

PLUS

■ **NABESTAANDENZORG**

Wie geeft u het vertrouwen?

■ **HARDLOPEN/SPORTIEF WANDELEN**

Jubileum 50 jaar

■ **HET GAAT OM DE KLEINE DINGEN**

Ronnie Tober



Veilig op weg
weken

Wij brengen u weer Veilig en Voordelig op weg

Medipoint heeft dé producten om veilig op weg te gaan. Houd uw balans met bijvoorbeeld een fiets of rollator. Ontdek ons voordelig geprijsde assortiment voor een heerlijke nazomer en herfst.

tot
20%
korting
op alle
modellen



Alle driewiel fietsen

1 jaar gratis servicecontract t.w.v. € 419,-

Wilt u advies aan huis?

Wilt u graag thuis advies over een driewiel fiets of een ander product? Dan komen onze adviseurs graag bij u langs. Maak vrijblijvend een afspraak met onze Thuiservice via: 088 - 10 20 100 (optie 3) of www.medipoint.nl/thuiservice

ROLLATOR

Travixx Classic



van 299,-
voor leden **249,-**

CARBON ROLLATOR

Topro Pegasus, incl. rugsteun.

Stijlvol, licht en veilig



van 689,-
voor leden **589,-**

Genoemde acties zijn ledenaanbiedingen. Geldig t/m 15-10-2020. Niet i.c.m. andere actie, korting of waardebon. 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 (1e verdieping) • Hoofddorp, Raadhuisplein 300



Omkijken naar elkaar

Nieuwsflits	4
Hardlopen en Sportief wandelen 50 jaar!	7
Interview Ronnie Tober	8
Zalige Zomer	10
Voetreflextherapie	11
Audicien aan huis	12
Opticien aan huis	13
PuzzelPlezier	14
Corona overleven na IC-opname	15
Nabestaandenzorg aan huis	16
Wanneer rollator nodig?	19

Dit jaar maakten we mee hoe we elkaar missen als het sociale leven niet meer vanzelfsprekend is. We konden niet meer op bezoek bij onze familieleden en vrienden en niet meer gaan en staan waar we wilden.

Hoe schrijnend was het om te zien en te lezen hoe mensen kunnen vereenzamen als ze geen contact hebben met andere mensen. Maar hoe hartverwarmend was het ook welke creatieve of bijzondere initiatieven mensen bedachten om elkaar een hart onder de riem te steken. In noodsituaties blijkt dat we de handen ineenslaan en elkaar helpen waar we kunnen.

Veel mensen hebben zelf ervaren dat je openstellen voor een ander eigenlijk best wel voldoening geeft. Hoe fijn is dat? Zoals Ronnie Tober verwoordt: 'Het zijn de kleine dingen waar het om gaat in het leven'.

Laten we ook ná deze moeilijke periode met zijn allen de positieve aandacht, betrokkenheid, warmte en saamhorigheid vasthouden. Doet u ook mee?

Ellen Plug
Manager Amstelring Ledenservice

Comfortabel leven met Amstelring Ledenservice

Profiteer van de vele ledenvoordelen



Kijk voor 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 8.30 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
Communicatieweg 1, 3641 SG Mijdrecht, www.mullervisual.nl
Aan dit nummer werken mee Ron de Joode, Dee Snijder, Ronnie Tober, fotografie Nicole Buijs - artikel Hardlopen en Sportief wandelen, Voetreflexologie, fotograaf Rob van Dijk - artikel Aan het Woord
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. 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 4 2020 en de Bewaarspecial 2021 verschijnen in de week van 16 november 2020.

www.amstelringledenservice.nl

Automakelaar *aan huis*

Wilt u een auto kopen of verkopen? Heeft u geen kennis van zaken of geen idee waar te beginnen? 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!

Peter uit Nieuw-Vennep: "In januari hebben wij onze auto kunnen verkopen via Tom. Een prachtig concept waar wij nog niet van hadden gehoord.

Bij een 'normale' autodealer krijg je te horen als je een auto wilt verkopen dat de tijd niet goed is of andere opmerkingen, zodat je een stuk minder geld krijgt voor je auto dan dat deze waard is. Tom is heel transparant hierin en je krijgt een eerlijke prijs voor je auto. Hij ontzorgt en regelt alles voor een schappelijk bemiddelingstarief."

Wilt u een auto kopen? Ook dat is mogelijk. De automakelaar gaat samen met u op zoek naar de juiste auto.



Al onze dienstverleners maken afspraken met u volgens de richtlijnen van het RIVM. Dat betekent bijvoorbeeld dat zij rekening houden met de verplichte afstand.

Dienst aanvragen?

Kijk op www.amstelringledenservice.nl voor meer informatie of bel 020 - 333 5100.

Matrasreiniging *aan huis*



Stelt u zich eens voor dat u uw auto, huis, kleding of beddengoed tien jaar lang niet zou laten schoonmaken. Hoe zou dat eruit zien? Daarom is het belangrijk dat u uw matras regelmatig laat reinigen.

Belangrijk voor uw gezondheid

Wist u dat klachten als tranende ogen, 's ochtends veel niezen, astmatische aandoeningen, huidproblemen en allergieën kunnen ontstaan of verergeren door een vervuild matras? Laat u uw matras wel eens schoonmaken?

Hoe gaat het in zijn werk?

De reiniging van uw matras gebeurt met een speciaal apparaat dat de verontreiniging in het matras los trilt en vervolgens opzuigt. Dit zonder het gebruik van water of chemicaliën. Gemiddeld is een reiniging van eenmaal per jaar voldoende. Bij allergieën is het advies tweemaal per jaar de matras te laten reinigen. Slaap hygiënisch en gezond. Maak een afspraak voor de reiniging van uw matras!

26 september *Burendag*

In 2020 vieren we Burendag op 26 september voor de veertiende keer. Het is een dag waarop buren gezellig samenkomen en waarbij veel mensen iets goeds doen voor elkaar en de buurt. Inmiddels doen ieder jaar zo'n 1 miljoen mensen mee aan Burendag.

Initiatiefnemers Douwe Egberts en het Oranje Fonds willen mensen met elkaar in contact laten komen en buurten socialer en gezelliger maken. De gedachte van Douwe Egberts is dat iedereen met een goede kop koffie tijd kan vrijmaken voor buren, zodat u de basis kan leggen voor een gezellig contact. Buurten worden prettiger, socialer en veiliger als buren elkaar ontmoeten en zich samen inzetten voor hun buurt.



Wilt u weten of uw buurt ook Burendag organiseert? Kijk hiervoor op www.burendag.nl/bij-mij-in-de-buurt of informeer bij uw gemeente.

Beter én meer *bewegen vanuit huis*

Het is thuis lastiger om goed te blijven bewegen, terwijl dit juist heel belangrijk is om u overdag goed te voelen. VGZ helpt u beter te bewegen. Samen met de beweegapp Fitavie biedt VGZ een gratis beweegprogramma aan op de website. Ook als u niet bij VGZ bent verzekerd. Met vijf eenvoudige, effectieve beweegoefeningen bent u op de goede weg om vitaal te blijven. Meer informatie vindt u op www.vgz.nl/beterbewegen



Voorleeslunch

Op vrijdag 2 oktober, Nationale Ouderendag, lezen bekende en onbekende Nederlanders het Nationale Voorleeslunchverhaal voor aan ouderen. Door de coronacrisis is het onzeker of in oktober fysieke bijeenkomsten met ouderen kunnen worden georganiseerd. Vandaar dit jaar de keuze het verhaal voor te lezen via televisie.

Kees van Kooten schrijft het Nationale Voorleesverhaal en hij leest het zelf voor op televisie bij Omroep MAX op NPO1 meteen na het NOS Journaal van 12.00 uur. Voorlezen voor ouderen kan een prettige en verbindende activiteit zijn die ontspanning geeft. Vaak is het een aanleiding om met elkaar te praten of herinneringen op te halen.



Wilt u ook iemand voorlezen? Kijk op www.nationalevoorleeslunch.nl



KAPPER, PEDICURE &
SCHOONHEIDSSPECIALIST
Makkelijk bij u thuis

mobella
Amstelring
Ledenservice Bel 088-1000100
of kijk op mobella.nl



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

HULP BIJ OPRUIZEN EN INBOEDELRUIMING



VERHUIZEN EN
INBOEDELRUIMEN
IS EEN KUNST...

... 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 info@ellesinorganizing.nl
06 - 212 088 38 www.ellesinorganizing.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

Hardlopen en Sportief wandelen

Onze passie voor de sport verbindt de lopers



Weer of geen weer, in december traint de hardloop- en wandelclub vijftig jaar elke zaterdagochtend in het Amsterdamse Bos. Een uniek feit: tot de coronacrisis is er in al die jaren nog nooit één les uitgevallen. 'Als we op zaterdagochtend niet hebben gerend of gelopen, dan hebben we geen goede start van het weekend', vinden de deelnemers.

"Het is een misvatting om te denken dat u een ervaren hardloper of wandelaar hoort te zijn om aan Hardlopen of Sportief wandelen mee te kunnen doen. Onze trainers zijn gespecialiseerd in het trainen van beginners en ervaren lopers. Datzelfde geldt voor Sportief wandelen. Wij richten de trainingen zo in dat de snelste lopers een extra traject afleggen, waarbij zij op een bepaald punt weer aansluiten bij de lopers met een minder snel tempo", aldus Carolien Filius, een van de trainers van Hardlopen en Sportief wandelen. "Trainen en lopen in een groep is niet alleen veel gezelliger, het motiveert veel meer dan alleen sporten. Naast conditionele training is er uiteraard aandacht voor een warming up met rek- en strekoefeningen. Verder werken we aan de loophouding en de balans van diverse lichaamsonderdelen."

Gemêleerde groepen

"Er zijn twee hardlopgroepen en 1 sportief wandelgroep, bestaande uit mannen en vrouwen, van beginners tot lopers met meer ervaring.

Iedereen kan op zijn eigen niveau en tempo de trainingen volgen. Het actief bezig zijn met elkaar staat net als de gezelligheid voorop. Na afloop van de training praten sommigen nog even gezellig na of rijden weer met elkaar terug naar huis.

Wilt u in beweging blijven of uw conditie op peil brengen of houden? U bent van harte welkom voor een gratis proefles!

Prijs zonder ledenvoordeel:

€ 108,- per jaar voor 1x per week 1 uur Hardlopen of Sportief wandelen onder begeleiding.

Dat komt neer op slechts € 2,08 per les.

Ledenprijs:

€ 81,- per jaar voor 1x per week 1 uur Hardlopen of Sportief wandelen onder begeleiding.

U bespaart hiermee € 27,-.

Dat komt neer op slechts € 1,56 per les.



zanger en entertainer

Ronnie Tober

De jeugd van vroeger is mijn publiek

Met meer dan 60 optredens per jaar is Ronnie Tober nog altijd een succesvolle en veel gevraagde zanger en entertainer. Ter ere van zijn 75e verjaardag in april van dit jaar verscheen de CD '75 jaar jong'. Wie kent niet de klassiekers: Rozen voor Sandra of Iedere avond? Ronnie is een begrip door zijn optredens op televisie, radio en in theaters.

"Ik ben heel trots op deze CD die hitnummers bevat uit mijn repertoire en ook duetnummers zoals 'My Way' met Carel Kraayenhof en 'Het zijn van die kleine dingen' met Belinda Kinnaer. En daar gaat het toch ook om in het leven? Om de kleine dingen. Het kost niets om aardig en vriendelijk te zijn tegen een ander en om te kijken naar elkaar", vertelt een enthousiaste Ronnie Tober.

Beeldbellen

"Helaas gooide de coronacrisis roet in het eten en zijn de optredens komen te vervallen. Samen met mijn man blijf ik zo veel mogelijk actief en houden we een dagelijkse routine aan. Voor zover mensen dat kunnen, kan ik aanraden om actief te zijn op social media. Social media is een geweldig medium als je daarmee weet om te gaan. Het is echt de moeite om te kijken of u dat kunt leren. Mijn zus van 81 die in New York woont is sinds vorig jaar weduwe. Zij woont in een complex waar mensen van buitenaf vanwege de coronacrisis niet naar binnen mogen. Ik skype (beeldbel) om de dag met haar, zodat ze toch wat aanspraak heeft."

Vraag hulp

Op de vraag wat alleenstaande mensen kunnen doen om met anderen in contact te komen, antwoordt Ronnie: "Lieve mensen, vráág om hulp. Er zijn genoeg mensen die willen uitleggen hoe social media werkt. Wij zijn een klagend volk. We klagen over het weer, dan regent het weer, dan is het weer te warm. Maar de coronacrisis heeft een fantastische saamhorigheid gecreëerd. Ik vind het verschrikkelijk dat mensen die na de oorlog Nederland hebben helpen opbouwen overal op worden gekort. Mensen zijn echter vaak te trots om te vragen. Maar doe het gewoon. Iedereen wil elkaar helpen. Helemaal in deze tijd. Probeer ook bij te blijven. Volg het nieuws en houd u op de hoogte van wat er in de wereld speelt."

Amerika

Ronnie Tober was drie jaar oud toen hij met zijn ouders, twee broers en zus naar Amerika emigreerde. In Amerika werd zijn muzikale talent ontdekt. Van zijn 8e tot zijn 14e zong Ronnie in een bekend kerkkoor om vervolgens als solozanger verder te gaan. Op zijn 15e verscheen zijn eerste single onder de titel 'Who taught you how' waarmee hij in Albany, de hoofdstad van New York, en omgeving bekend werd.

Willem Duys

In 1963 bezocht Ronnie zijn grootouders in Nederland. Een van zijn tantes schreef een brief naar Willem Duys, waardoor Ronnie mocht optreden in het programma Voor de vuist weg. De AVRO ontving zo veel positieve reacties dat Ronnie besloot terug te keren naar Nederland. Een platencontract met Phonogram/Philips en vele succesvolle platen volgden.

Ronnie Tober is altijd platen blijven maken. Inmiddels heeft hij honderden voornamelijk Nederlandse titels opgenomen, en ook een aantal Engelstalige heeft hij op zijn naam staan.

De Oude Toppers

In april 2018 kwam de dubbel CD 'Gouden Herinneringen' uit met daarop 42 nummers waaronder Ronnie zijn allereerste single, 'Who taught you how', die alleen in Amerika is uitgebracht.

René Froger vroeg of Ronnie Tober, samen met collega's als Ria Valk, Imca Marina, Marga Bult, Koos Alberts, Bonnie St. Claire en Ben Cramer een medley wilde brengen van hun grootste successen tijdens De Toppers 2018! Drie uitverkochte avonden voor in totaal 210.000 uitzinnige mensen die uit hun dak gingen met de hits van 'De Oude Toppers'.

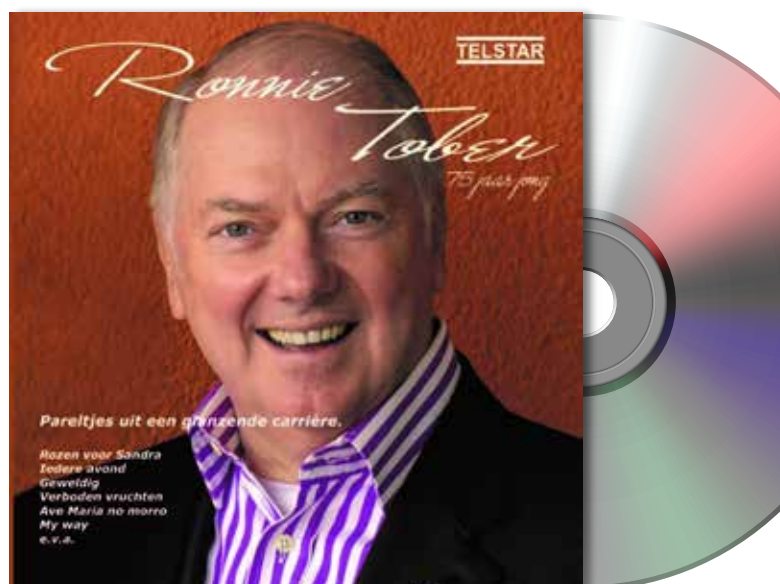
In datzelfde jaar werd op 11 juni het succesvolle televisieprogramma Ali-B Op Volle Toeren opnieuw uitgezonden bij AVRO-TROS met daarin Ronnie en zijn Top 20 hit 'Er is niemand zoals jij'. Op veler verzoek is deze single uit 2012 opnieuw uitgebracht.

75 jaar jong

Zijn CD 75 jaar jong is een ode en terugblik op zijn glansrijke carrière. "Het nummer The Circle of Life van The Lion King is heel toepasselijk. Ik voel me nog jong van geest. Zolang ik nog kan, het nog gaat, en de mensen mijn muziek willen horen, ga ik door."

CD Ronnie Tober – 75 jaar jong

Met de prijspuzzel op bladzijde 14 maakt u kans om deze CD te winnen. Onvergetelijke pareltjes uit het repertoire van Ronnie Tober zijn natuurlijk 'Iedere avond', 'Verboden vruchten', 'Met een roos in je blonde haren', 'Geweldig' en vele andere nummers.



Zalige zomer

De zomers van vroeger, er leek geen einde aan te komen.



Springen tot je af bent Foto: Hugo van Gelderen

Knikkeren en bikkelen, hinkelen en tollen, touwtje springen, fietsen met de vliegende Hollander, op stelten lopen, hoepelen, ballen, lummelen, verstopperijtje spelen of diefje met verlos, steppen, rolschaatsen of kaatsenballen, vissen of slootje springen. Met de straat als speeldomein verveelden de kinderen van toen, met hun tomeloze energie, zich geen moment.



Dag zee, tot volgend jaar Foto: Eric Koch

Een uitstapje naar de speeltuin zorgde voor kriebels in de buik. "...En dan gaan we naar de speeltuin en we wippen en we draaien en we schommelen erg fijn tot we mis'lijk van het draaien en de limonade zijn...", zong Heleentje van Cappelle in 1951. Op vakantie gaan in de naoorlogse jaren was nog niet gewoon. Halsreikend werd uitgekeken naar een dagje Artis of naar een verfrissende duik in het De Miranda openluchtzwembad met zonneweide.



Duiven voeren op de Dam

Foto: Jac. de Nijs

Ook het Amsterdamse Bos bood vertier met kinderfeesten en wedstrijden, net als poppenkast kijken of 'duiffies voeren' op de Dam. Op de heetste dag van het jaar puften overvolle treinen

richting Zandvoort. Met schepnet en emmertje, limonade en dikke boterhammen van thuis en een ijsje voor een kwartje, zorgden strand en zee voor een heerlijke dag.

Pas vanaf de jaren 60 was er meer vrije tijd en meer geld te besteden.

Op vakantie gaan, kamperen met de tent of al wat luxer met vouwwagen of caravan, werd populairder in Nederland. Men reisde per fiets, brommer of afgeladen auto met de piepers in de achterbak. En de tieners van toen, zij proefden in 1969 in minirok of hotpants, met vetkuif of lange haren, van een nieuwe vrijheid dankzij de Tienertoerkaart van de Nederlandse Spoorwegen.



Tijgertjes aaien in Artis

Foto: Jac. de Nijs

Actie

Kennismakingsbehandeling

voor slechts € 30,-

Geldig van 20 t/m 27 september 2020

Vol = Vol!

Voetreflextherapie

Herstel de balans in uw lichaam

Massage op voetreflexzones van de voeten zorgt voor een betere doorbloeding. Hierdoor gaat de energie weer stromen, wat het zelfhelend vermogen van het lichaam stimuleert en waardoor blokkades kunnen verdwijnen.

Mevrouw Van der Peet (73) hield na chemotherapie als behandeling voor darmkanker klachten over aan haar voeten. Sommige mensen krijgen door chemotherapie last van hun handen en voeten. Dit heet het hand-voetsyndroom. Waardoor het precies ontstaat is niet duidelijk.

Verbetering

"Ik vond geen oplossing voor mijn voetklachten en ben daarom zelf op zoek gegaan. Via Amstelring Ledenservice las ik over Voetreflextherapie. Inmiddels ben ik vier jaar onder behandeling bij Marjan Visser, voetreflextherapeute van Voetreflexmassagepraktijk Péterra in Vrouwenakker, en zijn mijn klachten een stuk minder geworden. Het is niet weg, maar tot dusver het enige wat behoorlijk verbetering geeft. Ik voelde bijvoorbeeld nooit dat ik koude voeten had in de winter. Dat gevoel is voor een groot deel teruggekomen!"

Aanvullend

Marjan Visser vult mevrouw Van der Peet aan: "Voetreflextherapie kan een goede aanvulling zijn ter ondersteuning van de reguliere zorg en op andere therapieën. Ik heb onder meer opleidingen gevolgd rondom neuroreflex en oncoreflex. Deze behandelingen kunnen ondersteunend werken tijdens

de chemokuren. Voetreflextherapie is echter geen vervanging van de reguliere geneeswijze."

Balans

"Ik masseer de voeten op de drukpunten die corresponderen met weefsels en organen in het lichaam waarvan u eventueel hinder ondervindt. Hiermee activeer ik deze weefsels of organen. Het lichaam gaat aan het werk en lost blokkades op, ruimt afvalstoffen op en brengt zichzelf in balans. U kunt Voetreflextherapie inzetten bij spier-, gewrichts-, rug-, darm- en maagklachten, luchtwegproblemen, menstruatiepijn, obstipatie, hoofdpijn, migraine, stress, emotionele disbalans, vermoeidheid, depressieve gevoelens, de overgang, hormonale schommelingen etc. Voetmassage is natuurlijk ook gewoon heerlijk om te ontspannen."

Prijs zonder ledenvoordeel:

per behandeling van 1 uur vanaf: €58,50

Ledenvoordeel:

€ 6,- korting op de eerste 3 consulten.

In totaal ontvangt u € 18,- korting.

Dit ledenvoordeel geldt niet op het kennismakingstarief van € 30,-

Audicien *aan huis*

Hoort u er nog steeds bij?

Gehoorverlies ontstaat heel geleidelijk. Onze hersenen spelen in op gehoorverlies, waardoor u zelf minder snel door heeft dat u minder goed hoort. Laat daarom eenmaal per jaar een gehoortest doen, zodat u eventueel bij gering gehoorverlies gemakkelijker kunt wennen aan een hoortoestel.

“Al jong, zo rond mijn 25ste, is mijn gehoor langzaam achteruit gegaan”, vertelt de heer Hans Geus uit Amstelveen. Mijn handicap is verkalking van de gehoorbotjes (Otosclerose) en komt voor in mijn familie. Op mijn 34ste is het linker oor met succes geopereerd door het plaatsen van een plastic stijgbeugel. Op mijn 40ste volgde dezelfde operatie aan het rechter oor. Allemaal een enorme verbetering in mijn functioneren.

Tinnitus

Na mijn 60ste kreeg ik echter steeds meer last van een hoge pieptoon in beide oren (tinnitus), waardoor ik wederom steeds moeite kreeg met horen. Na een gehoortest bij een KNO-arts kreeg ik te horen dat er weinig aan tinnitus is te doen en kreeg ik via via het advies om naar ‘Oorwerk’ te gaan.

Uitproberen

Bij Oorwerk heb ik diverse hoortoestellen kunnen uitproberen en op die manier, met succes, de voor mij beste oplossing kunnen kiezen. Ik hoor nu weer veel beter, doordat de hoge pieptoon veel meer op de achtergrond is gekomen.”

Symptomen

Vraagt u regelmatig een ander iets te herhalen, zet u de televisie of de radio harder, omdat u anders niet goed hoort? Dit kunnen signalen zijn van gehoorverlies. Ook als u zelf harder gaat praten, u snel vermoeid raakt in grote gezelschappen, last heeft van suizen of een piep in de oren kan dit wijzen op een verminderd gehoor of gehoorbeschadiging.

Laat uw gehoor vrijblijvend testen via de Audicien aan huis!

Prijs zonder ledenvoordeel

- Afhankelijk van uw wensen. De gehoortest is gratis
- Voorrijkosten: € 36,-

Ledenvoordeel

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





Opticiens *aan huis*

Laat eenmaal in de twee jaar uw ogen controleren

Met de ogen knippen om iets te kunnen lezen, vermoeide ogen of regelmatig last van hoofdpijn kunnen onder meer signalen zijn om de ogen te laten nakijken. De Opticiens aan huis kan met professionele apparatuur thuis of in een zorginstelling uw ogen testen. Alleen nieuwe glazen nodig? Ook dat is mogelijk.

“Met een bezoek van de Opticiens aan huis voorkomt u een winkelbezoek in een drukke winkelstraat, met alle gezondheidsrisico’s van dien. De opticiens draagt aan huis namelijk een beschermbril en een mondkapje. Alhoewel deze maatregelen niet verplicht zijn, vermelden wij dit bij het maken van een afspraak aan de klant. We schudden geen handen, waar mogelijk houden we 1,5 meter afstand en na afloop van het bezoek reinigen we de gebruikte materialen”, aldus Edward van de Sande van de Nederlandse Huisopticiens.

“Achteruitgang van de ogen gaat heel langzaam. Dat kan tot gevolg hebben dat u minder leest, minder televisie kijkt, sneller valt of dat u zich onzeker gaat voelen, waardoor u niet zo snel meer de deur uitgaat. Hierdoor kunnen sociale contacten afnemen, waardoor u ineens meer alleen bent dan voorheen. Zo ver hoeft het niet te komen als u elke twee jaar uw ogen laat controleren”, aldus Edward van de Sande.

“Ons bedrijf is gespecialiseerd in oogzorg aan huis en onze gediplomeerde opticiens hebben jarenlang ervaring met oogzorg. U heeft de keuze uit een ruime collectie van 200- 300 monturen die uiteenlopen van klassiek tot modern en in verschillende prijsklassen.”

Prijs zonder ledenvoordeel:

- afhankelijk van uw wensen en aankoop
- geen voorrijkosten
- gratis oogmeting en oogdrukmeting aan huis en op locatie
- de opticiens komen in heel Nederland

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

Voetreflex- therapie

De overgebleven letters vormen de oplossing.

- | | |
|-----------------|----------------|
| Ademhaling | Ontgiften |
| Behandelmethode | Ontspanning |
| China | Rustgevend |
| Drukpunten | Stimuleren |
| Emoties | Stromen |
| Evenwicht | Symptomen |
| Heilzaam | Voetenbad |
| Immuunsysteem | Weerstand |
| Kennismaking | Zenuwuiteinden |
| Massage | Zones |
| Meridianen | |

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



Hoofdprijs

1x behandeling Voetreflex-therapie ter waarde van € 58,50 aangeboden door Voetreflex-therapeut Marjan Visser.



1e prijs

2x 1 CD Ronnie Tober, 75 jaar jong ter waarde van € 17,99

Oplossing

Stuur uw oplossing vóór donderdag 24 september 2020 naar: ledenservice@amstelring.nl onder vermelding van 'Puzzel Amstelring Plus 3 2020' of naar: Amstelring Ledenservice onder vermelding van 'Puzzel Amstelring Plus 3 2020', Postbus 2318, 1180 EH Amstelveen. Vermeld hierbij duidelijk in blokletters:

Naam: _____ m/v Telefoonnummer: _____

Relatienummer _____ E-mailadres: _____

Adres: _____ Oplossing puzzel: _____

Postcode en woonplaats: _____

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

Ron de Joode

overleefde corona na IC-opname



Rob van Dijk / www.fotograafrob.nl

Het leven van Ron de Joode (50) stond de afgelopen maanden behoorlijk op zijn kop. "Eerst kwam ik met corona in het ziekenhuis en belandde ik op de Intensive Care (IC). Ik was bang dat ik niet levend zou terugkeren. Gelukkig wist ik te overleven en deed ik na 10 dagen mijn ogen weer open. Levend, maar sterk verzwakt. Dat is een extra tegenvaller: de maandenlange nasleep van de IC-opname..."

Begin maart kreeg Ron griepverschijnselen. Na twaalf dagen nam hij contact op met de huisarts. Met bijna 40 graden koorts en een veel te lage zuurstofwaarde werd hij opgenomen in Het Spaarne Gasthuis in Haarlem-Zuid.

PICS

Wegens ademhalingsproblemen belandde Ron na een paar dagen op de IC. "Dat was een heel nare ervaring. Ik zie de flitsen en beelden nog voor me." Ook toen Ron na een maand verblijf in het ziekenhuis thuiskwam, had hij klachten: het Post Intensive Care Syndroom (PICS). "Ik kreeg daarmee op drie niveaus te maken: fysiek, cognitief (kennis opnemen en verwerken, denken, geheugen, praten) en psychisch (angst, depressie, post traumatisch stress syndroom)."

Covidteam

Ron heeft veel steun gehad aan het Covidteam van Amstelring Wijkzorg (zorg aan huis). "Ik vond het fijn om mijn verhaal te kunnen delen. Dat is goed en belangrijk voor de verwerking."

'Herstel gaat nog maanden duren'

EMDR

Hij heeft ook hulp gezocht bij een psychologe. "Ik heb EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) aangevraagd. Dat is een behandeling voor mensen die last blijven houden van een traumatische ervaring."

Fysieke herstel

Ron werkt met fysiotherapeut Taco van der Pol aan zijn fysieke herstel. "Dat loopt gelukkig goed. Of ik ooit de oude word, weet ik niet. Er is nog een lange weg te gaan."

Amstelring Wijkzorg

Wilt u in contact komen met een Amstelring Wijkzorg-team? Kijk op www.beterwijkzorg.nl voor een wijkteam bij u in de buurt. Toets de postcode in van de persoon die zorg nodig heeft. U vindt direct het juiste wijkteam met de contactgegevens. U kunt ook bellen met het Wijkservicecentrum: 020 – 333 5700.

Nabestaandenzorg *aan huis*

Wie geeft u het vertrouwen?



“Een cliënt van mij, een dame van 80 jaar, een voormalig kinderarts, is in een bijzondere situatie beland”, begint Marion Hermans van Stichting Nabestaandenzorg Amsterdam haar verhaal. “Vorig jaar kreeg zij een delier, een vorm van verwardheid dat je niet meer weet wie en waar je op dat moment bent. In het ziekenhuis werd mevrouw ten onrechte door een arts als dement gediagnosticeerd. Mevrouw herstelde langzamerhand en de geriater stelde vast dat mevrouw niet dementerend was.”

Bewindvoering

“Ongeveer na drie maanden ging mevrouw met ontslag. Eenmaal thuis ontdekte zij via de post dat zij door de rechter onder bewind was gesteld. Ook was er een zorgwaartepakket voor haar vastgesteld, waarvoor zij periodiek een toeslag betaalt. Via de rechtbank probeert mevrouw de bewindvoering ongedaan te maken evenals de toeslag die zij betaalt. Vanwege de coronasituatie zijn rechtszaken uitgesteld, waardoor mevrouw voorlopig haar handelingsvrijheid kwijt is en de betaling van de toeslag doorloopt.”

Levenstestament

“Met een levenstestament kunt u een dergelijke situatie als hiervoor omschreven zo veel mogelijk voorkomen. U wijst in het levenstestament een vertrouwenspersoon aan die aan de hand van een volmacht namens u mag handelen wanneer u zelf niet meer wilsbekwaam bent. Dat kan een vertrouwenspersoon zijn alleen voor financiële zaken, alleen voor medische zaken of voor verschillende zaken. U kunt ook verschillende personen benoemen indien u liever heeft dat de ene persoon uw financiële zaken regelt en de ander u vertegenwoordigt voor de persoonlijke verzorging. In het levenstestament beschrijft u de instructies. Deze instructies kunnen globaal zijn of vrij gedetailleerd. Bijvoorbeeld dat u per se niet wilt worden opgenomen in een specifiek verpleeghuis. Wanneer mevrouw via een levenstestament een vertrouwenspersoon had aangewezen, had diegene haar zo goed mogelijk kunnen ondersteunen. Met een verklaring van de geriater kon de vertrouwenspersoon actie ondernemen om aan te tonen dat zij wél in staat is zelfstandig beslissingen te nemen.

Het advies is om bij het opstellen van een levenstestament een toezichthouder te benoemen. Een toezichthouder kijkt of een vertrouwenspersoon zijn taak uitvoert zoals het hoort.

Wilsverklaring

“Met het opstellen van een levenstestament legt u alles vast waarvan u wilt dat uw naasten er aandacht aan besteden. Hiermee houdt u zo veel mogelijk zelf de regie in handen en bent u ervan verzekerd dat uw naasten op de hoogte zijn van uw wensen.

Bespreek een medische wilsverklaring altijd met uw huisarts. De huisarts is meestal de coördinerende schakel naar andere zorgverleners. Het is belangrijk dat een arts op de hoogte is van de wensen van de patiënt en dat de patiënt weet in hoeverre de arts hierin iets kan betekenen. Om te voorkomen dat een wilsverklaring verouderd, is het wenselijk de datum hiervan jaarlijks te actualiseren of de inhoud eventueel op wijzigingen aan te passen.

Een testament wordt altijd geregistreerd in het Centraal Testamenten Register (CTR). Voor een levenstestament geldt deze verplichting niet. Wel is er de mogelijkheid uw levenstestament te laten registreren in het Centraal Register voor Levenstestamenten. Een levenstestament kunt u op elk moment aanpassen of ook weer ongedaan maken.”

Verschil levenstestament / testament

Een testament is juridisch pas geldig als een notaris het testament heeft geregistreerd in het Centraal Testamenten Register (CTR). Voor een levenstestament geldt dat een notaris dit moet laten registreren in het Centraal Register voor Levenstestamenten. Instanties zoals een bank of verzekeringsmaatschappij accepteren geen levenstestament dat niet door een notaris officieel is geregistreerd. Een levenstestament kunt u op elk moment aanpassen of ook weer ongedaan maken.”

Levens-executeur

De heer Winter (65) en zijn echtgenote kennen Marion Hermans enige jaren via een van haar andere diensten. “Ik was al een aantal jaren bezig een financieel plan op te stellen. Vanwege de coronacrisis kwam een en ander in een stroomversnelling en hebben we met behulp van Marion een levenstestament laten opmaken. Mijn vrouw is niet digitaal onderlegd, wij hebben geen kinderen en daarom hebben wij Marion Hermans als levens-executeur aangesteld. Mocht ik geen beslissingen meer kunnen nemen, dan kan Marion onze belangen behartigen. Wij hebben Marion leren kennen als een betrouwbaar en integer persoon.”

Marion: “Wanneer een cliënt mij aanwijst als levens-executeur machtigt de cliënt hiermee Stichting Nabestaandenzorg Amsterdam. Namens de Stichting handel ik in naam van de cliënt. Mocht mij iets overkomen dan zal een collega mijn plaats innemen.”

Beeldbellen

“In uitzonderlijke gevallen –zoals de coronacrisis– is het mogelijk een levenstestament via de notaris met behulp van beeldbellen officieel te laten vastleggen. In de akte staat vermeld dat dat op deze manier is gebeurd. U ontvangt hiervoor thuis een formulier ter ondertekening waarmee u aangeeft dat u hiermee akkoord bent.”

Kennismaking aan huis:

Gratis

Levenstestament incl. notariskosten:

Normale prijs: € 295,-

Ledenprijs: € 285,-

PROBEER NU

Met gratis dessertdoos

5 heerlijke maaltijden

Voor maar €19,95:

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

Ook natriumarm en glutenvrij!
Informeer naar de mogelijkheden.

Actie alleen voor nieuwe klanten.
Geldig t/m 15-10-2020

Leden van Amstelring Ledenservice
krijgen altijd 10% korting op
vervolgbestellingen.

Slechts
€3,99
per maaltijd
Uw actiecode:
109 0820 1021

Vriesverse maaltijden
van apetito: lekker,
gemakkelijk en
betrouwbaar.
De ideale oplossing.

Direct bestellen:

0800 - 023 29 75

of ga naar www.apetito.nl/proefpakket

apetito

Ruime keuze - Dieetmaaltijden - Gratis dieetadvies - Wekelijks bezorgd - Eenvoudig bestellen - Geen verplichtingen



Dierenhotel Pocahondas

LOCATIE AMSTERDAM
Amsterdam@pocahondas.nl

LOCATIE ABBENES
Abbenes@pocahondas.nl

Animal
Travel

Hèt adres voor een superleuke vakantie,
een goede verzorging en aandacht voor uw huisdier,
als u daar even geen gelegenheid voor heeft!

Bij ons vindt U:

- persoonlijke aandacht voor elk dier
- flexibele openingstijden
- dagopvang van uw hond
- 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



MATRASREINIGING

Voor een schone, gezonde, nachtrust

U kunt uw matrastreining aanvragen via:

Amstelring Ledenservice 020 - 333 5100
Sleep Clean 06 - 1963 55 04

Uw ledenvoordeel:

Service op locatie, inclusief voorrijkosten,
inclusief btw, bij reinigen matras gratis
reiniging hoofdkussen



Bel ons voor
een GRATIS
testreiniging

SleepClean

www.sleep-clean.nl
info@sleep-clean.nl



Thuiszorgwinkels Amstelring

Vergroot uw bewegingsvrijheid met een rollator

Heeft u steeds meer moeite met lopen, opstaan of langere tijd achtereen te lopen? Een rollator voelt misschien als een grote stap achteruit in uw zelfstandigheid, maar deze kan juist zorgen voor een letterlijke stap vooruit in uw bewegingsruimte.

Wanneer heb ik een rollator nodig?

1. Tijdens het lopen of opstaan gebruikt u graag een extra houvast.
2. U kunt niet meer zo lang achter elkaar lopen. Zo moet u bijvoorbeeld vaker tussendoor zitten, waardoor lange afstanden niet meer zo makkelijk te overbruggen zijn.
3. U bent niet meer zo stabiel als u was. Hierdoor loopt u minder zeker dan vroeger.
4. U heeft problemen met uw evenwicht. Dit kunt u bijvoorbeeld merken aan dat u minder stabiel op uw benen staat, wel eens valt of een wandelstok u niet meer voldoende steun biedt.

Een van de voordelen van een rollator is dat u uw zelfredzaamheid vergroot. U valt minder snel en de angst om te vallen neemt af, omdat een rollator de stevigheid biedt die u weer op weg helpt.

Gratis uitleen rollator, krukken en looprek

Leden kunnen gratis rollator, krukken en looprek lenen bij alle winkels en uitleenpunten van Medipoint in heel Nederland. De uitleentermijn betreft maximaal 13 weken per jaar per persoon.

Gratis rollatorcheck

Leden kunnen iedere eerste woensdag van de maand tussen 09.00 uur en 17.00 uur gebruikmaken van de gratis Medipoint rollatorcheck. De check bestaat uit het controleren van de wielen, remmen, handvatten, stabiliteit, de juiste hoogte en het opklap- en vergrendelingsmechanisme.

Locaties:

- Laan van de Helende Meesters 431 in Amstelveen
- Raadhuisplein 300 in Hoofddorp

Bel voor vragen met Medipoint Thuiszorgwinkels | Amstelring: 088 – 10 20 100

Veilig op weg
weken



Kom naar de Scootmobiel Adviesdag

Met een scootmobiel blijft u mobiel en trekt u er altijd veilig op uit. Medipoint heeft vele scootmobielen waar u tijdens de Scootmobiel Adviesdagen een proefrit mee kunt maken. Laat u adviseren door onze experts en profiteer ook nog eens van diverse voordelen bij uw aankoop!

- Extra uitgebreid assortiment scootmobielen
- Mogelijkheid tot een testrit en rij-instructie
- Medipoint webshop waardebon van **€ 100,-** bij aankoop op de dag
- U heeft al een scootmobiel vanaf **€ 849,-**

Waar en wanneer

Hoofddorp, Raadhuisplein 300, woensdag 2 september
Haarlem, Stephensonstraat 45, vrijdag 4 september
Heemskerk, Maltezerplein 35, woensdag 9 september



tot
15%
korting
op alle
modellen

Alle scootmobielen
1 jaar gratis servicecontract t.w.v. **€ 299,-**

Meld u gratis aan voor een afspraak (verplicht) zodat het rustig en veilig blijft in onze winkel.
Dit kan via 088 - 10 20 100, www.medipoint.nl/adviesdagen of vraag het in de winkel.

Genoemde acties zijn ledenaanbiedingen. Geldig t/m 15-10-2020. Niet i.c.m. andere actie, korting of waardebon. 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 (1e verdieping) • Hoofddorp, Raadhuisplein 300

LENEN, HUREN EN KOPEN | 088 - 10 20 100 | WWW.MEDIPOINT.NL/VEILIG