar zeker ook van onze cliënten, in de verzorgings- en verpleeghuizen en in de thuiszorg. De grootste uitdaging is nu de juiste balans vinden tussen liefdevolle zorg, de menselijke maat en de gezondheid van bewoners en cliënten.

Het sociale leven is niet meer vanzelfsprekend. Familie kan niet meer op bezoek komen. Koffie drinken bij elkaar of samen in het restaurant eten kan nu even niet.

We blijven liefdevolle zorg geven en doen er alles aan om verdere verspreiding van het virus te beperken. Het één gaat soms ten koste van het ander. Dat vind ik een heel lastig en pijnlijk gevolg van deze crisis. De menselijke maat is altijd belangrijk, en nu nog veel belangrijker. Daarom kiezen wij voor het toelaten van bezoek bij een cliënt (op locatie) die stervende is. Op dat moment gaat het over goed afscheid kunnen nemen. Dat is helaas al werkelijkheid geworden. We betreuren het zeer dat er inmiddels cliënten overleden zijn aan het virus.

Liefdevolle zorg geven is nu, en ik heb nooit gedacht dat ik dat nog eens zou moeten zeggen, een uitdaging. Het lijkt soms lijnrecht te staan tegenover het zoveel mogelijk voorkomen van verdere verspreiding van het virus. Doordat sommige medewerkers ook ziek worden, worden alle zeilen bijgezet om al het werk gedaan te krijgen. Bij dat werk hoort ook even bij een bewoner gaan zitten om een praatje te maken of te helpen met beeldbellen.

Waar het kan worden we creatiever. In kleine groepjes eten proberen we mogelijk te maken. Dat geldt ook voor in de tuin zitten of op het balkon, om even van het zonnetje te genieten. Uiteraard altijd met 1,5 meter afstand.

We leven mee met alle cliënten, leden en medewerkers van Amstelring. Het coronavirus raakt ons allemaal. Langs deze weg willen wij iedereen die ziek is beterschap en een goed herstel toewensen. Elke dag strijden we met elkaar tegen het coronavirus. Dat lukt het best als we ons vasthouden aan hoop en vertrouwen."

A portrait of Jan Terlouw, an older man with white hair, smiling. He is wearing a blue suit jacket over a white shirt. The background is a lush green bush with pink flowers. Overlaid on the bottom half of the portrait is the text '75 JAAR VR7JHEID' in large, bold, red and blue letters. The '75' and 'JAAR' are red, while 'VR7JHEID' is blue. The '7' in 'VR7JHEID' is stylized with a red swoosh.

75 JAAR VR7JHEID

Foto: ©Sanne Terlouw

Democratie, een van de belangrijkste pijlers van vrijheid!

“Laten we met elkaar in dialoog blijven, geweld lost niets op. Democratie is een van de belangrijkste pijlers van onze vrijheid”, aldus de heer Jan Terlouw (88), voormalig politicus voor D66 en schrijver van onder andere het boek Oorlogswinter.

In 2019 en 2020 herdenken we het beëindigen van de Tweede Oorlog 75 jaar geleden. We vieren dat we sinds 1945 weer in vrijheid leven en dat we samen verantwoordelijk zijn om vrijheid door te geven aan nieuwe generaties.

Oorlogswinter

Het boek Oorlogswinter, dat in 1972 verscheen, is in zestien talen vertaald en wordt nu ook in het Chinees vertaald. “Die winter van 1944/1945 was zo intensief, daar gebeurde zo veel, het had zo’n invloed op wat ik kon doen. Dat vergeet je niet meer. Mijn dochter vroeg op de leeftijd die ik indertijd in de oorlog had, hoe het was wat ik had meegemaakt. Ik bedacht me dat er heel veel kinderen zijn met ouders in diezelfde omstandigheden, dus laat ik proberen voor de hele jeugd iets te schrijven. De oudere mensen zullen misschien de ervaringen herkennen en de jongeren zullen hun grootouders beter begrijpen.”

Autobiografisch

Oorlogswinter gaat over het avontuur van Michiel die in de oorlog volwassen wordt. Michiel is 14, gaat niet naar school en raakt bij het verzet betrokken. De rode draad in het boek gaat over vriendschap, vertrouwen en verraad. Mensen waarvan je houdt, blijken niet te vertrouwen.

“Het boek is deels autobiografisch en ook gebaseerd op ervaringen die anderen mij vertelden”, vertelt de heer Terlouw. Dirk die in Stroe uit de trein sprong, kende ik persoonlijk. Naar aanleiding van die sprong, loopt hij nog steeds mank. Een jaar of vijf, zes na de oorlog vertelde hij me bijvoorbeeld dat de pont die over de IJssel voer ‘s middags een half uur onbewaakt was, omdat de Duitsers dat half uurtje gebruikten om thee te drinken. Dat is onder meer in het boek en de film verwerkt. Net zoals Michiel in het geheim piloot Jack verzorgt, zoals wel meer mensen in de oorlog zich over piloten hadden ontfermd.”

Impact

“Van de bommen en beschietingen schrik je uiteraard enorm. Maar de enorme stoet met mensen die honger leden en met karretjes liepen op zoek naar eten en onderdak, heeft de grootste indruk op mij gemaakt. Als jongetje kon ik iemand helpen en aangeven hoe diegene aan voeding en onderdak kon komen. Welke maatschappelijke status je hebt, is in zo’n situatie totaal irrelevant.

De impact van de oorlog werkte ook door in dagelijkse dingen. Ik zou in september 1944 naar het lyceum gaan, maar dat ging onder andere niet meer vanwege het transport. Ik heb indertijd een heel jaar gemist net als heel veel andere kinderen. De school heeft een aparte klas gemaakt voor kinderen die dat jaar hadden gemist, zodat we de stof voor het eindexamen konden inhalen.

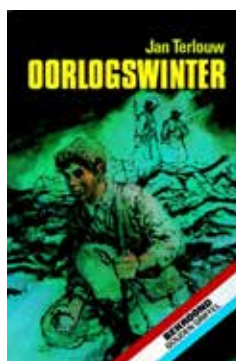
Intussen verhuisden wij in 1946 naar Otterlo. Ik ging in Ede naar school. Ik was goed in wiskunde. Ineens was ik voor dit vak de slechtste van de klas, want ik had een jaar gemist. Het is weliswaar een bijverschijnsel, maar daarover was ik buitengewoon verdrietig.”

Bevrijding

“Ik zag ze aankomen: vreemde voertuigen, met vreemde mannen met vreemde uniformen.” Ik dacht: ‘Daar zijn ze!’ De Canadezen bleek later. Maar ik zag ook mijn vader door de pastoriendeur komen. Hij was een man met een sportief hart, maar fysiek was hij helemaal niet sportief. Hij kon niet zwemmen en schaatsen. Hij schreed, hij holde nooit. Hij kwam door de pastoriendeur en hij huppelde de bevrijders tegemoet. Ik had hem nog nooit zien huppelen. Dat was voor mij een heel bijzonder gezicht. Daaraan zag ik, aan meer dan wat dan ook, hoe ontzaglijk blij hij met de bevrijding was en dat we weer overgingen naar een overheid die je kon vertrouwen.”

Verenigde Naties

Op 24 oktober 1945 werden de Verenigde Naties (VN) opgericht. De deelnemende landen zetten zich in voor vrede en veiligheid door internationale samenwerking, de belangrijkste voorwaarde voor de VN. Het 75-jarig bestaan in oktober 2020 vormt het slotstuk van 75 jaar vrijheid.



Prijspuzzel

Wilt u kans maken op het boek Oorlogswinter van Jan Terlouw? Maak dan de prijspuzzel op bladzijde 19.



Welkom Online



Wegwijs op internet met gratis lesprogramma

“Normaal belt mijn familie via video. Nu weet ik ook hoe het werkt en kan ik het zelf!” Met het gratis lesprogramma Welkom Online leerde mevrouw Meijer (75) hoe ze kan videobellen. Mevrouw Ter Broek (70) kan nu online boodschappen doen én berichten sturen via WhatsApp.

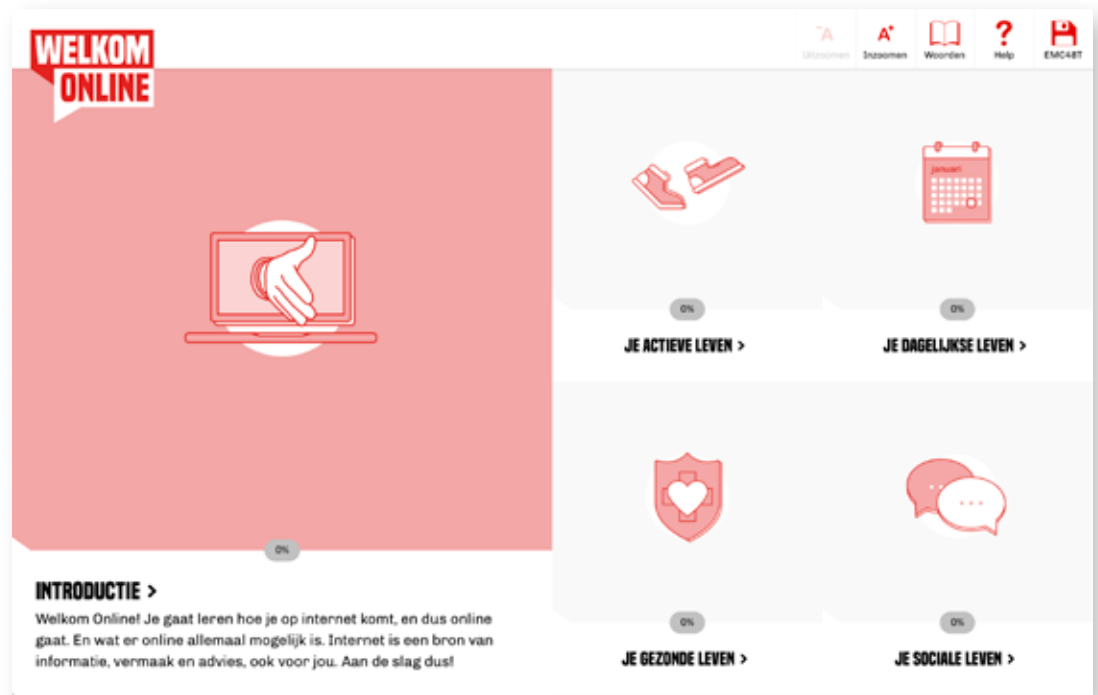
Welkom Online is een gratis, laagdrempelig en online lesprogramma voor iedereen die een eerste stap online wil zetten. Het programma bestaat uit vier lessen: het dagelijks leven, actieve leven, sociale leven en gezonde leven.

Hoe werkt Welkom Online?

Welkom Online kunt u alleen volgen, samen met een vrijwilliger of in een groep. Het lesprogramma duurt maximaal 12 weken, met een les van 1 uur per week. In kortere tijd doorlopen kan ook of u volgt alleen de modules die voor u passend zijn. Om het lesprogramma te volgen heeft u een tablet, laptop of computer met internetverbinding nodig.

Gezellig samen

Henk Giling (89) en Heleen Lennarts (51) leerden elkaar kennen via Welkom Online. Heleen komt als vrijwilliger wekelijks bij Henk thuis. Henk: “We hebben veel lol met elkaar en ik word nog wat wijzer ook.” Trots laat Henk op zijn smartphone een zelfgemaakte video zien van een concertje in het buurthuis. Heleen: “Nu wil je die op de computer hebben hè? Dat wordt een uitdaging.” Elke maandagavond komt ze bij Henk om hem wegwijs te maken in de digitale wereld. “Hij wil heel veel leren, dat vind ik het allerleukste.”



Heeft u interesse?

U kunt het lesprogramma op verschillende manieren volgen: alleen, in een groep of met een vrijwilliger. Geef u op via www.amstelring.nl/welkomonline of bel 020 - 333 5100.

Er valt veel te leren!

- Kosteloos bellen met vrienden en familie in het buitenland met WhatsApp
- Routes opzoeken via Google Maps
- Een uitje plannen met het openbaar vervoer
- Online boodschappen doen, de krant lezen of muziek luisteren
- Kijk voor meer info op www.welkomonline.nl

Lesvoorbeeld uit Welkom Online:

WhatsApp

Je kunt ook berichten sturen met WhatsApp. Daar heb je vast wel eens over gehoord! WhatsApp is een gratis app voor op je telefoon. Die moet je eerst downloaden.

Voor WhatsApp heb je een account nodig. Daarvoor moet je je telefoonnummer geven.

Het is handig om hier je eigen naam te gebruiken. Zet er ook een foto van jezelf bij. Dan weet iedereen dat jij het bent. Je hebt via WhatsApp tenslotte alleen contact met bekenden.

In WhatsApp berichten worden vaak emoji's gebruikt. Dat zijn grappige gezichtjes. Deze beelden meestal een gevoel uit. Zo kun je vertellen wat je vindt of voelt. Hoef je het niet te typen. Bovendien ziet het er leuk uit. Er zijn er heel veel! Je vindt ze onderaan je toetsenbord op je telefoon.



Welkom Online is ontwikkeld door VodafoneZiggo – met medewerking van ECP/veiliginternetten.nl en Netwerk Mediawijsheid.

Welkom Online wordt ondersteund door het Nationaal Ouderenfonds, VodafoneZiggo en Samsung Nederland.

Knutselen

Met een knipoog naar buiten

Knutselen met materiaal dat u al in huis heeft. Doet u mee?



Met alle liefde

Een golfkartonnen doos levert een prima canvas om kleine kunstwerkjes op te borduren. Teken een hartje dat u direct kunt gebruiken op een stukje karton. Prik de gaatjes voor met een stopnaald en borduur met een restje borduurzijde. Eenmaal op een kaart geplakt is uw werkje klaar om te versturen. U kent vast iemand die een hart onder de riem kan gebruiken.

Lentehangers

Een vrolijke bloem, vlinder of bezige bij maakt u in een handomdraai uit een leeg closetrolletje. Druk het rolletje plat en knip het op de korte kant in gelijke strookjes. Eerst aftekenen met een liniaal geeft een mooi resultaat. Plak de ovaaltjes aan elkaar met een tipje lijm. Het karton laat zich gemakkelijk naar wens vormen. Leuk aan een draadje voor het raam of op een plekje in huis.



Vriendelijk vaasje

Verras uw burens met een klein, fleurig gebaar. Spoel een zuivelkarton schoon en knip de bovenzijde af. Knip iedere hoek tot de helft naar beneden in. Vouw drie flappen naar binnen voor de stevigheid.

De vierde flap vouwt u naar achteren dubbel. Perforeer een gaatje voor een lintje en een kaartje. Beplak rondom met een gezellig cadeaupapiertje of een stofje. Ook leuk om te krijgen met een eigen stekje.

Nostalgie

Weet u het nog?

De jaren vijftig van de vorige eeuw zouden de start zijn van grote culturele en maatschappelijke veranderingen.



Pipo de Clown (Cor Witschge)

Foto: Eric Koch,

Nationaal Archief/Anefo



Swiebertje (Joop Doderer)

Foto: Harry Pot, Nationaal

Archief / Anefo



Hoe laat is de volgende lichting?

Foto: Hugo van Gelderen,

Nationaal Archief / Anefo

De televisie veroverde de huiskamer en werd gezien als een toevoeging aan gezelligheid en ontwikkeling van het hele gezin. Op slechts één net werden programma's uitgezonden, zoals het kinderhalfuurtje op woensdagmiddag met Dappere Dodo, Pipo de Clown en Swiebertje. U kijkt nu, als u wilt, 24 uur per dag, zeven dagen per week televisie.

De postbode liep twee maal daags zijn ronde. Een briefkaart versturen kostte zes cent en de PTT-brievenbus werd verschillende keren per dag geleegd. Wie onderweg een brief wilde posten, gebruikte de brievenbus achterop de tram. Nu stuurt u net zo makkelijk een appje of e-mailtje.

Een badpak werd zelf gebreid of gehaakt. Gelukkig is er nu badmode van lycra, een materiaal van kunststof dat zijn vorm behoudt en snel droogt.

Vliegen naar een vakantiebestemming was nog geen gemeengoed. Of de vakantiekiekjes gelukt waren wist je pas als het rolletje was ontwikkeld en afgedrukt. Foto's, selfies en filmpjes maakt u nu, zonder extra kosten, met uw smartphone en deelt u eenvoudig met anderen.

Was eerst het huishouden het domein van de getrouwde vrouw, die gewapend met mattenklopper en stofdoekenmandje huis en haard schoon hield, in 1956 werd de 'Wet handelingsonbekwaamheid' afgeschaft en mocht ook zij vanaf dat moment gaan werken, een bankrekening openen en zonder toestemming van haar echtgenoot op reis.

Bij het allereerste Nederlandse postorderbedrijf Wehkamp konden matrassen en linnensets per briefkaart worden besteld. Nu shopt u voor al uw wensen wereldwijd online.

De pockets van Zwarte Beertjes en Salamander waren een noviteit op het gebied van leesplezier. Woordenboeken en encyclopedieën vonden gretig aftrek. Tegenwoordig leest u met uw e-reader en vindt u antwoord op alles wat u wilt weten op internet.



Vliegen als toppunt van luxe

Foto: Willem van de Poll, Nationaal Archief / van de Poll

Saar aan Huis

Niet alleen voor ouderen

Saar aan Huis levert snel aanvullende mantelzorg voor iedereen. Maar Saar aan Huis is er niet alleen voor ouderen. Ook in gezinnen of in andere situaties kan aanvullende mantelzorg nodig zijn. Bijvoorbeeld als een ouder of partner door een ongeluk of ziekte langdurig is uitgeschakeld en de zorg voor kinderen moet worden overgenomen.

“Momenteel heb ik in mijn rayon een gezin waarbij pubers zijn betrokken en waarvan een van de ouders ernstig ziek is. Dit gezin heeft drie keer in de week ondersteuning van een Saar. In dat geval hebben we een team van vaste Saars. Zij bieden hulp in en rondom het huis om het huishouden gaande te houden”, aldus Marion de Vries, vestigingsmanager Amstelland, De Ronde Venen, Uithoorn, Aalsmeer en Ouder-Amstel bij Saar aan Huis.

Quality time

“Saar aan Huis kunt u ook voor de gezelligheid inschakelen, bijvoorbeeld om er samen op uit te gaan, gezellig koffie te drinken, gezamenlijk te eten of een andere activiteit die u graag wilt.

Zo hebben we een echtpaar waar eenmaal in de twee weken twee Saars naartoe gaan. Een ‘mannelijke Saar’ gaat met mijnheer op stap en een ‘vrouwelijke Saar’ onderneemt iets met mevrouw. Op deze manier hebben ze allebei even een moment voor zichzelf.”

Tweeërlei ondersteuning

“We stellen mantelzorgers in staat om aan zichzelf te denken”, vertelt Marion. “Omdat er een Saar is, kunnen mantelzorgers de draad van hun leven weer een beetje oppakken of blijven werken wat voor hen heel belangrijk kan zijn.

De Saar heeft -indien gewenst- direct contact met de familie of mantelzorger. Dat kan door middel van een schrift of via WhatsApp. De Saar kan de contactpersoon op de hoogte houden door foto's te sturen of een kort berichtje over wat er die dag heeft plaatsgevonden. Voor het uitwisselen van persoonlijke informatie zijn er handige apps die daarin faciliteren.”



©JudithCapponFotografie

Aanvraag

"De vestigingsmanagers gaan altijd bij een cliënt op bezoek om vooraf de wensen in kaart te brengen", gaat Marion verder. "Uiteraard gaan zij ook bij de Saar op bezoek om van diegene een goed beeld te krijgen. Na zo'n gesprek ontstaat er een beeld in mijn hoofd en heb ik een indruk van welke Saar bij welke cliënt zou kunnen passen.

Tijdens een eerste kennismaking kunnen beide partijen beoordelen of ze de samenwerking willen aangaan. Bij de kennismaking is meestal ook een mantelzorger aanwezig. Mocht de cliënt na verloop van tijd merken dat het geen geslaagde match is, dan is dat geen probleem. We gaan dan op zoek naar een andere geschikte Saar. De Saar heeft uiteraard ook die mogelijkheid. De match hoort voor beide partijen goed te voelen, zodat de samenwerking zo optimaal mogelijk uitpakt.

Mensen benaderen ons zelf of mantelzorgers zoeken met ons contact. Ook ontvangen wij aanvragen via de huisarts, de thuiszorg of casemanagers dementie."

Goede ervaring

Mevrouw Van Velsen (84) kwam via Amstelring Wijkzorg in contact met Saar aan Huis. "Ik heb erg veel hulp nodig, zelf kan ik vrijwel niets meer. Mijn man is 1 ½ jaar geleden overleden, waardoor ik dringend hulp nodig heb. Naast Wijkzorg krijg ik nu vier keer per week twee uur een Saar aan Huis. Daar ben ik heel blij mee. Het zijn twee aardige dames die heel hartelijk en gezellig zijn. Ze doen allerlei kleinigheden voor me, zoals een wasje draaien, bloemen in het water zetten. Ook koken ze maaltijden voor me, soms een aantal dagen vooruit. Het avondeten voor de dag zetten ze klaar in de oven, zodat ik dat zelf om 17.00 uur aan kan zetten. Tegen de tijd dat Amstelring Wijkzorg komt, kan diegene mij helpen met eten.

Voordat ik de twee huidige Saars kreeg, had ik een tijdelijke Saar. Alhoewel die dame heel aardig was, hadden we geen klik met elkaar. Een klik is heel belangrijk. Ze komen tenslotte regelmatig bij me over de vloer. Dat werd prima opgelost.

Met de dames die nu bij me komen, is het heel gezellig. Tussen de bedrijven door praten we heel veel met elkaar. Daarvoor nemen we af en toe ook de tijd met een kopje koffie erbij."

Prijs zonder ledenvoordeel

vanaf € 23,- per uur

Vanaf 17:00 uur geldt een toeslag van 15% en voor het weekend 20%

Ledenprijs

5% korting op het uurtarief

Saar aan Huis kan naast particulier bekostigd, ook uit een persoonsgebonden budget van de Wet langdurige zorg (Wlz) of Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) worden betaald. Een aantal aanvullende zorgverzekeringen biedt eveneens vergoeding voor mantelzorgondersteuning.



Marion de Vries,
vestigingsmanager
Amstelland, De Ronde Venen,
Uithoorn, Aalsmeer en
Ouder-Amstel



Margot Lutz,
vestigingsmanager
Haarlemmermeer en
Bollenstreek



Marc Drenth,
vestigingsmanager
Amsterdam

Wasservice aan huis

Gun uzelf het gemak

Kunt u de was niet meer zelf doen? Of besteedt u uw tijd liever aan andere dingen? Kies dan voor het comfort en gemak van de Wasservice aan huis. Uw was wordt thuis opgehaald en weer netjes gevouwen en gestreken bij u afgeleverd. Geen omkijken meer naar uw dagelijkse was!

“De mensen in de wijk Bovenkerk in Amstelveen zal de naam wasserij De Zwaan aan de Noorddammerlaan nog wel iets zeggen”, vertelt Nicolette Slenders van het familiebedrijf Slenders Wasserij Stomerij. “Van oorsprong komen we uit Haarlem. Na de oorlog hebben we onze activiteiten samengevoegd met wasserij De Zwaan in Bovenkerk. Twee neven Slenders stonden aan het roer van dit bedrijf.

In de begintijd in Bovenkerk wassen we voor zowel de zakelijke als particuliere markt, maar op een gegeven moment zag mijn vader dat de was van grote bedrijven zoals bijvoorbeeld hotel Krasnapolsky en de kleine was van particulieren niet meer te combineren viel.”

Slenders Wasverzorging

“Alle kleine bedrijven en particuliere klanten zijn indertijd in een nieuw bedrijf ondergebracht onder de naam Slenders Wasverzorging. Hiermee gingen we terug naar Haarlem, waar we ooit zijn begonnen. We hebben toen veel klandizie meegenomen uit de regio Amstelveen. Nu we de klanten van Newasco hebben overgenomen via Amstelring Ledenservice sluit dit natuurlijk heel mooi aan.”

Ophalen en bezorgen

“Doordat veel collega’s ons benaderen wanneer zij met de particuliere markt stoppen, strekt ons werkgebied zich inmiddels uit van Zaandam tot en met Leiden en van de kust tot en met Utrecht. Omdat het werkgebied zo uitgestrekt is, hebben we vaste dagen dat we de plaatsen bezoeken. Op die manier rijden we zo efficiënt mogelijk, ook wat kosten en milieu betreft.”

Nieuwe klant

“Het opstarten met een nieuwe klant gaat heel eenvoudig. Via Amstelring Ledenservice ontvangen wij uw aanvraag, waarna wij binnen twee werkdagen terugbellen om een afspraak te maken. Aan de hand van uw adres informeren wij u welke dag we bij u komen. De eerste keer kunt u uw was meegeven in een vuilniszak die u met een briefje voorziet van uw naam en adres. Na een zorgvuldige behandeling van uw wasgoed, ontvangt u deze in een katoenen waszak schoon en gestreken retour. Via deze katoenen waszak kunt u uw vuile wasgoed de volgende keer weer meegeven. Uiteraard wassen we deze waszak ook.”



Flexibel merksysteem

"Ervaring leert dat mensen het niet fijn vinden als we een barcode of naam in hun kleding aanbrengen. Daarom hebben we gekozen voor een flexibel merksysteem. Tijdens het verwerken van de was brengen we een tijdelijke sticker aan die we na de verwerking weer verwijderen."

Verwerking

"Eventuele wensen kunt u gemakkelijk kenbaar maken, hier houden we zo veel mogelijk rekening mee. Wanneer de vuile was bij ons binnenkomt, sorteren we de was uit op welke behandeling het nodig heeft. Al het bedlinnen wordt gemangeld. Veel mensen vinden lakens die glad gesteven aanvoelen prettig slapen."

Nadat alle was is verwerkt, vouwen we het wasgoed op of hangen we bepaalde kleding op hangers. Daarna sorteren we het wasgoed uit per klant en beginnen we met het opbouwen van de waszak. Onderop komt het beddengoed, gevolgd door de theedoeken en grote handdoeken en we eindigen met de T-shirts en het ondergoed."

Maatschappelijk betrokken

"We hebben vaste chauffeurs die bij de mensen komen. Zij werken inmiddels vijftien jaar bij ons. Wij vinden het belangrijk dat onze mensen een sociaal hart hebben en opmerkzaam zijn als zaken anders gaan dan gebruikelijk. Als een klant elke week opendoet en opeens niet, dan onderneemt de chauffeur stappen."

Hij belt naar de zaak en vraagt of we een contactpersoon kunnen inschakelen om na te gaan of alles goed is. Soms horen we dat iemand daags ervoor is opgenomen. We hebben ook weleens de politie moeten inschakelen, omdat er iemand op de grond lag in de badkamer."

Servicegericht

De heer Vermeulen is inmiddels alweer vier jaar klant bij Slenders Wasverzorging: "Ik ben heel tevreden over deze wasservice. Ik geef al mijn was mee, van ondergoed tot spijkerbroeken en van zakdoeken tot beddengoed. Een week later ontvang ik alles keurig netjes weer terug, alles kan zo de kast in! Sommige kledingstukken krijg ik apart verpakt terug, zoals overhemden of een wintertrui. De chauffeurs zijn heel vriendelijk en servicegericht. Afhankelijk van hun programma nemen ze echt de tijd voor je."

Nog meer service

U kunt bij Slenders Wasserij Stomerij ook terecht voor alleen strijkwerk, reparaties en verstelwerk, het laten reinigen van vloerkleden en gordijnen.

Prijs zonder ledenvoordeel

- € 6,- per kilogram (minimaal 5 kg)
- Toeslag bovenkleding wassen en strijken/vouwen: € 3,50 per stuk (stoomgoedprijzen op aanvraag)
- Halen en bezorgen in totaal € 5,25 per keer

Ledenprijs

15% korting op de factuur

Maaltijdservice aan huis

Favoriet: rode kool met draadjesvlees

Mevrouw Verbeek (73) maakt ongeveer vier jaar naar volle tevredenheid gebruik van de vriesverse maaltijden Maaltijdservice aan huis. In een handomdraai heeft zij een lekkere maaltijd op tafel.



“De maaltijden aan huis zijn voor mij elke dag weer een feestje, echt lekker. Het ziet er allemaal even smakelijk uit. Het oog wil tenslotte ook wat. Het summum is voor mij draadjesvlees met rode kool. Wat kan ik daarvan smullen! Die bestel ik elke week weer. Samen met mijn dochter vul ik altijd het bestelformulier in. Zij weet precies wat ik lekker vind. Wat ik zo leuk vind aan apetito is hoe aardig iedereen is.” Haar dochter vult aan: ‘Het is voor ons een zorg minder dat ze goed eet.’

Ruime keuze

“Uit de catalogus kiest u wat u wilt eten, hierbij kunt u eventueel rekening houden met uw dieet. U heeft de keuze uit meer dan 130 verschillende maaltijden, van Hollandse pot tot internationale specialiteiten”, legt Martijn Klein Koerkamp van apetito uit. “apetito vriest de maaltijden na het koken in zeer korte tijd in. Hierdoor blijven voedingsstoffen, smaak en geur optimaal behouden.”

Bezorging

“De chauffeur levert één keer per week minimaal zeven maaltijden bij u af op een vaste dag en tijd, zonder de verplichting elke week te bestellen”, gaat Martijn verder. “De maaltijden zijn lang houdbaar in de vriezer en u kunt ze eenvoudig bereiden in de magnetron of oven. Voordeel hiervan is dat u zelf kunt bepalen wanneer u eet en welke maaltijd u die dag kiest.

De maaltijdservice is er voor iedereen die een lekkere en verantwoorde maaltijd op tafel wil zetten zonder lang in de keuken te staan of de deur uit te moeten.”

Prijs zonder ledenvoordeel:

vanaf € 5,69 per maaltijd

Ledenprijs:

vanaf € 5,12 per maaltijd (10% korting)

Maaltijdservice proberen?

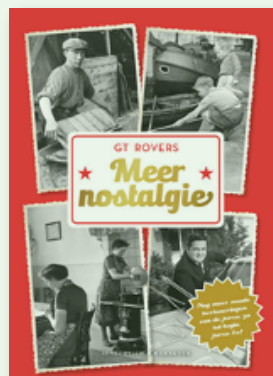
Bestel ter kennismaking 1 van de 3 speciale proefpakketten met elk 5 maaltijden voor €19,95 (€3,99 per maaltijd).

Voorjaar

De overgebleven letters vormen de oplossing.

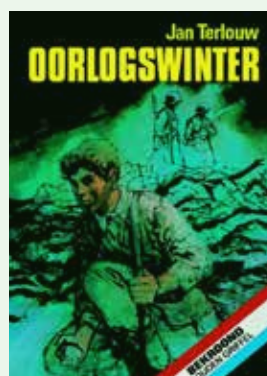
Bijen	Lente
Bloeien	Meizoentjes
Bloembollen	Narcissen
Bloemen	Natuur
Bloesem	Pinksteren
Eieren	Seizoen
Groen	Tulpen
Jonge Dieren	Vogels
Kalfjes	Voorjaar
Kikkervisjes	Vrolijk
Krokussen	Warmte
Kuikens	Zomertijd
Lammetjes	Zon
Langere Dagen	

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



Hoofdprijs

2x boek Meer Nostalgie door
 GT Rovers ter waarde van
 € 18,99 (1 boek p.p.)



1e prijs

2x boek Oorlogswinter door
 Jan Terlouw ter waarde van
 € 12,50 (1 boek p.p.)

Oplossing

Stuur uw oplossing vóór 4 juni 2020 naar: ledenservice@amstelring.nl o.v.v. 'Puzzel Amstelring Plus' of naar:
 Amstelring Ledenservice o.v.v. 'Puzzel Amstelring Plus', Postbus 2318, 1180 EH Amstelveen.
 Vermeld hierbij duidelijk in blokletters:

Naam:	m/v	Telefoonnummer:
Relatienummer		E-mailadres:
Adres:	Oplossing puzzel:	
Postcode en woonplaats:		

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

lenen, huren
en kopen



1 loket voor alle zorghulpmiddelen

Sommige dingen wilt u niet opgeven, wat er ook gebeurt. Zelfstandigheid en sociale contacten bijvoorbeeld. De hulpmiddelen van Medipoint zorgen voor bewegingsvrijheid en zelfredzaamheid. Medipoint staat bovendien garant voor deskundig advies en service. Medipoint heeft een breed assortiment zorg- en welzijnshulpmiddelen. Of het nu gaat om advies, lenen, huren of kopen: bij Medipoint kan iedereen terecht met zijn zorgvragen. Ook bij u in de buurt!



Kosteloos hulpmiddelen lenen

Heeft u tijdelijk een hulpmiddel nodig? U kunt bij ons terecht.

Denk aan:

- douche- en toilethulpmiddelen
- rolstoelen
- bedden
- matrassen
- kraamproducten

Leden lenen
gratis krukken,
rollator en
loprek

Kijk voor meer informatie en de voorwaarden op [medipoint.nl/lenen](https://www.medipoint.nl/lenen)

Maatregelen coronavirus

Medipoint valt onder de vitale sector. Daarom blijven wij doorgaan met onze dienstverlening. De gezondheid van onze klanten en medewerkers heeft onze hoogste prioriteit. Wij hanteren strenge maatregelen op onze Medipoint locaties, en ook bij bezoek en bezorging aan huis. Hierin volgen wij de richtlijnen van het RIVM nauwlettend.

Kijk voor alle actuele informatie op [medipoint.nl/coronavirus](https://www.medipoint.nl/coronavirus)



Winkeladressen: Amstelveen, Laan v/d Helende Meesters 431 • Haarlem, Stephensonstraat 45 (gratis parkeren en invalideparkeerplaats voor winkel) • Heemskerk, Maltezerplein 35 (1^e verdieping) • Hoofddorp, Raadhuisplein 300