

PLUS

■ NIEUW

Particuliere Huishoudelijke Hulp

■ NIEUW

Univé Verzekeringen

■ ONGEDWONGEN CULINAIR KOKEN

Ron Blaauw



Amstelring
Ledenservice

De 4 zekerheden van Travixx

✓ Stijlvol

Travixx producten zijn eigentijds en modern. De kleuren zijn fris, het design modern en de afwerking stijlvol. Met Travixx ga je zeker en in stijl de straat op.

✓ Gemak

Bij alle Travixx producten staan gebruiksgemak en eenvoud centraal. De nuttige gebruiksmogelijkheden zijn doordacht. Dat maakt Travixx een genot in gebruik.

✓ Veilig

Travixx mobiliteitshulpmiddelen zijn uitgebreid getest en voldoen aan alle veiligheidseisen. Dat maakt ieder Travixx product een uiterst betrouwbaar en kwalitatief hoogwaardig hulpmiddel.

✓ Compleet

Onze jarenlange ervaring zorgt ervoor dat ieder Travixx mobiliteitshulpmiddel compleet is uitgevoerd met vele accessoires.*

Gratis rollatorcheck

Is jouw rollator (seizoen)klaar? Doe de rollatorcheck. Laat jouw rollator vrijblijvend controleren in de Medipoint winkel, zodat je veilig op pad kan.

Kijk op medipoint.nl/advies

+10%
EXTRA KORTING
VOOR LEDEN VAN
AMSTELRING
LEDENSERVICE**

Jouw Travixx rollator nu met extra korting

Je wil zo lang mogelijk zelfstandig mobiel blijven. Als dat niet helemaal meer vanzelf gaat, heeft Medipoint tal van oplossingen om je te helpen. Bijvoorbeeld de stijlvolle rollators van ons huismerk Travixx. De mobiliteitsproducten van Travixx zijn zeer hoogwaardige kwaliteitsproducten. Ze hebben een eigentijds design en een frisse uitstraling.



Travixx Traveller
voor
439,-

- Eigentijds design
- Lekkervrije rubber banden
- Ideaal voor buiten



Travixx Classic
voor
299,-

- Compact design
- Lichtgewicht
- Veelzijdig in gebruik



Travixx Deluxe
voor
399,-

- Stijlvol design
- Inklapbaar frame
- Veel opbergruimte



Cybercriminaliteit

Nieuwsflits	4
Interview Ron Blaauw	6
Univé Verzekeringen	8
Amstelring Wijkzorg	11
Gespot	12
Amstelring Ledendeals	13
Particuliere Huishoudelijke Hulp	14
Vroeger en Nu	17
PuzzelPlezier	18
Dagtocht Avifauna	19
Saar aan Huis	20
Culinair	23

Wist u dat tweederde van alle Nederlanders wel eens in aanraking is geweest met cybercriminaliteit? We kennen allemaal de verhalen van 'nep' kinderen die ouders via WhatsApp op een gewiekste manier geld afhandig maken. Of phishingmails, valse e-mails, die u naar een kopie van een echte website lokken om aan uw financiële gegevens te komen.

Soms wordt een computer gekraakt en kan iemand niet meer in zijn eigen computer. Dan moet er een flink bedrag aan cybercriminelen worden betaald om weer toegang te krijgen tot de eigen computer.

Hoe handig zou het zijn als u in zo'n geval advies kunt vragen? Nieuw in ons aanbod zijn de schadeverzekeringen van Univé. Als u daarvan gebruik maakt krijgt u toegang tot de cyber helpdesk van Univé. U kunt 24 uur per dag bellen met vragen of problemen omtrent cybercriminaliteit. Wel zo'n veilig idee!

Op bladzijde 8 maakt u kennis met Univé Verzekeringen en leest u hoe u zich onder meer tegen cybercriminaliteit kunt verzekeren.

Zo bent ook u veilig digitaal!

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!

Oplage 40.000 ex.
Hoofredacteur 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
Aan dit nummer werkten mee Dee Snijder,
Ron Blaauw (belangeloos)
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.
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 2022 verschijnt in de week van 2 mei 2022.

Belastingaangifte aan huis

Zelf invullen of uitbesteden?



Belastingadviseur Karin van der Veldt heeft veel ervaring in het helpen bij de belastingaangifte. Veel mensen zijn zich niet bewust van situaties waarbij ze geld terug kunnen vragen. De belastingadviseur kan voor u de gehele aangifte in orde maken. 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 zonder ledenvoordeel:

- € 53,- per uur
- voorrijkosten € 10,-
- parkeerkosten voor rekening van de klant
- pinnen mogelijk

Ledenvoordeel:

geen voorrijkosten

De Nederlandse Kluis: kostbaarheden beschermen tegen inbraak of verlies

U moet er niet aan denken. Waardevolle spullen zoals sieraden, dierbare foto's of erfstukken die verloren raken tijdens een inbraak of brand. Kostbaarheden die u nooit wilt verliezen. Banken zijn gestopt met het verhuren van bankkluisen. De Nederlandse Kluis heeft veel banklocaties overgenomen en is met 40 vestigingen de grootste en veiligste aanbieder van bankkluisen.



Elke kluis is voorzien van de hoogst mogelijke beveiliging. Alleen personen die op het contract staan hebben toegang tot de kluis. Gelukkig is het ook mogelijk een kluis te huren voor mensen die minder goed ter been zijn en daarom niet goed de vestiging kunnen bereiken. Medehuurders of gemachtigden (bijvoorbeeld een familielid of vertrouwenspersoon) hebben ook toegang tot de kluis. Een kluis huurt u vanaf €9,95 per maand.

Ledenvoordeel:

eerste 3 maanden kluishuur gratis



Aanbieding appetito: 7 vriesverse maaltijden voor de prijs van 4

Maak het uzelf makkelijk en bestel de lekkere en verantwoorde maaltijden van appetito maaltijdservice. Kies uit meer dan 150 maaltijden en geniet van traditionele Hollandse gerechten of kies voor de oosterse of mediterrane keuken.

Trek gekregen? Bestel nu 7 maaltijden naar keuze en betaal er slechts 4. Daarmee geniet u een voordeel van meer dan 40%! Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen. Deze actie is enkel voor nieuwe klanten van appetito en geldig t/m 31 maart 2022. Eenmalige deelname per adres. Kijk voor meer informatie op de appetito flyer bij dit ledenmagazine.

Doosje vol leuks: kaarslicht

Dit doosje vol leuks kan direct op de post (te versturen door www.kadootjes-online.nl of door uzelf) en past door de brievenbus. Een feestje om te ontvangen en uit te pakken.

Kijk voor meer informatie op www.kadootjes-online.nl
Kosten €16,25 exclusief €4,25 verzendkosten.



Inhoud:

- 1 doosje met hierin 14 enkele minikaartjes (85x55cm) met uitspraken waar je vrolijk van wordt.
- 1 houten kaartenhouder voor kaartjes (ongeveer 5,5 cm breed, houder zit in het doosje verpakt)
- 2 dinerkaarsen. Afmeting: 18 cm hoog en 2,5 cm dik. Kijk voor de actuele kleuren op de website. Kleur van de kaarsen kan iets verschillen, dat ligt aan de actuele voorraad
- ronde houten kaarsenhouder



Online Leefstijl- programma: *100% geld terug garantie*

Wilt u ook uw weerstand ondersteunen, gezonder en energieke worden en misschien wat gewicht verliezen?

Het online leefstijlprogramma van huisarts Tamara de Weijer kan u daarbij helpen. Een must voor iedereen die zichzelf gezonde gewoontes aan wil leren en dit moeiteloos wil volhouden!

Hoe het werkt? Na aanmelden ontvangt u een factuur per e-mail, die stuurt u naar uw verzekering. Deelname kost €99,- en wordt door de meeste verzekeringen vergoed. Vergoedt uw verzekering het online leefstijlprogramma niet, dan krijgt u van dokter Tamara binnen 30 dagen uw geld terug.

Voor meer informatie en aanmelden: www.doktertamara.nl/leefstijlprogramma. Zie ook het recept van dokter Tamara in de nieuwe rubriek Culinaire op bladzijde 23.

Gratis sjaal bij Kleding aan huis

Thuis op uw gemak kleding uitkiezen, combineren en passen. Op een tijdstip dat het u uitkomt. Ontvang een gratis sjaal bij besteding vanaf €100,-. Geldig tot en met 30 april 2022.



Vooraankondiging 25-jarig jubileum

In 2022 bestaat Amstelring Ledenservice 25 jaar! Natuurlijk laten we dit niet ongemerkt voorbij gaan. U leest er van alles over in het volgende ledenmagazine dat in de week van 2 mei verschijnt.



Meer info of aanmelden voor een van de diensten:

 www.amstelringledenservice.nl

 ledenservice@amstelring.nl

 020 – 333 5100

Landelijke maatregelen van de overheid rondom corona zijn altijd leidend. Het kan voorkomen dat berichtgeving in het ledenmagazine niet actueel is. Kijk altijd voor recente informatie op de website van betreffende dienstverlener.



Ron Blaauw

Ongedwongen culinair genieten

Ron Blaauw is een man met een passie voor koken en liefde voor Amsterdam. Net als de Amsterdammers heeft Ron een no nonsens mentaliteit en is hij wars van te veel regels. Die ongedwongen, toegankelijke sfeer vindt u terug in al zijn restaurants.

Ron Blaauw (1967) groeide op in Hoorn. Na zijn middelbare school ging hij werken als kok bij sterrenrestaurant De Kersentuin in Amsterdam waar hij zich opwerkte tot sous-chef. In 2009 ontving hij de erkenning beste Restaurateur/ondernemer 2009 van GaultMillau en in 2010 werd Ron benoemd tot SVH-meesterkok.

Twintig jaar geleden begon Ron als chef-kok met een restaurant in Ouderkerk aan de Amstel. Ondanks dat Ron al snel twee Michelin sterren behaalde en een tweede restaurant in Amsterdam volgde, gooide hij het in 2013 over een andere boeg. Hij volgde zijn hart voor het Gastrobar-concept. Zijn inmiddels vier

goedlopende gastrobars staan synoniem voor ongedwongen, laagdrempelig en zonder poeha genieten van heerlijke, veelal culinaire betaalbare gerechtjes, muziek, verschillende menukaarten en cocktails.

“Of we nu gezellig opa, oma met hun kleinkinderen, bekende Nederlanders of mensen die net even anders zijn op bezoek krijgen, dat hoort geen verschil uit te maken”, aldus Ron.

In eerste instantie verloor hij met de transformatie naar de Gastrobars zijn Michelinsterren. Al snel oogstte hij echter met zijn nieuwe concept niets dan lof en prijkte

wederom een Michelinster in de bekende Michelingids. Een ster die hem meer waard is dan zijn vorige sterren, omdat hij datgene opzette waarin hij het meest geloofde.

Ron beweegt mee met de ontwikkelingen van de coronacrisis. Eind 2021 mocht de horeca maar tot 17.00 uur open blijven. "Dan gaan we eerder open en bieden we onze gasten van vrijdag tot en met zondag een ontbijt aan."

Restaurant Misverstand

In 2020 schonk Ron Blaauw samen met Johnny de Mol via het televisieprogramma Restaurant Misverstand aandacht aan dementie. Zij volgden negen mensen met dementie die als restaurantmedewerker onder leiding van Ron aan de slag gingen.

Voor alle deelnemers geldt dat zij sinds hun diagnose anders naar hun toekomst kijken. Zij willen zo lang mogelijk actief blijven meedoen in de samenleving en willen laten zien wat er ondanks de ziekte allemaal nog mogelijk is.

Via zijn vader kreeg ook Ron met de ziekte van Alzheimer te maken. Daarom vraagt hij al zijn medewerkers een online training te volgen over wat goed omgaan met dementie in de horeca inhoudt. Ron: "Mensen hebben over het algemeen weinig oog voor een ander. Als men iemand op straat tegenkomt die zich vreemd gedraagt, loopt men als snel door. Ik wil dat mijn personeel de mogelijke signalen van dementie kan herkennen en in ieder geval iedereen het gevoel geeft zich in onze restaurants thuis te voelen.

At Home

Ron Blaauw staat bekend om het 'out of the box' denken. Het concept van 'Ron Gastrobar At Home' is als een noodzakelijk kwaad ontstaan als gevolg van de eerste lockdown naar aanleiding van de coronacrisis. "In een keer was het chaos", vertelt Ron. "De mensen kwamen spontaan maaltijden bij ons afhalen. Hierop hebben wij direct ingespeeld. Wel met de gedachte dat als we iets opzetten het een blijvend concept is. Onze dinerboxen zijn zo'n groot succes geworden dat we ze nu landelijk laten bezorgen."

Voor het bezorgen van de Ron Gastrobar At Home-boxen werkt Ron samen met Thuis Uit Eten. Thuisuiteten.nl is een online medium dat culinaire gerechten van de beste restaurants van woensdag tot en met zondag bij u thuis-



bezorgt. De gerechten zijn vers bereid en twee dagen in de koelkast houdbaar. Tip: laat uw box een dag eerder bezorgen, zodat u op de dag dat u van de gerechten wilt genieten op het gewenste tijdstip aan tafel kunt.

De At Home boxen variëren van Rons alom bekende rijst-tafel met heerlijke Indische en Indonesische gerechten, spareribs, pekingeend en dim sum tot tussentijdse specialiteiten, zoals bijvoorbeeld een bbq-box. Instructies hoe u de gerechten in een handomdraai op tafel zet, ontvangt u bij de bestelling. Deze zijn ook altijd via de website terug te vinden. Kijk voor meer informatie op rongastrobarathome.nl.



univé Verzekeringen

Daar plukt ú de vruchten van

Wie aan Univé denkt, denkt al snel aan de bekende 'daar plukt ú de vruchten van'. Maar heeft u er ooit wel eens over nagedacht waaróm u er nou eigenlijk de vruchten van plukt? Het heeft alles te maken met het woord 'coöperatie'. Een bijzondere maatschappelijke gedachte die nog niet bij iedereen bekend is.

"Om goed te begrijpen hoe de vork in de steel zit, is een kleine geschiedenisles niet onbelangrijk", zo begint Liselotte Vlaming, coördinator van de Univé pop-up winkel in Amsterdam, haar verhaal. "In 1794 was er een veehouder uit Winsum die een Sociëteit oprichtte: de 'Sociëteit van Onderlinge Bijstand in gevallen van Brand'. Twintig boeren verzekerden hun stallen samen tegen brand, vanuit een gezamenlijke kas. Ze beperkten het risico op brand door elkaars gebouwen zorgvuldig te controleren. Brak er tóch brand uit? Dan trokken ze

samen op om de schade te beperken. Het betekende het ontstaan van Univé. Samen optrekken, risico's voorkomen en gevolgen beperken."

Geen winsttoogmerk

Een bijzonder historisch ontstaan, waarbij er op elkáár gelet werd, in plaats van enkel op de winst. "Nog steeds een belangrijk onderdeel van ons merk", gaat Liselotte verder. "Univé heeft geen winsttoogmerk, hoewel er wel winst wordt gemaakt. Wat er vervolgens met die winst

gebeurt, is een mooi voorbeeld van de coöperatieve gedachte. Er zijn geen aandeelhouders die een winst-uitkering krijgen, maar er wordt juist geïnvesteerd in innoveren en elkaar helpen. Bijvoorbeeld door middel van ons Buurtfonds, een stichting die financiële steun aan maatschappelijke initiatieven biedt. Ook bijzonder: al een aantal jaren op rij krijgen leden van Univé Noord-Holland een premieteruggave. Iets waar we heel trots op zijn."

Cybercrime

"Juist door die winst te stoppen in innovatieve projecten, ontstaan de mooiste producten. Zo ontwikkelde Univé 'Veilig Wonen', een bundel die klanten helpt veilig te wonen en te leven. Denk aan een inbraakalarmsysteem, dakgootreiniging en cv-ketel onderhoud. Het mooiste en meest actuele voorbeeld is toch wel de Univé Cyberhulp. "Jaarlijks worden 2 miljoen Nederlanders slachtoffer van cybercriminaliteit. Dat kunnen we gerust een groot maatschappelijk probleem noemen", vertelt Liselotte. "Zo is de Cyberhelpdesk opgericht die 24/7 bereikbaar is voor vragen of problemen. En wanneer je een inboedel- en/of aansprakelijkheidsverzekering bij ons sluit, heb je ook nog een dekking van €2.000 per jaar bij schade."

'Pap, mag ik geld lenen?'

"We kennen allemaal de perfect nagemaakte mailtjes van de Belastingdienst wel. Of de whatsappberichten die momenteel in omloop zijn, waarin door een 'zoon' aan zijn 'vader' wordt gevraagd om geld over te maken, terwijl het eigenlijk een criminele organisatie is", vervolgt Liselotte haar verhaal. "Cybercriminaliteit is inmiddels een groter probleem dan de huis-tuin-en-keuken woninginbraak. Dan zijn we ontzettend trots dat wij de eerste verzekeraar zijn die de dienst standaard kunnen toevoegen aan ons portfolio om onze klanten te helpen wanneer ze een vraag of probleem hebben rondom cybercriminaliteit."

Midden in de maatschappij

"Univé staat midden in de maatschappij, zoals ze dat zelf mooi noemen. Een begrip dat lading krijgt op diverse fronten. Niet alleen door het voorgaande voorbeeld, maar ook door letterlijk 'in' de maatschappij te staan. "Dat doen we met onze fysieke 110 Univé-winkels, verspreid door heel Nederland", vertelt Liselotte glimlachend. "Een fysieke winkel is nog nooit zo belangrijk geweest: in tijden waar alles snel en digitaal kan worden geregeld, zetten wij juist in op het persoonlijke aspect. Je klant in de ogen aan kunnen kijken wanneer de

persoonlijke situatie tijdens een adviesgesprek wordt doorgenomen. En ja hoor, ook de klanten voor een snel kopje koffie en een printje zien we vaak genoeg én zijn van harte welkom. Lokaal in verbinding staan met je omgeving en klanten is in de snel veranderende wereld belangrijker dan ooit."

In deze winkels worden niet enkel verzekeringsgesprekken gehouden. Het is ook een ontmoetingsplek voor diverse events. "In –of nabij– verschillende Univé-winkels organiseren wij door het jaar heen verschillende activiteiten gericht op preventie en gezondheid voor onze leden. Eigenlijk een gratis service van Univé. Denk aan een slaapworkshop, een EHBO-cursus of speeddaten met een jurist."

Al deze mooie initiatieven vormen tezamen de kracht van onze coöperatie. Voor elkaar, met elkaar. "Hoor je weer eens de slogan 'daar plukt u de vruchten van', dan weet u nu wat daarmee wordt bedoeld", sluit Liselotte lachend af.

Ledenvoordeel:

5% collectiviteitskorting, pakketkorting op:

- Auto-, motor-, (brom)fiets- en caravanverzekering
- Woonverzekering: inboedel/opstal
- Rechtsbijstandverzekering
- Aansprakelijkheidsverzekering
- Doorlopende reis- en annuleringsverzekering

Aanvragen Univé Verzekeringen

Wilt u gebruik maken van uw ledenvoordeel bij Univé? Kijk voor meer informatie en het afsluiten van een verzekering op unive.nl/amstelring-ledenservice of bel 020 - 751 1300.



Liselotte Vlaming
Coördinator Univé Amsterdam

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



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



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

UW TUIN KLAAR LATEN MAKEN VOOR HET NIEUWE TUINSEIZOEN?

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



GREENSPOT
groenspecialisten

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

Amstelring *Wijkzorg*

Hart voor de zorg? Kom werken in de wijk!

Ben jij een mensenmens, ga je voor een-op-een aandacht en houd je van aanpakken? Wil je onderdeel uitmaken van een team en ook zelfstandig aan de slag? Bij het nieuwe wijkleerteam van Amstelring Wijkzorg kun je met en zonder zorgachtergrond direct aan de slag.



“Samen met een gediplomeerd verpleegkundige werk je als student of leerling in de wijk. Het nieuwe wijkleerteam ondersteunt de leerling”, vertelt Mariëlle van Dijk, verpleegkundige bij Amstelring Wijkzorg. “Wat het werk afwisselend maakt, is dat je directe zorg verleent en ook coördineert met ziekenhuis, huisarts en andere zorgverleners. Je bent de spin in het web rondom alle professionals van jouw cliënt.”

Wijkteam

“Als medewerker van een wijkteam regel je zelf de planning, het rooster en de rapportage. Ook al werk je zelfstandig bij de zorgvrager thuis, tegelijkertijd ben je onderdeel van jouw wijkteam. Je staat er niet alleen voor en kunt altijd overleggen met collega’s als dat nodig is.”

Ambitie

“Ben je ambitieus en wil je je blijven ontwikkelen? Dan ben je bij Amstelring aan het juiste adres. Er is

volop vraag naar verpleegkundigen met specialisaties als bijvoorbeeld dementie of wondverzorging. Er zijn verschillende gildes waar je je expertise kunt verbreden. Zolang de opleiding maar verband houdt met je werk bij Wijkzorg. Leuk en gezond werken is een belangrijke pijler bij Wijkzorg.”

Uitnodiging

Amstelring is gericht op zelfsturing, zelfverantwoordelijkheid en wijkgerichte zorg. Spreekt deze werkwijze jou aan of wil je eerst meer informatie? Amstelring Wijkzorg nodigt je van harte uit te reageren. Ook zij-instromers met en zonder zorgachtergrond kunnen reageren. Je toekomstige collega’s zullen je met open armen ontvangen.

Meer informatie

Heb je vragen of wil je dat we contact met je opnemen? Mail naar projectleider Loes van Bemmelen via loes@amstelringwijkzorg.nl. Je kunt ook bellen met het Amstelring Wijkservicecentrum: 020 - 333 5700.

Voorjaar en Pasen *workshop*

Creatief op locatie of thuis aan de slag

Heeft u zin een voorjaars- of paasarrangement in huis te halen? Dat kan met deze aantrekkelijke workshop van Bloemsierkunst Christa Snoek. Gezellig met familie of vriendinnen eropuit een fraai voorjaars- of paasstuk maken. Komen de voorgestelde datums niet uit? Bestel een Doe-het-zelfpakket voor thuis.

Als u deelneemt aan een van de workshops van Christa gaat u gegarandeerd met een fraai arrangement naar huis.

Wilt u liever thuis aan de slag? Bestel dan een Doe-het-zelfpakket. U ontvangt een online instructie, zodat u zelfstandig een fraaie creatie in elkaar knutselt. U kunt het Doe-het-zelfpakket ook afhalen.

Bloemsierkunst Christa

Naast alle workshops kunt u ook terecht voor allerlei soorten bloemwerk: van bruidsboeketten tot rouwwerk, een vrolijk boeket voor thuis of om weg te geven. En in de winkel van 700m2 doet u inspirerende ideeën op voor een cadeau.

Keuze workshop:

Kijk op www.christasnoek.nl voor de keuze uit de verschillende arrangementen en de Doe-het-Zelfpakketten (DIY = Do it Yourself).

Datums workshop:

- vrijdag 25 maart: 13.30-16.30 uur of 19.30-21.30 uur
- zaterdag 2 april: 13.30-16.30 uur
- donderdag 7 april: 13.30-16.30 uur of 19.30-21.30 uur

Prijzen workshop:

variëren van €17,50 tot €30,-

Aanmelden workshop:

via e-mail christasnoek@planet.nl onder vermelding van:

- uw lidnummer
- datum, tijd en aantal personen



Doe-het-zelfpakketten bestellen:

Bestel bij voorkeur via de e-mail christasnoek@planet.nl of het contactformulier via www.christasnoek.nl. Vermeld bij de bestelling het:

- Nummer van het te maken arrangement (zie www.christasnoek.nl)
- Aantal
- afhalen/bezorgen
- gewenste afhaal/bezorgdatum
- Naam en adres
- mobiele nummer voor betaalverzoek

Prijzen Doe-het-zelfpakketten:

variëren van €17,50 tot €30,- exclusief bezorgkosten.

Tarieven bezorgkosten:

variëren van €2,50 tot €7,50, afhankelijk van woonplaats, bezorgkosten Amsterdam en Diemen € 15,-

U ontvangt uiterlijk binnen twee werkdagen via de mail een bevestiging. Neem bij vragen op met Christa Snoek Bloemsierkunst: 0297 - 53 38 89 of 06 - 22 66 26 32.

Adres workshop en winkel:

Vrouwenakker 10a in Vrouwenakker.



Bookchoice 1 maand gratis:
 elke maand 8 topboeken die
 u absoluut niet mag missen!
 Ook te downloaden
 als luisterboek.
 Geldig t/m 31-03-2022.

A close-up photograph of a person's hands holding a large, black professional camera lens. The lens is the central focus, showing its internal elements and the front element. The person's face is partially visible in the background, looking through the viewfinder.

Digitale fotografie cursus

**91% korting / van €399,-
voor €35,95**

Leer de mooiste momenten
perfect vast te leggen.

Geldig tot 1 jaar na aankoop.

A man with light brown hair and a beard, wearing a dark blue button-down shirt, is smiling at the camera. He is holding a glass jar filled with pickled vegetables. In front of him on a wooden surface are several other jars and fresh vegetables, including a whole green pepper and a whole orange. The background is a bright, modern kitchen with white subway tiles and a window with a plant.

- Voor vragen over het **lidmaatschap of het opvragen van uw toegangscode** neemt u contact op met ledenservice@amstelring.nl: 020-333 5100.
- Heeft u vragen over de voordeelshop **of reserveringen**? Neem dan contact op met de klantenservice van Touch Promotions, via bestellingen@touchpromotions.nl of bel: 010 - 204 30 75.





Particuliere Huishoudelijke Hulp

Nieuw

Persoonlijk, kwaliteit en betrouwbaar

Met een betrokken en betrouwbaar team staan de huishoudelijke hulpen van de Particuliere Huishoudelijk Hulp voor u klaar om uw huis heerlijk schoon en fris te maken. Hierbij staat een persoonlijke benadering voorop met aandacht voor kwaliteit. En we gaan zelfs een stapje verder. Heeft u een boodschap nodig? Ook dat behoort tot de mogelijkheden.

“Wanneer ik op zoek ga naar een huishoudelijke hulp houd ik eerst een telefonische intake met een nieuwe medewerker”, legt eigenaresse Masja Diehl van Schoonmaak aan huis uit. “Daarna ga ik altijd bij de medewerker thuis op bezoek voor een vervolgesprek, zodat ik een indruk krijg van de situatie thuis. Voordat zij in dienst komen, horen ze een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG) te overleggen. Verder werken wij de huishoudelijke hulpen persoonlijk in, zodat zij weten wat wij van hen verwachten.”

Inventarisatie

Nadat u zich heeft aangemeld voor de Particuliere Huishoudelijke Hulp thuis, belt Masja u eerst op om te inventariseren wat uw verwachtingen en wensen zijn. Zij informeert u over de mogelijkheden. Vervolgens komt Masja zich met de huishoudelijke hulp bij u

thuis voorstellen. “We maken met u een ronde door het huis”, legt Masja uit, “zodat de hulp weet welke ruimtes er zijn en waar alles staat. Als het tussen u en de huishoudelijke hulp klikt, spreken we af wanneer zij kan beginnen. Gaat het na verloop van tijd niet zoals u wilt, dan stemt u dat in eerste instantie af met uw hulp. Komt u er samen niet uit, dan neemt u contact op met Christine Bosma, regiomanager Amsterdam en Diemen of met mij. Uiteraard is het de bedoeling dat u tevreden bent en dat we het u makkelijker en plezieriger maken. Als het nodig is dat er een andere huishoudelijke hulp bij u komt, dan regelen we dat.”

Persoonlijkheid troef

“De persoonlijke benadering en het persoonlijke contact is onze kracht. Uw huishoudelijke hulp loopt altijd door. Als de huishoudelijke hulp op vakantie gaat,



links Christine Bosma, rechts Masja Diehl

ziek wordt of tijdens de ingeplande tijd bijvoorbeeld naar de dokter moet, overleggen we met u of u akkoord bent dat een van de collega's binnen het team van huishoudelijke hulpen de vaste hulp mag vervangen."

Kwaliteitscontrole

"Eenmaal per kwartaal neem ik contact met de klant op om te horen of alles nog steeds naar wens verloopt", vertelt Masja. "We kunnen het u alleen naar de zin maken als u laat weten wat we eventueel kunnen aanpassen."

Vaste hulp

Eva (76) maakt al drie jaar gebruik van de Particuliere Huishoudelijke Hulp via Masja. "Tijdens het eerste contact werd uitgebreid de tijd genomen om mijn verwachtingen en wensen in kaart te brengen. Hierna bekeek Masja wie het best bij mijn situatie past. Ik ben afhankelijk van zuurstof en wil bijvoorbeeld dat mijn bed goed is opgemaakt en dat het rondom mijn bed goed is ingericht. Hierdoor kan ik het zuurstofapparaat gemakkelijk gebruiken. Het eventueel verplaatsen van

het zuurstofapparaat doe ik liever zelf. Mijn vaste hulp Danielle verricht alle voorkomende huishoudelijke werkzaamheden die ik zelf niet kan doen, zoals stofzuigen, dweilen, de keuken schoonhouden, het sanitair, het lappen van de ramen en ze helpt me met strijken. Zowel Danielle als Masja, die Danielle vervangt tijdens vakanties of andere afwezigheid, zijn heel bereidwillig en doen bijvoorbeeld ook een boodschap voor me als dat nodig is."

Prijs:

€24,- per uur

Ledenvoordeel:

Leden krijgen het eerste uur gratis bij herhaalde schoonmaak.

Meer info of aanmelden:

 www.amstelringledenservice.nl

 ledenservice@amstelring.nl

 020 – 333 5100

Wie zorgt er voor de mantelzorg?

In Nederland zijn ongeveer vijf miljoen mantelzorgers. Zorgt u voor een familielid of iemand in uw buurt? U bent niet de enige. Voor deze zorg kunt u hulp vragen. Bijvoorbeeld bij een mantelzorgmakelaar. Zorg en Zekerheid vergoedt deze zorgmakelaar vanuit sommige aanvullende pakketten.

Uitzoeken en regelen

Mantelzorgers houden vaak veel ballen in de lucht en dat is zwaar. Er moet veel worden geregeld voor zorg, werk, welzijn, wonen en financiën. Een mantelzorgmakelaar kan u hierbij helpen. Deze kent het zorgaanbod in de buurt en de verschillende (zorg) wetten en vergoedingen. Eerst kijkt de mantelzorgmakelaar

naar wat nodig is en wat de wensen zijn. Daarna volgt een plan van aanpak. Er wordt besproken wat wel en niet kan. De mantelzorgers houden altijd de regie. En kan dus altijd de (zorg)vraag veranderen.

Samenwerking met zorg-professionals

Alle zorgpartijen worden betrokken bij ondersteuning van de mantelzorgers. Huisartsen hebben vaak als eerste contact. Zij bieden hulp, bijvoorbeeld via vervangende mantelzorg of een mantelzorgmakelaar. Zo worden mantelzorgers niet overbelast. Mantelzorgermakelaars zijn aangesloten bij de landelijke Beroepsvereniging van MantelZorgMakelaars (BMZM).

Vergoedingen

Bent u aanvullend verzekerd? Kijk dan of u een vergoeding kunt aanvragen voor vervangende mantelzorg, een mantelzorg cursus of voor een mantelzorgmakelaar: zorgenzekerheid.nl/vergoedingenzoeker.

Ledenvoordeel bij Zorg en Zekerheid

- Tot wel 7% korting op uw aanvullende verzekering
- 2% korting op de basisverzekering
- Gratis GeZZond Check voor aanvullend verzekerden (per twee jaar; m.u.v. AV-GeZZin Compact, AV-Gemak Regio en AV-Gemak)
- Tot €150,- vergoeding per jaar voor preventieve cursussen, afhankelijk van uw aanvullende verzekering
- Ruime vergoedingen voor o.a. fysiotherapie en vervangende mantelzorg in de AV-Plus en AV-Top
- Uniek: deel uw tandartsvergoeding met uw partner

Meer informatie:

zorgenzekerheid.nl/leden-service of 071 5 825 550 (ma t/m vrij, 08.00 - 18.00 uur).



**Zorg en
Zekerheid**

Beter in jouw buurt

Reuze *rage*

Van Verkadeplaatje tot Flippo, de aanstekelijke verzameldrift van de vorige eeuw

Kent u kabouter Piggelmee van koffiebrander Van Nelle nog? En fruitbaasje Flipje van Tiel, de framboos met het koksmutsje, als boegbeeld van jamproducent De Betuwe? Hun gedrukte avonturen werden met zegeltjes bij elkaar gespaard. Of Joris Driepinter, onze melkheld die een witte motor van drie glazen melk per dag adviseerde? Het waren guitige persoontjes rond reclamecampagnes, maar o zo geliefd bij het publiek. Net als de 'weggevertjes' in de jaren 60 en 70. Eerst in de vorm van merkspeldjes van blik en plastic, later als sleutelhangers met miniatuurverpakkingen. Naast sigarenbandjes, suikerzakjes, voetbal- en kauwgumplaatjes, waren ze favoriet bij kinderen als verzamelen en ruilobject. Voor het eerst kon op nationale ruilbeurzen worden gejaagd op ontbrekende exemplaren.

Toch is er een tijd geweest dat verzamelen voornamelijk een vorm van tijdverdrijf was in de hoogste kringen. De gewone man had tijd noch geld om te verzamelen, tot de opkomst van musea en openbare bibliotheken én de industrialisatie daar verandering in brachten. Toen de Zaanse firma Verkade rond 1903 als een van de eersten als vorm van klantenbinding kleurige plaatjes bij hun producten verpakte, bleek dit het startschot voor een grootschalige verzameldrift in alle



Jac. de Nijs/Nationaal Archief/Anefo

lagen van de bevolking. Bekende schrijvers en schilders produceerden door de jaren heen 35 educatieve albums, waarvoor prachtige inplakplaatjes gratis bij de beschuit en de ontbijtkoek werden verpakt. Het verzamelen en ruilen veroorzaakte een ware rage en bleek zo'n populaire bezigheid, dat Verkade er zelfs een speciale 'Albumafdeling' op na hield. Qua populariteit werd deze rage in 1995 bijna geëvenaard door de Flippo. De ronde schijfjes met stripfiguren waren te vinden in de zakken chips van Smith en behalve verzamelen in een album werden er ook spelletjes mee gespeeld op het schoolplein.



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

univé

Verzekeringen



De overgebleven letters vormen de oplossing.

Aansprakelijkheid	Dichtbij	Reisverzekering
Adviseur	Doen	Samen
Auto	Fiets	Schade
Bromfiets	Helpdesk	Service
Caravan	Ledenkorting	Unive
Collectief	Motor	Vergoedingen
Coöperatie	Nieuw	Verzekeringen
Cyberhulp	Pakketkorting	Woonverzekering
Declareren	Rechtsbijstand	Zekerheid

Hoofdprijs

1 x 2 kaarten voor dagtocht Avifauna



1e Prijs

Eet beter in 28 dagen met huisarts Tamara de Weijer ter waarde van €24,99

Oplossing

Stuur uw oplossing vóór donderdag 3 maart 2022 onder vermelding van 'Puzzel Amstelring Plus 1 2022' naar: ledenservice@amstelring.nl of 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.

Dagtocht **Avifauna**

Varen door het Groene Hart en prachtige vogels spotten

In april gaan we eropuit naar vogelpark Avifauna in Alphen aan den Rijn, waar u gastvrij met koffie of thee en gebak wordt ontvangen. Daarna gaat u aan boord van een rondvaartboot voor een tocht door de polders, langs molens, door natuurgebied De Hemmen en over het Braassemermeer.

Bij terugkomst staat er een uitgebreide lunch bij restaurant Van der Valk Avifauna voor u klaar. Na de lunch heeft u alle gelegenheid om door het mooi ingerichte Vogelpark Avifauna te wandelen. Er is veel te zien en te beleven. Zoveel verschillende vogels in alle kleuren en maten zag u vast nog nooit van zo dichtbij!

Dagje uit met Ledenservice

Voor het tarief van €75,- per persoon (ledenprijs) kunt u mee met deze dagtocht. De prijs is inclusief vervoer, ontvangst met koffie/thee en gebak, vaartocht, lunch en toegang tot het vogelpark.

Praktische informatie dagtocht Avifauna

Datums:

dinsdag 5 april 2022
donderdag 7 april 2022

Opstapplaats: Amstelveen

Tijd: 09.30 - 17.30 uur

Prijs:

Leden: €75,-

Niet-leden: €85,-

Toegankelijk voor mensen met een rollator.

Aanmelden

- Via www.amstelringledenservice.nl kunt u zich tot en met 15 maart 2022 aanmelden voor dagtocht Avifauna in Alphen aan den Rijn.
- Let op: per persoon die meegaat, dient u een apart aanvraagformulier / aparte machtiging in te vullen.
- De kans is groter dat u wordt ingedeeld als u meer voorkeursdatums opgeeft.
- U ontvangt twee weken voor de dagtocht een uitnodigingsbrief per post. Neem deze mee, dit is uw bewijs van deelname. Als u niet bent ingedeeld ontvangt u ook bericht.

Let op: bent u slecht ter been? Neem dan iemand mee –ook tegen betaling– die u kan begeleiden.

Amstelring Ledenservice volgt voor Covid-19 de landelijke richtlijnen van de overheid en van de te bezoeken locatie. De voorwaarden hiervoor treft u aan in de uitnodigingsbrief.

Saar aan Huis

Een Saar snapt wat nodig is!

Samen boodschappen doen, een kopje koffie op een terras, meegaan naar een doktersafspraken. Saar aan Huis biedt persoonlijke begeleiding, ondersteuning bij dagelijkse activiteiten en gezelligheid. Daar bloeit iedereen toch van op!

“Aandacht is het sleutelwoord”, aldus Margot Lutz, vestigingsmanager Haarlemmermeer bij Saar aan Huis. “Of u nu veel alleen bent en behoefte heeft aan gezelschap, u minder mobiel bent en daarbij hulp kunt gebruiken, als mantelzorger een paar uur voor uzelf wilt hebben ... U kunt het zo gek niet bedenken of u kunt hiervoor Saar aan Huis inschakelen.”

Tijdige zorgvraag

“Helaas maken we al te vaak mee dat mensen ons inschakelen op het moment dat de zorgvraag van de zorgvrager heel pittig is”, vertelt Margot. “Het lastige daarvan is dat deze mensen meestal een grote weerstand hebben om zorgverleners toe te laten. Mantelzorgers gaan steeds verder in



de ondersteuning van hun familielid, waarbij ze geleidelijk aan hun grenzen verleggen. Ze roepen pas onze hulp in als het water ze aan de lippen staat. Zonde. Achteraf horen we altijd: 'Hadden we dit maar eerder gedaan.'"

Woonzorgcentra

"Dat kan bijvoorbeeld ook bij bewoners in woonzorgcentra die liever een-op-eencontact hebben, omdat ze in een groep te veel prikkels kunnen ontvangen. Voor mantelzorgers geeft het rust en ruimte dat iemand anders dan zichzelf hun familielid kan bezoeken."

Persoonlijke benadering

"Tijdens een intakegesprek inventariseert de vestigingsmanager zorgvuldig wat de hulpvraag is. Wat is de achtergrond van de persoon en wat zijn de persoonlijke wensen en interesses? De vestigingsmanager gaat vervolgens op zoek naar een Saar die zo goed mogelijk bij deze persoon aansluit."

Vertrouwen

Liesbeth (85) vertelt over de eerste kennismaking met haar Saar aan Huis Marja (65): "We hadden direct een goede klik. De onderlinge band groeit in de loop van de tijd. Marja komt om de week twee uur bij mij, zodat mijn man tijd voor zichzelf heeft. Ik zit in een rolstoel en wil niet alleen zijn en mijn man wil mij sowieso niet alleen laten. Marja en ik praten wat af met elkaar. Ze brengt me naar de kapper, ze neemt me mee uit wandelen, we spelen spelletjes zoals scrabble. We hebben het heel gezellig met elkaar."

Marja: "Belangrijk is dat bij het eerste bezoek het gevoel goed is en er een gelijkwaardige relatie is. Maak bespreekbaar wat je wilt, zodat een Saar zich daaraan kan aanpassen. De basis voor een fijne samenwerking is vertrouwen. Als dat er niet is, dan kunt u beter gelijk stoppen en vragen om een andere Saar die beter bij u past. Liesbeth en ik delen veel aspecten met elkaar en ik heb veel herkenning in de verhalen over vroeger."

Jong gezin

Marja vervolgt: "Ik kom ook bij een jong gezin. De moeder in dit gezin heeft een ziekte, waardoor ze hulp nodig heeft bij de verzorging van haar kind. Een collega van mij komt daar twee keer per week. Zelf kom ik twee keer per maand, zodat de vader tijd voor zichzelf heeft. Ik vind het heel fijn dat ik op een

betrokken en positieve manier een toevoeging voor iemand kan zijn, waardoor ik met veel plezier deze rol vervul. "Het doet jezelf goed om op deze manier een steentje bij te dragen. Je kunt zoveel betekenen met zo weinig moeite en de mensen zijn enorm dankbaar. Ik kan het iedereen aanraden."

Voeding en Vitaliteit

"Uiteraard staat het welzijn van de zorgvrager voorop", legt Margot uit. "We ondersteunen bij het vergroten van de zelfredzaamheid. Krijgt iemand na revalidatie oefeningen van de fysiotherapeut mee? Wij kunnen daarbij helpen."

We organiseren voor onze Saars regelmatig specifieke trainingen, waaronder over Voeding en Vitaliteit. Hierin werken we onder meer met diëtisten samen en houden in de gaten of iemand voldoende beweegt en eet. Het is toch veel uitnodigender de tafel te dekken en samen aan tafel te gaan? We kunnen daarin echt veel betekenen. Zo was er een dame die haar heup had gebroken. Ze kon zichzelf moeilijk zelfstandig verzorgen en verslechterde ook mentaal. Een van onze Saars bezocht deze mevrouw regelmatig. Door gezonde voeding aan te bieden, er voor haar te zijn, kwam deze mevrouw er snel weer bovenop. Met onze aanvullende zorg en aandacht maken we het verschil."

Covid-19

"Tijdens corona weten veel mensen ons te vinden", gaat Margot verder. "Het spreekt voor zich dat we de RIVM-regels volgen. In de praktijk blijkt dat we onze dienstverlening alsnog goed kunnen aanbieden. En juist in periodes waarin de overheid ons vraagt binnen te blijven, zijn wij een welkome afwisseling."

Prijs zonder ledenvoordeel:

- vanaf € 24,- per uur
- Vanaf 17.00 uur geldt een toeslag van 15% en voor het weekend 20%

Ledenprijs:

- 5% korting op het uurtarief
- Vanuit de aanvullende verzekering is er mogelijk aanspraak op vergoeding.

Meer info of aanmelden:

 www.amstelringledenservice.nl

 ledenservice@amstelring.nl

 020 – 333 5100



ADVERTORIAL

SLIMOTHEEK

Uitleenpunt voor slimme technologie, ook voor u!

Bij de Slimotheek vindt u slimme technologie met eenvoudige bediening. Ouderen of mensen met een beperking kunnen bij de Slimotheek proberen of bepaalde technologie bij hen past en of ze ermee overweg kunnen. Ook kunnen ze de hulpmiddelen lenen om het gebruik ervan thuis te ervaren.

Richard Kruis leende voor zijn moeder (81) die beginnend dementerend is een afstandsbediening. "Het voordeel van deze afstandsbediening is dat deze weinig knoppen heeft en daardoor veel overzichtelijker is. Ze kan hiermee prima overweg. Omdat mijn moeder de dagen en tijd helemaal kwijt is, heeft ze inmiddels ook een digitale klok waarop deze informatie helder en duidelijk staat vermeld."

Seniorentablet

"De Compaan heeft mijn moeder thuis gratis een half jaar kunnen uitproberen. Ze kan zelf heel gemakkelijk met familie beeldbellen. Tijdens corona een uitkomst. We hebben zelf foto's in een fotoboek hierop aangebracht. Ze kan er spelletjes op spelen, het heeft herinneringsfuncties. Echt ideaal. Toen de uitleenperiode voorbij was, vroeg ze: 'Jullie halen deze toch niet weer weg?' "

Gratis lenen

De meeste producten rondom media, gemak, gezondheid en veiligheid die u in de Slimotheek vindt, zijn gratis te lenen. U hoeft hiervoor geen lid te zijn van de bibliotheek. Na het uitproberen kunt u besluiten zelf een exemplaar aan te schaffen. Wijkverpleegkundigen helpen u verder tijdens de inloopspreekuren.

Spreekuren

Bibliotheek Hoofddorp-Centrale, Raadhuisplein 7
dinsdag van 10.00 – 12.00 uur en donderdag van 15.00 – 17.00 uur

Bibliotheek Nieuw-Vennep, Schoolstraat 2
maandag van 14.00 – 16.00 uur

Dorpshuis Badhoevedorp, Snelliuslaan 35
woensdag van 14.00 – 16.00 uur

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

Kijk voor meer informatie op

www.debibliotheekhaarlemmermeer.nl/slimotheek

Vragen?

Neem contact op via slimotheek@haarlemmermeer.nl





Rode bieten salade *met pistache- en pecannoten*

Kies voor kleur op uw bord of in uw lunchtrommel met deze heerlijke salade. Ideaal om vooraf klaar te maken en u heeft een heerlijk voedzaam én zeer smakelijk gerecht.

Recept voor 2 personen

Ingrediënten salade

- 400 gr gekookte rode bieten
- 1 rode ui
- 140 gr wortel, winterpeen
- 1 appel
- 40 gr pistachenoten, ongezouten
- 50 gr pecannoten, ongezouten
- 80 gr rucola slamelange
- 40 gr feta

Ingrediënten dressing

- 2 el extra vierge olijfolie
- 2 el balsamicoazijn
- versgemalen peper

Bereiding dressing

Roer in een schaaltje de extra vierge olijfolie en balsamicoazijn. Breng de dressing op smaak met versgemalen peper.

Bereiding salade

1. Snijd de gekookte rode bieten in partjes en de rode ui in fijne ringen.
2. Schil de wortels en maak eventueel met een dunschiller dunne slierten. De wortels raspen kan natuurlijk ook.
3. Snijd de appel in stukken en hak de noten grof.
4. Doe de rucola slamelange in een saladeschaal en voeg de rode biet, rode ui, wortel, appel en de helft van de noten toe.
5. Schenk de dressing over de salade en hussel om.
6. Serveer de salade met verbrokkeld feta en de rest van de noten.

Dit recept is van dokter Tamara de Weijer, huisarts. Tamara heeft al meer dan tien jaar een enorme passie voor voeding en leefstijl. Ze heeft één doel: Nederland gezonder maken. En dat kan niet ineens, maar in kleine stapjes. Zo is dat ook bij uw gezondheid. Dit recept komt uit haar online leefstijlprogramma. Vanaf deze editie verzorgt dokter Tamara de receptenpagina. Kijk op www.doktertamara.nl voor meer informatie. Zie ook het bericht over de 100% geld terug garantie voor het online leefstijlprogramma in de rubriek Nieuwsflits op bladzijde 4/5.

Mobiliteitsdag

voor fietsen & scootmobielen

Amstelveen

Donderdag 24 februari

Laan v/d Helende Meesters 431

Hoofddorp

Vrijdag 25 februari

Raadhuisplein 300

Kom je naar de Medipoint adviesdag?

- 1-op-1 advies op de afgesproken tijd
- Verschillende modellen om uit te proberen
- Ontvang tips van de expert
- Ben je niet in de mogelijkheid om naar ons toe te komen, dan komen wij naar jou toe. Bel ons voor een afspraak aan huis.

Schrijf je vandaag nog in!

Niet verplicht, maar dan ben je wel zeker van een plekje. Ga naar medipoint.nl/advies of bel 088 - 10 20 100 (optie 3).

Medipoint maakt fietsen weer mogelijk

Stabiel op de fiets

Je wil zo lang mogelijk zelfstandig mobiel blijven. Als dat niet helemaal meer vanzelf gaat, heeft Medipoint tal van oplossingen om je te helpen. Bijvoorbeeld met een ruime collectie stabiele driewielfietsen. Maak een afspraak en ontdek welke driewielfiets het beste bij jou past.

GRATIS VOOR JOU ALS LID

Koop een fiets & ontvang
een gratis veiligheidspakket
t.w.v. 475,-

- Gratis EHBO-tasje
- Gratis rijles bij levering product
- Gratis veiligheidsslot
- 50% korting op een tweejarig onderhoudscontract



10%
KORTING
OP ALLE FIETSEN



Maxi 2
vanaf
2.299,-
NU MET
10% KORTING

- Licht sturend
- Modern en trendy design
- Stabiel en wendbaar
- Toegankelijke instap
- Elektrische trapondersteuning mogelijk



Easy Rider 3
vanaf
3.299,-
NU MET
10% KORTING

- Eenvoudig in gebruik
- Volledig instelbaar
- In verschillende maten
- Kleine draaicirkel
- Geveerd frame voor optimaal comfort



Bel onze experts voor advies of een afspraak **088 - 10 20 100 (optie 3)**
Bezoek één van onze 50 winkels **medipoint.nl/locaties**

EXTRA LEDENKORTING IS NIET VAN TOEPASSING OP FIETSEN. DE ACTIE LOOPT TOT 01-07-2022.