

PLUS

■ AUDICIEN AAN HUIS

Hoorplezier

■ ONLINE LEEFSTIJLPROGRAMMA

Word Leefstijlgenieter!

■ BLIJF JEZELF UITDAGEN

Cor Bakker



Amstelring
Ledenservice



Wij zijn er als je ons nodig hebt.

Ook aan huis.

Met de juiste zorg hulpmiddelen kun je zoveel meer. Medipoint helpt je beter bewegen, spoedig herstellen of fijner thuis wonen. Maak een afspraak voor een advies bij je thuis met een van onze experts **088 10 20 100**.



medipoint



Levenslust

Nieuwsflits	4
Online Leefstijlprogramma	6
Interview Cor Bakker	8
Avondje uit met Ledenservice	11
Stoppen met roken	12
Gespot: Tulp Festival	14
Amstelring Ledendeals	15
Vroeger en Nu	17
PuzzelPlezier	19
Audicien aan huis	20
Te gast: Wijkzorg	22
Culinair	23

De eerste krokussen schieten de grond uit, de vrolijke kleurtjes zijn een voorbode van de lente. Toch is het nog maar kort geleden dat we elkaar een gezond en gelukkig nieuwjaar hebben toegewenst.

De jaarwisseling is voor velen hét moment om na te denken over goede, gezonde voornemens: bewuster eten, meer bewegen, een goede nachtrust en voor de rokers: stoppen. Soms blijft het op zo'n nieuwjaarsdag alleen bij een voornemen. Maar beginnen met een gezonder leven kan op ieder moment in het jaar. Laat u met deze Amstelring Plus inspireren uw leefstijl eens onder de loep te nemen. Wie lekker in zijn vel zit, heeft meer levenslust!

Natuurlijk gaan we ook de lente vieren, met aandacht voor de tulp én met een avondje uit naar het theater. Daar zingen en spelen Karin Bloemen en Cor Bakker de mooiste liedjes en de leukste conferences. Op pagina 11 vindt u alle informatie. Gaat u gezellig met ons mee?

Ellen Plug
Manager Ledenservice

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

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

Wij zorgen dat het kan!

Opplage 40.000 ex.
Hoofdredacteur Ellen Plug
Redactie Conny van Kessel, Dee Snijder, Saskia Zaal
Samenstelling en realisatie
Muller Print & Sign B.V., Jan Rebelstraat 16A,
1069 CC Amsterdam, www.mullerps.nl
Aan dit nummer werkte belangeloos mee Cor Bakker
Vormgeving Think Next Level, Amsterdam
Foto cover Stef Nagel
Lidmaatschap contributie € 24,- per jaar per huishouden
op basis van automatische incasso.

Opzeggen lidmaatschap, adreswijzigingen of wijzigingen in betalingswijze doorgeven via ledenservice@amstelring.nl of per post: **Amstelring Ledenservice, Postbus 2318, 1180 EH Amstelveen** of bel tijdens kantooruren telefoonnummer **020 - 333 5100**. De redactie is niet aansprakelijk voor druk- en zetfouten of foutieve prijsvermelding. Amstelring Ledenservice is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de geplaatste advertenties.
Beëindiging lidmaatschap U kunt uw lidmaatschap maandelijks schriftelijk opzeggen met één maand opzegtermijn. De contributie wordt echter per jaar geheven.

Datum van aanmelding is daarbij het uitgangspunt. Bij beëindiging van het lidmaatschap vindt geen terugbetaling plaats van de contributie (of een deel daarvan).

Amstelring Plus 2 2023 verschijnt in de week van 1 mei 2023

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd en/of vermenigvuldigd zonder schriftelijke toestemming van Amstelring Ledenservice.

Lidmaatschap voor het hele gezin



Een lidmaatschap van Amstelring Ledenservice is een gezinslidmaatschap. Dat betekent dat **alle gezinsleden woonachtig op hetzelfde adres als het hoofdlid**, kunnen profiteren van de voordelen van het lidmaatschap. Handig om te weten als u bijvoorbeeld krukken wilt lenen bij de Medipoint Thuiszorgwinkel. Gezinsleden die niet meer woonachtig zijn op het hoofdadres, verwelkomen wij natuurlijk graag als nieuw lid van Amstelring Ledenservice!



Knuffel recht uit het hart

De knuffels van de Knuffelmakers zijn geen gewone knuffels. Het zijn herinneringen die tastbaar zijn gemaakt door het verknuffelen van portretfoto's van dierbare mensen en dieren. Aan iedere knuffel is een persoonlijk verhaal verbonden. Soms hartverscheurend, als een vader of moeder veel te vroeg afscheid heeft moeten nemen. Of wanneer opa of oma zo gemist worden. Op de website van de Knuffelmakers worden filmpjes gedeeld met ontroerende reacties van ontvangers van een knuffel. Direct worden papa of mama herkend en opa of oma in de armen gesloten. Een knuffel van de Knuffelmakers raakt in het hart en biedt troost. De knuffels worden in eigen atelier op maat en naar wens gemaakt van uw foto's. Voor meer informatie, filmpjes en bestellen kijkt u op: **www.knuffelmakers.nl**



Ieder jaar kan het weer een reuze klus zijn om zelf de belastingaangifte te doen. Mogelijk kunt u geld terugvragen, maar bent u zich daar niet bewust van. Ervaren belastingadviseur Karin van der Veldt helpt u graag bij de belastingaangifte. Samen met u verzamelt zij 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.

Prijs:

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

Ledenvoordeel:

Geen voorrijkosten. U bespaart hiermee € 10,-

Meer info of aanmelden voor een van de diensten:

www.amstelringledenservice.nl

ledenservice@amstelring.nl

020 – 333 5100

Nieuwe jas voor ledenpas

Vanaf 1 januari 2023 is de ledenpas in een nieuw jasje gestoken. Nieuwe leden ontvangen deze ledenpas direct. Bij bestaande leden blijft de ledenpas die u in bezit heeft gewoon geldig totdat u weer een nieuwe pas ontvangt. U ontvangt 1 x per 2 jaar een nieuwe ledenpas. Op de ledenpas vindt u de datum vanaf wanneer deze geldig is. Heeft u vragen over uw ledenpas? Bel 020 - 333 5100.





Stevig op drie wielen

Als fietsen op twee wielen niet echt veilig meer voelt, kan uw eigen (elektrische) fiets worden omgebouwd naar een driewielfiets met een Tworby. De Tworby is als hulpmiddel een veilige en duurzame verlenging van uw mobiliteit. Op deze manier kunt u uw eigen fiets blijven gebruiken en toch stabiel weer de weg op. Vanuit de WMO kan (gedeeltelijke) vergoeding voor de Tworby worden aangevraagd. Toekenning is afhankelijk van uw gemeente en persoonlijke omstandigheden. Meer informatie over de Tworby en het landelijk netwerk van erkende dealers vindt u op www.tworby.nl

Kom ook bij de club!

Als lid van Amstelring Ledenservice profiteert u van de voordelen van het lidmaatschap. Maar kennen de mensen in uw omgeving deze voordelen al? Laat onze club groeien! Met de 'Kom ook bij de club'-actie brengt u een nieuw lid aan en bedanken wij u met een cadeaubon ter waarde van € 10,- voor een kopje koffie met een lekker gebakje. Wilt u meedoen aan deze actie? Meld het nieuwe lid aan voor 15 maart 2023 via www.amstelringledenservice.nl. Lukt dit niet? Bel ons: 020 - 333 5100 dan sturen wij u een speciaal aanmeldformulier toe voor deze actie. Na bevestiging van de aanmelding, ontvangt u per post de cadeaubon.



Op stap met een dagtocht



Foto: Paleis Het Loo

Ook voor 2023 hebben we weer leuke dagtochten op stapel staan. Zo zijn er plannen om op het mooie waddeneiland Texel met de karakteristieke rode vuurtoren, te genieten van zee en strand. Ook het geheel gerenoveerde Paleis Het Loo, met de prachtige 335 jaar oude paleistuin aan de rand van Apeldoorn, staat op het verlanglijstje. En natuurlijk gaan we varen op een van de rivieren in ons waterrijke Nederland. Wilt u op de hoogte blijven van onze dagtochten? Op www.amstelringledenservice.nl vindt u actuele informatie. Wilt u persoonlijk informatie over de dagtochten ontvangen? Bel 020 - 333 5100 of stuur een bericht naar ledenservice@amstelring.nl om u op te geven voor onze digitale nieuwsbrief.



Online *Leefstijlprogramma*

Word Leefstijlgenieter!

Gezonder, energieker en slanker worden? Dat kunt u leren met het Online Leefstijlprogramma van ervaringsdeskundige huisarts Tamara de Weijer. Begin vandaag nog met een fijner leven.

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". Diverse (kook)boeken én het studieboek *Leefstijlgeneeskunde* verschenen van haar hand. Als ambassadeur van de Maag Lever Darm Stichting en Nationaal Actieplan Groenten en Fruit is zij regelmatig te zien en te horen op radio en tv, om te vertellen over het belang van een gezonde leefstijl.

Schot in de roos

Haar passie voor een gezonder leven is ontstaan in een periode dat Tamara zich zelf 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'. Eerst namen we 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.”

Geen vingertje

Om meer mensen te kunnen bereiken en dus te helpen heeft Tamara het Online Leefstijlprogramma ontwikkeld. Met dit online programma kunt ook u gezonder, energiever en slanker worden. En dat gemakkelijk vanuit uw eigen huis. U krijgt in 10 weken praktische tips en handvatten om een persoonlijke, gezondere leefstijl te ontwikkelen. Zonder opgeheven vingertje, niks moet en u kiest waarmee u aan de slag gaat. Per week komt een nieuwe module uit met korte praktische lessen, inspirerende recepten (kijk ook op pagina 23) en weekmenu's. U bepaalt zelf wanneer u kijkt, gewoon via internet. Om alles in uw eigen tempo rustig terug te kunnen bekijken, heeft u een jaar lang toegang tot de informatie van het Online Leefstijlprogramma.

De mens als geheel

Tamara kiest in het Online leefstijlprogramma voor een brede aanpak. Alle onderdelen van het verbeteren van uw leefstijl komen daarom aan bod. Naast voeding wordt ook aandacht besteed aan beweging, ontspanning, slapen, zingeving en verbinding. “Juist het begrijpen van de samenhang heeft mijn leven structureel veranderd. Met dit Leefstijlroer heb ik zelf de regie in handen en kan ik bijsturen waar nodig en mogelijk,” vertelt deelnemster Els Berenst. Door slaapproblemen startte zij in 2020 met het Online Leefstijlprogramma. “Tegen de tijd dat ik toe was aan de module over slaap, sliep ik al als een roos, dankzij betere voeding en beweging.”

Ook deskundigen uit Tamara's netwerk als artsen, therapeuten en auteurs van leefstijl-gerelateerde boeken, worden uitgenodigd om online tijdens webinars hun visie te delen. “Op die manier heb ik in 10 weken tijd veel kennis en inzicht gekregen over veel aspecten van het menselijk lichaam én de menselijke geest. Iedere week keek ik er weer naar uit!” Els plukt nog steeds de vruchten van het Online Leefstijlprogramma: “Het legt een nieuwe basis met nieuwe gewoontes, die je ook na tegenslagen weer makkelijk kunt oppakken.” Zowel het online sociale netwerk als de 24/7 ondersteuning via e-mail, bieden hulp bij vragen en het overwinnen van eventuele obstakels.



Tamara, Els en Egbert Berenst

Gezonde investering

Weten wat een leefstijl met uw lijf en brein doet, zorgt ervoor dat de aanpassingen in uw leefstijl eenvoudiger vol te houden zijn. Zie het als een investering in uw gezondheid, waar u uw hele leven iets aan zult hebben. 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 Dokter Tamara u als lid van Amstelring Ledenservice 100% geld-terug-garantie. **Daarmee is dit programma voor al onze leden kosteloos te volgen.**

Prijs zonder ledenvoordeel: € 99,-

In de meeste gevallen 100% vergoed, informeer bij uw zorgverzekeraar.

Ledenvoordeel:

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

Meer info of aanmelden:

 www.amstelringledenservice.nl

 ledenservice@amstelring.nl

 020 – 333 5100



Cor Bakker

Blijf jezelf uitdagen

Als begaafd pianist, componist, gevierd artiest en presentator leidt Cor Bakker een indrukwekkend muzikaal leven. Al een halve eeuw is de beminnelijke Noord-Hollander in de ban van muziek. En bezig zijn met muziek, blijkt wonderen te doen voor de hersenen.

Magie uit een zwarte kist

"Ik ben nu 61 jaar en begon met pianospelen op mijn 11e, dat is best laat. Ik zit precies 50 jaar achter dat ding met die zwarte en witte toetsen en het wordt eigenlijk alleen maar leuker! Ik voel me als een kind in de zandbak. Ik betrap me er zelfs op dat als ik vrij ben, ik toch weer lekker achter die piano ga zitten."

Als het aan zijn nuchtere ouders had gelegen, was het allemaal heel anders gelopen. Cor schiet in de lach: "Ik kom uit een gezin met vier kinderen, ik ben de

jongste. Bij ons thuis gebeurde niets op het gebied van muziek of cultuur. Ik zeg wel eens grappend dat we maar één boek in de kast hadden staan en dat was het telefoonboek. Ook hadden we twee platen van James Last, en daar hield het op. Gelukkig had ik een leraar op school die piano speelde. Als de kinderen buiten gingen spelen, ging hij zijn lesje oefenen en dat vond ik magisch! 'Jeetje,' dacht ik dan, 'dat je uit een zwarte kist met snaren, zo'n oud ding, van die mooie muziek kunt halen.' Ik wilde dat ook kunnen!"

Jongensdromen

Hadden de wegen van Cor en de pianospelende leraar elkaar nooit gekruist, dan had Cor misschien wel een technisch beroep gekozen. Met een vader als een van de eerste computerspecialisten van Nederland was dat een voorspelbare richting. "Ik moest echt tegen de stroom in vechten. Mijn ouders wilden helemaal niet dat ik op piano's zou gaan, dat vonden ze allemaal flauwekul en te duur. Toch heb ik doorgezet en het is een wonder dat het is gelukt!"

Cor is trots op zijn verdiensten: "Cum laude afgestudeerd aan het conservatorium, een vervolgstudie in Amerika en elf jaar gespeeld bij het Metropole Orkest. Jarenlang gespeeld met Louis van Dijk en bij Paul de Leeuw. Later mijn eigen televisieprogramma's als 'Cor & Co', waarin ik met mijn 25-koppig orkest speelde met de allergrootste artiesten als Lionel Richie, Jasperina de Jong, Toots Thielemans en vele anderen. En nu weer toeren met Karin Bloemen met *Waar waren we gebleven...* het zijn jongensdromen die uit zijn gekomen."

Muzikaal brein

Voor klinisch neuropsycholoog Erik Scherder was Cor's passie voor muziek aanleiding voor een ontdekkings-tocht in zijn brein. Samen geven ze nu 'muzikale hersen-colleges' met de voorstelling *Scherder zoekt verder*. "Ik speel stukken op de piano en vertel waarom een bepaalde melodie heel rustgevend kan zijn of je juist een kippenvelmoment bezorgt. Erik verklaart op een aanstekelijke manier hoe het werkt in de hersenen als we naar muziek luisteren of muziek maken. Muziek blijkt een prettige invalshoek om uit te leggen hoe bijzonder hersenen zijn en hoe belangrijk het is om ze zo gezond mogelijk te houden. Je daagt je hersenen uit met bijvoorbeeld het leren bespelen van een muziekinstrument. Met deze hersengymnastiek verminder je het risico op dementie."



Brain Awareness Week

Tussen 14 en 20 maart vraagt De Hersenstichting aandacht voor de werking van de hersenen. Meer info op www.hersenstichting.nl/brain-awareness-week

Grootste muziekschool

Zelf startte Cor zo'n acht jaar geleden met het geven van pianolessen via internet, geïnspireerd door publiek dat hem na voorstellingen vertelde ook graag piano te willen spelen. "Men was dan ooit begonnen, maar ook weer gestopt. Dat vond ik zo jammer. Ik ontwikkelde betaalbare lespakketten, waarin je in je eigen tempo oefent. Mijn lesfilmpjes kun je eindeloos herhalen, ik word nooit boos. Ben je me zat, dan zet je me gewoon uit. En met de orkestbanden bij de cursus kun zelfs meespelen met de strijkers van het Metropole Orkest."

Inmiddels hebben zoveel mensen plezier van de online lessen dat Cor zich de grootste muziekschool van Nederland mag noemen. Door een samenwerking met JB Meijers, bevlogen gitarist van o.a. De Dijk, werd het aanbod onlangs uitgebreid met online gitaarlessen.



Hersengymnastiek

We kunnen niet vroeg genoeg beginnen onze hersenen uit te dagen. Wat Cor betreft is er niets leukers dan dit met muziek te doen. "Mijn hart ligt bij jazzmuziek. Improviseren, eigen akkoorden en melodietjes maken doe ik dagelijks. Daarnaast presenteer ik iedere zondag *De Keuze van Cor* op NH Radio. Het is een muziekprogramma naar mijn eigen smaak, in de stijl van Willem Duys. Een hele klus maar een uitdaging, omdat ik zo ook weer nieuwe muziek leer kennen. En een muziekinstrument leren bespelen? Dat is hersengymnastiek waar jong en oud profijt van heeft. Dus maak muziek! Je wordt er ook nog eens vrolijk van."

Wilt u ook aan de slag met muzikale hersengymnastiek? Vraag een gratis proefles aan op www.pianospelenmetcor.nl



apetito
Met zorg bereid.

Speciaal voor u
Probeer nu 5 maaltijden voor slechts € 19,95!

Bij apetito willen we u laten genieten van gemak... en kiest u 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. Bovendien ontvangt u nu 12 desserts t.w.v. € 12,29 gratis!

Leden van Amstelring Ledenservice krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen. Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 0800 - 023 29 75 (gratis), en maak uw keuze. Vermeld bij de bestelling actiecode **109-ARLS02B23**. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 31 maart 2023. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.

Nu 12 desserts gratis!

Geniet bijvoorbeeld van:

- Runderlapje in jus met bloemkool en aardappelpuree
- Runderhachee met rode kool en aardappelen
- Nasi goreng met kipsaté
- Macaronischotel met rundergehakt
- Grootmoeders kippannetje

www.apetito-shop.nl



SCHIEDON
SCHOENMODE
SPORTSCHOENSPECIALIST
ORTHOPEDISCH SCHOENTECHNIEK
WERKSCHOENEN

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



Belastingaangifte en administratie aan huis

alleen particulieren

Ledenvoordeel € 10,-

Prijs: € 57,50 per uur én € 10,00 voorrijkosten.
Parkeerkosten voor rekening klant.
Ledenvoordeel: géén voorrijkosten.
Pinnen mogelijk.

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



**Met
meet & greet!**
Datum: donderdag 30 maart 2023
Plaats: Theater de Meervaart in Amsterdam
Opstapplaats: Amstelveen
Tijd: 19.00-ca. 23.00 uur.
 Start voorstelling om 20.15 uur
Prijs: € 27,50 p.p. incl. vervoer,
 voorstelling en meet & greet

Avondje uit met Ledenservice naar **Karin Bloemen en Cor Bakker** Ga met ons mee naar het theater!

Foto: Rob Becker

Een heerlijk avondje uit met na afloop van de voorstelling *Waar waren we gebleven* een meet & greet met Karin Bloemen en Cor Bakker.

Tja, waar waren we ook alweer gebleven? Dat vragen Karin en Cor zich af. Ze zaten midden in een prachtig liedje, in een heerlijk gevulde zaal, vol mensen, jong en oud, die meegenomen werden door de magie van het moment. En toen, ruw onderbroken door 'coronaperikelen', bleef het lang stil. In *Waar waren we gebleven* pakken Karin en Cor de draad weer op. Er komen ouderwets leuke conferences langs en natuurlijk worden op het hoogste niveau de mooiste liedjes gespeeld en gezongen!

Meet & greet

Zangeres en cabaretière Karin Bloemen en pianist Cor Bakker hebben een lange historie samen. Ook dit keer zullen ze er zonder twijfel in slagen om u met een lach op het gezicht weer naar huis te laten gaan. Maar niet voordat u Karin en Cor persoonlijk na de voorstelling heeft ontmoet!

Goed om te weten

Vanuit Amstelveen rijden we met de touringcar naar Theater de Meervaart in Amsterdam. Prijs (exclusief voor leden): **€ 27,50** voor vervoer, theatervoorstelling met zitplaats op de **1e rang** én **een ontmoeting** met

Karin Bloemen en Cor Bakker na afloop. De voorstelling start om 20.15 uur. **Exacte vertrektijd, verzamelplaats en eindtijd leest u in de uitnodiging.**

Aanmelden

- Via www.amstelringledenservice.nl kunt u zich tot en met 28 februari 2023 aanmelden.
- Let op: per persoon die meegaat, dient u een apart aanvraagformulier / aparte machtiging in te vullen.
- Aanmelding betekent NIET automatisch dat u mee kunt. De beschikbare plaatsen worden verloot.
- Als u bent ingeloot, ontvangt u ongeveer 2 weken voor het avondje uit een uitnodiging per post of e-mail. Neem deze mee, dit is uw bewijs van deelname.
- Toegankelijk voor mensen met rollator.
- Bent u nog geen lid en wilt u graag mee? Word dan lid via www.amstelringledenservice.nl.

Kans maken op gratis kaarten? Maak de puzzel op pagina 19.

Meer info of aanmelden:

- 🌐 www.amstelringledenservice.nl
- ✉ ledenservice@amstelring.nl
- ☎ 020 – 333 5100

Stoppen *met roken*

Beginnen met niet roken, omdenken geeft opluchting

Beginnen met niet roken is een gedachte die gericht is op de toekomst: wat gaat het u brengen als u niet meer rookt? Niet meer hoeven roken is het begin van een vrij leven!

Bewustwording

De workshop Stoppen met roken is een gedrags-training van 1 dag, die helpt gedachten door te prikken en gewoonten te doorbreken. Hans in 't Zandt van 'De Opluchting' is uw coach en trainer tijdens deze ontdekkingsstocht in vijf fases. "Veroordeling, dwang, bankmakerij en schuldgevoel komen tijdens de training niet aan bod. Iedere roker weet tenslotte al lang dat roken niet goed is. Wel biedt de training de mogelijkheid om het verslavende mechanisme te ontdekken dat maakt dat u naar de sigaret grijpt en ook wat die verslaving u schijnbaar oplevert. Er is ruimte voor individuele aandacht in een sfeer van vertrouwelijkheid."

Stap voor stap

Startmoment van uw persoonlijk bewustwordingsproces is de vragenlijst over uw rookgedrag, die u twee weken voor de training invult. Op de dag zelf worden in de training vijf fases behandeld. Zo wordt u stap voor stap voorbereid op de gedragsverandering. "Vanzelfsprekend op een positieve manier en met respect voor uzelf," benadrukt Hans. "Fase 1 gaat puur over bewustwording: hoeveel rookt u en wanneer rookt u? Wat voelt u als u rookt en wat was ooit de aanleiding om te gaan roken? Als dat duidelijk is, vraag ik bij fase 2 wat het roken u eigenlijk brengt. In welke situaties helpt roken? Door hier stil bij te staan, krijg je namelijk grip op de





Exclusief voor leden € 49,95

dwangmatigheid. Roken is tenslotte een verslaving. Bij fase 3 bekijken we wat deze verslaving voor u persoonlijk betekent. Soms is dat erkennen van de eigen zwakte, u blijft roken want zonder roken is het niet gezellig. Soms is dat de angst om te stoppen, stoppen heeft geen zin want het lukt (weer) niet. Inzicht, loslaten van angst en een positief zelfbeeld maken dat de verslavingscirkel te doorbreken is. Dan bent u klaar voor fase 4! Want stoppen is één ding, maar gestopt blijven is minstens zo belangrijk. Deze fase bereidt u daarom voor op de tijd zonder verslaving. U krijgt praktische tips en handvatten, zodat u zelfverzekerd fase 5 in stapt: het moment dat u zélf het besluit neemt om te stoppen. U gaat een rookvrij leven tegemoet en ik bereid u daar graag op voor."

Opluchting

Op de trainingsdag zelf stopt 99% van deelnemers daadwerkelijk met roken. Dat is niet verwonderlijk, want voorafgaand aan het inschrijven voor de workshop was al serieus nagedacht over het besluit om te stoppen met roken. Dat na een jaar 40% van de deelnemers nog steeds niet rookt, is een hoopgevende hoeveelheid opgeluchte niet-rokers die zijn losgekomen van hun rookverslaving.

Nazorg

Hans geeft praktische tips en handvatten mee voor na de training. "Het is niet erg om aan roken te denken. Het gaat erom hoe u daarmee omgaat. Lukt het na de

training toch niet om succesvol te stoppen, laat mij dan weten hoe ik kan helpen. U heeft recht op een half jaar nazorg via telefoon en e-mail."

Prijs: € 249,-

Ledenprijs: € 49,95 vol=vol

Duur:

- 1 trainingsdag van 8 uur
- inclusief koffie, thee en lunch
- recht op 6 maanden nazorg

Locatie:

- Amstelveen

Datum en tijd:

- zaterdag 25 maart 2023 van 09.00 tot 17.00 uur

Veel zorgverzekeraars vergoeden vanuit de aanvullende verzekering (een deel van) de kosten. Informeer bij uw zorgverzekeraar naar de vergoeding.

Bent u nog geen lid maar wilt u deelnemen aan de workshop Stoppen met roken? Meld u dan nu aan om lid te worden van Amstelring Ledenservice.

Meer info of aanmelden:

🌐 www.amstelringledenservice.nl

✉ ledenservice@amstelring.nl

☎ 020 – 333 5100



Tulp Festival Amsterdam brengt een saluut aan het voorjaar en zet de hoofdstad gedurende de hele maand april in bloei.

Tienduizenden tulpen geven kleur aan het vroege voorjaar in de stad. Initiatiefnemer van het Tulp Festival is tuinontwerper Saskia Albrecht. Het is haar ambitie de tulp weer in het Amsterdamse straatbeeld terug te brengen, met als motto 'voor iedere Amsterdammer een tulp'.

Pot en grond

Fleurige rijen kuipen en schalen met tulpen bloeien op pleinen, in woon- en winkelstraten en winkelcentra van Noord tot Zuidoost en van Oost tot Nieuw-West. In de loop van april bloeien de tulpen ook in de volle grond in parken en tuinen van musea en hotels.

Tulpenrondje

Het Tulp Festival biedt inspiratie voor een verrassend ommetje. Bewonder bijvoorbeeld de vele tulpen op de Dam, loop een tulpenrondje op het Museumplein en in de straten van het Museumkwartier. Of word verleid door een explosie van kleuren vanaf de pont op de IJpromenade en Buiksloterweg. Wandelaars in

het Amsterdamse Bos, het Vondelpark en het Erasmuspark worden getrakteerd op tientallen soorten tulpen. Een 'geheim' plekje is de Botanische Tuin Zuidas. De voorjaarsbloeiers springen op talloze plekken in Amsterdam de grond uit. De kleurrijke mogelijkheden zijn in de maand april eindeloos.

Voor meer informatie en alle tulpensoorten per locatie kijkt u op **www.tulpfestival.com**.

Meer bollen

Nog geen genoeg gekregen van de vrolijke tulp en meer weten over onze bollencultuur? Dan is een bezoek aan Museum de Zwarte Tulp in Lisse een aanrader. Het museum is goed toegankelijk voor mensen met een rolstoel of rollator. Kijk voor meer informatie en openingstijden op: **www.museumdezwartetulp.nl**. Tenslotte vindt in de Bollenstreek het bloemencorso plaats tussen 19 en 23 april 2023. Op **www.bloemencorso-bollenstreek.nl** vindt u alle activiteiten rond dit fleurige lentefeest.

27%
korting



Actie geldig gedurende heel 2023.



Actie geldig gedurende heel 2023,
te verzilveren t/m 9 mei 2025.



Wacht u ook op een behandeling?



De wachttijd voor een behandeling in een ziekenhuis of zorginstelling is soms erg lang. Het kan ook zijn dat het niet duidelijk is welke zorgverlener u het beste kunt kiezen. Geldt dit voor u en bent u verzekerd bij Zorg en Zekerheid? De zorgadviseurs van het team Zorgadvies en Bemiddeling helpen u graag!

Deskundig advies

De zorgadviseurs van het team Zorgadvies en Bemiddeling kennen de zorginstellingen in de buurt, denken mee en geven inzicht in de (on)mogelijkheden van de persoonlijke zorgvraag. “Wij maken goede afspraken met zorgprofessionals in de buurt en bieden goede nazorg. Omdat wij zelf een zorginhoudelijke achtergrond hebben, kunnen wij net die extra stap zetten.” Onze verzekerden waarderen het team met een 8,7.

Minder wachten

De Nederlandse Zorgautoriteit prijst de zorgadviseurs van Zorg en Zekerheid om de resultaten van de zorgbemiddeling. In 2021 is het aantal succesvolle bemiddelingen -in het bijzonder bij GGZ, wijkverpleging of ziekenhuiszorg- door het team gestegen met 29%. Verzekerden van Zorg en Zekerheid die gebruik maken van deze dienstverlening wachten gemiddeld twee maanden minder op hun behandeling of opname.

Contact met het team

Wilt u contact met het team Zorgadvies en Bemiddeling van Zorg en Zekerheid? Stuur dan een e-mail naar zorgadvies@zorgenzekerheid.nl of bel 071 - 582 58 28. Het team is maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur bereikbaar en helpt u graag.

Ledenvoordeel via Zorg en Zekerheid

- Tot wel 7% collectieve korting op de aanvullende verzekering
- Vergoeding in veel aanvullende verzekeringen voor verschillende preventieve cursussen zoals Hardlopen en Sportief Wandelen (50% vergoeding tot maximaal € 115,- per jaar of 75% vergoeding tot maximaal € 150,- per jaar)
- Ruime vergoedingen voor o.a. fysiotherapie in veel aanvullende verzekeringen
- Gratis GeZZond Check voor aanvullend verzekerden (1 keer per 2 kalenderjaren en m.u.v. AV-GeZZin Compact en AV-Gemak en AV-Gemak Regio)

Als u lid bent van Amstelring Ledenservice krijgt u korting op uw zorgpremie bij Zorg en Zekerheid. Ook profiteert u van vele voordelen en services zoals wachtlijstbemiddeling en onze handige app. Kijk voor meer informatie op zorgenzekerheid.nl/ledenservice.

Prachtig poesiealbum

Rozen verwelken, schepen vergaan, maar onze vriendschap blijft altijd bestaan

Sinds het jaar 2000 staat de laatste week van januari bekend als de Week van de Poëzie. De kunst van het dichten wordt dan gevierd, waarmee niet de versjes uit het poëzie- of poesiealbum worden bedoeld.

Het poesiealbum is een fenomeen op zich en vertegenwoordigt van oudsher vriendschap op papier.

De oorsprong is te vinden in het 16e eeuwse vriendenboek, het 'Album amicorum'. In onze winkels verschenen omstreeks de 19e eeuw de uit Duitsland afkomstige kleine blanco albums. Vroom & Dreesman adverteert in 1955 met een 'album van liefst 58 pagina's dik, formaat 17 x 13,5 cm en stevige omslag met goudopdruk "Poesie" voor 75 cent'.

Het poesiealbum kent gedurende generaties een wisselende populariteit onder meisjes. Waar jongens, zich niet bewust van raadgevingen op rijm, buiten ravotten met zeepkist en katapult, schreven meisjes in opperste concentratie versjes in poesiealbums van andere meisjes. Natuurlijk in het allermooiste schoonschrift. Wat niet altijd lukte, ondanks de hulplijntjes in potlood. De hagelwitte rechterpagina werd traditioneel gevuld met een, meestal overgeschreven, versje.

Thema's waren vriendschap, deugd en vlijt. Veel fijner was het versieren van de linkerpagina. De mooiste poesieplaatjes, het liefst met glitter, werden ingeplakt met gluton of met gom uit het glazen flesje met de schuine, rood rubberen dop. Grappige dieren, rode harten, vogeltjes met brieven, tuiltjes met rozen en oneindig veel vergeet-mij-nietjes gingen in de jaren vijftig vanaf 25 cent per vel over de toonbank.

Wie het eigen poesiealbum heeft gekoesterd en het in een nostalgische bui nog eens openslaat, zal glimlachen bij het lezen van de goedbedoelde versjes. Inmiddels heeft een ander soort vriendenboekje terrein gewonnen, albums zonder rijm maar met voorgedrukte vragen over lievelingskleur, favoriete eten en hobby's. Met genoegenvult de oma of opa van nu ook een bladzijde. Al was het maar om bij de vraag: 'Wat wil je later worden?,' in te kunnen vullen: 'Oud!'.

Foto: Nationaal Archief/
Anefo - Prinses Beatrix schrijft
in een Poesiealbum



Wie zorgt er voor degene die zorgt?

- Advies en informatie
- Hulp bij regeltaken
- Cursussen en gespreksgroepen
- Inzet van een vrijwilliger



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

HULP BIJ OPRUIZEN EN INBOEDELRUIMING



... DIE WIJ BEHEERSEN.

Ziet u op tegen het opruimen van (een deel van) uw woning? Een verhuizing? Het leegruimen van het ouderlijk huis? Het georganiseer en het vele regelwerk? Het vinden van de juiste instanties of de juiste bestemming voor uw spullen? Wij bieden praktische begeleiding en ontzorgen u!

Ledenvoordeel minimaal 10% korting
Gratis intakegesprek

Woning opruimen, leegruimen of gaat u verhuizen?
Bel voor praktische begeleiding:

Elles in Organizing
06 - 212 088 38

info@ellesinorganizing.nl
www.ellesinorganizing.nl

IN HET VOORJAAR METEEN GENIETEN VAN DE EERSTE ZONNESTRALEN?

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



TUINONDERHOUD

SCHUTTING & HEKWERK

SIERBESTRATING

VERLICHTING & ELEKTRA

TUINAANLEG

GROENE DAKEN & AFWATERING



GREENSPOT
 groenspecialisten

Bel of mail voor een afspraak of vrijblijvende offerte: 06 226 60 585 • info@greenspottuin.nl • greenspottuin.nl

Bloemen**groet**

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

De overgebleven letters vormen de oplossing.

ACTRICE	HYACINT	PURPER
BLOEIEN	KLEURRIJK	SNEEUWKLOKJE
BLOEMEN	KROKUSSEN	THEATERSHOWS
BOSJE BLOEMEN	LENTEBLOEM	TULPEN
CABARETIÈRE	MUSICALS	ZANGERES
CONCERTEN	NARCISSEN	ZONNEBLOEM
HAAKETUI	OPTREDEN	ZONSOPGANG
HAKEN	PISUISSEPRIJS	



Hoofdprijs

1 x 2 kaarten voor
**Een avondje uit
 met Ledenservice
 naar Karin Bloemen
 en Cor Bakker**
 ter waarde van € 55,-

1e Prijs

Het boek '**Haken à la Bloemen – Circles & colors**' van Karin Bloemen ter waarde van € 22,99, incl. haaketui. Het boek wordt exclusief voor de winnaar gesignd door Karin Bloemen.

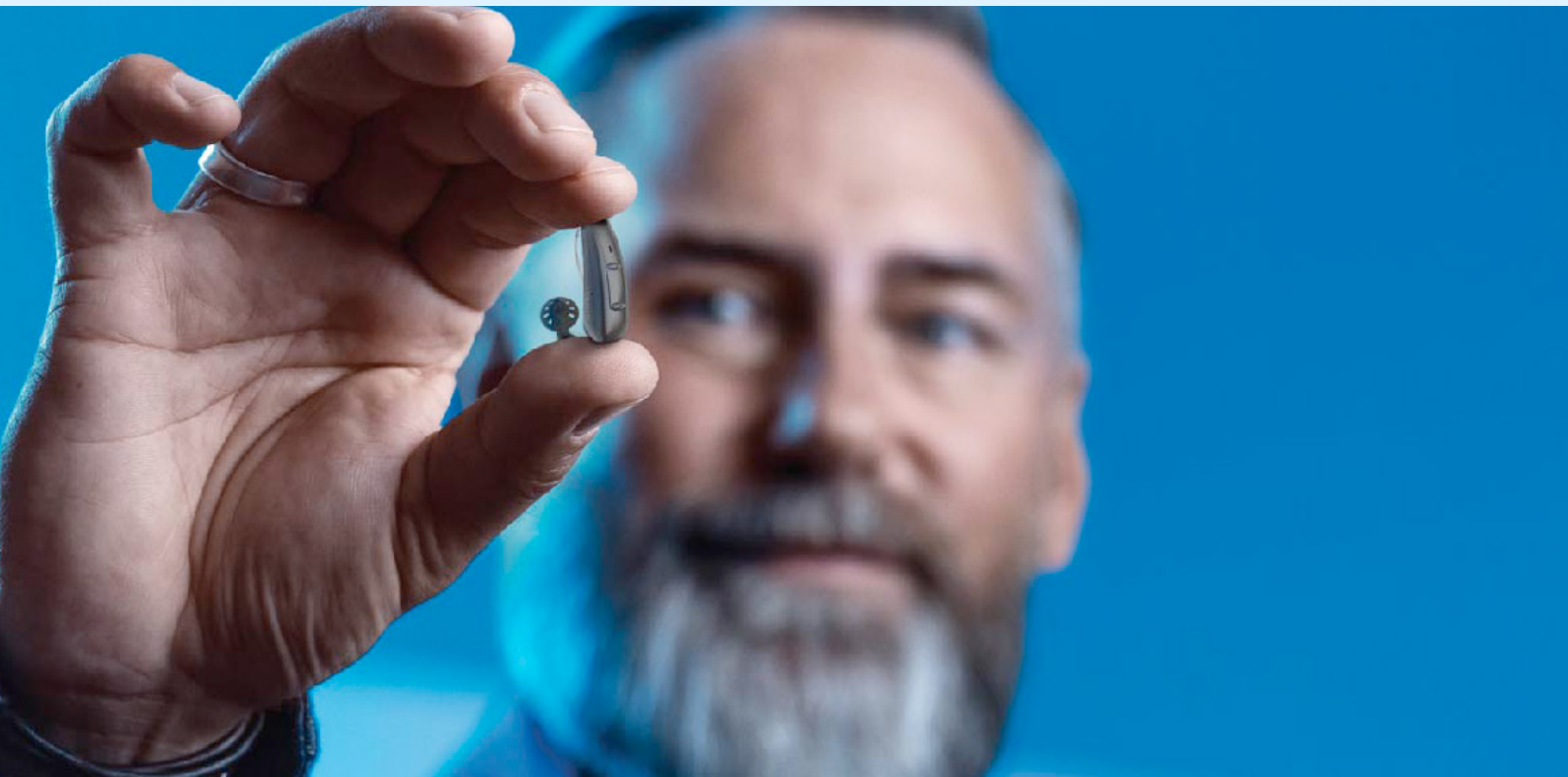


Oplossing

Stuur uw oplossing vóór dinsdag 28 februari 2023 onder vermelding van 'Puzzel Amstelring Plus 1 - 2023' naar: ledenservice@amstelring.nl of per post naar: Amstelring Ledenservice, Postbus 2318, 1180 EH Amstelveen. Vermeld hierbij duidelijk in blokletters:

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

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



Audicien *aan huis*

Aangenamer leven door hoorplezier

Stukje bij beetje kan gehoorverlies er in sluipen. Eerst heeft u het zelf misschien niet in de gaten. Dan is het uw omgeving die u attendeert op de televisie, die toch wel hard staat. En als het u steeds minder goed lukt om een gesprek te volgen, is dat niet alleen vermoeiend maar kan het ook gevolgen hebben voor uw sociale leven.

“Als je minder goed hoort, leer je er vaak mee te leven. Tegelijkertijd mis je ook zoveel. Dat is zo jammer,” vindt Shirley Oedit, ervaren audicien bij Oorwerk. “Want het hoeft namelijk niet. Wij hebben verschillende laagdrempelige oplossingen om te zorgen voor een verbetering van het gehoor. Hoorplezier kan het leven echt een stukje aangenamer maken.”

Eenvoudige test

Om erachter te komen of er sprake is van gehoorverlies en of daar een hooroplossing voor is, kan de audicien eenvoudig aan huis een gehoortest uitvoeren. “De test is niet belastend,” legt Shirley uit. “Men krijgt via een koptelefoon geluidjes te horen. Wordt het geluid gehoord, dan kan een knopje worden ingedrukt of de hand worden opgestoken. Ook een woordjestest en het meten van de geluidsgeleiding van het oor zijn onderdeel van de test. Als na de test blijkt dat er sprake

is van gehoorverlies, dan kan een hoorapparaat mogelijk uitkomst bieden.”

Maatwerk

“De beste hooroplossing vraagt om maatwerk,” verduidelijkt Shirley. “Zo houden we rekening met bijvoorbeeld de motoriek van de klant. Is er sprake van reumatische klachten, dan is een piepklein hoorapparaat in het oor geen goede oplossing. Een toestel achter het oor dan weer wel. Dan wordt maatwerk geleverd en worden afdrukken gemaakt van het oor om te zorgen dat de oorstukjes perfect aansluiten.” Ook gepriegel met de kleine batterijtjes is niet meer nodig, want de allernieuwste hoortoestellen werken via een oplaadbare batterij. “Met een draagtijd van een volle dag, bent u de hele dag verzekerd van een goed gehoor. Gaat u slapen, dan plaatst u uw hoortoestellen op de oplader en na het wakker worden kunt u de vogeltjes weer horen fluiten.”

Zoektocht

"Wij proberen ons in te leven in onze klant en zijn pas tevreden als de klant tevreden is." De missie van Shirley en haar collega Oorwerk-audiciens is duidelijk: "Wij geven de zoektocht naar een oplossing niet snel op, want we willen er zeker van zijn dat u met plezier en profijt de komende jaren gebruik zult maken van uw hoortoestel. Daar nemen we de tijd voor en natuurlijk hoort daar ook nazorg bij." Dat kan de 91-jarige mevrouw Cornelia Leewis beamen. Zij verloor haar hoortoestel door een onverwachte beweging bij het instappen in de auto. "Tot overmaat van ramp reed een andere auto over het toestel heen. Mijn dochter heeft toen direct contact opgenomen met Shirley. Zij regelde in heel korte tijd een vervangend toestel voor me. Omdat ik zo afhankelijk ben van mijn hoortoestellen, was ik enorm blij met de snelle service."

Zorgverzekeraar

De Audicien aan huis is aangesloten bij alle zorgverzekeraars en goed op de hoogte van de vergoedingsregels binnen de zorgpakketten. "Bij het aanmeten van een hoortoestel houden wij altijd rekening met de persoonlijke situatie van de klant. Voor iedere portemonnee is een hooroplossing. Het is belangrijk om behoeften, wensen en mogelijkheden tegen elkaar af te zetten, om de beste hooroplossing te kunnen bieden."

Goed om te weten

De gehoortest aan huis is gratis en vrijblijvend. De test wordt uitgevoerd door een gediplomeerde, deskundige audicien. U ontvangt een uitgebreid persoonlijk advies en in overleg kunt u, als dat nodig blijkt, een hoortoestel laten aanmeten. Het duurt ongeveer 2 weken voordat de audicien tijdens een vervolgspraak uw hoortoestel komt brengen. Tijdens deze vervolgspraak wordt duidelijk of het toestel aan uw verwachtingen voldoet of dat aanpassingen nodig zijn. Tenslotte benadrukt Shirley dat de Audicien aan huis zorgplicht heeft. "Dat betekent dat als met de gehoortest wordt vastgesteld dat uw gehoorprobleem een medische oorzaak heeft, wij altijd adviseren eerst een bezoek te brengen aan de KNO-arts."

Vergoeding

Pas bij volle tevredenheid met de hooroplossing, wordt de rekening opgemaakt en de proefperiode afgesloten. Veel zorgverzekeraars vergoeden volledig of gedeeltelijk de kosten van hoortoestellen. Neem contact op met uw zorgverzekeraar om te weten wat u vergoed krijgt.



Aanvragen Audicien aan huis

Heeft u interesse? Meld u aan en een audicien van Oorwerk belt u binnen 2 werkdagen terug. Bespreek samen uw wensen en maak als u dat wilt direct een afspraak.

Prijs:

- Gratis en vrijblijvende gehoortest
- De prijs van een hoortoestel is afhankelijk van uw wensen
- Voorrijkosten met ingang van 1 januari 2023: € 49,95
- Deels vergoeding mogelijk vanuit de basisverzekering

Ledenvoordeel:

- Geen voorrijkosten tijdens de proefperiode
- Bij aanschaf van een hoortoestel een gratis schoonmaakset

Meer info of aanmelden:

🌐 www.amstelringledenservice.nl

✉ ledenservice@amstelring.nl

☎ 020 – 333 5100

Young Talents van **Wijkzorg**

Jonge talenten bouwen aan de toekomst van de wijkzorg

Amstelring Wijkzorg is een ambitieus project gestart. Talentvolle jonge en jong van hart professionals in de zorg, zetten als Young Talents hun vaardigheden in voor een andere kijk op wijkzorg, zelfredzaamheid en kwaliteitszorg in de toekomst.



Grijze golf

"We worden in Nederland steeds ouder. Een groeiende groep senioren, de 'grijze golf' maakt aanspraak op goede zorg. Reden voor Amstelring Wijkzorg om met een frisse, brede blik te kijken naar hoe wijkzorg anders kan." Projectleiders Joost Knipping en Loes van Bemmelen zijn enthousiast over de ontwikkelingen die de Young Talents inmiddels niet alleen delen met hun team, maar ook met de cliënten in de wijk, zorgcollega's én de buitenwereld.

Groene stip

"Zie ons als een groene stip op de horizon! Het imago van Amstelring Wijkzorg is groen en we hebben een duidelijk doel: verbinding en vernieuwing. Met een tikkeltje eigenwijsheid, omdat we overtuigd zijn dat we

wat te bieden hebben. Uitgangspunt is inspelen op de kracht van de cliënt," legt Joost uit. "Om onze collega's in de zorg te inspireren, delen we onze ervaringen," vult Loes aan. "Bijvoorbeeld via verhalen op social media, een manier van de Young Talents om te verbinden op een creatieve manier. We richten onze aandacht op zorginnovaties die er toe doen, zoals slimme apparaten en hulpmiddelen die onze cliënten stimuleren in zelfstandig wonen en leven. Bijvoorbeeld de Compaan, een tablet waarmee men kan beeldbellen. Maar ook praktische hulpmiddelen als een steunkoushulpmiddel, medicijnverdelers of druppelbril om zelf de ogen te kunnen druppelen, dragen bij aan de zelfredzaamheid. De eigen regie houden is tenslotte voor ieder mens een groot goed." Meer weten over de missie van de Young Talents van Wijkzorg? Stuur uw bericht naar: youngtalents@amstelringwijkzorg.nl

Tonijnsalade *met appel*

Recept voor 2 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

Foto: Danique Collins



Ingrediënten

Dressing

- 60 gr Griekse yoghurt
- 2 el citroensap
- 1 tl appelazijn
- 1 tl mosterdzaad, gemalen
- Versgemalen peper

Salade

- 1 krop Romeinse sla
- 1 rode ui
- 200 gr radijs
- 1 groene appel (Granny Smith)
- 1 handjevol verse basilicum
- 204 gr tonijn, uitgelekt (2 blikken van 145 gr in water)
- 2 el walnoten
- 50 gr pecannoten
- Versgemalen peper

Bereiding

Dressing

- Meng de yoghurt, het citroensap en de appelazijn met mosterdzaad, breng op smaak met versgemalen peper en bewaar in de tussentijd in de koelkast.

Salade

- Scheur de Romeinse sla en doe deze in een saladeschaal. Snijd de rode ui in dunne reepjes en de radijs in plakjes. Snijd de appel in kleine stukken en scheur eventueel de basilicumbladen.
- Laat de tonijn uitlekken, roer los en voeg met de rest van de groente in de schaal toe. Hak de pecannoten en walnoten fijn en voeg het merendeel in de saladeschaal toe. Bewaar een klein handje voor de topping.
- Meng alles samen en breng op smaak met versgemalen peper.
- Serveer de salade met de yoghurtdressing en de rest van de gehakte nootjes.

Dit recept komt uit het Online Leefstijlprogramma van huisarts Tamara de Weijer. Tamara heeft een enorme passie voor voeding en leefstijl. Haar missie is Nederland gezonder maken. Kijk voor meer informatie op pagina 6.

Fijn zitten en makkelijk opstaan met Medipoint.

Een sta-opstoel is een relaxfauteuil die jou met één of meer motoren ondersteunt bij het opstaan. Hoe meer motoren de stoel heeft, hoe meer functies er zijn. Denk bijvoorbeeld aan het apart bewegen van de rugleuning en de voetensteun. Ook zijn de stoelen voorzien van een relaxfunctie zodat je in de stoel kunt liggen.



**TOT 20%
KORTING
OP MAATWERK
STA-OPSTOELEN**

Assortiment kan per winkel verschillen.
Vraag naar de voorwaarden.