

PLUS

■ **JUBILEUM PRIJZENFEEST**

Amstelring Ledenservice 25 jaar

■ **WONEN**

Wonen met zorg dichtbij

■ **DAGTOCHT TEXEL**

Zeehonden bezoeken in Ecomare



Amstelring
Ledenservice

Wij zijn er als je ons nodig hebt.

Het leven is mooi, maar soms kun je wel wat extra hulp gebruiken. Krijg je te maken met fysiek ongemak, dan zijn wij er voor je. Met praktische hulpmiddelen, de beste service en altijd persoonlijk advies. Zodat je spoedig herstelt, beter kunt bewegen en een fijner thuis hebt. Naast lenen en huren kun je bij ons ook veel producten kopen. Dat is nu gunstiger dan ooit. Op dit moment profiteer je van 10% korting op ons volledige koopassortiment. Hier zie je alvast drie producten waar onze klanten heel enthousiast over zijn.

Bel onze experts voor advies of een afspraak 088 - 10 20 100 (optie 3).
Samen zorgen we ervoor dat je langer zelfstandig van het leven geniet.



**Rollator Topro Troja Pegasus
voor 689,-**

- Elegant design
- Materiaal Carbon
- Licht van gewicht



**Rollz motion² - Rollator Rolstoel
voor 799,-**

- Rollator en rolstoel in één
- Stabiel en veilig
- Optioneel accessoires beschikbaar



**Wuzzi Alert startpakket Pebbles 4G
voor 155,-**

- Inclusief handig oplaadstation
- SOS-knop
- Vraag om de voorwaarden bij onze adviseurs

+10%
KORTING
VOOR LEDEN VAN
AMSTELRING
LEDENSERVICE

VRAAG OM MEER INFORMATIE OVER DE PRODUCTEN AAN ONZE ADVISEURS.
ASSORTIMENT KAN PER WINKEL VERSCHILLEN. NIET ALLE ACCESSOIRES ZIJN BIJ DE PRIJS INBEGREPEN.



Wij zijn jarig!

Nieuwsflits	4
Jubileum Prijzenfeest	6
GeZZond Check	8
Caravan/aanhangwagen	
Opfriscursus ANWB	9
Dagtocht Texel	11
Nabestaandenzorg aan huis	12
Gespot	14
Amstelring Ledendeals	15
Vroeger en Nu	17
PuzzelPlezier	19
Wonen met zorg dichtbij	20
Culinair	23

En zo bestaan 'we' alweer 25 jaar.. Waar blijft de tijd? Al 25 jaar proberen we onze leden zo goed mogelijk te helpen. Soms gaat dat om het regelen van een kapper of moet er een klusje worden gedaan, de andere keer belt iemand omdat hij krukken nodig heeft. De vragen die onze leden ons stellen zijn zo divers en uiteenlopend, dat geen dag voor ons hetzelfde is. En we doen het graag voor u.

De laatste jaren zijn we steeds actiever geworden in niet alleen de praktische zaken, maar ook in de dingen die het leven leuk maken. Dagtochten, de Amstelring Ledendeals, workshops.. Teveel om op te noemen! Deze keer gaan we er weer heerlijk op uit naar Texel.

Tja, en wie jarig is, trakteert. Daarom vindt u op pagina 6 het Jubileum Prijzenfeest! U kunt verschillende leuke dingen winnen: een lekkere high tea of slagroomtaart, heerlijk ontspannen in de sauna en nog veel meer. En daar hoeft u niets voor te doen, alleen laten weten wat u graag wilt winnen. U doet toch ook mee?

Ellen Plug
Manager Ledenservice

Kijk voor meer informatie of aanmelden voor een dienst op www.amstelringledenservice.nl

Heeft u vragen? Bel 020 - 333 5100 of mail naar ledenservice@amstelring.nl

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

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
Aan dit nummer werkten mee Dee Snijder,
Tamara de Weijer
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 3 2022 verschijnt in de week van 22 augustus 2022.

Amstelring Ledenservice 25 jaar

Amstelring Ledenservice bestaat 25 jaar! En wie jarig is, trakteert. U kunt daarom als lid in deze editie mooie prijzen winnen. Kijk snel op pagina 6 en doe mee!



Rookmelder verplicht

Vanaf **1 juli 2022** is in iedere woning een **rookmelder verplicht**. Deze verplichting bestaat al sinds 2003 voor nieuwbouwhuizen. In de nieuwe wetgeving staat dat ook in bestaande woningen op **iedere verdieping** een rookmelder moet hangen.

Kies altijd voor een goedgekeurde rookmelder met het Europese keurmerk 'EN 14604'. Dit houdt in dat de rookmelder voldoet aan de noodzakelijke kwaliteitseisen voor productinformatie, onderhoud, duurzaamheid en milieuaspecten. Alleen rookmelders met dit keurmerk mogen nog worden verkocht. Via de Klusjesman aan huis kunt u deze rookmelder aanschaffen en laten plaatsen. Neem contact op met Amstelring Ledenservice om vrijblijvend in contact te komen met de klusjesman.



Nieuwe Voetreflextherapeut in Hoofddorp

Onze nieuwe voetreflextherapeute in Hoofddorp stelt zich aan u voor: "Mijn naam is Sylvia Pourchez en ik ben sinds 2016 werkzaam als voetreflextherapeut in Hoofddorp. Ik vind het fijn om mensen zorg te kunnen geven daar waar dat nodig is en ze een luisterend oor te bieden. Deze combinatie vond ik o.a. terug in de opleiding tot VoetreflexPlus therapeut. VoetreflexPlus is de benaming voor de combinatie van Westerse en Chinese voetreflexmassage. Bij de Chinese voetreflexmassage worden naast de voeten ook de onderbenen (meridiaanbanen) meegenomen in de massage. Deze combinatie van masseren maakt dat het resultaat van de behandeling vaak effectief is.

Het geeft mij veel voldoening om na een voetreflexbehandeling mijn klanten weer ontspannen en tevreden de deur uit te zien gaan. Het doel van mijn behandelingen is er dan ook vooral op gericht om mensen die niet lekker in hun vel zitten te helpen met het verbeteren van hun gezondheid. Ook als u geen klachten heeft kunt u prima terecht voor een voetreflexmassage. Voetreflexmassage werkt immers preventief en zorgt ervoor dat lichaam en geest in balans blijft."

Wilt u een afspraak maken met Sylvia of een van de andere voetreflextherapeuten? Bel met Amstelring Ledenservice: 020-333 5100.

Tip: Ledenpas tonen



Wilt u iets lenen, huren of kopen met ledenkorting in de thuiszorgwinkels van Medipoint? Neem dan uw ledenpas (of die van de persoon voor wie u de artikelen ophaalt) mee. U dient de ledenpas te tonen om gebruik te kunnen maken van de ledenkorting.



Prijswinnaars Medipoint winactie



Afgelopen november en december konden al onze leden die een slaapproduct kochten bij de winkels van Medipoint meedoen aan een winactie. Maar liefst 114 leden hebben daaraan deelgenomen! De gelukkige winnaars zijn:

1e prijs: Weekend weg voor 2 personen met een verwenarrangement in Vakantiehôtel Der Brabander in Winterberg
Gewonnen door Mw. M. Rijkse uit Uithoorn

2e prijs: 2 kaarten voor een dagtocht naar keuze met Amstelring Ledenservice in 2022
Gewonnen door Dhr. D. van de Berg uit Amstelveen

3e prijs: 2 Rituals Cadeaupakketten
Gewonnen door Mw. W. Idske-Brugman uit Amstelveen en Dhr. A. Bisschop uit Nieuw-Vennep

Alle prijswinnaars hebben inmiddels bericht ontvangen.
Van harte gefeliciteerd met uw prijs!



Albert Heijn Rembrandthof *dank voor de sponsoring*



Albert Heijn Rembrandthof sponsort in 2022 de flesjes water die de deelnemers ontvangen tijdens de dagtochten, net als iets lekkers voor onderweg. Via deze weg: hartelijk dank voor de sponsoring!

Actie: *Gratis overzet zonnebril t.w.v. € 49,-*

Bij aanschaf van een complete bril (montuur + glazen) bij de **Opticien aan huis** ontvangt u gratis een overzet zonnebril. Deze bril kan over de eigen bril heen worden gedragen en zorgt voor optimale bescherming tegen UV-straling. De Opticien aan huis komt graag bij u thuis voor een vrijblijvende oogmeting. U hoeft de deur niet uit en kunt gelijk kiezen uit een ruim assortiment brillen. Deze actie is geldig tot en met 31 mei 2022.



Meer info of aanmelden voor een van de diensten:

 www.amstelringledenservice.nl

 ledenservice@amstelring.nl

 020 – 333 5100

Jubileum Prijzenfeest

Amstelring Ledenservice bestaat 25 jaar!

Al 25 jaar kunt u gebruikmaken van ons aanbod en onze dienstverlening. En wie jarig is trakteert! Om dit te vieren delen wij 25 prijzen uit aan onze leden.

Wilt u kans maken op een van deze fraaie prijzen? Mail dan vóór 1 juni 2022 naar ledenservice@amstelring.nl onder vermelding van 'prijs 25-jarig jubileum' en vermeld in de mail naar welke prijs uw voorkeur uitgaat. Vermeld duidelijk uw naam, lidnummer en adres. Of stuur een kaartje met deze gegevens naar: Amstelring Ledenservice, Postbus 2318, 1180 EH Amstelveen.

Mocht u de gelukkige winnaar zijn van een van deze prijzen dan ontvangt u bericht vóór 30 juni 2022. Prijzen zijn niet inwisselbaar voor geld.



1 x een ontspannen
behandeling
Voetreflexzonetherapie

ter waarde van €60,-

1 x een **Matrasreiniging
aan huis** van twee
eenpersoonsmatrassen

ter waarde van €60,-



2 x een **boekenbon**

ter waarde van €15,-

4 x een
Rituals pakket
Dao Calming Treat

ter waarde van €18,-



2 x een **High Tea voor 2 personen** bij Sjik
aan de Amstel in Uithoorn

ter waarde van €22,50 per persoon.



1 x een voucher voor **Kleding aan huis**

ter waarde van €75,-



8 x een heerlijke
hamamdoek

ter waarde van €15,-

5 x een
slagroomtaart
"Vol fruit" van
taartenwinkel.nl

ter waarde van €17,95



1 x een wellnessdag voor 2 personen
bij **Thermae 2000** in Valkenburg
aan de Geul

ter waarde van €30,- per persoon

GeZZond Check

Gezondheidsadvies op maat



Bent u verzekerd bij Zorg en Zekerheid, en wilt u uw gezondheid laten controleren? Of advies over voeding en bewegen? Doe dan de GeZZond Check! Uw gezondheid wordt bekeken en gecontroleerd door professionele verpleegkundigen van Amstelring. Ook krijgt u een persoonlijk advies op maat over een gezonde leefstijl.

Ook al voelt u zich gezond en fit, toch kunt u bijvoorbeeld een hoge bloeddruk of bloedsuikerwaarde hebben zonder dat u daar direct wat van merkt. Met de gratis GeZZond Check van Zorg en Zekerheid krijgt u een persoonlijk advies over uw gezondheid en leefpatroon. Aan het einde van dit artikel leest u of u voor een gratis check in aanmerking komt.

“Als u niet in het medische circuit zit of niet geregeld bij de huisarts komt, denkt u er misschien niet snel aan om eens een keer uw gezondheid te laten controleren. Ook al zijn een of meer waardes verhoogd, wil dat niet zeggen dat u daar gelijk last van heeft,” vertelt Sandra van der Meer, een van de twee verpleegkundigen van Amstelring die de GeZZond Check afneemt.

Privacy gewaarborgd

“Voorafgaand aan de GeZZond Check krijgt u een vragenlijst thuisgestuurd die we tijdens de afspraak met u doornemen. Daarnaast meten we uw lengte en gewicht, berekenen we de BMI, meten we de bloeddruk en de



Sandra van der Meer

bloedsuikerwaarde, verrichten we een longfunctie-onderzoek en een diabetes risicotest”, gaat Sandra verder. “Na afloop krijgt u het formulier mee met alle uitslagen erop. Mochten mijn collega Loes Bijl of ik een uitslag niet vertrouwen, dan verwijzen wij u door naar de huisarts. De gegevens slaan wij nergens op en koppelen wij ook niet terug aan uw huisarts of aan Zorg en Zekerheid. Uw privacy is dus gewaarborgd.”

Vergoeding door Zorg en Zekerheid

De GeZZond Check is eenmaal per 2 jaar gratis voor aanvullend verzekerden van Zorg en Zekerheid (met uitzondering van de AV-GeZZin Compact, AV-Gemak Regio en AV-Gemak). De kosten van de check worden niet aan u doorbelast via uw eigen bijdrage.

Meer info of aanmelden

 www.amstelringledenservice.nl
 ledenservice@amstelring.nl
 020 – 333 5100



Loes Bijl



Caravan/aanhangwagen Opfriscursus ANWB

Ga goed voorbereid op vakantie

Gaat u van de zomer op vakantie met de caravan en wilt u graag nog wat opfrislessen? Of wilt u gewoon leren om beter te kunnen manoeuvreren - zoals achteruit rijden - met de caravan? Volg dan de Caravan/aanhangwagen Opfriscursus van de ANWB!

De training

U kunt de training van ca. 2 uur volgen in uw eigen omgeving. Er is namelijk altijd een ANWB Rijopleiding bij u in de buurt. U kunt ervoor kiezen om te oefenen met uw eigen caravan of aanhangwagen of u kunt gebruikmaken van de aanhangwagen-combinatie van de vestiging. U krijgt individueel les van een goed opgeleide instructeur.

Inhoud van de cursus

De vaardigheden die u doorloopt tijdens de Caravan-en aanhangwagentraining zijn onder meer: het aan- en afkoppelen van de aanhangwagen, in een cirkel voor- en achteruit rijden, zowel linksom als rechtsom achteruit rijden, een kruispunt oversteken, inparkeren, rem-oefeningen, het gebruik van uw spiegels en de hellingproef.

Maximumsnelheid

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

Welke aanhanger met welk rijbewijs?

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

Prijs zonder ledenkorting: € 125,-

Ledenprijs: € 113,50

Duur: 2 uur in uw eigen omgeving

Meer info of aanmelden

 www.amstelringledenservice.nl

 ledenservice@amstelring.nl

 020 – 333 5100





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

SCHIEDON
 ■ S C H O E N M O D E
 SPORTSCHOENSPECIALIST ■
 ORTHOPEDISCH ■ S C H O E N T E C H N I E K
 W E R K S C H O E N E N ■

Schoenen aan huis

Als het voor u lastig is om van huis te gaan om nieuwe schoenen te kopen, dan heeft Schiedon de service "schoenen aan huis" bel 020 - 64 15 308 of ga naar www.schiedon.nl
 Bovenkerkerweg 43 • 1185 XA Amstelveen

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.

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 een gemaakte afspraak.

Afspraak maken

U kunt een afspraak maken voor meer informatie over een product door te mailen naar slimotheek@haarlemmermeer.nl. Voor Hoofddorp of Nieuw Vennep kunt u ook bellen naar Allerzorg: 0252 - 785 173. Voor Badhoevedorp kunt u bellen naar De Meerwende: 020 - 247 0100.

Bibliotheek Hoofddorp-Centrale, Raadhuisplein 7

Bibliotheek Nieuw-Vennep, Schoolstraat 2

Dorpshuis Badhoevedorp, Snelliuslaan 35

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



Dagtocht **Texel**

Lunchen aan het strand en zeehonden bezoeken in Ecomare

De dagen zijn lang, de temperaturen zijn aangenaam, tijd om weer naar Texel te gaan! Vanaf het moment dat de bus de boot afrijdt, ervaar je die heerlijke eilandsfeer van strand, zee, duinen en het wad.

We beginnen de dag in de gezellige plaats De Koog met zijn terrassen en leuke winkelstraten die u op eigen gelegenheid kunt ontdekken. Daarna stappen we weer de bus in om langs het strand te lunchen met uitzicht op de duinen en de zee.

's Middags bezoeken we Ecomare, het prachtige Natuurmuseum met zeehondenopvang middenin de duinen. Hier leert u het planten- en dierenleven van het eiland kennen. In de middag staat er een drankje met borrelgarnituur voor ons klaar in het restaurant van Ecomare.

Dagje uit met Ledenservice

Voor het tarief van € 52,- per persoon (ledenprijs) kunt u mee met deze dagtocht. De prijs is inclusief vervoer, overtocht Texel, lunch, entree Ecomare en een drankje met borrelgarnituur.

Praktische informatie dagtocht Texel

Datums: dinsdag 24 en 31 mei 2022
donderdag 2 en 9 juni 2022

Opstapplaats: Amstelveen
Tijd: 8.30 – 19.00 uur

Prijs:
Leden: € 52,-
Niet-leden: € 62,-

Toegankelijk voor mensen met een rollator.

Aanmelden

- Via www.amstelringledenservice.nl kunt u zich tot en met vrijdag **13 mei 2022** aanmelden voor de dagtocht naar Texel. Lukt aanmelden via de website niet? Bel ons dan: 020-333 5100
- 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 ongeveer twee weken voor de dagtocht een uitnodigingsbrief per post. Neem deze mee, dit is uw bewijs van deelname.

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.



Nabestaandenzorg *aan huis*

Waarom is een levenstestament belangrijk?

Als u door ziekte, een ongeluk of een hersenbloeding zelf geen beslissingen meer kunt nemen, wie neemt dan bijvoorbeeld medische beslissingen voor u in het ziekenhuis? Uw partner of kinderen mogen niet zomaar allerlei zaken namens u regelen. In een levenstestament legt u uw medische en financiële wensen vast zodat uw gevolmachtigde deze namens u kan uitvoeren.

“Onlangs kreeg ik de opmerking dat het zo angstaanjagend is om persoonlijke, medische en financiële zaken op papier vast te leggen. Ook al wijst u hiervoor een partner of een van je kinderen aan. Weet u wat pas angstaanjagend is, antwoordde ik op deze opmerking”, aldus Marion Hermans voor Stichting Nabestaandenzorg en Advies Amsterdam. “Dat u het niet vastlegt en de kantonrechter voor u iemand aanwijst die u helemaal niet kent. U heeft dan totaal geen invloed op de keuze van de rechter. Ook al zijn uw partner en kind(eren) in leven, u kunt met een vreemde te maken krijgen die persoonlijke aangelegenheden voor u regelt. Het zou heel vervelend zijn als een vreemde beslissingen neemt die niet met uw eigen wensen overeenkomen.”

Wat wordt er vastgelegd?

“Een levenstestament stelt u op als u gezond bent en zelf over de inhoud van dit document kunt beslissen”, legt Marion uit. “In een levenstestament legt u zaken voor de toekomst vast voor een situatie waarin u (tijdelijk) niet meer kunt handelen (wilsbekwaam). Dat kan doordat u bijvoorbeeld een beroerte krijgt of in een coma raakt na een auto-ongeluk.

U wijst personen aan die u onvoorwaardelijk vertrouwt en die namens u op financieel, persoonlijk en medisch gebied mogen optreden. Deze vertegenwoordigers zijn verplicht uw wensen op te volgen op de manier zoals u heeft laten vastleggen. U bepaalt zelf of u zich door één of meer personen wilt laten vertegenwoordigen.

U stelt ook zelf vast hoe gedetailleerd u iets in het levenstestament laat opnemen. Wat wilt u dat er met uw huis en uw spullen gebeurt als u in een zorginstelling wordt opgenomen en niet meer terug naar huis kunt? Wie zorgt er voor uw huisdier?"

Medische wilsverklaring

"Verder is het aan te bevelen om een medische wilsverklaring te laten opnemen. Misschien wilt u dat een medische behandeling onder speciale omstandigheden wordt gestaakt, omdat u vindt dat het leven in een bepaalde situatie uitzichtloos is of omdat u niet onnodig ondraaglijke pijn wilt lijden.

Of misschien wilt u juist geen medicijnen ontvangen die leiden tot beëindiging van uw leven. Doordat u deze wensen in het levenstestament vermeldt, is een arts hiervan op de hoogte als u zelf niet meer kunt aangeven wat u wel of niet wilt."

Centraal Levenstestamentenregister

In het Centraal Levenstestamentenregister staan levenstestamenten op datum geregistreerd en bij welke notaris deze zijn opgemaakt. Men slaat de inhoud van het levenstestament niet op. De notaris die het levenstestament maakt bewaart de akte. Alleen een (kandidaat) notaris kan het register raadplegen.



Marion Hermans

Levensexecuteur

"Alweer even geleden werd ik benaderd door een bank die het vermogen van een dame van 90 beheert", begint Marion met een voorbeeld. "De indruk ontstond dat mevrouw mentaal achteruit ging en het verzoek was of ik contact met mevrouw wilde opnemen. Mevrouw kon inderdaad steun gebruiken. Mevrouw stelde mij aan als haar levensexecuteur: ik regel haar administratieve, persoonlijke en medische zaken waarvoor zij mij heeft gemachtigd. Mevrouw sprak de wens uit de zaken die ik voor haar verzorg zo veel mogelijk samen te doen.

In overleg met haar huishoudster en een vrijwilliger van een maatschappelijke instantie organiseren wij de zorg om haar heen. Dit verloopt volgens haar uitdrukkelijke wens zo lang mogelijk thuis te blijven wonen.

Betrouwbaar

De heer H. Smith (87) kwam via Amstelring Ledenservice in contact met Nabestaandenzorg aan huis. Mijnheer Smit is bijzonder positief over Marion: "Zij is een warme, rustige persoonlijkheid. Wat ik fijn vind, is dat ze niet opdringerig is. Ze heeft veel geduld en legt het concept duidelijk uit. Daarbij is de informatie heel volledig. Je krijgt alle tijd je in deze materie te verdiepen. Het geeft mij een gerust gevoel dat ik dit nu heb geregeld. In mijn omgeving heb ik verschillende bekenden op Nabestaandenzorg geattendeerd en van harte aanbevolen."

Prijs

Levenstestament inclusief notariskosten

Prijs zonder ledenvoordeel: € 425,-

Ledenprijs: € 395,-

Overige tarieven op aanvraag.

Meer info of aanmelden

🌐 www.amstelringledenservice.nl

✉ ledenservice@amstelring.nl

☎ 020 – 333 5100

Amsterdamse Grachtentuinen

Bezoek de historische grachtentuinen tijdens de Open Tuinen Dagen op 17, 18 en 19 juni

De grachtentuinen van Amsterdam worden ook wel het best bewaarde geheim van de stad genoemd omdat ze vanaf de straat niet zichtbaar zijn. Neem een kijkje achter de gevels, dwaal door de tuinen en geniet van alle opengestelde tuinen waarvan het grootste deel normaal gesproken gesloten is.

Museum Van Loon organiseert ieder jaar de Open Tuinen Dagen in het derde weekend van juni. In dit weekend wordt een verborgen deel van Amsterdam zichtbaar als ruim 25 grachtentuinen worden opengesteld voor het publiek. De mooiste tuinen van Amsterdam liggen het hele jaar verstopt achter de immense grachtenpanden, maar tijdens de Amsterdam Open Tuinen kunt u hier op eigen gelegenheid rondlopen.

Alle tuinen liggen op loopafstand van elkaar. Helaas zijn veel van de tuinen door stoepen en trappen niet toegankelijk voor rolstoelgebruikers en kindervagens. Honden zijn niet toegestaan.

Kaartverkoop

- Online voorverkoop via www.museumvanloon.nl/tickets tot en met een dag voor het event €18,- (exclusief servicekosten)

U koopt 1 kaartje (passe-partout) dat geldig is voor de gehele Open Tuinen Dagen (17, 18 en 19 juni). U klikt hiervoor 17 juni aan. U kunt maximaal 4 kaartjes per e-mail adres bestellen.

- Bij voldoende beschikbaarheid zijn er gedurende de Open Tuinen Dagen ook tickets te verkrijgen bij de startadressen aan de deur voor €20,- (exclusief servicekosten).
- Het Open Tuinen Dagen passe-partout ontvangt u bij een van de startadressen. In het passe-partout staan alle adressen met een korte beschrijving van de tuinen. Deze adressen worden niet voortijdig bekend gemaakt.

Uw ticket is 3 dagen geldig, iedere tuin kan eenmaal bezocht worden (uitgezonderd de tuin van Museum Van Loon). Kinderen tot 12 jaar mogen gratis naar binnen onder begeleiding van een volwassene.



Wanneer?

Datum: 17, 18 en 19 juni 2022
 Openingstijden: 10.00 uur tot 17.00 uur

Startadressen

- Museum Van Loon, Keizersgracht 672
Let op: alleen pinnen
- Amnesty International, Keizersgracht 177
Let op: alleen pinnen
- Museum Willet-Holthuysen, Herengracht 605
- Huis Marseille, Keizersgracht 401

Meer informatie via www.museumvanloon.nl/programma/open-tuinen-dagen of bel: 020 – 624 5255.





Wie zorgt er voor de mantelzorger?

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 mantelzorger houdt altijd de regie. En kan dus altijd de (zorg)vraag veranderen.

Samenwerking met zorgprofessionals

Alle zorgpartijen worden betrokken bij ondersteuning van de mantelzorger. 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)
- Voor preventieve cursussen is de vergoeding per jaar afhankelijk van uw aanvullende verzekering: 50% met een maximum van €115,- of 75% met een maximum van €150,-.
- 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/ledenservice
of 071 5 825 550
(ma t/m vrij, 08.00 - 18.00 uur).



Foto: Rob Mieremet/Nationaal Archief/Anefo

Hieperdepiep *hoera!*

Een onvergetelijke dag voor de jarige Job en de jarige Jet

Stond ooit op uw verlanglijstje een sjoelbak of kruidenierswinkeltje, een constructiedoos van sio Montage of Meccano, een Märklin trein of een kleurig Dinky Toys autootje? Of droomde u als poppenmoeder van een celluloid Schildpad pop met wiegje en kindervagentje? Het waren diepgekoesterde verjaardagswensen die, na het aftellen van nog zo verschrikkelijk veel nachties slapen, misschien uit zouden komen.

In de jaren 70 deelde de in 1916 geboren cabaretier Toon Hermans in zijn One Man Show, een bitterzoete jeugdherinnering aan zijn verjaardag waarop hij slechts een handdruk kreeg en de enige taart zijn tante was. De gestegen welvaart en de naoorlogse massaproductie hadden het geamuseerde publiek het verlangen naar onbereikbare luxe al bijna doen vergeten. Want vanaf de jaren 50 konden kinderverjaardagen uitbundiger worden gevierd, met een versierde stoel bij het ontbijt en vrolijke prentbriefkaarten in de brievenbus. Op school mocht op iets lekkers als een wijnbal, trekdrop of een

toffee worden getrakteerd. Vriendjes en vriendinnetjes werden uitgenodigd voor een verjaardagspartijtje, waar spelletjes als snoephappen, ezeltje prik en stoelendans de feestvreugde verhoogden. Ranja limonadesiroop in de vierkante fles of prikkende Exota gazeuse in de beugelfles lestten de dorst. Onder bontgekleurde crêpepapieren slingers werd uitbundig voor de jarige gezongen, rond een heuse verjaardagstaart. Zelfgebakken door moeder natuurlijk, die zich had laten inspireren door een damesweekblad als Beatrijs of Margriet. De 'grote' visite werd onthaald op een advocaatje met slagroom, een borreltje en een feestelijk rokertje uit de sigarettenhouder op tafel.

Inmiddels liggen we de nacht voor onze verjaardag niet meer verwachtingsvol wakker. De wensen van toen zijn vervuld of we zijn er eeuwig van blijven dromen. Alleen een 'Lang zal ze leven in de gloria', de gezongen wens voor vele gezonde levensjaren, is hoog op het verlanglijstje blijven staan.



Bescherm je
erfstukken voor
de volgende
generatie

Kijk voor de kluis bij jou in de
buurt op denederlandsekluis.nl
of bel met 088 -744 55 55

 **DNK**
De Nederlandse Kluis



Voor elke klus de beste service

Vakkundig,
betrouwbaar en snel,
de klusjesman staat
voor u klaar

- aankoop en installatie rookmelders
- behangen, schilderen, schilderijen ophangen
- klein elektrawerk
- installatie materialen thuiszorgwinkel
- alle kleine en grotere klussen in en om huis

 www.dehelpendehand.net
 paul@dehelpendehand.net
 06 - 53 42 90 04

apetito

Met zorg bereid.

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

Bij apetito willen we u laten genieten van gemak... en kiest u uit 150 vriesverse maaltijden!
5 van deze maaltijden kunt u nu proberen in een proefpakket voor
slechts € 19,95. Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen.
Bovendien ontvangt u nu 12 ijsdesserts t.w.v. € 12,29 gratis!

Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 0800 - 023 29 75 (gratis),
vermeld actiecode **108-AMSTELR0522** en maak uw keuze uit 4 proefpakketten.
Leden van Amstelring krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen.

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 30 juni 2022. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.



Geniet
bijvoorbeeld
van:



Runderlapje in jus
met bloemkool en
aardappelpuree



Runderhachee
met rode kool en
aardappelen



Nasi goreng
met kipsaté



Macaronischotel
met rundergehakt



Grootmoeders
kippannetje

www.apetito-shop.nl

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

Dagtocht Texel



Hoofdprijs

1 x 2 kaarten voor de dagtocht naar Texel ter waarde van €104,-



1e Prijs

Een heerlijk chocoladepakket verpakt in blik bestaande uit drie Tony's ChocOLONELY chocoladerepen ter waarde van €15,-

De overgebleven letters vormen de oplossing.

BALLONNEN	JARIG	SPELLETJES
CADEAUS	JUBILEUM	TAART
CHIPS	KAARSJES	TRAKTEREN
FEEST	KAARTJES	UITPAKKEN
GEBAK	KOFFIE	VERSIERING
GEFELICITEERD	PRIJZENFEEST	VLAGGETJES
GEZELLIGHEID	RANJA	WINNAARS
HAPJES	SLINGERS	

Oplossing

Stuur uw oplossing vóór donderdag 19 mei 2022 onder vermelding van 'Puzzel Amstelring Plus 2 2022' naar: ledenservice@amstelring.nl of per post naar: Amstelring Ledenservice, Postbus 2318, 1180 EH Amstelveen. Vermeld hierbij duidelijk in blokletters:

Naam: _____ m/v Telefoonnummer: _____

Lidnummer: _____ E-mailadres: _____

Adres: _____ Postcode en woonplaats: _____

Oplossing puzzel: _____

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



Wonen *met zorg dichtbij*

Een nieuwe benadering van ouderenzorg in De Nieuwe Sint Jacob

Dit voorjaar opent in hartje Amsterdam de nieuwe woonzorglocatie De Nieuwe Sint Jacob. Hier woon je in een monumentale kapel op een bijzondere plek, tegenover Artis. Het is een plek met een rijke geschiedenis. Lang geleden was hier het Rooms katholieke Oude Mannen- en Vrouwenhuis Sint Jacob. Nu is het een comfortabele en levensloopbestendige woonomgeving die past bij de levensfase en behoefte aan zorg en ondersteuning van bewoners.

Comfortabel wonen met zorg dichtbij

In De Nieuwe Sint Jacob zijn 305 vrije sector huurappartementen, 20 stadswoningen en 36 kleinschalige woningen voor mensen met dementie in het monumentale gedeelte van het complex.

Deze bevindt zich in het hart van het complex en daaromheen is een prachtige binnentuin. Een plek om comfortabel te wonen en prettig ouder te worden.

De Nieuwe Sint Jacob sluit altijd aan bij elke levensfase van bewoners. Het is een plek waar bewoners elkaar makkelijk kunnen ontmoeten en naar elkaar omkijken.

Anders omgaan met dementie

Bewoners met dementie wonen in kleinschalige wooneenheden in het monumentale deel van het gebouw. Dit deel van het complex is met grote zorgvuldigheid gerestaureerd en verduurzaamd. Amstelring werkt hier vanuit een geheel nieuwe benadering van dementie. Deze heeft de focus op het samenspel tussen de ziekte, hoe betrokkenen met de veranderingen omgaan die de ziekte met zich meebrengt en de reacties van de omgeving. De leefwereld van de bewoner en hun naasten staat centraal. Met elkaar kijken we hoe we bewoners een betekenisvolle dag kunnen bezorgen.

Levensloopbestendig wonen

In de omliggende 325 woningen is er, op het moment dat dit nodig of gewenst is, zorg en ondersteuning op maat. De woningen zijn levensloopbestendig en de zorg en ondersteuning van Amstelring bewegen daarin mee. Hier kun je zo prettig mogelijk ouder worden in je eigen huis en staan zingeving en sociale contacten centraal. De ruimte rondom het monument is ingericht als binnentuin. Deze binnentuin beschikt over diverse zitjes zodat bewoners elkaar kunnen ontmoeten onder het genot van een kopje koffie. Of misschien leest u liever een goed boek of de krant in het zonnetje?



Veel ruimte voor ontmoeting

Op de begane grond van het monument komt een ontmoetingsruimte met koffiecorner. Deze ontmoetingsruimte is multi inzetbaar. Het is de ideale plek voor gezellige koffiemomenten of leuke (georganiseerde) activiteiten. Denk aan lezingen, een zangkoor, een kookworkshop of samen briden. De bewoners geven samen met de community manager invulling aan het programma. Een fijne plek dus, ook om je verjaardag te vieren of rustig een krantje te lezen.

De community manager is het eerste aanspreekpunt in De Nieuwe Sint Jacob. Zij helpt u op weg wanneer u bijvoorbeeld meer wilt weten over het dienstenaanbod, of de gezellige activiteiten in de ontmoetingsruimte en binnentuin. Het kan ook zijn dat u uw sleutels bent kwijtgeraakt of het gewoon even fijn vindt om een praatje te maken. Ook daarvoor kunt u bij de community manager terecht.

Amstelring Ledenservice ook in De Nieuwe Sint Jacob

Amstelring Ledenservice zorgt dat het wonen in De Nieuwe Sint Jacob nét dat beetje gemakkelijker wordt als u daar behoefte aan heeft. U kunt individueel en tegen betaling extra services en diensten afnemen. Naast maaltijdvoorziening, personenalarmering en hulp in de huishouding zijn er ook zaken als een professionele kapper aan huis of een gezellig dagje uit mogelijk.

De Nieuwe Sint Jacob is een goede uitvalsbasis om van de levendige stad te genieten én daarnaast is het ook een plek om prettig ouder te worden. Door de aanwezigheid van Amstelring in De Nieuwe Sint Jacob, heeft u het gemak van zorg dichtbij.

Contact met Amstelring

Heeft u een vraag aan Amstelring over wonen in De Nieuwe Sint Jacob? Op dinsdag en vrijdag van 11.00 tot 12.00 zijn er telefonische spreekuren ingericht. Bel: 020 – 756 00 30. Bent u in deze tijdvakken niet in de gelegenheid om telefonisch contact op te nemen dan kunt u ook mailen naar: denieuwesintjacob@amstelring.nl.

Op www.denieuwesintjacob.nl vindt u informatie over huren in De Nieuwe Sint Jacob. De verhuur loopt via een verhuurmakelaar.

WILT U MEER KUNNEN GENIETEN VAN UW EIGEN TUIN?

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



TUINONDERHOUD

SCHUTTING & HEKWERK

SIERBESTRATING

VERLICHTING & ELEKTRA

TUINAANLEG

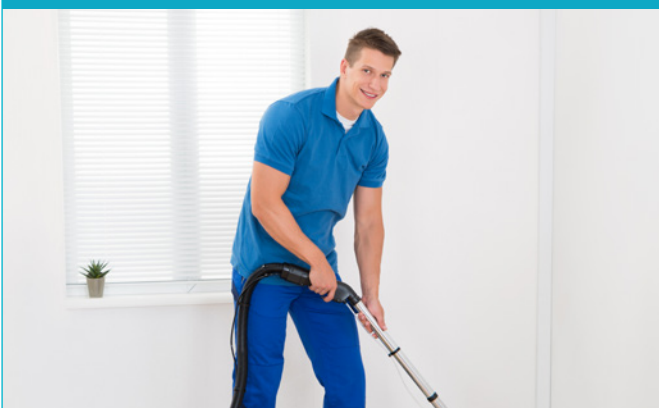
GROENE DAKEN & AFWATERING



GREENSPOT
groenspecialisten

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

Tapijtreiniging aan huis



Voor het vakkundig reinigen van uw tapijt.

Prijs: € 7,70 per m²

Ledenvoordeel: Gratis reiniging van één eenpersoonsmatras t.w.v. € 37,50

www.sleep-clean.nl
info@sleep-clean.nl
tel: 06-1963 5504



Dierenhotel Pocahondas



LOCATIE AMSTERDAM
Amsterdam@pocahondas.nl

LOCATIE ABBENES
Abbenes@pocahondas.nl

FLEXIBELE OPENINGSTIJDEN

**Het adres voor uurtjes spelen,
dagopvang, hondenuitlaatservice,
een superleuke vakantie, een
goede verzorging en persoonlijke
aandacht voor elk huisdier!**

Bij ons vindt u:

- puppy-opvang
- speciale begeleiding
- bad-, borstel- of trimbeurt
- revalidatie na operatie
- verantwoorde medische zorg
- huisdier "thuis" verzorgen
- haal- en brengservice
- kinderpartijtjes
- Animal Travel, verzorgd huisdier transport in Europa

www.dierenhotelpocahondas.nl



Muesli en frambozen *yoghurt bowl*

Niet iedereen verdraagt een koud ontbijt op zijn nuchtere maag. Haal in dat geval de (plantaardige) yoghurt of kwark 30 minuten voordat u het gaat eten uit de koelkast. Of roer een paar eetlepels heet water door de zuivel als u niet veel tijd heeft.

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

- 225 gr frambozen (kan ook uit de vriezer)
- 500 ml volle Griekse yoghurt of een plantaardige variant
- 4 el chiazaad of maanzaad
- 70 gr muesli met noten en pitten

Bereiding

1. Meng de frambozen, Griekse yoghurt en 2 eetlepels chiazaad met een keukenmachine of staafmixer. Bewaar wat hele frambozen voor de topping.
2. Serveer de frambozen yoghurt met muesli, 2 eetlepel chiazaad en verse frambozen.

Dit recept is van dokter Tamara de Weijer, huisarts. Tamara heeft een enorme passie voor voeding en leefstijl. Haar missie is Nederland gezonder maken. Dit recept komt uit haar online leefstijlprogramma. Kijk voor meer informatie op www.doktertamara.nl.

Gaan en staan waar je wil.

Lopen gaat niet meer helemaal vanzelf? Daar weten we wel raad mee bij Medipoint. Met een rollator geniet je weer een stuk zelfstandiger van het leven. Veel van onze klanten zeggen: had ik de stap naar een rollator maar eerder gezet! Om die beslissing extra makkelijk te maken, geven we onze rollators allemaal een moderne, frisse uitstraling. Daar mag je mee gezien worden! **Bekijk het gehele assortiment op onze site of bezoek één van onze 50 winkels.**



Rollator Classico

van ~~229,-~~
voor 169,-

- Lichtgewicht
- Gemakkelijk op te vouwen
- Inclusief rugband, stokhouder en boodschappentas
- Optioneel: Rollator onderhoudscontract

ASSORTIMENT KAN PER WINKEL VERSCHILLEN.
NIET ALLE ACCESSOIRES ZIJN BIJ DE PRIJS INBEGREPEN.
DE ACTIE LOOPT T/M 31-8-2022.

+10%
EXTRA KORTING
VOOR LEDEN VAN
AMSTELRING
LEDENSERVICE



medipoint

Bekijk nu de actie op
medipoint.nl/beterbewegen
of scan de QR-code.

