

PLUS

NIEUW

Slotenmaker aan huis

REANIMATIE BIJ VOLWASSENEN

Iedereen kan leren reanimeren!

GENIET VAN ELKE DAG!

Tineke Schouten



Amstelring
Ledenservice

Advies afgestemd
op uw situatie



Medipoint Thuiservice

Heeft u een hulpmiddel nodig, maar bent u niet in de gelegenheid om naar de Medipoint winkel te komen? Of wilt u het hulpmiddel liever thuis ervaren? Dan kunt u gebruikmaken van Medipoint Thuiservice. Onze adviseurs komen graag bij u langs voor persoonlijk advies en een demonstratie. Zo kunt u het hulpmiddel uitproberen in uw eigen omgeving. Onze adviseurs zijn getrainde specialisten waarbij persoonlijk contact en kwaliteit centraal staat. Op deze manier streven wij iedere dag naar tevreden klanten.

Hoe ziet een afspraak met onze Thuiservice eruit?

Vooraf telefonisch doorspreken

Wanneer u een afspraak maakt met een van onze adviseurs, wordt uw aanvraag eerst telefonisch doorgenomen. Zo brengen onze adviseurs uw wensen en behoeften al enigszins in kaart.

Thuisdemonstratie

Op de dag van afspraak bespreekt de adviseur eerst uitgebreid uw wensen en behoeften met u. Daarna informeert hij u over de mogelijkheden en geeft indien mogelijk een demonstratie. Het voordeel is dat u de voorziening kunt

uitproberen in uw eigen omgeving.

Zo kunt u bijvoorbeeld een scootmobiel uitproberen in uw eigen straat.

Offerte of direct bestellen

Na de afspraak ontvangt u een duidelijk overzicht van de samenstelling van uw producten en een prijsopgave. Of u bestelt de voorziening direct, waarna wij hem zo spoedig mogelijk uitleveren.

Maak vrijblijvend een afspraak met onze Thuiservice via 088 - 10 20 100 of via [medipoint.nl/thuiservice](https://www.medipoint.nl/thuiservice)

U kunt Medipoint Thuiservice inschakelen voor de volgende producten:

Sta-opstoelen • Scootmobielen • Fietsen • Rolstoelen • Traphulpen • Bedden en matrassen • Bewegingstrainer • Tilliften • Trippelstoelen



 **Amstelring
Thuiszorgwinkels**

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



Nieuwsflits	4
Vragenvuurtje	6
Theatershow Tineke Schouten	7
Dagtocht Giethoorn	9
Slotenmaker aan huis	10
Vakantiehôtel Der Brabander	12
Caravan en aanhangwagen-training ANWB	13
Cursus Reanimatie bij Volwassenen	14
PuzzelPlezier	16
GeZZond Check	17
Amstelring Wijkzorg: wondbehandeling	19



Reanimatie bij Volwassenen

Staat de cursus reanimeren bij u nog steeds op uw 'to do' lijstje? Dat verliep bij mij net zo, totdat ik in de situatie kwam dat ik wenste dat ik deze cursus had gedaan. Een familielid kreeg een hartstilstand, en ik wist niet wat ik moest doen. Wat duurt het dan lang voordat een ambulance er is. Zo'n situatie blijft je heel lang bij en wens ik niemand toe. Voor mij toen reden een cursus Reanimatie te volgen.

Onlangs heb ik met alle collega's van Ledenservice een cursus Reanimatie gedaan. De mond-op-mond beademing en het gebruik van de AED (een apparaat om te reanimeren) waren heel leerzaam. De AED vertelt precies wat je moet doen, makkelijker kan het niet. Het geeft me vertrouwen en een veilig idee te weten hoe te handelen, mocht ik het ooit nog een keer nodig hebben.

Zes minuten. Aanzienlijk meer kans om te overleven wanneer er binnen zes minuten wordt gestart met reanimatie. Wanneer start u met de cursus?

Ellen Ahrens-Plug
Manager Amstelring Ledenservice

Comfortabel leven met Amstelring Ledenservice

Profiteer van de vele ledenvoordelen



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.
Hoofredacteur Ellen Ahrens-Plug
Redactie Conny van Kessel, Karin Luttenberg, Saskia Zaal
Samenstelling en realisatie Communicatieweg 1, 3641 SG Mijdrecht, www.boomverweij.nl
Aan dit nummer werken mee Tineke Schouten, Mieke Meesen fotograaf GeZZond Check
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 vervaelvoudigd zonder voorafgaande toestemming van de redactie.

De redactie is niet aansprakelijk voor druk- en zetfouten en 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 gegeven. 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 2 2020 verschijnt op 12-05-2020.**



Belastingaangifte aan huis

Vindt u het lastig om de belastingaangifte te verwerken en alle gegevens te verzamelen? Weet u niet waarvoor u een vergoeding kunt aanvragen of welke aftrekposten u kunt toepassen? Belastingconsulent Karin van der Veldt verzamelt met u alle benodigde papieren en vult de aangifte voor u in. U hoort direct welk bedrag u van de belasting terug krijgt of hoeveel belasting u moet betalen.

Kosten

Prijs zonder ledenvoordeel:

- € 50,- per uur
- € 10,- voorrijkosten
- Parkeerkosten voor rekening klant

Ledenvoordeel:

- geen voorrijkosten. U bespaart hiermee € 10,-
- eenvoudige aangiften zonder huisbezoek: tegen gereduceerd tarief op aanvraag

Regel op tijd vakantieadres huisdier

Gaat u op vakantie, maar gaat uw huisdier niet mee? Of kunt u om een ander reden niet voor uw huisdier zorgen?

Dierenhotel Pocahontas heeft jarenlange ervaring in het zorgen voor (huis)dieren en is een fijn logeeradres voor: honden, katten, konijnen, knaagdieren en reptielen, ze zijn allemaal welkom. De prijs is afhankelijk van de duur van het verblijf, welk huisdier en de periode.



Gratis proefdag

Opgang van uw huisdier is al mogelijk vanaf één dag. Ook voor een weekend, week of langer kunt u terecht in het dierenpension. Als u lid bent, kan uw huisdier gratis een dagje op proef komen!

Prijswinnaars iPad

Veel van onze leden gaven in een vorig jaar gehouden ledenenquête aan dat zij liever informatie via e-mail ontvangen, in plaats van per post. Redenen hiervoor zijn dat leden de post soms te laat ontvangen én dat dit milieuvriendelijker is. Wij geven graag gehoor aan deze wens! Ons streven is meer informatie per mail te versturen. U zult echter af en toe ook nog schriftelijke post, zoals het ledenmagazine Amstelring Plus, van ons blijven ontvangen.

Naar aanleiding hiervan hebben wij eind vorig jaar een mailing aan onze leden gestuurd met het verzoek uw mailadres door te geven. Hierbij konden twee leden

kans maken op een Apple iPad ter waarde van € 359,-. Mevrouw Van Dijk uit Hoofddorp is één van de twee gelukkige winnaars: "Ik stond te stuiteren aan de telefoon, ik kon niet geloven dat ik had gewonnen. Ik win nooit iets. Geweldig!"



Vooruitblik

Dagtochten 2020

Onder voorbehoud geven we u vast een vooruitblik van de dagtochten die voor het eerste half jaar 2020 op het programma staan.

In **maart** staat theatershow Highlights van Tineke Schouten op het programma (aanmelden kan via www.amstelringledenservice.nl).

In **april** bezoeken we het idyllische **Giethoorn**, hét waterstreekdorp van Nederland, bekend om zijn bruggetjes, waterwegen en punters. (aanmelden kan via www.amstelringledenservice.nl).

Op speciaal verzoek van onze leden gaan we in **juni** weer naar **Texel**, het grootste Nederlandse Waddeneiland. We hebben maar liefst vier dagen in de planning staan. U leest hier meer over in ons volgende ledenmagazine.

Beleef in **juli** samen met ons de nostalgische vissersdorpjes **Marken-Volendam**. U leest hier meer over in ons volgende ledenmagazine.

Wilt u regelmatig informatie ontvangen over onze dagtochten?
Stuur een mail met uw naam, adres en lidmaatschapsnummer naar ledenservice@amstelring.nl onder vermelding van 'dagtochten' of bel 020-333 5100.



Ledenmagazine **ontvangen?**

In het colofon op bladzijde 3 ziet u rechts onderaan in het rood de volgende publicatiedatum van het volgende ledenmagazine. Ontvangt u het ledenmagazine niet in de week van de publicatiedatum?

Mail naar ledenservice@amstelring.nl of bel 020 - 333 5100, zodat we u een exemplaar kunnen nasturen.



Rollatorcheck

Wist u dat...?

Leden nu gebruik kunnen maken van de gratis Medipoint rollatorcheck!

Bij Medipoint kunt u nu terecht om uw rollator gratis te laten controleren. Tijdens de check worden de wielen, remmen, handvatten, stabiliteit en het opklap-/vergrendingsmechanisme gecontroleerd. Ook wordt gekeken of de rollator nog steeds is ingesteld op de juiste hoogte, zodat u een goede lichaamshouding heeft tijdens het lopen.

Waar:

Medipoint | Thuiszorgwinkels Amstelring
Laan van de Helende Meesters 431
1186 DK Amstelveen
Raadhuisplein 300,
2132 TZ Hoofddorp

Wanneer:

Iedere eerste woensdag van de maand van
09.00 - 17.00 uur

FloatCenter Amsterdam uit aanbod

Doordat de samenwerking tussen Amstelring Ledenservice en FloatCenter Amsterdam is beëindigd, ontvangen leden geen ledenkorting meer.

Tineke Schouten



Waar bent u trots op?

"Ik ben trots op mijn kinderen en kleinkinderen. En wat mij persoonlijk betreft ben ik trots op mijn doorzettingsvermogen en trouw."

Wat is het hoogtepunt van uw carrière?

"Drie weken een uitverkocht Carré."

Als u geen comédienne was geworden wat had u dan willen worden?

"Makelaar en als kind riep ik altijd: 'journaliste of dierenarts'."

Wie inspireert u?

"Ik heb niet één groot voorbeeld. Ik heb heel veel mensen die ik goed vind in hun eigen vakgebied en dat raakvlakken heeft met wat ik zelf doe, zoals zingen, stand-up comedy, zelf teksten schrijven. Als kind wilde ik zangeres worden. Mijn grote voorbeeld was indertijd: Esther Ofarim, een Israëlische zangeres."

Wat is het beste advies dat u heeft gekregen?

"Van de oude impresario Jacques Senf: zoek een veilige haven in het vak."

Wat doet u het liefst in uw vrije tijd?

"Wandelen met de honden in de bossen en uiteraard met mijn kinderen en kleinkinderen optrekken. Shoppen vind ik ook relaxt. Gewoon mijn gedachten op nul en in de rekken kijken of voor de kinderen en kleinkinderen iets zoeken."

Wat is uw volgende grote uitdaging?

"Iedere twee jaar weer een nieuwe show schrijven, een betere show dan de vorige die nóg beter wordt ontvangen. Dat mensen zeggen: 'Ah, dit was zo leuk, goh wat hebben we hier gelachen.'"

Wat is uw favoriete vakantieland?

"Dat was lange tijd Miami in Amerika. Mijn zusje woonde daar en mijn kinderen en kleinkinderen."

Waarvoor mag men u 's nachts wakker maken?

"Een lekker sateetje of een lekkere vette kipcorn met satésaus."

Wat wilt u nog delen met de lezers?

"Gezondheid vasthouden, dat gun ik de lezers ook. Probeer zo lang mogelijk sterk te blijven. Geniet van elke dag!"



1^e
rang
kaarten

Highlights

THEATERSHOW TINEKE SCHOUTEN

Tineke's schatkist vol pruiken, accenten, absurde personages en pijnlijk herkenbare situaties garandeert een avond schaterlachen.

De ware Koningin van de Typetjes zet met 'Highlights' een monumentale show neer, overladen met de beste van de beste typetjes, sketches, grappen en liedjes. Stuk voor stuk hoogtepunten uit een carrière van meer dan 35 jaar hilariteit, op een verrassende manier aangevuld met nieuw materiaal en ondersteund door een 7-koppig live orkest.

Theatershow

Vanuit Amstelveen rijden we met de touringcar om 18.30 uur naar Theater De Meervaart in Amsterdam voor de theatershow Highlights van Tineke Schouten. Rond 23.45 uur zijn we weer terug in Amstelveen.

Praktische informatie

Datum: donderdag 26 maart 2020

Opstapplaats: Amstelveen

Tijd: 18.30 uur - ca 23.45 uur

Prijs: € 39,75 (niet-leden: € 49,75)

De prijs is inclusief vervoer, theatervoorstelling, garderobe en gratis drankje tijdens de pauze.

Aanmelden

- Via www.amstelringledenservice.nl kunt u zich tot en met 17 februari 2020 aanmelden voor theatershow Tineke Schouten of bel 020 - 333 5100.
- Aanmelden betekent NIET automatisch dat u mee kunt.
- De beschikbare plaatsen zijn beperkt en worden verloot.
- Let op! Per persoon die meegaat dient u apart een aanvraagformulier / machtiging in te vullen.
- Als u bent ingeloot, ontvangt u circa 2 weken voor de theatershow ontvangt u een uitnodiging als u bent ingeloot. Als u niet bent ingeloot, ontvangt u daarvan ook bericht.

Bent u slecht ter been?

Zorg ervoor dat er iemand met u meegaat die u –ook tegen betaling- kan begeleiden.

Belastingaangifte en administratie aan huis

alleen particulieren



Ledenvoordeel € 10,-

Prijs: € 50,00 per uur én € 10,00 voorrijkosten.
Parkeerkosten voor rekening klant.
Ledenvoordeel: Géén voorrijkosten.

Bedragen zijn inclusief 21% BTW, minimale afname 1 uur.

Lammers van der Veldt Administratiekantoor
Leidsevaartweg 57, 2106 NB HEEMSTEDE
Telefoon : 023 - 5282929 / Mobiel : 06 - 12607229



TOP MOVERS
P.A. van Rooyen



SINDS 1873
ERKENDE
ZORGVERHUIZER

- Erkend verhuisbedrijf
- In- en uitpakken ook mogelijk
- 12,5% ledenkorting

Gaat u binnenkort verhuizen en zoekt u hulp hierbij?
Laat uw verhuizing geheel of gedeeltelijk verzorgen
door de ervaren en erkende verhuizer P.A. van Rooyen
Top Movers. **Een hele zorg minder!**



www.pavanrooyen.nl

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



Tuinbranche Nederland/Maayke de Ridder



Dagtocht Giethoorn

Op 7 en 16 april 2020 gaat Amstelring Ledenservice eropuit naar Giethoorn, ook wel Het Venetië van het Noorden genoemd. Gaat u mee?

Giethoorn lijkt wel een levend schilderij, een plaats waar de tijd heeft stilgestaan. In het centrum van Giethoorn is geen auto te bekennen, simpelweg omdat er geen wegen zijn. Al het vervoer gebeurt hier per boot. We doen een vaartocht langs prachtige boerderijen, karakteristieke bakhuisjes, monumentale panden en schitterende tuinen. Terwijl we onder talloze bruggetjes doorvaren (er zijn er meer dan 170) vertelt de schipper hoe het er hier vroeger aan toe ging en wat er nog speelt.

Giethoorn ontdekken

Na de vaartocht lunchen we in het gezellige restaurant dat uitzicht biedt op het Nationaal Park Weerribben-Wieden. Aansluitend brengt de bus u naar een punt van waar u Giethoorn te voet kunt ontdekken. Via de paden langs de grachten en vaarten loopt u langs u gezellige horecagelegenheden, het lokale museum en winkels met delicatessen, edelstenen, keramiek en natuurlijk een ruime keuze aan souvenirs.

Praktische informatie

Data: dinsdag 7 april 2020 en donderdag 16 april 2020

Opstapplaats: Amstelveen

Tijd: 08.30 uur - 18.00 uur

Prijs: leden € 47,50 (niet-leden € 57,50),

De prijs is inclusief vervoer, koffie/thee, gebak, vaartocht, lunch.

Toegankelijk voor mensen met rollator. Zit u in een rolstoel? Neem dan contact met ons op over de mogelijkheden.

Aanmelden

- Via www.amstelringledenservice.nl kunt u zich tot en met 27 februari 2020 aanmelden voor dagtocht Giethoorn of bel 020 - 333 5100.
- Aanmelden betekent NIET automatisch dat u mee kunt.
- De beschikbare plaatsen zijn beperkt en worden verloot.
- Let op! Per persoon die meegaat dient u apart een aanvraagformulier / machtiging in te vullen.
- Als u bent ingeloot, ontvangt u circa 2 weken voor de theatershow ontvangt u een uitnodiging als u bent ingeloot. Als u niet bent ingeloot, ontvangt u daarvan ook bericht.

Bent u slecht ter been?

Zorg ervoor dat er iemand met u meegaat die u –ook tegen betaling- kan begeleiden.



Slotenmaker *aan huis*

Dé specialist op het gebied van hang- en sluitwerk

De voordeur die dichtvalt terwijl de sleutels nog binnen liggen of de sleutels die nog aan de binnenkant van de deur zitten. Is het u wel eens overkomen? Op zo'n moment kunt u de Slotenmaker aan huis inschakelen. De servicemonteur is binnen 25 minuten bij u wanneer u buitengesloten staat en zorgt ervoor dat u zo snel mogelijk uw huis weer in kunt.

"Inbrekers blijven hun technieken ontwikkelen en wij volgen deze ontwikkelingen op de voet", vertelt Matheus Kework van QuickBlue. "Een inbreker slaat altijd een woning over waaraan hij te veel tijd kwijt is. Wanneer u kerntrekbeveiliging laat aanbrengen, verkleint u de kans op een inbraak bij uw woning. Bij 'kerntrekken' schroeft een inbreker een boorschroef in de cilinderkern oftewel het sleutelgat. Met hiervoor speciaal bestemd gereedschap kan men de kern uit de cilinder trekken of de cilinder breekt af, waardoor het slot eenvoudig te openen is."

Kerntrekbeveiliging

"Doordat u een beveiligde cilinder plaatst met een SKG***⁽¹⁾ keurmerk geeft u indringers geen kans om er een kerntrekschroef in te draaien, doordat de kerntrekcilinders van zware

boorbeveiliging zijn voorzien. Als een inbreker toch het slot probeert te openen, heeft hij een slijptol of slijpmachine nodig. Vanwege het lawaai wat dat maakt en de tijd die het kost, slaat een inbreker dit al snel over.

Het aantal sterren in het keurmerk geeft de mate van beveiliging aan. Simpele beveiligingsuitvoeringen hebben geen breekbeveiliging of andere beveiligingsopties. Voor een woonhuis volstaat de SKG*** cilinder."

Politiekeurmerk Veilig Wonen

"QuickBlue werkt volgens de criteria van het Politiekeurmerk Veilig Wonen (PKVW). We vragen van onze medewerkers een Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG), zij zijn gecertificeerd en volgen cursussen, zodat ze altijd op de hoogte zijn van de laatste ontwikkelingen.

Legitimatie

Wanneer een servicemonteur van QuickBlue bij u komt, kan hij zich legitimeren en hij draagt bedrijfskleding van QuickBlue. Overigens vragen we u ook om een legitimatiebewijs, mocht u ons bellen wanneer u buitengesloten staat. Mocht de legitimatie in huis liggen, dan vragen wij u deze te laten zien als u de woning weer binnen kunt.

Samen met u doorloopt de servicemonteur de woning om vervolgens advies uit te brengen wat u eventueel zelf aan beveiliging kunt verbeteren en welke inbraakpreventie u het beste kunt laten aanbrengen. Zo zullen onze servicemonteurs sloten beoordelen, maar zij kijken bijvoorbeeld ook naar verlichting en hoe gemakkelijk men via ramen binnen kan komen."



Calamiteitenservice

"Via het spoednummer 085 - 800 9000 zijn wij elk moment van de dag en alle dagen van de week beschikbaar om u te helpen met alle problemen aan uw hang- en sluitwerk. Onze servicemonteur is binnen 25 minuten bij u wanneer u buitengesloten staat. U kunt ook 24/7 gebruikmaken van onze service voor het herstellen van inbraakschade. Wij geven altijd vooraf een kostenopgave. Nadat de werkzaamheden zijn uitgevoerd dient u wel de kosten direct te voldoen. Dat kan via pinbetaling."

Jaarlijkse controle

"Het is aan te raden uw woning jaarlijks op veiligheid te laten controleren, ook als u al inbraakwerend hang- en sluitwerk heeft laten aanbrengen. Een cilinder mag bijvoorbeeld niet meer dan 3 millimeter uitsteken. Hang- en sluitwerk kan slijtage vertonen. Mocht u belangstelling hebben voor een jaarlijkse controle dan kunnen we dit via een onderhoudscontract voor u verzorgen."

Wij bieden naar wens een totaaloplossing voor de juiste beveiliging van uw woning."

De diensten van QuickBlue

- Volledige inbraakbeveiliging van woningen en bedrijfspanden
- 24/7 slotenservice hulp bij spoedsituaties
- Onderhoudscontract met on-demand services voor ondernemingen
- Installatie van hoogwaardig en gekeurd hang- en sluitwerk

Met spoed de slotenmaker nodig? Bel: 085 - 800 9000



1) SKG***

SKG*** staat voor Stichting Kwaliteit Gevelbouw en is een onafhankelijke instantie die hang- en sluitwerk test op sterkte en duurzaamheid. Wanneer hang- en sluitwerk voldoende inbraakwerend is, mag het sterren dragen. Het aantal sterren geeft de inbraakwerendheid aan.

Kosten

Prijs zonder ledenvoordeel:

- Voorrijkosten: € 42,35
- Arbeidsloon (1uur): vanaf € 121,-

De situatie wordt ter plekke ingeschat, waarna er een prijsopgave volgt.

Ledenprijs:

- 25% korting op de calamiteitenservice
- 30% op inbraakpreventie

Aanmelden?

Via www.amstelringledenservice.nl of bel 020 - 333 5100.



Vakantiehôtel Der Brabander



Mini-Paasvakantie in Winterberg!

Een heerlijke minivakantie in het mooie Winterberg met aankomst op 6, 8, 13 of 15 april 2020. U gaat hier op eigen gelegenheid en met eigen vervoer naartoe. Mét gratis entree bij 45 attracties in de omgeving!

Op slechts 2 uurtjes van de grens op een prachtige locatie in het bekende Winterberg in het mooie Sauerland. De familie Meurs bezorgt hier al ruim 33 jaar hun gasten een onvergetelijke vakantie.

Welkom

U wordt ontvangen met een welkomstcocktail en hapje. Alle kamers zijn voorzien van een eigen badkamer met bad of douche en toilet, telefoon met wekservice en een (gratis)minisafe. TV met veel Nederlandse zenders, info- en filmkanaal en overal gratis Wifi.

Sfeervol en gezellig

Der Brabander beschikt over een sfeervol en gezellig café, mooie lounge met open haardjes en een aangenaam huisgastenrestaurant waar 's morgens een zeer uitgebreid ontbijtbuffet (warme broodjes, oerbrood uit de oven, gebakken eitjes, sappanbar en heel veel lekkernijen) en elke avond het smakvolle diner wordt geserveerd met altijd keuze uit 5 hoofdgerechten (alle diëten zijn mogelijk).

Zo veel te doen

- Elke avond staat er wat leuks op het programma
- Genieten in het tot 32 °C verwarmd uniek buitenbad
- Luxe saunalandschap, eventueel massages mogelijk
- Speel jeu de boules, minigolf, bowling of blijf in vorm in de gym
- Ritje met toeristentreintje met halte voor de deur
- Alle gasten ontvangen de Sauerland Card waarmee meer dan 40 attracties voor de cardhouders gratis is. Denk daarbij aan een bezoek aan de panoramabrug, toeristentreintje, rondvaart op het stuwmeer, bezoek aan grotten, klimbos en allerlei en nog veel meer. Teveel om op te noemen!

Exclusieve prijzen voor Amstelring Ledenservice

Standaard kamer: € 149,- p.p. -> € 109,- p.p.
Standaard+ kamer: € 159,- p.p. -> € 119,- p.p.
(incl. koffie- en theefaciliteiten)
Royalkamer: € 185,- p.p. -> € 139,- p.p.
(incl. balkon/koelkastje en Senseo)

Boek meteen online via www.brabander.nl/amstelring of telefonisch (365 dagen per jaar van 09.00 tot 21.00 uur) via telefoon 00 - 49 29 81 93 20 (vermeld uw lidnummer).





ANWB Caravan- en aanhangwagentraining

Ga goed voorbereid op vakantie

Gaat u in het voorjaar op vakantie met de caravan en wilt u graag nog wat opfrislessen of wilt u gewoon leren om beter te kunnen manoeuvreren - zoals achteruit rijden - met de caravan? Gaat u met de aanhangwagen op pad maar kunt u nog wel wat extra oefening gebruiken? Dan kunt u nu bij ANWB Rijopleiding een speciale training volgen om beter en zekerder te kunnen rijden met een aanhangwagen of caravan.

Vaardigheden

Vaardigheden die u doorloopt tijdens de Caravan- en aanhangwagentraining zijn onder meer: aan- en afkoppelen aanhangwagen, cirkel voor- en achteruit rijden, zowel linksom als rechtsom achteruit rijden, kruispunt oversteken, inparkeren, remoefeningen, het gebruik van spiegels, hellingproef.

Snelheid met aanhanger

De maximumsnelheid met een aanhanger is afhankelijk van het gewicht van de aanhanger. Onder de 3.500 kilo mag u op snelwegen 90 kilometer per uur rijden. Wanneer het gewicht hoger is dan 3.500 kilo, dan is de maximale toegestane snelheid 80 kilometer per uur. Buiten Nederland gelden weer andere regels.

De training

De training duurt ca. 2 uur en kunt u volgen in uw eigen omgeving. Er is namelijk altijd een ANWB Rijopleiding bij u in de buurt. U kunt ervoor kiezen om te oefenen met uw eigen caravan of aanhangwagen of u kunt gebruikmaken van de aanhangwagen-

combinatie van de vestiging. U krijgt individueel les van een goed opgeleide instructeur.

Welke aanhanger met welk rijbewijs?

Voor het trekken van een aanhanger heeft u een rijbewijs B of BE nodig. Dit hangt allemaal af van de toegestane massa. Krijg meer inzicht en handigheid in het rijden met uw caravan of aanhangwagen en ga veilig op weg!

U kunt ervoor kiezen om te oefenen met uw eigen caravan of aanhangwagen of u kunt gebruikmaken van de aanhangwagen combinatie van de vestiging. U krijgt individueel les van een goed opgeleide instructeur.

Kosten

Prijs zonder ledenkorting: € 125,-

Ledenprijs: € 113,50

Duur: 2 uur in uw eigen omgeving

Aanmelden?

Via www.amstelringledenservice.nl of bel 020 – 333 5100.

Cursus Reanimatie bij Volwassenen

Iedereen kan leren reanimeren

Vaak beginnen mensen aan een reanimatiecursus, omdat ze in een situatie terecht zijn gekomen waarbij reanimatie nodig was en ze niet wisten hoe ze moesten handelen. En dat terwijl iedereen kan leren reanimeren! Dagelijks krijgen 300 mensen te maken met hartfalen. Hoe eerder u start met reanimeren, hoe groter de kans op herstel.



“In 60% van de gevallen is een AED (Automatische Externe Defibrillator), een medisch hulpmiddel om te reanimeren, noodzakelijk om een slachtoffer weer ‘terug te krijgen’. Dat betekent dat 180 van de 300 personen die dagelijks een hartfalen krijgen, een schok van de AED nodig hebben om het hart weer in het normale ritme te kunnen brengen”, aldus Lodewijk Wever, directeur van Livis.

“Gemiddeld doen de hulpdiensten er tien minuten over om bij een bestemming te arriveren, terwijl het noodzakelijk is zo snel mogelijk en uiterlijk binnen zes minuten te starten met reanimatie.

Het is daarom van levensbelang direct te beginnen met reanimeren en eventueel een AED in te zetten. De grote meerwaarde van een AED is dat dit apparaat daadwerkelijk herkent en meet wat er met het hart aan de hand is en kan bepalen of een schok van toepassing is of juist niet.

Een AED vertelt ook exact welke handelingen u moet verrichten”, vervolgt Lodewijk Wever.

Hartproblemen herkennen

“Met de cursus Reanimatie bij Volwassenen leert u te herkennen hoe het eruit ziet wanneer iemand hartproblemen heeft en vervolgens ook wat u eraan kunt doen.

Een reanimatie bestaat zowel uit massage, beademing als het aansluiten van een AED en het eventueel toedienen van een schok. Bedoeling bij reanimatie is de bloedcirculatie kunstmatig op gang te houden. Wanneer iemand buiten bewustzijn raakt, hoeft dat niet altijd het gevolg te zijn van een hartstilstand. Reanimeren is dus niet in alle gevallen de juiste manier van handelen. En er is uiteraard een verschil of u het ziet gebeuren of dat u iemand aantreft waarvan u niet weet wat eraan vooraf is gegaan.



Inhoud cursus

Deze cursus is opgebouwd uit een online theorie-gedeelte en een praktijkbijeenkomst. De online theorie is verdeeld in verschillende hoofdstukken die u elk afzonderlijk afsluit met een samenvatting. Het doornemen van de online theorie neemt gemiddeld 2 tot 3 uur in beslag. Na afloop maakt u een test. Rondt u deze test niet succesvol af? Geen probleem, u kunt de test net zo vaak overdoen totdat u deze wel heeft gehaald."

Praktijkbijeenkomst

"Tijdens de twee uur durende praktijkbijeenkomst oefent u zelf op een pop met hartmassage en mond-op-mondbeademing en het werken met de AED. Het toevoegen van zuurstof is een ongelooflijke belangrijke factor. Als de bloedcirculatie stopt of het bloed zuurstofarm raakt, dan is er geen transport van zuurstof meer. Hierdoor krijgen vitale organen als hersenen, hart en longen geen zuurstof waardoor cellen afsterven. Het doel van beademen is om nieuw zuurstof in het bloed op te nemen. Met borstcompressies (drukken op de borstkast) wordt deze nieuwe zuurstof door het lichaam gepompt waarmee wordt voorkomen dat cellen afsterven. Nederland is een van de weinige landen waar men mond-op-mondbeademing toepast en loopt daarmee met de resultaten voorop ten opzichte van andere landen."

Belang herhalingscursus

"Wist u dat na afronding van de cursus na drie maanden ongeveer nog 30% van de kennis paraat is? Daarom is het aan te raden de cursus eenmaal in de twee jaar te herhalen, zodat u in geval van nood altijd adequaat kunt handelen. Meer dan 80% van de zorgverzekeraars vergoedt vanuit de aanvullende verzekering (een deel van) de kosten. Voor nabestaanden is het een troost te weten wanneer een reanimatie niet is gelukt en een hulpverlener er alles aan heeft gedaan de juiste hulp te bieden. Beter iets doen dan helemaal niets en machteloos moeten toekijken."

112 bellen

Op de vraag wat Lodewijk belangrijk vindt om te vermelden in dit artikel antwoordt hij: "Met name de oudere generatie wacht bij een hartfalen vaak te lang met bellen en is eerder geneigd de huisarts te bellen. Het is geen normale situatie wanneer een partner plotseling niet meer aanspreekbaar is. Bel daarom direct 112. Dit noodnummer schakelt onmiddellijk de hulpdiensten in."

Leer ook reanimeren en eerste hulp verlenen door middel van online theorie en een praktijksessie. Wel zo'n veilig idee!

Praktijkles in Amstelveen

Heeft u de online theoriecursus Reanimatie bij Volwassenen succesvol afgesloten? Volg dinsdagmiddag 10 maart 2020 van 13.30 uur - 16.00 uur een praktijkles in Zorgcentrum Groenelaan, De Helpende Hand 9, 1186 AB Amstelveen. Bij aanmelding kunt u ook een andere voorkeur voor plaats, dag of tijdstip aangeven.

Prijs zonder ledenvoordeel: € 59,95 met Livis-praktijkcertificaat
Ledenprijs: € 54,95

Veel zorgverzekeraars vergoeden vanuit de aanvullende verzekering (een deel van) de kosten.

Praktische informatie

- 2 tot 3 uur online theorie, op een zelfgekozen moment
- 1 x 2,5 uur praktijkles op een locatie bij u in de buurt

Aanmelden

Let op: u ontvangt alléén ledenkorting als u zich aanmeldt via www.amstelring.nl/reanimatie of bel 020 – 333 5100. U ontvangt géén korting als u zich rechtstreeks via de site van de dienstverlener aanmeldt. De korting kan niet achteraf worden teruggevraagd.

Kapper aan huis

De overgebleven letters vormen de oplossing.

Barbier	Knippen
Ervaren	Ledenvoordeel
Fohnen	Mobella
Gemak	Permanenten
Gezinsvoordeel	Professioneel
Haarborstel	Schaar
Kammen	Thuiskeeper
Kapper aan huis	Wasbak
Kapsalon thuis	Wassen
Kinderen	Watergolven
Kleuren	



Hoofdprijs

1 x 2 kaarten theatershow Tineke Schouten ter waarde van € 64,- per persoon op donderdag 26 maart 2020 in theater De Meervaart Amsterdam, inclusief vervoer.

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



1e prijs

Gratis knipbehandeling, aangeboden door Mobella.



2e prijs

BaByliss* 10-in-1 Trimmerset E826E
ter waarde van € 50,83



3e prijs

BaByliss* Krulset Volume & Curl 3038E
ter waarde van € 40,66
* Aangeboden door BaByliss Nederland B.V.

Oplossing

Stuur uw oplossing vóór 28 februari 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.



Loes Bijl



Sandra van der Meer

GeZZond Check

Ook al voelt u zich gezond en fit, toch kunt u bijvoorbeeld een hoge bloeddruk of bloedsuikerwaarde hebben zonder dat u daar direct wat van merkt. Met de gratis GeZZond Check van Zorg en Zekerheid krijgt u een persoonlijk advies over uw gezondheid en leefpatroon.

Vergoeding Zorg en Zekerheid

“Als u niet in het medische circuit zit of weleens bij de huisarts komt, denkt u er misschien niet snel aan om eens een keer uw gezondheid te laten controleren. Ondanks dat een of meer waardes kunnen zijn verhoogd, wil dat niet zeggen dat u daar gelijk last van heeft. De GeZZond Check van Zorg en Zekerheid is vanuit de aanvullende verzekering* eenmaal in de twee jaar gratis”, vertelt Sandra van der Meer, een van de twee verpleegkundigen van Amstelring die de GeZZond Check afneemt.

Privacy gewaarborgd

“Voorafgaand aan de controle krijgt u een vragenlijst toegestuurd. Tijdens uw afspraak nemen we deze vragenlijst met u door. Verder nemen we uw lengte en gewicht op, berekenen we de BMI, meten we de bloeddruk en de bloedsuikerwaarde, verrichten we een longfunctieonderzoek en een diabetes risicotest”, gaat Sandra verder. “Na afloop krijgt u het formulier mee met alle uitslagen erop. Mijn collega-verpleegkundige Loes Bijl en ik stellen geen diagnose.

Mochten wij een uitslag niet vertrouwen, dan verwijzen wij u door naar de huisarts.

De gegevens slaan wij verder nergens op en koppelen wij ook niet terug aan uw huisarts of aan Zorg en Zekerheid. Uw privacy is dus gewaarborgd.”

Kosten

Gratis* voor aanvullend verzekerden bij Zorg en Zekerheid

Niet verzekerd bij Zorg en Zekerheid?

Prijs zonder ledenvoordeel: € 99,75

Ledenprijs: € 77,25

Locatie: volgens afspraak in Amstelveen en Hoofddorp

*Let op: De GeZZond Check is gratis voor aanvullend verzekerden bij Zorg en Zekerheid. Vergoeding eenmaal in de twee jaar. Vanuit de AV-GeZZin Compact en vanuit de AV-Gemak geldt geen vergoeding.

Aanmelden

Via www.amstelringledenservice.nl of bel 020 – 333 5100.



Wie zorgt er voor degene die zorgt?

www.mantelzorgenmeer.nl

(020) 333 53 53
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



**Nabestaandenzorg
Amsterdam**

Nabestaandenzorg aan huis

Bij leven kunt u iemand aanwijzen om namens u belangrijke beslissingen op medisch en financieel gebied te nemen op het moment dat u dit (tijdelijk) niet meer kunt. U kunt dit vastleggen in een levenstestament. Wie geeft u het vertrouwen?



Marion Hermans | Stichting Nabestaandenzorg Amsterdam
Tel: 06-51440264 | E-mail: info@snbza.nl | www.snbza.nl

FYSIO THERAPIE?

Amstelland Fysiotherapie

Waar anders?

www.amstellandfysiotherapie.nl

Tel.: 020 - 7557141 E-mail: fysio@zha.nl



Hoe weet u of u wondzorg nodig heeft?

Soms genezen wonden niet vanzelf en spreken we van een complexe wond. Een complexe wond is een wond die niet wil herstellen en langdurig aanhoudt. De wijkverpleging helpt u thuis bij de verpleging van verschillende type wonden.

"Belangrijk is wanneer u een wond heeft vooral niet te lang te wachten met naar de huisarts te gaan", vertelt Kimberly Boke, verpleegkundige bij Amstelring Wijkzorg met als specialisatie wondverpleging. "Hoe langer u wacht, hoe langer het kan duren voordat een wond is genezen. Meestal ontvangen wij een aanvraag voor wondzorg via huisartsen of specialisten in het ziekenhuis. U kunt ook zelf zonder verwijzing direct via het wijkteam bij u in de buurt wondzorgverpleging aanvragen. In het laatste geval regelt het wijkteam hiervoor de indicatie."

Wondsoorten

"U kunt bij ons terecht voor de meest uiteenlopende wonden, zoals bijvoorbeeld: brandwonden, chirurgische wonden, doorligwonden (decubitus), wonden aan de onderbenen (ulcus cruris), voetklachten naar aanleiding van een diabetische voet (diabetes voetulcus), wonden als gevolg van kanker (oncologische wond), etc."

Wondverpleegkundige

"Tijdens de eerste afspraak houden we een intakegesprek en verzamelen we alle informatie om u de juiste wondzorg te kunnen geven. Vervolgens maken we een behandelplan voor de verzorging van uw wond. Afhankelijk van de situatie krijgt u een of meerdere keren per week wondzorg en houden we het genezingsproces in de gaten", aldus Kimberly. "Is een wond dusdanig gecompliceerd dan kan de wijkverpleegkundige de hulp inroepen van een van de wondverpleegkundigen die werkzaam zijn bij Amstelring."

Meer informatie

Kijk op www.amstelringwijkzorg.nl.

Wilt u in contact komen met een Amstelring Wijkzorgteam?

Kijk op www.beterwijkzorg.nl voor een wijkteam bij u in de buurt. Toets de postcode in van de persoon die zorg nodig heeft en u vindt direct het juiste wijkteam met de contactgegevens. U kunt ook bellen met het Wijkservicecentrum: 020 - 333 5700.

Scootmobiel Adviesdagen



Naar buiten met Medipoint

**Op alle
scootmobielen
tot wel 20%
korting**

**Nu incl. 1 jaar gratis
servicecontract**



Wilt u proefrijden op onze scootmobielen? Profiteer van een ruime keuze en persoonlijk advies tijdens de Scootmobiel Adviesdagen. Ook krijgt u alleen bij aankoop op deze dag nog eens een waardebon van € 100,-!



Waar en wanneer:

Hoofddorp, Raadhuisplein 300
Vrijdag 14 februari

Heemskerk, Maltezerplein 35
Donderdag 20 februari

Haarlem, Stephensonstraat 45
Woensdag 26 februari

Meld u nu gratis aan

Bel 088 - 10 20 100, kijk op [medipoint.nl/adviesdagen](https://www.medipoint.nl/adviesdagen) of vraag het in de winkel.

**Tot 20%
korting
op driewiel-
fietsen**



Servicecontract

Wilt u er zorgeloos op uit, kies dan voor een servicecontract. Hierin zijn onder andere reparaties en preventief onderhoud inbegrepen. Informeer bij aankoop naar de mogelijkheden.

Thuiservice

Wilt u advies aan huis? Onze adviseurs 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)

Genoemde acties zijn ledenaanbiedingen. Geldig t/m 15-4-2020. Niet i.c.m. andere actie, korting of waardebon. Vraag overige voorwaarden in de winkel.



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 (OPTIE 3) | [WWW.MEDIPOINT.NL/LENEN](https://www.medipoint.nl/lenen)