

# PLUS

■ **RIJBEWIJSKEURING**

*Start op tijd met de aanvraag*

■ **KAPPER AAN HUIS**

*Geknipt voor iedereen*

■ **LEES VOORT!**

*Noraly Beyer*

Blijf in  
beweging



## Gratis Rollatorcheck bij Medipoint

Laat nu gratis uw rollator controleren bij Medipoint, dé rollatorexpert. Tijdens de Rollatorcheck controleren wij:

- ✓ wielen
- ✓ remmen
- ✓ handvatten
- ✓ stabiliteit en opklap/vergrendelingsmechanisme
- ✓ juiste ingestelde hoogte

Zo bent u zeker van een goede lichaamshouding tijdens het lopen en kunt u veilig op pad blijven gaan. Mocht uw

rollator toe zijn aan een reparatie die niet ter plekke kan worden uitgevoerd, dan wordt deze ingenomen en krijgt u tijdelijk een leenrollator.

U bent van harte welkom op elke eerste woensdag van de maand in één van de Medipoint winkels. Onze medewerkers staan voor u klaar tussen 10.00 en 16.00 uur. We zien u graag!

Door het coronavirus gelden in al onze winkels voorzorgsmaatregelen conform de richtlijnen vanuit het RIVM. Een bezoek aan onze winkel is daarom veilig.

## Waarom kiezen voor een rollator

Gebruikt u graag een extra houvast bij het opstaan? En wilt u extra stabiliteit tijdens het lopen? Een rollator biedt u de voordelen om zelfstandig te blijven lopen. Met een rollator heeft u de vrijheid om boodschappen te doen, een dagje uit te gaan met uw kleinkinderen of op bezoek te gaan bij vrienden. Sommige rollators zijn geschikt voor de boodschappen bij u in de buurt. Andere zijn weer perfect voor binnenshuis. Bij Medipoint is er voor ieder wat wils.



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





## Voorlezen

Nieuwsflits	4
Schoonheidsspecialiste aan huis	6
Kapper aan huis	7
Interview Noraly Beyer	8
Vroeger en Nu	11
EHBO voor Gastouders	12
Knutselen	14
Rijbewijskeuring	15
Amstelring Wijkzorg	17
PuzzelPlezier	19

Toen mijn kinderen en kleinkinderen nog heel klein waren begon ik ze al voor te lezen. Heerlijk vond ik dat, zo'n kleintje gezellig op je schoot om samen een boekje te lezen en plaatjes te kijken. Een mooi momentje samen, maar ook een leerzaam moment!

Voorlezen is goed voor de taalontwikkeling en het leert kinderen zich te concentreren. Bovendien geldt hiervoor 'Jong geleerd is oud gedaan': kinderen die regelmatig worden voorgelezen, blijken later zelf ook meer te blijven lezen. Ook als ze wat ouder zijn en zelf kunnen lezen is blijven voorlezen daarom zo belangrijk. Als oma vind ik het echt een waardevol moment van de dag, waarmee de band met mijn kleinkinderen nog hechter wordt. Bovendien is het heel fijn dat ze daarna zo lekker slapen!

Heeft u net als ik veel plezier in voorlezen? Via de VoorleesExpress kunt zich opgeven als vrijwilliger om voorleesoma of -opa te zijn voor kinderen die extra ondersteuning kunnen gebruiken. U wordt hiervoor speciaal getraind en begeleid. Leuk en waardevol vrijwilligerswerk!

Ellen Plug  
Manager Ledenservice

**Kijk voor meer informatie of aanmelden voor een dienst op [www.amstelringledenservice.nl](http://www.amstelringledenservice.nl)**

**Heeft u vragen? Bel 020 / 333 5100 of mail naar [ledenservice@amstelring.nl](mailto:ledenservice@amstelring.nl)**

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

**Oplage** 40.000 ex.  
**Hoofdredacteur** Ellen Plug  
**Redactie** Conny van Kessel, Karin Luttenberg, Saskia Zaal  
**Samenstelling en realisatie**  
Muller Print & Sign B.V., Jan Rebelstraat 16A,  
1069 CC Amsterdam, [www.mullerps.nl](http://www.mullerps.nl)  
**Aan dit nummer werkten mee** Noraly Beyer, Dee Snijder  
**Coverfoto:** Chris van Houts  
**Vormgeving** Think next level, Amsterdam

**Lidmaatschap contributie** € 22,- per jaar per huishouden op basis van automatische incasso.  
Opzeggen lidmaatschap, adreswijzigingen of wijzigingen in betalingswijze doorgeven tijdens kantooruren via telefoonnummer **020 - 333 5100**, per post: **Amstelring Ledenservice, postbus 2318, 1180 EH Amstelveen of via [ledenservice@amstelring.nl](mailto:ledenservice@amstelring.nl).**  
De redactie is niet aansprakelijk voor druk- en zetfouten of foutieve prijsvermelding. Amstelring Ledenservice is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de geplaatste advertenties.

**Beëindiging lidmaatschap** U kunt uw lidmaatschap maandelijks schriftelijk opzeggen met één maand opzegtermijn. De contributie wordt echter per jaar geheven. Datum van aanmelding is daarbij het uitgangspunt. Bij beëindiging van het lidmaatschap vindt geen terugbetaling plaats van de contributie (of een deel daarvan). **Amstelring Plus 2 2021 verschijnt in de week van 10 mei 2021.**

## Voetreflextherapie *nu ook in Amstelveen!*

Danielle Lo-A-Njoe stelt zich aan u voor: "Zo'n dertig jaar heb ik met heel veel plezier in de reiswereld gewerkt en verkocht ik met liefde en passie 'de wereld' aan mijn klanten. In al die jaren heb ik ook op veel verschillende manieren gereisd. Door al die reizen heb ik veel culturen en mensen mogen ontmoeten. Mede daardoor kwam ik in aanraking met allerlei soorten massages, op bijna elke vakantie liet ik me dan ook masseren. Daar is het zaadje geplant om het te leren en uiteindelijk om massages te geven.

Ik werk nu alweer vele jaren als VoetreflexPlus therapeut, gericht op de westerse- en Chinese massagetechnieken. Met westerse technieken behandel ik de punten onder de voet en met de Chinese technieken neem ik juist de meridiaanbanen mee en acupunctuurpunten op de onderbenen. Deze combinatie maakt mijn behandeling compleet.

Voetreflextherapie kan bij lichamelijke klachten worden ingezet, maar natuurlijk ook om gewoon heerlijk te ontspannen!



## Belastingaangifte *aan huis*

Vanaf 1 maart tot en met 1 mei kunnen mensen hun belastingaangifte doen. Veranderingen in de persoonlijke situatie kunnen effect hebben op de voorlopige aanslag. Denk bijvoorbeeld aan aankoop of verkoop van een woning, scheiding, aflossing hypotheekschuld. In bepaalde situaties zijn zorgkosten aftrekbaar. Dat kan het invullen van een belastingaangifte lastig maken.



Belastingadviseur Karin van der Veldt kan voor u de gehele aangifte verzorgen. Zij 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.

### Prijs zonder ledenvoordeel:

- € 53,- per uur
- € 10,- voorrijkosten

### Ledenvoordeel:

- geen voorrijkosten
- Eenvoudige aangiften zonder huisbezoek: tegen gereduceerd tarief op aanvraag.

Eventuele parkeerkosten zijn voor rekening van de klant.

### Meer info of aanmelden voor een van de diensten:

- 🌐 [www.amstelringledenservice.nl](http://www.amstelringledenservice.nl)
- ✉ [ledenservice@amstelring.nl](mailto:ledenservice@amstelring.nl)
- ☎ 020 – 333 5100

## Uitslag ledenenquête

In het ledenmagazine Amstelring Plus 4 2020 was een ledenenquête opgenomen. Over de uitslag van deze enquête informeren wij u in het ledenmagazine Amstelring Plus 2 2021 dat in de week van 10 mei 2021 verschijnt.



De redactie is op zoek naar leden die aan de hand van een foto van vroeger lezers willen meenemen naar het verhaal achter de foto.

Heeft u een dierbare herinnering aan een vakantie, schiet u elke keer weer in de lach bij het zien van een feestelijke foto of denkt u terug aan 'die goeie ouwe tijd' bij een familiekiekje?

We zijn benieuwd naar uw verhalen. Wilt u met uw foto in het ledenmagazine? Bel 020 - 333 5100 of mail naar [ledenservice@amstelring.nl](mailto:ledenservice@amstelring.nl). Vermeld in het onderwerp van de mail: 'ledenoproep foto' en informeer ons waarover u wilt vertellen.



## Gedicht van de heer Van Duuren Amstelring

Ring - Ring - Ring

*Hier is de Amstelring  
Zij verzorgen de dagtochten  
In ons prachtige vaderland  
Alles wat wij bezochten  
Lig niet altijd voor de hand  
De ouderen genieten ervan volop  
De verzorging is ook werkelijk top  
Velen hebben de dag van hun leven  
Daar blijft Amstelring naar streven  
Wij danken van harte de lieve dames  
Die ons steeds ter zijde staan  
En zeker ook de chauffeur  
Zo gaan we telkens weer  
Samen door dezelfde deur  
Tot de volgende keer*

## Behandelpaspoort


Stilstaan bij de vraag wat we willen als we ziek worden, doen we liever niet als we nog gezond zijn. Toch kan het goed zijn om hierover in gesprek te gaan en uw wensen vast te leggen. Het is altijd zinvol om over uw behandelwensen na te denken. Ook als u jong bent en geen ziektes heeft.


### Uw wensen opschrijven


In het Behandelpaspoort kunt u uw wensen invullen en opschrijven in uw eigen woorden. Ook kunt u bijvoorbeeld beschrijven wat belangrijk voor u is en hoe u in het leven (en ten opzichte van ziektes) staat. Daarnaast kunt u aangeven wie de personen zijn die gebeld moeten worden als u zelf niet in staat bent om goed te communiceren. Het paspoort kunt u in ondertekende vorm ook gebruiken als 'wilsverklaring'.

Het Behandelpaspoort heeft het formaat van een 'echt' paspoort, zodat u het makkelijk bij u kunt dragen. De kosten bedragen €12,50. U kunt er eventueel een apart opbergmapje bij bestellen. Ook verkrijgbaar voor slechtzienden, een Makkelijk lezen-versie, een Turkse, Marokkaans, Arabische, en een Engelse versie.

### Meer info of Behandelpaspoort aanvragen:

 [www.behandelpaspoort.nl](http://www.behandelpaspoort.nl)

 [info@behandelpaspoort.nl](mailto:info@behandelpaspoort.nl)

 026 - 200 1850



# Schoonheidsspecialiste aan huis

*Goede huidverzorging vereist vakkennis*

**Wist u dat het beroep van schoonheidsspecialist niet is beschermd? Dat betekent dat iedereen dit beroep mag uitoefenen, ook zonder vakdiploma. Kies daarom voor een erkende schoonheidsspecialiste.**

“Een niet goed onderhouden huid ziet er grauw uit of is craquelé. Dat wil zeggen dat de huid barstjes vertoont doordat deze vochtarm is”, vertelt Monique Spijker, aangesloten als schoonheidsspecialiste bij Mobella. “Huidproblemen zijn afhankelijk van de conditie en aandoening meestal goed te behandelen. Een schoonheidsbehandeling is ook heerlijk om lekker te ontspannen en de zorgen van de dag te vergeten.”

## Gelijk een klik

Mevrouw Hermsen (85) maakt inmiddels vijf jaar gebruik van de Schoonheidsspecialiste aan huis: “Monique is een vrolijke, gezellige vrouw met wie ik gelijk een klik had. Eenmaal in de twee maanden laat ik een Plus behandeling doen, mijn wenkbrauwen epilieren en verven, zodat ze net iets sprekender zijn.”

## Basisbehandeling

“Een basisbehandeling bestaat uit: dieptereiniging,

masker, epilieren, verwijderen van onzuiverheden en afsluitende dagverzorging.”

## Basisbehandeling Plus

“Naast de basisbehandeling ontvangt u de volgende extra's: epilieren of harsen van een deel van het gezicht en een gezicht-/nekmassage.”

## Manicure

“Een goede handverzorging zorgt ervoor dat de huid soepel blijft. De basisbehandeling bestaat uit het reinigen van de handen, de nagelriemen losmaken en het vijlen van de nagels. Daarna volgt een handcrème en een basis- en toplak op de nagels. De Basisbehandeling Plus heeft als extra: een verzorgend handbadje, handmassage en het tweemaal aanbrengen van kleurlak.”




	Prijs zonder voordeel	Ledenprijs
<b>Schoonheidsspecialiste</b>		
Basisbehandeling	€ 54,30	€ 48,90
Basisbehandeling Plus	€ 79,90	€ 71,70

	Prijs zonder voordeel	Ledenprijs
<b>Manicure</b>		
Basisbehandeling	€ 32,50	€ 29,25
Basisbehandeling Plus	€ 49,-	€ 44,10


## Extra kosten corona

Het tarief wordt ten tijde van corona met maximaal € 2,50 per klant verhoogd vanwege extra tijd en kosten voor beschermende middelen.

## Meer info of aanmelden:

 [www.amstelringledenservice.nl](http://www.amstelringledenservice.nl)

 [ledenservice@amstelring.nl](mailto:ledenservice@amstelring.nl)

 020 – 333 5100



# Kapper aan huis

*Geknipt voor iedereen!*

**Iedereen kan gebruikmaken van de Kapper aan huis. Praktisch voor mensen die slecht ter been zijn, handig voor gezinnen met kinderen, of gewoon omdat u het makkelijk vindt de kapper thuis te laten komen. De volledige haarverzorging van de Kapper aan huis is hetzelfde als bij een kapsalon.**

“Een Kapper aan huis biedt veel gemak. Wij nemen alle materialen mee, ook de wasbak”, vertelt Katima (41), kapster bij Mobella. “De kappers van Mobella hebben minimaal vier jaar ervaring bij een kapsalon opgedaan en ze zijn in het bezit van het keurmerk van Mobella.

Mobella verzorgt vier trainingen per jaar, zodat de kappers op de hoogte blijven van de laatste trends en ontwikkelingen. De vraag naar een thuiskapper is sinds corona enorm gestegen. Mensen gaan voor veiligheid en blijven daarom bij voorkeur in hun eigen omgeving. Mijn klanten lopen qua leeftijd uiteen van jong tot oud. Onderwijl dat ik een van de kinderen uit een gezin knip, spelen de andere kinderen verder. En het haar van mevrouw Overloop (82) verzorg ik alweer zes jaar een keer per week.”

Mevrouw Overloop: “Ik ben heel tevreden over Katima. Ze doet mijn haar prima, ik hoef de deur niet uit en de prijzen zijn aantrekkelijk. Als er wijzigingen zijn, laat Mobella dat op tijd weten en zorgt ook voor vervanging. Ook over de vervangster ben ik heel tevreden.”

## Prijs zonder ledenvoordeel

knippen vanaf	€ 17,50
(65+) knippen vanaf	€ 15,80

## Ledenvoordeel

knippen vanaf	€ 17,20
(65+) knippen vanaf	€ 15,60

- Overdag en 's avonds hetzelfde tarief
- 10% korting bij 3 of meer personen op 1 adres

## Extra kosten corona

Het tarief wordt tijdens corona met maximaal € 2,50 per klant verhoogd vanwege extra tijd en kosten voor beschermende middelen.



## Meer info of aanmelden:

[www.amstelringledenservice.nl](http://www.amstelringledenservice.nl)

[ledenservice@amstelring.nl](mailto:ledenservice@amstelring.nl)

020 – 333 5100

**Als ambassadeur van de Leescoalitie roept Noraly Beyer alle grootouders op om hun kleinkinderen voor te lezen. “Een boek lezen en verhalen vertellen is een heel mooie manier om je huis uit te gaan en je wereld te vergroten.”**

“Je kunt niet vroeg genoeg met voorlezen of het vertellen van verhalen beginnen. Met baby’s kun je al communiceren en contact maken”, aldus Noraly Beyer, voormalig nieuwslezer en journalist. Als trotse oma van onder meer een baby van een half jaar vertelt Noraly dat zij via videobellen contact maakt met haar kleindochter. “Ik kan met haar praten, ze herkent mijn stem en ik zie hoe haar ogen op en neer gaan. Je ziet dat ze zich afvraagt waar die stem toch vandaan komt. Althans dat vertaalt ik zo.”

### **Nieuwsgierig**

“Kinderen zijn van nature heel nieuwsgierig. Elk mens is eigenlijk nieuwsgierig. Maak daar gebruik van en sluit aan op die nieuwsgierigheid, maak er een spel van. Door middel van het vertellen van verhalen, het laten zien van beelden ontsluit je hun wereld. Mijn eigen kinderen kreeg ik pas rustig in bed door een verhaal voor te lezen. Naarmate ze ouder werden, waren dat vaak ook vervolgv verhalen. Ze keken met spanning uit naar de volgende avond, het moment dat het verhaal verder ging.”

### **Online**

“Kunt u niet bij elkaar komen? In die situatie werkt online voorlezen ook. U zult daar misschien meer moeite voor moeten doen, maar maak er gebruik van dat kinderen graag naar een scherm kijken. Al lees je maar een keer in de week voor, de kinderen zien hun opa, oma of een bekende oudere die speciaal voor hen een verhaal leest.”

### **Tip**

“Vaak hoor je mensen zeggen dat ze helemaal niet kunnen voorlezen. Echt, iedereen kan voorlezen. Ik probeer mensen te enthousiasmeren om het wel te doen. Het is een leuke bezigheid als je met kinderen bent en je even niet weet wat je kunt doen. Houd ze liever eens weg van de televisie of het computerscherm en zeg dat je ze een

verhaal gaat vertellen. Daarmee komen overigens ook ouders van hun televisie of scherm af. Ik ben ervan overtuigd dat als zij zich er echt voor interesseren en ze zien hoe enthousiast kinderen hierover raken, zij er zelf ook plezier in krijgen.”

### **Verbreding**

“Ik vind het heel belangrijk dat kinderen zich herkennen in de wereld waarin ze leven en zich realiseren dat alles in hun eigen omgeving altijd rijp is voor verbeelding en ook dat er meer is dan hun eigen wereld, dat ze verder kijken dan hun eigen huisdeur. Grote hulp daarbij is het luisteren naar verhalen die de verbeelding aan het werk zetten. Het is goed als je als oudere ook op zoek gaat naar boeken die recht doen aan de multiculturele samenleving waarin de kinderen nu opgroeien. Anders krijg je kinderen met oogkleppen op.”

### **Leescoalitie**

De Leescoalitie heeft als missie: Heel Nederland leest. De coalitie wil dat zo veel mogelijk mensen lezer worden, zodat zij goed kunnen functioneren in onze geletterde samenleving. Met de campagne Lees voort! roept de Leescoalitie alle grootouders van Nederland op om in actie te komen.

Het ontbreekt veel kinderen in Nederland aan de zin en het plezier om boeken te lezen. En dat terwijl je via boeken onder meer nieuwe werelden ontdekt, avonturen beleeft en kennismakt met andere mensen en culturen.

Grootouders spelen over het algemeen een grote rol in het leven van hun kleinkinderen. Vanuit dat oogpunt richt de Leescoalitie zich tot de grootouders om (hun) liefde voor lezen aan hun kleinkinderen mee te geven.

# Noraly Beyer

## Lees voort!



### VoorleesExpress

Heeft u plezier in voorlezen? De VoorleesExpress is op zoek naar vrijwilligers die voorleesoma of -opa willen zijn voor kinderen die extra ondersteuning kunnen gebruiken. U gaat met het kind én de ouders aan de slag om de taalontwikkeling te stimuleren.

Als vrijwilliger heeft u twintig contactmomenten met een gezin in de buurt. U bezoekt ze thuis, of als dat in verband met de Corona-maatregelen niet mogelijk is, ziet u elkaar online of op een plek waar u goed afstand kunt houden. U doet dit één, of meerdere keren per week, op vaste momenten. De ouders hebben zich vrijwillig aangemeld en zijn gemotiveerd, maar hebben zelf moeite om hun kinderen te stimuleren in de taalont-

wikkeling. U gaat het kind/de kinderen voorlezen, maar ook breder kijken op welke manier kinderen thuis meer gestimuleerd worden in taal. Daarbij bent u een coach voor de ouders, en streeft u ernaar dat zij zelf blijvend hun kinderen meer stimuleren in de taalontwikkeling. U zoekt samen naar de mogelijkheden en kansen in dit specifieke gezin. Leuk en waardevol vrijwilligerswerk!

Als vrijwilliger van de VoorleesExpress wordt u goed getraind en begeleid. Naast persoonlijke begeleiding krijgt u toegang tot Mijn VoorleesExpress. Daar kunt u kennis opdoen over interactief voorlezen, meertaligheid en het betrekken van de ouders bij het voorlezen en via de VoorleesExpress Vraagbaak advies vragen aan andere vrijwilligers.



**Bel voor informatie: 030 - 760 04 24  
of meld u aan via: [info@voorleesexpress.nl](mailto:info@voorleesexpress.nl)**



de Bibliotheek  
Haarlemmermeer

# SLIMOTHEEK HAARLEMMERMEER

## Uitleenpunt voor slimme technologie



**Op 8 oktober 2020 is in de bibliotheek in Hoofddorp de eerste Slimotheek van Nederland geopend. In de Slimotheek leent u slimme hulpmiddelen voor veilig en comfortabel wonen. Voor uzelf, of voor iemand voor wie u zorgt. Denk aan bijvoorbeeld een robotstofzuiger, een kalenderklok, een slimme deurbel, een eenvoudige mobiele telefoon of een makkelijke afstandsbediening.**

Er zijn verschillende soorten producten te zien én te leen. In verband met hygiëne of installatie kunnen niet alle producten uitgeleend worden. De Slimotheek biedt verschillende apparaten aan op het gebied van media, gemak, gezondheid en veiligheid. Zo zijn er eenvoudige muziekspelers, een Compaan tablet, een sleutelvinder, seniorentelefoons, geheugensteuntjes, een bloeddrukmeter, een druppelbril, een anti-trillepel of een alarm met gps-signaal. Iedereen kan gebruik maken van de Slimotheek maar technologie kan alleen goed ondersteunen als het bij u en uw situatie past. Daarom zijn in de Slimotheek regelmatig wijkverpleegkundigen van Amstelring aanwezig om u te adviseren.

De Slimotheek is te bezoeken tijdens de openingstijden van de bibliotheek Hoofddorp-Centrale. Elke dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur en elke donderdag van 15.00 tot 17.00 uur is er een wijkverpleegkundige aanwezig in de Slimotheek om u verder te helpen met passende mogelijkheden. Deze specialisten overleggen graag met u om de juiste keuze te maken.

Daarnaast biedt de Slimotheek ondersteuning bij installatie van producten en bij vragen tijdens het gebruik. In de bibliotheek staat een vitrinekast waar de producten continu te zien zijn, ook als er geen wijkverpleegkundigen aanwezig zijn. Naast de vitrinekast staat een folderrek met productkaartjes met meer informatie. Deze kunt u ook mee naar huis nemen.

De producten zijn gratis te lenen voor een vooraf afgesproken periode. Na die tijd brengt u het product terug en kunt u besluiten zelf een exemplaar aan te schaffen. Onze wijkverpleegkundigen helpen u hiermee verder.

### Kijk voor meer informatie op

[www.debibliotheekhaarlemmermeer.nl/slimotheek](http://www.debibliotheekhaarlemmermeer.nl/slimotheek)

### Vragen?

Neem contact op via [slimotheek@haarlemmermeer.nl](mailto:slimotheek@haarlemmermeer.nl)

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



# Dora

## *Het huis binnenstebuiten met de grote schoonmaak*

In de tijd van de wederopbouw bepaalden zuinigheid en soberheid de jaren vijftig. Met de middelen van toen was het huishouden doen omslachtig en tijdrovend. Het was een dagelijks terugkerend ritueel voor de huisvrouw, het rekje met zand, zeep en soda altijd bij de hand.

Zwarte kolen uit de kolenkit, brandstof voor kachels zoals de Salamander, gaven veel stof en gruis. Omdat een stofzuiger nog geen algemeen bezit was, werden vloerkleden met vochtige theebladeren bestrooid om aanklevend stof en vuil op te kunnen schuieren. De kokosmatten mochten, op straffe van boete, alleen op bepaalde tijdstippen in de buitenlucht door de mattenklopper worden gegeseld. Soms kon voor een weekje een wasmachine worden gehuurd, maar meestal werd de was op maandag in een zware zinken ketel of teil gedaan. Een wringer moest de droogtijd van de wapperende was aan de lijn verkorten.

Deze dagelijkse nijver was niet voldoende om het huis echt grondig schoon te houden. Met de jaarlijkse

meerdaagse 'Grote Schoonmaak' werd daarom het hele huis bij de eerste lentezon binnenstebuiten gekeerd. Nog voor de Pasen gingen de kachels uit en werden ze afgekoppeld. Meubels werden in de boenwas gezet, matrassen opnieuw gevuld, kasten uitgeruimd en gesopt en soms werd zelfs gewit en behangen.

Toch is deze schoonmaakdrift in 1973 al pure nostalgie, als Wim Sonneveld zijn 'Loflied op Dora' zingt. Dora is kampioene met stoffer en blik, een schoonmaakartieste, die met de mattenklopper zwaait en die behalve de binnenboel ook de buitenboel, de bovenboel, de benedenboel kortom de hele boel doet.

Met hulp van een overvloed aan schoonmaakmiddelen en huishoudelijke apparaten, doen wij nu 'de boel' in een oogwenk. Maar zit het voorjaar in de lucht, dan maakt de eerste zonnestraal nog altijd 'de Dora' een beetje in ons wakker.



# EHBO voor Gastouders

*Met een gerust hart voor de kleinkinderen zorgen*



**Nederlandse grootouders zijn een rots in de branding als oppas voor hun kleinkinderen. Over het algemeen spelen opa's en oma's graag een belangrijke rol in het leven van hun kleinkind.**

Blader niet te snel door bij dit artikel. Vaak denken grootouders dat ze hun eigen kinderen ook 'gewoon' hebben grootgebracht en geen EHBO-cursus nodig hebben. Toch zit een ongeluk in een klein hoekje en kan het zomaar voorkomen dat er een situatie ontstaat dat uw kleinkind bijvoorbeeld een ernstige brandwond oploopt of bewusteloos raakt. Hoe fijn is het dan dat u direct weet hoe u moet handelen en u zichzelf achteraf niet hoeft te verwijten dat u wellicht niets heeft kunnen doen?

## **ABCDE-methode**

"EHBO toepassen is een situatie die niet vaak voorkomt en daardoor veel stress met zich kan meebrengen. Vaak twijfelen mensen of ze wel of niet de hulpdiensten zullen inschakelen. Wanneer u kunt terugvallen op een vaste methodiek, met toegankelijke informatie, biedt dat houvast en het geeft zelfvertrouwen', aldus Flore Fanoy van Livis, opleider in EBHO- en BHV-cursussen. "Onze vernieuwde EHBO-cursus voor Gastouders van Livis werkt met de ABCDE-methode, die u leert om volgens vaste

stappen EHBO in de praktijk toe te passen. Deze methode heeft een duidelijke gestructureerde aanpak die u helpt om beslissingen te nemen en zelfverzekerd te handelen."

Vindt u een vergoeding voor het oppassen niet nodig, dan kunt u natuurlijk alleen een EHBO-cursus voor Gastouders volgen. Wilt u wel voor een vergoeding in aanmerking komen, dan dient als u als gastouder (oppasoma of oppasopa) geregistreerd te staan. Schrijf u daarom eerst als gastouder in bij een geregistreerd gastouderbureau. U kunt zich alleen inschrijven op uw opvangadres. Dat is uw eigen adres of het woonadres van de vraagouder. De ouders betalen de grootouders via het gastouderbureau.

## **Gastouder worden**

Om als gastouder te mogen werken is het nodig dat u over een hiervoor geldig diploma beschikt. Heeft u al een diploma of een vergelijkbare opleiding maar is deze niet bekend bij de overheid, dan kunt u deze voorleggen om hiervoor eventueel alsnog erkenning te krijgen.



## VOG

Vervolgens heeft u een Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG) nodig. Deze kunt u bij de gemeente aanvragen. Ook uw huisgenoten behoren deze verklaring aan te vragen, als u uw kleinkinderen bij u thuis opvangt.

## EHBO voor Gastouders

Ten slotte heeft u een erkend certificaat van EHBO voor Gastouders nodig. Om gecertificeerd te blijven, hoort u elke twee jaar een herhalingscursus te volgen.

## Inhoud van de cursus

“De cursus bestaat uit een online theoriegedeelte en een praktijkles. De online cursus is met leerzame animaties in een moderner jasje gestoken en aangepast aan de zogeheten ABCDE-methodiek. Volgens realistische scenario's vanuit deze methodiek behandelt de theorie belangrijke EHBO-onderwerpen waarmee u als gast- of oppasouder te maken kunt krijgen. Denk bijvoorbeeld aan het meest voorkomende letsel bij eerste hulp.

In 4 tot 6 uur volgt u thuis wanneer u dat uitkomt de online theorielessen. Het studietempo kunt u zelf aanpassen, u kunt er korter of langer over doen. Via tussentijdse toetsen kunt u uw kennis testen voordat u de online cursus met een eindtoets afrondt.

## Praktijksessie

“Heeft u de online theorie succesvol afgerond dan volgt u tijdens een dagdeel van 3 ½ uur een praktijksessie. Met andere cursisten oefent u verschillende scenario's waarbij de ABCDE-methode kan worden toegepast. Een erkende instructeur laat u de EHBO-vaardigheden op poppen oefenen en bekijkt of u deze zelfstandig kunt uitvoeren. Na het succesvol afronden van de praktijkles ontvangt u –afhankelijk van uw vooraf gemaakte keuze- een certificaat van Het Oranje Kruis of van Livis. Beide certificaten zijn twee jaar geldig.

**Tip van Flore:** “Volg elke 2 jaar de herhalingscursus. Dat is niet alleen belangrijk om gecertificeerd te blijven, maar ook om voldoende te oefenen zodat u steeds goed voorbereid blijft.

## Bel bij twijfel altijd 112

Vertrouw altijd op uw intuïtie. Voelt het niet goed, bel dan direct 112. Zet uw telefoon op luidspreker, zodat u uw handen vrij hebt als uw instructies ontvangt van de noodcentrale.

## Prijs zonder ledenvoordeel

met certificaat van Het Oranje Kruis*	€ 109,95
met certificaat van Livis**	€ 104,95

## Ledenprijs

met certificaat van Het Oranje Kruis*	€ 99,95
met certificaat van Livis**	€ 94,95

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


## Vergoeding door zorgverzekeraar

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


## Geldig certificaat voor gastouders

Het certificaat van Oranje Kruis\* en Livis\*\* zijn beide erkend door het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid en is goedgekeurd en opgenomen in het Register EHBO-certificaten gastouderopvang.

## Meer info of aanmelden:

 [www.amstelringledenservice.nl](http://www.amstelringledenservice.nl)

 [ledenservice@amstelring.nl](mailto:ledenservice@amstelring.nl)

 020 – 333 5100

# Goed bezig!

*Help het milieu een handje door te hergebruiken*



## **Knoop eraan**

Uw sleutels krijgen de kans niet meer om spoorloos te verdwijnen. Met knopen uit uw knopendoos maakt u in een handomdraai een kleurige sleutelhanger. Kies knopen uit op kleur en grootte en rangschik ze tot u tevreden bent. Rijg de knopen aan een stevig koordje of lint en bevestig de hanger aan een sleutelring. Ook leuk om cadeau te geven!

## **Oud nieuws**

Geef uw post een tweede leven. Verzamel blanco achterkanten van oude enveloppen, brieven, zakjes, kalenderblaadjes, printjes etc. Knip of scheur ze op ongeveer hetzelfde formaat en maak er met een paar nietjes een stapeltje van. Geplakt in een mooie, hergebruikte verjaardagskaart of kerstkaart als kaftje, is het een handig notitieboekje voor uw boodschappen geworden.



## **Groen verpakt**

Cadeaupapier heeft een heel kort leven en geeft ook nog eens veel afval dat niet altijd gerecycled kan worden. Waarom niet eens een mooie sjaal, een klein lapje of fleurige theedoek als duurzaam inpakmateriaal gebruiken? De gelukkige ontvanger mag kiezen, zelf houden of ook weer doorgeven.





# Rijbewijskeuring

*Start op tijd met de aanvraag!*

**Vanaf 75 jaar is een medische keuring elke vijf jaar verplicht voor het eventueel verlengen van uw rijbewijs. Wat houdt deze keuring in en wat moet u regelen?**

“Wanneer u de juiste stappen volgt, kan het u veel tijd besparen. Ook omdat de wachttijd bij het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR) kan oplopen van zes tot negen maanden. Heeft u gezondheidsproblemen? Start dan zeven maanden van tevoren”, adviseert Robert Sadiek, rijbewijskeuringsarts.

“U vraagt eerst een Gezondheidsverklaring via ‘Mijn CBR’ met uw DigiD aan. Werkt u niet met een computer, dan kunt u de Gezondheidsverklaring bij het gemeentehuis kopen, deze invullen en aangetekend opsturen naar het CBR.

Het kan verschillende weken duren voordat u het keuringsformulier (blanco keuringsverslag) van het CBR retour ontvangt. Draagt u een bril of contactlenzen? Vergeet niet een uitdraai van de meting hiervan van de opticien mee te nemen. Verder vraagt de keuringsarts naar uw medicijngebruik waarbij u een medicijnenpaspoort van de apotheker hoort te overleggen. Ook als u geen medicijnen gebruikt. In dat geval krijgt u een leeg papier met alleen uw naam erop”, aldus de heer Sadiek.

## Keuring

“De keuringsarts neemt het keuringsverslag met u door, onderzoekt uw algemene lichamelijke en geestelijke gezondheid en vult het keuringsverslag en eventuele andere formulieren in. Deze documentatie stuurt hij/zij naar het CBR (digitaal, want de arts is aangesloten op het Zorgdomein). Het CBR beslist of u rijvaardig bent. Dit kan maanden op zich laten wachten.”

## Veilig


De rijbewijskeuringsarts draagt beschermende middelen. De keuringsarts verzoekt u een mondkapje te dragen en alleen te komen, tenzij u begeleiding nodig heeft. Bent u te vroeg dan vraagt de receptioniste u te wachten in uw auto totdat u aan de beurt bent.

**Prijs zonder ledenvoordeel:** € 50,-

**Ledenprijs:** € 40,-

Gezondheidsverklaring (verplicht): € 37,80

## Meer info of aanmelden:

 [www.amstelringledenservice.nl](http://www.amstelringledenservice.nl)

 [ledenservice@amstelring.nl](mailto:ledenservice@amstelring.nl)


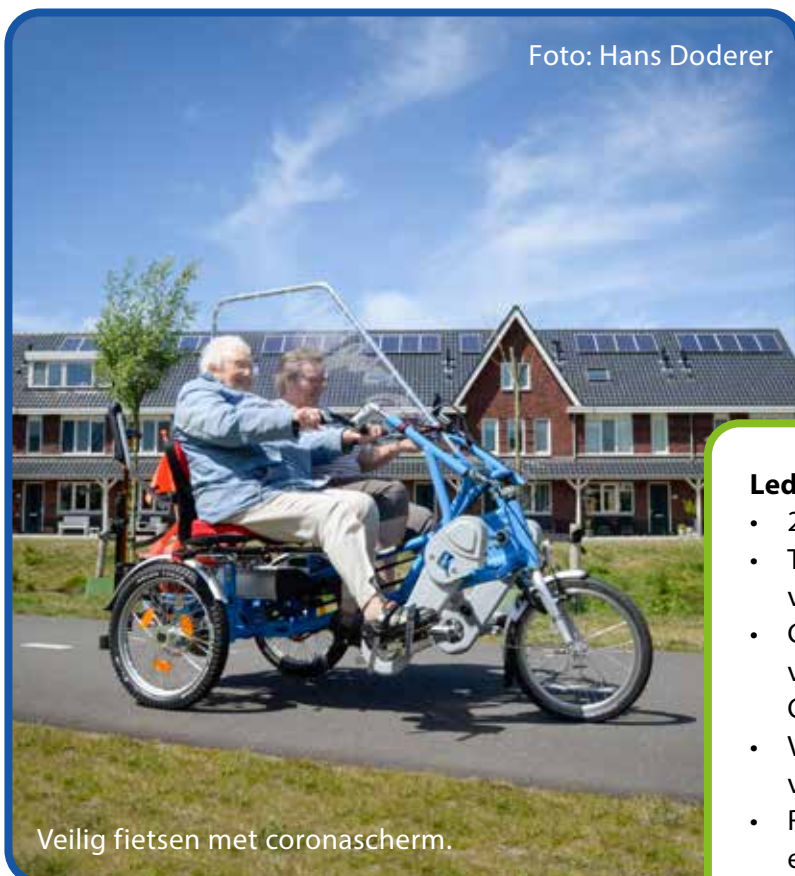
 020 – 333 5100

Foto: Hans Doderer



Veilig fietsen met coronascherm.

#### Ledenvoordeel bij Zorg en Zekerheid

- 2% korting op basisverzekeringen
- Tot wel 7% korting op uw aanvullende verzekering
- Gratis GeZZond Check voor aanvullend verzekerden (per twee jaar; m.u.v. AV-GeZZin Compact en AV-Gemak)
- Vergoeding voor preventieve cursussen in veel aanvullende verzekeringen
- Ruime vergoedingen voor o.a. fysiotherapie en vervangende mantelzorg in de AV-Plus en AV-Top

Bel voor meer informatie **071 5 825 550** (bereikbaar maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 18.00 uur), of kijk op [zorgenzekerheid.nl/ledenservice](http://zorgenzekerheid.nl/ledenservice)

## 'Ik zou de hele dag wel willen fietsen!'

*Olaf kreeg op zijn 58e dementie en woont in een verpleeghuis. Hij mist het bewegen in de buitenlucht enorm. Gelukkig komt vrijwilliger Elif hem regelmatig ophalen om samen een stukje te fietsen.*

#### Het plezier staat voorop

Zowel Olaf als Elif genieten van het fietsen in de natuur, het gezellige contact en zo in beweging blijven. Zij maken onderdeel uit van de vele fietsritten die jaarlijks worden gemaakt door alle gasten en vrijwilligers van Fietsmaatjes. Sommigen houden het bij een rondje door het dorp waarbij de koffie en de appeltaart het hoogtepunt vormen, anderen dagen elkaar uit met stevige fietstochten door weer en wind. Het plezier staat bij iedereen voorop.

#### Fietsmaatjes

Fietsmaatjes helpt mensen die niet zelfstandig kunnen fietsen. Zij kunnen met een vrijwilliger op een elektrische duofiets op pad. De vrijwilliger (fietsmaatje) stuurt en

trapt, de meerrijder kan gewoon meetrappen. Het is bedoeld voor ouderen en voor mensen met een tijdelijke beperking, een lichamelijke of geestelijke handicap en met een chronische ziekte.

#### Steun van Zorg en Zekerheid

'Fietsmaatjes startte zes jaar geleden in de Leidse regio, maar spreidt zich als een olievlek uit over heel Nederland. Amstelveen is een van de nieuwste gemeenten', zegt Ben Crul, voorzitter van Fietsmaatjes Leiden Leiderdorp. 'Zorg en Zekerheid steunt ons enorm. Een aantal duo-fietsen is door hen gefinancierd en zij helpen ons bij de regionale promotie'.

#### Houdt u ook van fietsen?

En wilt u iemand anders hier ook van laten genieten? Of bent u op leeftijd, heeft u een beperking of een tijdelijke blessure en zou u graag willen fietsen, maar lukt dat niet meer zelfstandig?

Meld u dan aan via [fietsmaatjesamstelveen.nl](http://fietsmaatjesamstelveen.nl).



foto: Mark van den Brink

# Chemotherapie dichterbij huis

## *Samenwerking thuisorganisaties en ziekenhuis waardevol voor patiënt met kanker*

**In Zuid-Kennemerland en Haarlemmermeer hebben thuiszorgorganisaties Amstelring Wijkzorg en Zorgbalans samen met het Spaarne Gasthuis en Zilveren Kruis de handen ineengeslagen.**

Thuis nemen de thuiszorgorganisaties de behandelingen over onder verantwoordelijkheid van de oncologen van het Spaarne Gasthuis. "Hierdoor hoeven patiënten minder naar het ziekenhuis en ontzorgen we mantelzorgers," aldus Jitske Jansen, afdelingshoofd Oncologie centrum Spaarne Gasthuis.

### **Toediening injecties thuis**

Het betreft de toediening van systemische therapie door wijkverpleegkundigen door middel van injecties. Sinds oktober 2020 krijgen patiënten met een multiple myeloom (ziekte van Kahler), behandeling met medicatie thuis. Het gaat alleen om toedieningen die onder verantwoordelijkheid van het ziekenhuis veilig thuis kunnen. De patiënt blijft gedurende de behandeling onder controle van de oncoloog, maar hoeft minder vaak naar het ziekenhuis.

### **Langdurige samenwerking**

"Een team van verpleegkundigen van het Spaarne Gasthuis, Zorgbalans en Amstelring Wijkzorg maakten de afgelopen periode afspraken zodat wijkverpleegkundigen deze injecties kunnen geven. "In de toekomst hopen we dit verder uit te breiden met andere oncologische medicatie."

### **Ontlasting mantelzorgers**

Susan van Os, eindverantwoordelijke van Amstelring Wijkzorg, is blij met deze ontwikkeling. "We zien bij Wijkzorg een toename van kankerpatiënten. Onze zorgprofessionals zijn uitstekend toegerust om deze gespecialiseerde zorg thuis te leveren. We merken dat het patiënten en mantelzorgers enorm ontlast."

### **Samenwerking Zilveren Kruis**

Volgens Jan-Willem Hofman van zorgverzekeraar Zilveren Kruis: "Veel mensen vinden het prettig om in de eigen vertrouwde omgeving behandeld te worden. Natuurlijk alleen als dit medisch verantwoord is en de thuissituatie het toelaat. Zorg thuis als het kan, naar het ziekenhuis als het moet."

### **Meer informatie**

Kijk op [www.amstelringwijkzorg.nl](http://www.amstelringwijkzorg.nl). Wilt u in contact komen met een Amstelring Wijkzorgteam? Voor een wijkteam bij u in de buurt kijk op [www.beterwijkzorg.nl](http://www.beterwijkzorg.nl). 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 Amstelring Wijkservicecentrum: 020 – 333 5700.





## 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](mailto:info@mantelzorgenmeer.nl)  
[www.mantelzorgenmeer.nl](http://www.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](http://www.schiedon.nl)  
 Bovenkerkerweg 43 • 1185 XA Amstelveen



## GREENSPOT

groenspecialisten

Een kleurrijk en fris begin van de lente? Tijd voor nieuw groen! Greenspot zorgt voor het ontwerp en de aanleg van uw nieuwe tuin.

Al eens gedacht aan een groen dak? Ideaal voor isolatie en biodiversiteit. Bewateringssystemen leggen wij nu aan om te zorgen dat uw tuin in de zomer niks tekort komt. Kortom, de lente geeft genoeg te doen en wij helpen u graag!

### De beste zorg voor uw tuin in het voorjaar

*Ieder seizoen een stralende tuin door de groenspecialisten van Greenspot.*

06 226 60 585 • [info@greenspottuin.nl](mailto:info@greenspottuin.nl) • [greenspottuin.nl](http://greenspottuin.nl)

## Belastingaangifte en administratie aan huis

alleen particulieren



### Ledenvoordeel € 10,-

Prijs: € 53,00 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

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

# Pasen



De overgebleven letters vormen de oplossing.

Boterlammetje	Krokussen	Paasontbijt
Chocolade Eitjes	Kuiken	Paastak
Eieren	Lente	Paasvuur
Eten	Maandag	Pasen
Feest	Narcissen	Schilderen
Geel	Paasbrood	Versiering
Goede Vrijdag	Paasei	Voorjaar
Kip	Paashaas	Vrolijk

## Hoofdprijs *High tea*

van Sjiek aan de Amstel in Uithoorn voor 2 personen.

## Extra prijs:

3x 5 in 1 opener aangeboden door Medipoint ter waarde van € 5,95.



# Oplossing

Stuur uw oplossing vóór 4 maart 2021 naar: [ledenservice@amstelring.nl](mailto: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. Gewonnen prijzen zijn niet inwisselbaar voor geld.

Blijf in  
beweging



## Adviesdagen Sta-opstoelen

Amstelveen, donderdag 11 februari • Hoofddorp, woensdag 17 februari • Haarlem, zaterdag 13 maart 2021

Welke sta-opstoel past nu het beste bij u? Ontdek het op de adviesdag. U ontvangt vrijblijvend een zitanalyse van onze expert, kunt zelf meerdere stoelen uitproberen en profiteert van extra voordeel bij aankoop op de dag zelf.

We werken op afspraak, zodat het rustig blijft in onze winkel. Uiteraard nemen we alle corona maatregelen in acht.

### Afspraak maken en meer info:

[www.medipoint.nl/adviesdagen](http://www.medipoint.nl/adviesdagen) of bel met onze Klantenservice.

### Gratis advies aan huis of in de winkel

Ontvangt u liever op een ander moment persoonlijk advies? Neem dan contact op met onze Klantenservice of kom langs in de winkel voor een vrijblijvende afspraak.

**+ Korting tot 25% + gratis hoofdkussen bij aankoop op de adviesdag**

tot  
**25%  
korting**  
op alle  
sta-opstoelen



### Sta-opstoelen ook te huur

Kijk op [www.medipoint.nl/stoelhuren](http://www.medipoint.nl/stoelhuren) voor meer informatie.

\* Genoemde acties zijn ledenaanbiedingen. Geldig t/m 15-4-2021. Niet geldig i.c.m. andere acties, kortingen of waardebonnen. 1 jaar gratis onderhoudscontract bij aankoop van 2 jarig contract. Vraag overige voorwaarden in de winkel.

### STA-OPSTOEL SALIRO



van 1499,-  
voor leden **1.124,-**

### STA-OPSTOEL RIPOSO



van 1999,-  
voor leden **1.599,-**

### Een sta-opstoel van Medipoint

- ✓ Helpt tegen rugklachten
- ✓ Wordt geadviseerd door ergotherapeuten
- ✓ Is ook te huur: vandaag vóór 16:00 uur besteld, morgen in huis!

 **medipoint**

 **Amstelring  
Thuiszorgwinkels**

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

LENEN, HUREN EN KOPEN | 088 - 10 20 100 | [WWW.MEDIPOINT.NL/BEWEGING](http://WWW.MEDIPOINT.NL/BEWEGING)