



Amstelring
Plus

2019

**Feestelijk
afscheidsconcert**

Nog 1 keer alle hits van BZN

NIEUW
Barbier bij u thuis

Halotherapie
Letterlijk een verademing

2

Zelfverzekerd eropuit



Alles voor uw veiligheid en comfort

Wilt u een rollator gebruiken voor de boodschappen bij u in de buurt? Of maakt u graag lange wandelingen in de natuur? Of u nu korte of lange afstanden af wilt leggen, bij Medipoint is er voor ieder wat wils.

ROLLATOR LIGHT

Lichtgewicht en opklapbaar



van 139.- voor 119.-
voor leden **99.⁹⁹**

ROLLATOR CLASSICO

Compleet en comfortabel



van 229.- voor 199.-
voor leden **179.-**

ROLLATOR TRAVIXX DELUXE

Exclusief design en comfortabel



van 369.- voor 329.-
voor leden **289.-**

ROLLZ MOTION

Rollator en rolstoel in één



van 799.- voor 719.-
voor leden **639.-**

HOOG-LAAGBED BELLUNO

Veilig in en uit bed



Met
**gratis
matras**

van 1799.- voor 1599.-
voor leden **1399.-**

Kosteloos hulpmiddelen lenen

- Douche- en toilethulpmiddelen
- Rolstoelen
- Bedden
- Matrassen
- Kraamproducten
- Vaak ook loop- en transferhulpmiddelen

Als
lid leent u
ook gratis
krukken

Heeft u tijdelijk een hulpmiddel nodig?
Hiervoor kunt u bij ons terecht. Vind info en de voorwaarden op www.medipoint.nl/lenen

Genoemde acties zijn ledenaanbiedingen. Geldig t/m 15-7-2019. Niet i.c.m. andere acties, kortingen of waardebonnen. Vraag overige voorwaarden in de winkel.

 **medipoint**

 **Amstelring
Thuiszorgwinkels**

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

LENEN, HUREN EN KOPEN | 088 - 10 20 100 (OPTIE 3) | WWW.MEDIPOINT.NL/ZEKER



Zorg voor zelfstandig leven

Inhoud



Eropuit in het voorjaar

Bent u er ook zo aan toe? Die heerlijke lentezon en lange, lome, warme dagen? Alles lijkt zoveel mooier en vrolijker als de zon schijnt. Het nodigt uit om eropuit te gaan!

Speciaal voor u hebben we dit voorjaar weer mooie dagtochten in petto. Zo beginnen we op 3 juni met het feestelijke afscheidsconcert van Jan Keizer en Anny Schilder. Ook in juni gaat de reis langs de Zeeuwse kust. Dat wordt genieten van weidse uitzichten, de meren en de zee. In juli maken we een vaartocht op de Vecht in Loosdrecht. Misschien wilt u mee met een van onze gezellige uitjes? Dat wordt genieten met een grote G!

En omdat we de zomer in onze bol hebben is de puzzelprijs deze keer een prachtige Polaroid overzet zonnebril van de Opticien aan huis. Puzzelt u met ons mee? Wij wensen u heerlijke zonnige dagen!

Ellen Ahrens

Manager Amstelring Ledenservice

De Ledenconsulent is voor vragen tijdens werkdagen telefonisch bereikbaar van 08.30 - 17.00 uur op telefoonnummer 020 - 333 5100



- 4 **Nieuwsflits**
- 6 **Close Up** - Interview Jan Keizer
- 7 **Eropuit** - Nog 1 keer alle hits van BZN
- 8 **In Beeld** - Opticien aan huis
- 10 **Eropuit** - Dagtocht Zeeland, dagtocht Loosdrecht en De Vecht
- 13 **Aan het Woord** - Zouttherapie
- 14 **Aan Huis** - Personalarmering
- 16 **Op Locatie** - VGZ, valpreventie
- 19 **PuzzelPlezier**

BEËINDIGING LIDMAATSCHAP: U KUNT UW LIDMAATSCHAP MAANDELIJKS SCHRIFTELIJK OPZEGGEN. 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).

Adverteren in het ledenblad Amstelring Plus?

Mail voor meer informatie naar ledenservice@amstelring.nl of bel 020 - 333 5100.

AMSTELRING PLUS MEI 2019 JAARGANG 17 AMSTELRING PLUS IS EEN UITGAVE VAN AMSTELRING LEDENSERVICE OPLAGE 40.000 EX. HOOFDREDACTEUR ELLEN AHRENS REDACTIE CONNY VAN KESSEL, KARIN LUTTENBERG, SASKIA ZAAL COVERFOTO JORIS JAN BOS SAMENSTELLING EN REALISATIE COMMUNICATIEWEG 1, 3641 SG MIJDRECHT, WWW.BOOMVERWEIJ.NL, AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE JAN KEIZER, VORMGEVING THINK NEXT LEVEL, MIJDRECHT, LIDMAATSCHAP CONTRIBUTIE € 22,- PER KALENDERJAAR PER HUISHOUDEN OP BASIS VAN AUTOMATISCHE INCASSO. OPZEGGEN LIDMAATSCHAP, ADRESWIJZIGINGEN OF WIJZIGINGEN IN BETALINGSWIJZE DOORGEVEN TIJDENS KANTOORUREN VIA TELEFOONNUMMER 020 - 333 5100, PER POST: AMSTELRING LEDENSERVICE, POSTBUS 2318, 1180 EH AMSTELVEEN OF VIA DE MAIL LEDENSERVICE@AMSTELRING.NL. BEZOEK DE WEBSITE WWW.AMSTELRINGLEDENSERVICE.NL OF VOLG ONS OP FACEBOOK WWW.FACEBOOK.COM/AMSTELRINGLEDENSERVICE. NIETS UIT DEZE UITGAVE MAG OP WELKE WIJZE DAN OOK WORDEN VERVEELVOLDIGD ZONDER VOORAFGAANDE TOESTEMMING VAN DE REDACTIE. DE REDACTIE IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR DRUK- EN ZETFOUTEN EN FOUTIEVE PRIJSVERMELDING. AMSTELRING LEDENSERVICE IS NIET VERANTWOORDELIJK VOOR DE INHOUD VAN DE GEPLAATSTE ADVERTENTIES. AMSTELRING PLUS 3 2019 VERSCHIJNT OP 19 NOVEMBER 2019.

ACTIE:
MELD U NÚ AAN
EN SPORT DE REST
VAN HET JAAR
VOOR 40
EURO

Hardloopclub of Sportief Wandelen

Voor slechts € 1,60 per keer kunt u Hardlopen of Sportief Wandelen. Waar krijgt u zo voordelig een uur sportieve, professionele begeleiding?

Bij de Hardloopclub loopt u mee in uw eigen tempo en wisselt u af met spierversterkende oefeningen onder begeleiding van de trainer. Als u wilt krijgt u advies over hardlooptechnieken. Er zijn groepen voor beginners en gevorderden.

Om mee te kunnen doen aan Sportief Wandelen heeft u een normaal wandeltempo. U maakt grotere passen dan bij normaal wandelen en de armen worden met oefeningen ook actief bij het Sportief Wandelen betrokken. Sportief Wandelen is heel geschikt om uw conditie op te bouwen.

Meld u snel aan voor een gratis proefles!

Kosten

Prijs zonder ledenvoordeel:

€50,- voor 6 maanden t/m de rest van het jaar
 1x per week Hardlopen of Sportief Wandelen onder begeleiding (dat is € 1,95 per keer).

Ledenprijs:

€40,- voor 6 maanden t/m de rest van het jaar
 (dat is € 1,60 per keer). U bespaart hiermee € 27,-.



SLECHTS
€ 1,60
PER KEER

NIEUW Barbier bij u thuis

De Kapper aan huis heeft nu voor heren: Barbier bij u thuis. De Barbier is geschikt voor jong en oud. Hip en trendy, traditioneel en klassiek! Hij komt gewoon bij u thuis of op kantoor, maar ook bij uw vader in het verzorgingshuis die graag zoals vroeger geschoren wil worden. De barbiers zijn gediplomeerd en hebben

allemaal minimaal vier jaar kapsalon ervaring. U krijgt de kwaliteit van de barbershop, maar dan in het comfort van uw eigen woning of kantoor. En op een dag en tijd die u het beste schikt. Zie advertentie op bladzijde 12.

Kennismakingsactie
tot 1 mei 2019:
knippen € 21,-
knippen + scheren
€ 39,50



Personenalarmering Haarlemmermeer

Sinds 1 januari 2019 is voor inwoners van Haarlemmermeer personenalarmering weer beschikbaar met professionele opvolging in de nacht. Met één druk op de knop schakelt u professionele hulp in. Overdag dient de achterwacht te worden verzorgd door mantelzorgers. Heeft u geen drie personen in uw netwerk? Dan kan de Sociaal Makelaar van welzijnsorganisatie MeerWaarde u helpen deze te vinden. Zie voor het artikel over personenalarmering bladzijde 14.

Nieuwe contacten door dagtochten

Dhr. Sluijs uit Amstelveen ging eind maart op aanraden van zijn kinderen mee met dagtocht Friesland.



In de bus kwam hij naast mevrouw Thijssen, ook uit Amstelveen, te zitten die zich hiervoor eveneens alleen had aangemeld. Ze hadden allebei zo'n goede klik met elkaar dat zij de dag verder met elkaar hebben opgetrokken. Later bleek zelfs dat ze gemeenschappelijke kennissen hebben.

Mevrouw Woortman had zich voor een van de eerdere dagtochten alleen aangemeld en zij kwam in contact met de heer en mevrouw Eerkes. Dat bleek zo'n goede match dat zij nu laten weten gezamenlijk met een dagtocht mee te willen als zij daarvoor worden ingeloot.



Heeft u vragen over informatie in deze rubriek?
Bel met 020 - 333 5100.

Matrasreiniging aan huis: lekker slapen op een schoon matras!

Denkt u er wel eens aan om uw matras te laten reinigen? Uw matras en kussen vormen een paradijs voor huisstofmijt, bacteriën, virussen en schimmels. Hoe meer vuil, hoe groter de kans op gezondheidsrisico's. Denk bijvoorbeeld aan een verstopte neus, tranende of jeukende ogen, niesbuien, jeuk, piepende ademhaling, hoesten, benauwdheid, eczeem.

REINIGING

De reiniging gebeurt met behulp van een handig apparaat dat de verontreiniging in het matras los trilt en vervolgens opzuigt. Het matras kan gewoon op bed blijven liggen. Na behandeling kan het bed meteen weer worden opgemaakt.

PRIJS MATRASREINIGING ZONDER LEDENVOORDEEL

2-persoonsmatras € 62,50

1-persoonsmatras € 37,50

LEDENPRIJS

2-persoonsmatras € 50,-

1-persoonsmatras € 30,-

Geen voorrijkosten.

VLEKVERWIJDERING

Als u kiest voor Vlekverwijdering, is de interne matrasreiniging daarbij inbegrepen.

PRIJS VLEKVERWIJDERING

inclusief matrasreiniging zonder ledenvoordeel

2-persoonsmatras € 180,-

1-persoonsmatras € 95,-

LEDENPRIJS

2-persoonsmatras € 162,-

1-persoonsmatras € 85,50

LEDENVOORDEEL

Gratis reiniging hoofdkussen



Close Up



'Goodby my love, adieu my friend'

Feestelijk afscheidsconcert

Met de tour 'Grande Finale' neemt Jan Keizer samen met zijn duopartner Anny Schilder dit jaar met 30 concerten feestelijk afscheid van zijn geliefde optredens en zegt hij zijn trouwe fans gedag met nog één keer alle hits van BZN.

Jan Keizer: Het einde zal emotioneel zijn, maar ik laat het op me afkomen

Het zangduo is niet alleen populair in Nederland, maar heeft ook een ongekende schare fans in het buitenland. Jan Keizer vertelt: "We waren in Roemenië op weg naar een locatie voor een optreden. We hadden overlegd dat we ergens koffie zouden drinken en wat eten. De bandleiden gingen als eerste een hotel binnen, maar daar werden voorbereidingen getroffen voor een bruiloft. De obers zeiden direct dat het niet kon. De bandleiden waren al weer op weg naar buiten toen Anny en ik kwamen aanlopen. De eigenaresse zag ons en zij begon direct te schreeuwen, ze kwam naar beneden, er werden tafels neergezet, er kwam koffie en we kregen zelf gebakken koek en taart. We hoefden niet te betalen als ze met ons op de foto mocht. Dan kom je in een gebied waar je nog nooit van je leven bent geweest. Dat zijn toch heel aparte gebeurtenissen."

HOBBY'S

Jan: "Ik blijf voor anderen muziek schrijven en ze begeleiden als ze dat willen. Verder doe ik heel graag aan kunstschilderen. Dat is door de muziek op een laag pitje komen te staan. Als ik ben gestopt, pak ik dat weer op. Ook wil ik piano studeren. Verder train ik tweemaal per week met een personal trainer. Dat gaat soms zo fanatiek." Jan schaterlacht. "Ik zeg dan tegen de personal trainer: ik hoef niet meer naar de Olympische Spelen, het EK is ook genoeg. Ook tennis ik tweemaal per week. Dat is goed voor de sociale contacten. Ik weet mijn tijd straks echt wel in te vullen. En ik ga zeker meer op vakantie."

Ga gezellig mee naar het feestelijk afscheid en kijk op de pagina hiernaast hoe u zich kunt aanmelden.



Grande Finale:

Nog 1 keer alle hits van BZN

Met een feestelijk afscheidstournee zetten Jan Keizer en Anny Schilder definitief een punt achter hun carrière. Het Volendamse duo stopt eind 2019. Ze toeren nog één keer door Nederland. Het einde van het BZN-tijdperk.

Jan Keizer en Anny Schilder hadden 25 jaar samen niet meer opgetreden toen ze in 2009 voor Mies Bouwman tijdens een feestelijk gala ter gelegenheid van haar 80e verjaardag op haar verzoek hun klassieker 'Mon Amour' zongen. Alsof er geen 25 jaar tussen zat, zo voelde dat voor Jan en Anny. Als vanzelfsprekend pakten ze de draad weer op.

DE GOUDEN BZN STEMMEN

De Grande Finale op maandag 3 juni aanstaande is om 20.00 uur in het AFAS Circustheater Scheveningen. Zing gezellig mee met: Mon amour, Pearlydumm, Lady McCOREY, Sevilla, The old Calahan, The clown, Don't say goodbye enz. enz.

THEATERCONCERT INCLUSIEF DINER

Vanuit Amstelveen rijden we met de touringcar om 16.00 uur naar het AFAS theater in Scheveningen. In het restaurant heeft u de keuze uit twee Le Cirque menu's:

1. Menu 1: schnitzel met huisgemaakte frieten en mayonaise met verse salade
2. Menu 2: risotto met gegrilde groenten (vegetarisch menu)

inclusief 2 frisdrankjes (of 1x wijn of bier) en koffie of thee als afsluiting. U betaalt slechts € 63,- (€73,- voor niet-leden) voor vervoer, diner en theatervoorstelling.

Avondje uit met Ledenservice

Datum: maandag 3 juni 2019

Opstapplaats: Amstelveen

Tijdstip: 15.45 uur - 23.30 uur

Prijs: € 63,- per persoon (niet-leden € 73,-), inclusief vervoer, diner, 2 frisdrank en koffie/thee en afscheidconcert.

Bent u slecht ter been? Zorg ervoor dat er iemand (tegen betaling) met u meegaat die u kan begeleiden.

Let op: de beschikbare plaatsen zijn beperkt en worden verloot. Aanmelding betekent NIET automatisch dat u mee kunt. U kunt zich opgeven tot en met 20 mei 2019 via www.amstelringledenservice.nl of bel 020 - 333 5100.

In de week van 21 mei 2019 ontvangt u een uitnodiging als u bent ingeloot. Als u niet bent ingeloot, ontvangt u daarvan ook bericht.





Opticiens aan huis

Thuis uw bril of nieuwe glazen uitzoeken

Gaat het lezen van een boek of krant steeds lastiger? Knijpt u met uw ogen om de ondertiteling van de televisie te kunnen lezen? Maak dan een afspraak met de Opticiens aan huis voor een gratis en vrijblijvende oogmeting bij u thuis. Wel zo praktisch als u moeilijk ter been bent en niet gemakkelijk meer de deur uit kunt. Of gewoon omdat u kiest voor gemak aan huis!

“Iedereen kan gebruikmaken van de Opticiens aan huis, ongeacht iemands leeftijd”, vertelt Edward van de Sande van de Nederlandse Huisopticiens.

“We hebben geen winkelformule, wij zijn gespecialiseerd in huisbezoeken. Ervaring leert dat voornamelijk mensen vanaf 75 jaar de opticiens aan huis laten komen.”

OOGMETING

Op de vraag of een oogmeting aan huis hetzelfde in zijn werk gaat als in een winkel, antwoordt Edward bevestigend: “Jazeker, wij doen oogmetingen op

dezelfde manier als dat het er in de winkel aan toegaat. Dat kan ook een computeroogmeting zijn. Verder kunnen we oogonderzoek doen bij mensen die bijvoorbeeld als gevolg van een beroerte afasie hebben (niet meer kunnen praten). Of mensen met een andere stoornis die niets kunnen aangeven, denk bijvoorbeeld aan dementie. Deze oogmeting via skiascopie is objectief omdat er geen invloed is van vraag en antwoord. Door middel van reflexie van de lens kunnen we de sterkte bepalen. Dat gaat op dezelfde manier als een opticien in de winkel doet.”

WERKWIJZE

Iemand vraagt via Amstelring Ledenservice de Opticien aan huis aan. Hoe gaat het dan verder? " Wij ontvangen deze aanvraag via onze computer", legt Edward uit. "Binnen twee dagen bellen wij de klant terug om een afspraak te maken. Wij adviseren altijd wanneer iemand alleenstaand is om een familielid of buurvrouw bij dit gesprek te vragen. Wel zo fijn om samen te kunnen overleggen.

Tijdens het huisbezoek vindt een intakegesprek en een oogmeting plaats. Wij verrichten daarnaast ook een oogdrukmeting. Mocht de oogdruk te hoog zijn, dan kan dat bijvoorbeeld schade aan het netvlies veroorzaken. In dat geval verwijzen we uiteraard altijd door naar de huisarts."

RUIME COLLECTIE

"Afhankelijk van de uitkomst kan men beslissen om nieuwe glazen in de bestaande bril of een geheel nieuw montuur met glazen aan te schaffen. Wij hebben een ruime keuze uit 200 tot 300 monturen die uiteenlopen van modern tot klassiek. Wij werken heel veel met het hoogwaardige materiaal titanium, omdat het qua gewicht licht is om te dragen, het een sterk materiaal is en heel lang mooi blijft. Na ongeveer drie weken is uw bril klaar en neemt de opticien contact met u op om een afspraak te maken. De opticien komt bij u thuis de bril afpassen. Zit de bril na vertrek toch te strak of te los? Het goed afstellen en ook gratis reparaties horen bij de service."

GOED VERZORGD

"Mijn man ligt 24 uur per dag op bed en daarom zocht ik naar een opticien die aan huis kon komen", vertelt mevrouw Takes. Via internet vond ik een opticien in

de omgeving, maar deze deed geen huisbezoeken. Amstelring Wijkzorg attendeerde mij op de Opticien aan huis. De opticien is ongeveer een uur bezig geweest met het intakegesprek en de oogmeting. Een paar weken later was de bril klaar. De Opticien aan huis hanteert het motto: afspraak is afspraak. De opticien die de oogmeting had gedaan, was ten tijde van de afspraak ziek. Deze afspraak werd echter door een collega overgenomen die de bril thuis kwam brengen en deze bij mijn man afstelde. Heel goed verzorgd allemaal."

GEHEEL VRIJBLIJVEND

Heeft u toch geen bril nodig of kunt u geen keuze maken? In alle gevallen is de oogmeting gratis en vrijblijvend. De Opticien aan huis rekent ook geen voorrijkosten.

Kosten

Prijs zonder ledenvoordeel:

De prijs is afhankelijk van uw wensen en aankoop

- **Geen voorrijkosten en aankoopverplichting**
- **Gratis oogmeting en oogdrukmeting aan huis en op locatie**
- **De opticiens komen in heel Nederland, ook in verpleeghuizen**

Ledenvoordeel:

- **10% korting bij de aanschaf van een montuur of glazen**
- **gratis kleine reparaties, bijstellingen en oogmeting**
- **gratis brillenkoker en doekje bij aanschaf van een bril**

Gratis overzet zonnebril ter waarde van € 49,-

Deze populaire zonnebril is voor veel mensen een fijne oplossing. Het is een zonnebril die uw ogen goed beschermt en die over de eigen bril heen gedragen kan worden. De bril heeft polariserende glazen en sluit helemaal rondom af. Bij aankoop van een complete bril (glas en montuur) ontvangt u deze zonnebril ter waarde van €49,- gratis. Deze aanbieding loopt tot 31 augustus 2019.





Dagtocht Zeeland

De zomer is een heerlijke tijd om Zeeland te ontdekken. Deze tocht voert langs de Zeeuwse kust. Dat wordt genieten van weidse uitzichten, de meren en de zee.

Onderweg passeren we de Deltawerken, die ervoor zorgen dat we de voeten droog houden. De gids zal vertellen over de watersnoodramp en de bouw van de enorme sluiscomplexen.

Vlak voor we Zeeland binnenrijden maken we een stop in Stellendam. We zijn dan wel toe aan koffie met wat lekkers erbij. Bij goed weer nemen we plaats op het riante terras met uitzicht op de Haringvlietsluizen. Vanaf Stellendam rijden we via de Brouwersdam naar de imposante Oosterscheldekering waar we een stop maken.

Vervolgens rijden we richting het mooie, gezellige Veere waar we in het centrum neerstrijken voor de lunch. Na de lunch gaan we aan boord voor een rondvaart van een uur over het Veerse meer voor we weer richting huis vertrekken.

Voor het voordelige tarief van € 50,- per persoon (ledenprijs) kunt u mee met deze dagtocht. De prijs is inclusief vervoer, ontvangst koffie/thee met lekkers, lunch en vaartocht.

PRAKTISCHE INFORMATIE DATA:

dinsdag 11 juni 2019

donderdag 13 juni 2019

dinsdag 18 juni 2019

donderdag 20 juni 2019

Opstapplaats: Amstelveen

Tijd: 08.00 - ca. 18.30/19.00 uur

Prijs: € 50,- (niet-leden: € 60,-)

De prijs is inclusief vervoer, ontvangst met koffie/thee met iets lekkers, lunch en vaartocht.

Aanmelden

- **Via www.amstelringledenservice.nl kunt u zich tot en met maandag 27 mei 2019 aanmelden voor dagtocht Zeeland.**
- **Let op! Per persoon die meegaat dient u een apart aanvraagformulier / aparte machtiging in te vullen.**
- **Als u meer voorkeursdatums opgeeft, is de kans groter dat u wordt ingedeeld. U ontvangt 2 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.**

Bent u slecht ter been?

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



Dagtocht Loosdrecht en De Vecht

Tijdens een drie uur durende vaartocht ervaart u de uitgestrektheid van de Loosdrechtse plassen en de romantiek van De Vecht. Op de weg huiswaarts bezoeken we de tussen bossen verscholen tuinderij Land en Boschzicht. De oudste biologisch-dynamische tuinderij van ons land.

U vaart op de Loosdrechtse plassen langs de jachthavens, kapitale bungalows en de privé-eilandjes. Op de Vecht voert de tocht vlak langs de idyllische buitenplaatsen met monumentale panden, schitterende tuinen en door pittoreske dorpen. De schipper vertelt u er alles over. En misschien verkapt hij zelfs waar bekende Nederlanders wonen.

Het schip telt twee salons en een zonnedeck. Zowel binnen als buiten heeft u een riant uitzicht op al het moois waar we langs varen.

De Loosdrechtse scheeps lunch die bij de prijs is inbegrepen, wordt binnen geserveerd. Aan de bar in de salon kunt u gedurende de gehele tocht koffie, thee, drankjes, taart en snacks voor eigen rekening bestellen.

Terug rijden we een mooie route langs de 's Gravelandse buitenplaatsen en maken we een stop bij Tuinderij Land & Boschzicht met een beeldschone moestuin, kassen en een landwinkel met biologische producten en groenten uit eigen moestuin.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Data: dinsdag 9 juli 2019

Opstapplaats: Amstelveen

Tijd: 10.00 uur – 17.00 uur

Prijs: € 45,- (niet-leden € 55,-)

Aanmelden

- Via www.amstelringledenservice.nl kunt u zich tot en met zondag 23 juni 2019 aanmelden voor dagtocht Loosdrecht en De Vecht.
- Let op! Per persoon die meegaat dient u een apart aanvraagformulier / aparte machtiging in te vullen.
- U ontvangt 2 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.



Bent u slecht ter been?

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

**Nieuw:
De barbier
bij u thuis!**
100% eco

**Knippen +
scheren**
€ 39,50
Ter kennismaking

Knippen
€ 21,00
Ter kennismaking

Acties geldig tot 1 mei 2019

 **Bel 088-1000100**
of kijk op mobella.nl/mobella-green

**HET GEMAK VAN ONZE
MAALTIJDSERVICE!**
Ruime keuze - Dieetmaaltijden - Gratis dieetadvies
Gratis bezorgd - Geen verplichtingen

Ontdek nu 5 heerlijke maaltijden
voor slechts €19.95!

 **Nu met
Gratis
VAV Cadeaukaart
t.w.v. €7,50**
Uw actiescode:
402 1905 1021


Rundersteak in jus Nieuw gerecht met kipfilet Quailmoeder met kippensteek Rundersteak met rode kool Massavoorsoep

**Direct bestellen:
0800 - 023 29 75**
of ga naar www.apetito.nl/proefpakket

Ook natriumarm!
Informeer naar de mogelijkheden.

apetito

Geldig t/m 15 juli 2019, alleen voor nieuwe klanten, eenmalige deelname per adres.
Leden van Amstelring Ledenservice ontvangen 10% korting op vervolgbestellingen m.u.v. proefpakketten.


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

GREENSPOT
groenspecialisten

**De tuinmannen van Greenspot
Groenspecialisten helpen u graag
bij al uw tuinaanleg, verzorging
en (periodiek) onderhoud!**

**Ook voor tuinontwerp of renovatie
van uw tuin.**

TEL.: 06 226 60 585 - INFO@GREENSPOTTUIN.NL



Halotherapie

Letterlijk een verademing

Halotherapie, ook wel zouttherapie genoemd, is een 100% natuurlijk alternatief tegen luchtwegklachten zoals astma, bronchitis of COPD. Een regelmatige sessie in een zoutkamer kan klachten bij mensen verlichten of ze voor langere tijd klachtenvrij houden.

Mevrouw Leurs uit Ouderkerk aan de Amstel komt inmiddels al drie jaar bij het halotherapiecentrum Saltium in Amstelveen. "Ik heb last van COPD en dankzij halotherapie kan ik inmiddels weer traplopen. Mijn conditie is echt vooruit gegaan. Ik heb minder vaak last van bronchitis. Het eerste halfjaar kwam ik tweemaal per week voor een sessie. Nu ga ik eenmaal per week. Ik heb in principe een vaste dag en een vast tijdstip. Het is echt de moeite waard om hier tijd voor in te ruimen."

ZIEKTES VAN DE LUCHTWEGEN

De zoute lucht reinigt de luchtwegen en doodt de bacteriën. Zout helpt ontstekingen in de luchtwegen te voorkomen, maakt de longen schoon en laat de luchtwegen weer normaal functioneren. Na enkele behandelingen in een zoutkamer ademen mensen beter en zijn ze minder benauwd.

ZOUTKAMERS

Saltium beschikt over drie zoutkamers waarvan de muren, het plafond en de vloer zijn bedekt met steenzout. Tijdens een sessie van drie kwartier zit u in uw dagelijkse kleding in een comfortabele relaxstoel.

TOEPASSINGEN

Halotherapie kan klachten bij ademhalingsproblemen

en huidproblemen verlichten en verminderen, zoals bij astma, chronische verkoudheid, bronchitis, COPD, eczeem, acne, stress en ook klachten bij depressie en gewrichtsproblemen.

Kosten

Prijs zonder ledenvoordeel:

- vanaf € 15,10
- Proefsessie € 8,-, gratis bij afname strippenkaart
- Diverse strippenkaarten mogelijk, bijvoorbeeld 5-, 10- of 20-strippenkaart

Ledenvoordeel:

eenmalig 20% voordeel. Bijvoorbeeld bij aankoop van een 10-strippenkaart 2 extra sessies gratis.

Bijzonderheden

- Deze alternatieve behandeling is een aanvulling, nooit een vervanging van uw huidige behandeling. Overleg altijd met uw behandelend arts.
- Sinds januari 2017 vergoedt Zorg en Zekerheid Halotherapie via de aanvullende verzekering. Vraag bij uw verzekering na of u ook voor vergoeding in aanmerking komt.



Personenalarmering

“Net een goede partner die je niet meer kwijt wilt”

Het is geen prettige gedachte, maar ook bij u thuis kan een vervelende situatie ontstaan. In een noodgeval kunt u via één druk op de alarmknop om uw pols, hals of op het alarmapparaat een alarmmelding maken. Bijvoorbeeld als u valt en niet meer kunt opstaan, plotseling onwel wordt, bij brand, een inbraak of wanneer u zich onveilig voelt.



Mijnheer Janzen (80) uit Amsterdam maakt al vijftien jaar gebruik van de personenalarmering van ATA Personenalarmering. Gelukkig heeft hij de alarmering pas eenmaal nodig gehad. “Ik ben ’s nachts om 04.30 uur door mijn rug gegaan en ik kon helemaal niets meer. De telefoon was buiten handbereik.

Wat voel je je dan ongelukkig zeg! Ik draag een polsalarmering en na een druk op de knop kwam er hulp, waarna ik op bed werd gelegd en ik mijn medicijnen kreeg. Ook waarschuwden ze mijn kinderen. Ik ben echt helemaal fan van de personenalarmering.”

REDEN AANMELDING

“Zowel mijn vader als mijn schoonvader zijn gevallen en als gevolg van die val thuis alleen overleden. In die tijd was er geen personenalarmering. Zoiets blijft je altijd bij en was voor mij destijds reden om me aan te melden voor personenalarmering. Ik kan het iedereen van harte aanbevelen. De personenalarmering geeft me echt een veilig gevoel en ook mijn kinderen zijn blij dat ze weten dat ik hulp kan inschakelen als dat nodig is. De personenalarmering voelt voor mij als een partner die je niet meer kwijt wilt.”

ZORGCENTRALE

“Via een polsalarmering of halsalarmering kunt u een knop indrukken en komt er een spreek-luistercontact tot stand met de zorgcentrale van ATA Personenalarmering”, vertelt Dirk de Jonghe van deze zorgcentrale. “Nadat u heeft uitgelegd wat er aan de hand is, schakelt deze medewerker de juiste hulp in. Dit kan een van de opgegeven contactpersonen zijn, maar ook professionele hulp. Dit kan een collega zijn van de alarmopvolging, uw buurman die misschien sneller ter plekke kan zijn of een ambulance. Welke hulp nodig is, is afhankelijk van de situatie.”

AANSLUITING PERSONENALARMERING

Als u kiest voor personenalarmering in huis via ATA, ontvangt u een alarmapparaat en een alarmzender die u draagt om uw hals of om uw pols. U kunt zelf aangeven welk alarmzendertje u het prettigst vindt, het polsalarmering of het halsalarmering.

Haarlemmermeer

BESCHIKBAARHEID PERSONENALARMERING

Sinds 1 januari 2019 is voor inwoners van Haarlemmermeer personenalarmering weer beschikbaar met professionele opvolging in de nacht. Met één druk op de knop schakelt u professionele hulp in. Voor kinderen of andere mantelzorgers is het vaak een prettig idee dat er snel wordt gereageerd wanneer u hulp nodig heeft.

CONTACTPERSONEN

Als u overdag alarmeert wordt waar mogelijk uw eigen netwerk ingeschakeld. U geeft drie contactpersonen op die door de zorgcentrale worden gebeld als u op de knop drukt. 's Nachts is er altijd een professional die reageert. Heeft u geen drie personen in uw netwerk? Dan kan de Sociaal Makelaar van welzijnsorganisatie MeerWaarde u helpen deze te vinden. De Sociaal Makelaar denkt mee en zoekt samen met u naar mogelijkheden. Is er een geschikte persoon in uw buurt, maar is de eerste stap te groot? Dan ondersteunt de sociaal makelaar bij het eerste contact. Indien een bewoner hiervoor kiest, kan (tegen betaling) overdag ook een beveiliging van beveiligingsbedrijf Trigion worden ingezet.

Het alarmapparaat voor personenalarmering voor thuis kan op drie manieren aangesloten worden: via een vaste telefoonlijn, via internetverbinding of via een GSM-kaartje (dit is een goede oplossing voor als er geen internet of telefoonlijn is, hieraan zijn extra maandelijkse kosten verbonden). De technische dienst overlegt met u voor de plaatsing van personenalarmering welke optie voor u het beste is.

CONTROLE WERKING

Het alarmapparaat maakt zelf regelmatig een controlemelding naar ATA om aan te geven dat uw persoonlijk alarm nog goed functioneert. Dit gebeurt automatisch, hier merkt u niets van. Bij het uitblijven van deze meldingen zal de technische dienst van ATA uitzoeken waarom de testmelding van uw persoonlijk alarm niet ontvangen is en contact met u opnemen.

SLEUTELKLUISJE

Voor veilige opvolging van het alarm is het belangrijk dat toegang tot uw woning is geregeld. Dit kan bijvoorbeeld via een sleutelkluis naast de voordeur. Deze kunt u aanschaffen of huren via ATA Personenalarmering. U kunt de toegang tot uw woning ook regelen via het elektronisch slot 'Phoniro'. Dit elektronisch slot wordt onzichtbaar aan de achterzijde van uw voordeur gemonteerd. Via een app op de smartphone kunnen personen die hiervoor toestemming hebben de deur openen. Voor grotere wooncomplexen kunt u een



sleutel in beheer geven. ATA Personenalarmering overlegt met u wat het beste bij uw woonsituatie past.

VERGOEDING ZORGVERZEKERAAR

De meeste zorgverzekeraars vergoeden een deel van de kosten van personenalarmering. Deze vergoeding verschilt per zorgverzekeraar en hangt af van uw situatie. Bij uw aanmelding voor personenalarmering wordt dit met u besproken. De vergoeding van de zorgverzekeraar wordt dan direct met het abonnementsgeld verrekend.

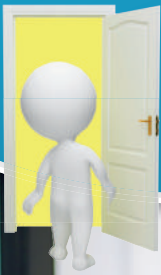
Kosten

Prijs zonder ledenvoordeel:

op aanvraag, afhankelijk van vergoedingen van verzekeraar en gemeente.

Ledenvoordeel:

1e maand volledig gratis, inclusief professionele alarmopvolging.



Zorgverzekeraar VGZ – Valpreventie

“Door die val besepte ik pas hoe kwetsbaar ik was”

Elk jaar belanden meer dan 100.000 senioren door een val binnen- of buitenshuis op de spoedeisende hulp. Klazien van Schaik (88) was nog nooit gevallen. Tot ze drie jaar geleden zonder aanleiding op haar keukenvloer viel. “Er was niemand in de buurt om te helpen. Ineens besepte ik hoe kwetsbaar ik ben.”

Klazien denkt nog wel eens terug aan die bewuste dag. Hóe ze precies op de grond belandde, is nog steeds een raadsel. Maar daar lag ze ineens, languit in de keuken. “Ik slaakte nog de kreet: ‘ik val!’. Dat was eigenlijk aan dovemansoren, want ik was helemaal alleen thuis. Mijn bril was kapot. Ik had overal pijn, en ik wist niet hoe ik overeind moest komen. Ik sleepte me naar een stoel aan de eettafel en wist me met veel pijn en moeite omhoog te hijsen. Toen ik eenmaal van de schrik bekomen was, wist ik één ding: dit wil ik niet nog eens meemaken.”

VEILIG VALLLEN ÉN OPSTAAN

Judo Bond Nederland (JBN) wil met de valtraining ZekerBewegen de bewegingsvrijheid van senioren vergroten, onder andere door veilig vallen en opstaan te leren. Klazien startte met een proefles, met aarzeling. “Ik wist niet of de training iets voor mij was. Vlak voor de les wilde ik eigenlijk maar één ding: omkeren naar huis, haha. Toen we eenmaal waren gestart, vond ik het stiekem best leuk. Ik kwam ook met andere deelnemers in contact. Dat hielp enorm. Inmiddels zit ik alweer drie jaar op deze training.”

VALLLEN NIET ALTIJD TE VOORKOMEN

Klazien leert daar hoe ze door goed te bewegen de kans op een val verkleint. Vallen is niet altijd te voorkomen en Klazien kan nog wel eens struikelen als ze achter haar rollator loopt. “Door de verschillende oefeningen weet ik hoe ik na een val weer snel op mijn benen kan staan. Dat geeft me een geruststellend gevoel. Naast loopoefeningen leren we van de instructeurs ook op- en afstappen op een blok, en trainen we evenwicht en concentratie.” Dat klinkt allemaal best intensief. “Als ik moe word, ga ik even aan de kant zitten. Dat mag wel op mijn leeftijd”, glimlacht ze.

ENERGIEKER EN MOBIELER

Door de training heeft Klazien haar zelfvertrouwen weer terug. Na een mogelijke val staat ze weer sneller op haar benen, en ze merkt dat ze soepeler en energiever is. Zo trekt ze wekelijks een paar baantjes in het zwembad. “Dat kon ik voor de training écht niet. Ik voel me mobieler en vitaler, al heb ik nog wel hulpmiddelen als een scootmobiel nodig. Dat bewijst maar weer: een mens is nooit te oud om te leren!”



VGZ VERGOEDT VALPREVENTIE

Wilt u ook goed leren vallen en opstaan? Of wilt u weten hoe u beter kunt bewegen? VGZ vergoedt de training ZekerBewegen vanuit het aanvullende pakket van de collectieve zorgverzekeringen.

VGZ biedt ook nog andere valtrainingen aan. Kijk voor meer informatie over valtraining op de website van VGZ: www.vgz.nl/valtraining of bel met: 088 - 131 12 34.



Valinstructeur Lex van Heumen van ZekerBewegen: “Verklein de kans op een val met deze 7 tips”

1. BLIJF MET BEIDE VOETEN OP DE GROND

Neem de tijd als u uit bed komt, opstaat van de bank of uit de auto stapt. Zorg eerst dat beide voeten goed op de grond staan. Wacht een moment en ga dan lopen.

2. LOOP ZORGVULDIG DE TRAP OP EN MAAK DE TRAP VEILIGER

Een trapleuning op de juiste hoogte zorgt voor grip, net als een antisliplaag bij ongestoffeerde treden. Pak met uw vrije hand de leuning vast. Goede verlichting zorgt voor zicht op de treden.

3. HOUD UW SCHOENEN ZOVEEL MOGELIJK AAN

Schoeisel heeft grote invloed op de mobiliteit. Stevige schoenen zijn de beste oplossing tegen een val. Pantoffels en slippers bieden weinig steun en stabiliteit.

4. LOOP ZO MIN MOGELIJK MET ZWARE VOORWERPEN

Als u veel of zware spullen moet dragen, loop dan desnoods twee of drie keer.

Dat is ook goed voor uw conditie. Als u rechtop loopt, merkt u obstakels tijdig op.

5. WEES EXTRA WAAKZAAM OP UW FIETS/E-BIKE

Breng eerst de fiets tussen uw benen als u op de fiets stapt. En breng de trapper halverwege aan de kant van uw sterkste been, ga dan fietsen. Houd ook bij het afstappen de fiets tussen uw benen in.

6. LET OP GLADHEID BUITEN HET HUIS

Fietst u bij gladheid door sneeuw, bevroering of op gevallen bladeren? Let dan op bij het afremmen of als u een hoek omgaat.

7. WERK AAN UW EIGEN FYSIEKE EN MENTALE WEERBAARHEID

Beter bewegen en in beweging blijven verkleint de kans op een val. Spierversterkende oefeningen en concentratietraining zorgen voor een beter evenwicht en balans, zodat de kans op een val minimaal blijft.

HULP BIJ OPRUIMEN 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



Nabestaandenzorg
Amsterdam



Wilt u ervan verzekerd zijn dat uw zaken zowel bij leven als na een overlijden goed geregeld zijn?

Graag informeren wij u over de voordelen van een levenstestament.

Neem contact op voor een vrijblijvend adviesgesprek bij u thuis.

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



Met Tom een auto verkopen is een feestje!

Tom Wesselingh heeft mij prima geholpen bij de verkoop van mijn auto. Hij heeft een mooie advertentie gemaakt, deze op meerdere websites geplaatst en onderhandelingen gevoerd met de kopers. Ik heb mijn auto dankzij Tom snel en voor een goede prijs kunnen verkopen. Dit is echt een aanrader!

Automakelaar aan huis

Wilt u uw auto verkopen? Of bent u op zoek naar een andere auto, maar heeft u geen idee waar te beginnen? Met onafhankelijke, professionele en betrouwbare hulp staat u sterk met uw onderhandelingen en koopt of verkoopt u uw auto met zekerheid. **Tom Wesselingh** van **Automakelaar aan huis** kan u hierbij helpen. Samen met u gaat hij aan de slag om de beste oplossing te vinden. U betaalt altijd pas achteraf en alleen bij succesvol resultaat. U heeft er zelf geen omkijken naar!

Bereikbaar maandag t/m zaterdag van 09.00 tot 21.00
Mail: info@automakelaaraanhuis.nl
Tel: 0297 - 224 549, mobiel: 06 - 305 206 38
Nijverheidsweg 17V, 3641 RP Mijdrecht

 **AUTOMAKELAAR** AAN HUIS

Maaltijdservice aan huis

De overgebleven letters vormen de oplossing.

Aanhuis	Apetito	Assortiment
Bestellen	Catalogus	Dieetwensen
Eten	Gezond	Handig
Keuze	Koken	Lekker
Maaltijden	Makkelijk	Opwarmen
Proefpakket	Service	Smakelijk
Soep	Toetje	Variatie
Vitaminen	Voedzaam	Vriesvers



1e Prijs

overzet zonnebril aangeboden door de Nederlandse Huisopticiens t.w.v. €49,-



2e Prijs

2x proefpakket Vriesverse maaltijd aan huis aangeboden door apetito t.w.v. €19,95 per proefpakket.



Extra Prijs

5x puzzelboekje aangeboden door apetito t.w.v. € 4,75

PuzzelPlezier



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

Oplossing:

Stuur uw oplossing vóór 30 mei 2019 naar:

Ledenservice@amstelring.nl o.v.v. Puzzel Amstelring Plus,
of naar: Amstelring Ledenservice o.v.v. Puzzel Amstelring Plus,
Postbus 2318, 1180 EH Amstelveen

Vermeld hierbij duidelijk in blokletters:

Naam: _____ m/v

Relatienummer _____

Adres: _____

Postcode en woonplaats: _____

Telefoonnummer: _____

E-mailadres: _____

Oplossing puzzel: _____

Mini-enquête

Amstelring Ledenservice is benieuwd naar uw mening. Wilt u onderstaande vraag invullen en opsturen (eventueel met de oplossing van de puzzel)? Hartelijk dank voor uw medewerking.

Voor welke cultuur- of theatervoorstellingen (bijv. een bepaalde artiest) of bij welke locatie zou u ledenvoordeel willen?

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

Scootmobiel Adviesdagen



Goed voorbereid naar buiten

Er is niets zo fijn en gezond als dagelijks de buitenlucht in. U wilt dat natuurlijk wel veilig blijven ondernemen. Een rollator, scootmobiel of ander hulpmiddel kan daarbij een uitkomst zijn. Zo kunt u met een gerust hart van de buitenlucht genieten.

We adviseren u graag over het hulpmiddel dat perfect bij u aansluit. Bezoek ons, bijvoorbeeld op onze adviesdagen!

Scootmobiel Adviesdag

Scootmobielen, ze zijn verkrijgbaar in alle soorten en maten. Ontdek de beste keuze voor u op de Scootmobiel Adviesdag. Tijdens deze dag krijgt u meer informatie over scootmobielen, kunt u diverse modellen uitproberen en maakt u gebruik van diverse extra voordelen bij aankoop.



Waar en wanneer:

Heemskerk, donderdag 23 mei 2019
Haarlem, zaterdag 25 mei 2019
Hoofddorp, donderdag 13 juni 2019

**Nu op alle
scootmobielen
tot wel 25%
korting**



Onderhoudscontract

Wilt u er zorgeloos op uit? Wij hebben onderhoudscontracten voor verschillende hulpmiddelen.

- Pechhulp en reparaties
- Gratis vervangend vervoer
- 1 keer per jaar preventief onderhoud

Informeer in de winkel of kijk op:
www.medipoint.nl/onderhoudscontract

Maak gratis een persoonlijke afspraak of krijg meer informatie via:

088 - 10 20 100 (optie 3), www.medipoint.nl/adviesdagen of vraag het in de winkel

Tot wel 20% korting op driewiel fietsen

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



ROLSTOEL G-LOGIC Opvouwbaar en comfortabel



van 499.- voor 424.-
voor leden **349.-**

Thuiservice

Wilt u liever advies aan huis? Onze adviseurs komen graag bij u langs.

Maak vrijblijvend een afspraak met onze Thuiservice via 088 - 10 20 100 of via www.medipoint.nl/thuiservice

Genoemde acties zijn ledenaanbiedingen. Geldig t/m 15-7-2019. Niet i.c.m. andere acties, kortingen of waardebonnen. Vraag overige voorwaarden in de winkel.



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

LENEN, HUREN EN KOPEN | 088 - 10 20 100 (OPTIE 3) | WWW.MEDIPOINT.NL/ZEKER