



Amstelring
Plus

Gezondheidseditie

2018

NIEUW
Sportief wandelen
bij de Hardloopclub

Voetbalicoon
René van de Kerkhof:
'Met mijn nieuwe hoortoestellen
sta ik niet meer buitenspel'

Krijg grip op diabetes type 2
met de juiste leefstijl



Blijf fit met
een hometrainer



'De hometrainer Kettler Condor is een aanrader!'

Mevrouw Ligtenberg (85) testte de hometrainer

'Na een herseninfarct jaren terug, moest ik revalideren. Ik ben toen gaan fietsen en dat houd ik sindsdien vol. Ik fiets elke dag op de hometrainer om in beweging te blijven. Voor iemand van mijn leeftijd is dat belangrijk. Een hometrainer is ideaal. Je hoeft er niet voor naar buiten. Het apparaat staat in mijn slaapkamer en elke ochtend als ik uit bed stap, fiets ik 10 minuten. Dan ben ik nog fit en daarna kan ik onder de douche.'

"Een hometrainer is ideaal. Je hoeft er niet voor naar buiten."

Het schermje geeft duidelijke informatie en de hometrainer kun je op verschillende manieren instellen. Mij gaat het vooral om het fietsen zelf en ik heb de hometrainer daarom meestal in dezelfde stand staan. Voor jongere gebruikers die meer uitdaging willen en bepaalde doelstellingen nastreven, zijn deze extra's erg fijn denk ik. De hometrainer is wat mij betreft een aanrader.'

HOMETRAINER KETTLER CONDOR

Voor conditieopbouw en revalidatie



van 399.-
voor leden **319.-**

Ideaal voor conditieopbouw

Met een hometrainer kunt u thuis op ieder gewenst moment werken aan uw conditie en/of revalidatie. U stelt de hometrainer eenvoudig in op de juiste hoogte en hoek om comfortabel te trainen.

- Eenvoudige bediening
- Lage instap
- Meet uw polsslag, tijd, snelheid en afstand
- Wordt volledig gemonteerd geleverd

Meer informatie? Vraag het onze medewerkers.

DOUCHEKRUK DAYS

Compact en veilig



van 64,⁹⁹
voor leden **51.⁹⁹**

Gratis hulpmiddelen lenen

Denk aan: douche- en toilethulpmiddelen • rolstoelen • bedden • matrassen • kraamproducten • en vaak ook loop- en transferhulpmiddelen.

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

Genoemde acties zijn ledenaanbiedingen. Geldig t/m 19-11-2018. 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 •
Hoofddorp, Raadhuisplein 300

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



Zorg voor zelfstandig leven

Inhoud



De paden op

Een avondwandeling maken is een van mijn vaste routines. Heerlijk even de benen strekken en mijn hoofd leegmaken. De omgeving in me opnemen, naar het gefluit van de vogels luisteren. Afstand nemen van de drukte van alledag en zonder afleiding mijn gedachten de vrije loop te laten. Goed voor gezondheid én geest: ik kan het iedereen aanraden!

Daarom ben ik zo enthousiast over de Hardloopclub. Een prima manier om fit te worden of uw conditie op peil te houden. Elke week een uurtje hardlopen of Sportief wandelen... zo simpel kan het zijn. Een beter begin van de dag kunt u niet hebben. En met een groep wandelen is wel zo gezellig!

Hoe fijn zo'n wandeltraining is, kunt u ook zelf ervaren. Komt u binnenkort eens op zaterdagochtend naar het mooie Amsterdamse Bos voor een gratis proefles?

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



Nieuw!

- 4 Nieuwsflits**
- 6 Close Up** - Hardloopclub en Sportief wandelen
- 8 Aan Huis** - Audicien aan huis
- 9 Eropuit** - Safaripark De Beekse Bergen
- 10 In Beeld** - Keer Diabetes2 Om
- 13 Op Locatie** - Voetreflextherapie
- 14 PuzzelPlezier** - Woordzoeker met mini-enquête
- 15 Te Gast** - Vriesverse maaltijden aan huis
- 16 Theater & Cultuur** - CultuurWerkt!
- 19 Aan het Woord** - GeZZondCheck

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 leden@amstelring.nl of bel 020 - 333 5100.

AMSTELRING PLUS SEPTEMBER 2018 JAARGANG 16 AMSTELRING PLUS IS EEN UITGAVE VAN AMSTELRING LEDENSERVICE OPLAGE 40.000 EX. HOOFDREDACTEUR ELLEN AHRENS REDACTIE CAROLA JONGKIND, CONNY VAN KESSEL, KARIN LUTTENBERG, SASKIA ZAAL SAMENSTELLING EN REALISATIE COMMUNICATIEWEG 1, 3641 SG MIJDRECHT, WWW.BOOMVERWEIJ.NL, AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE BUREAU VOEDING LEEFT, VORMGEVING THINK NEXT LEVEL, MIJDRECHT, LIDMAATSCHAP CONTRIBUTIE € 19,50 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 VERVEELVULDIGD 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 4 2018 VERSCHIJNT OP 20 NOVEMBER 2018.

Nieuw!



Nu ook Sportief wandelen bij Hardloopclub

Bij Sportief wandelen, wandelt u in een stevig tempo. De trainer legt het accent op het actief gebruiken van armen en benen met aandacht voor techniek en houding. Hiermee werkt u aan uw uithoudingsvermogen. Bent u een tijd minder actief of geblesseerd geweest? Dan is Sportief wandelen heel geschikt om uw conditie op te bouwen. Als nordic walker kunt u ook bij de groep Sportief wandelen terecht. Lees meer over Sportief wandelen en de Hardloopclub op bladzijde 6.

Kennismaking Voetreflextherapie voor slechts € 25,-

Tijdens de internationale week van reflexologie van 17 t/m 24 september 2018 betaalt u slechts € 25,- voor een kennismakingsbehandeling (normale prijs vanaf € 52,- per uur). Ervaar wat een behandeling voor u kan betekenen! Aanmelden kan via Amstelring Ledenservice, 020 - 333 5100. Bel snel, want vol is vol! Lees ook het artikel over Voetreflextherapie op bladzijde 13.

Vol = vol!



Albert Heijn Rembrandthof dank voor de sponsoring!

Albert Heijn Rembrandthof in Amstelveen sponsort dit jaar de flesjes water die de deelnemers ontvangen tijdens de dagtochten. Via deze weg bedanken wij ze hartelijk voor hun sponsoring!

Meer weten?

Wilt u meer weten over een bericht op deze pagina of over een van de artikelen in dit ledenmagazine? Kijk op www.amstelringledenservice.nl bij de betreffende dienst of bel met Amstelring Ledenservice via: 020 – 333 5100.

Contributie lidmaatschap

In 2019 betaalt u als acceptgirolid € 22,50 per kalenderjaar per huishouden. Bent u lid en betaalt u per automatische incasso, dan profiteert u van een korting van € 3,-. De incasso van € 19,50 vindt in de eerste week van december 2018 plaats.

Wilt u uw lidmaatschap voortzetten, dan hoeft u niets te doen. Leden die vóór 2018 lid zijn geworden en hun lidmaatschap niet willen voortzetten, verzoeken wij hun lidmaatschap te beëindigen voor 1 november 2018 via ledenservice@amstelring.nl onder vermelding van 'beëindiging lidmaatschap'. U kunt schrijven naar: Amstelring Ledenservice, t.a.v. Ledenadministratie, Antwoordnummer 131, 1180 WB Amstelveen (postzegel niet nodig). Bellen mag ook naar: 020 - 333 5100. Bij niet tijdig opzeggen wordt uw lidmaatschap automatisch verlengd.

Voor leden die ná 1 januari 2018 lid zijn geworden wordt de datum van aanmelding aangehouden als de aanvangsdatum van het lidmaatschap. Bent u bijvoorbeeld in mei lid geworden, dan dient u vóór 1 april uw lidmaatschap op te zeggen.



NIEUWE LEDEN

Een nieuw lidmaatschap is alleen mogelijk bij betaling via automatische incasso. Het lidmaatschap is geldig voor de duur van 1 jaar. Hierbij wordt de datum van aanmelding aangehouden als de aanvangsdatum van het lidmaatschap. Het lidmaatschap wordt automatisch jaarlijks verlengd, tenzij het lid 1 maand vóór het nieuwe abonnementsjaar opzegt. Bij opzegging gedurende het abonnementsjaar vindt geen (gedeeltelijke) terugbetaling van de contributie plaats.

GEZINSLIDMAATSCHAP

Het lidmaatschap van Amstelring Ledenservice met alle ledenvoordelen geldt voor alle gezinsleden die op hetzelfde adres wonen. Zorg dat u uw ledenpas altijd bij u heeft. U ontvangt de ledenvoordelen alleen op vertoon van uw ledenpas.

Lid werft lid: voordeel voor allebei!

Bent u enthousiast over Amstelring Ledenservice? Beveel dan het lidmaatschap aan bij een bekende! Met Amstelring Ledenservice kunnen leden voordelig mee met gezellige dagtochten, gratis krukken lenen en krijgt u 10% korting bij de Medipoint Thuiszorgwinkels, ontvangt u ledenkorting op cursussen, diensten aan huis en bij diverse theaters. Zorgverzekeraars VGZ, Zilveren Kruis Achmea en Zorg en Zekerheid bieden aantrekkelijke collectiviteitskortingen. Het lidmaatschap geldt voor alle gezinsleden die op hetzelfde adres wonen!

SPECIAAL VOOR LEDEN EN NIEUWE LEDEN

Als dank voor het aanbrengen van een nieuw lid ontvangt u en ook het nieuwe lid een stappenteller cadeau. Deze actie geldt tot 20 november 2018. Het lidmaatschap geldt tot wederopzegging. Kijk voor de algemene voorwaarden op www.amstelringledenservice.nl.

Spaarkaat bij dagtochten

Nieuw!

Bij elke dagtocht ontvangt u een stempel en bij vijf stempels krijgt u € 10,- korting op een volgende dagtocht waaraan u deelneemt. De stempel wordt alleen tijdens de dagtochten gegeven. Zorg dus dat u uw spaarkaat tijdens de dagtochten altijd bij u heeft en spaar voor korting. De spaarkaat is persoonsgebonden en niet inwisselbaar voor geld.

Spaarkaat





Hardloopclub Nu ook Sportief wandelen bij de Hardloopclub

Samen wandelen of hardlopen is gezelliger dan alleen! Onder begeleiding van onze professionele wandel- of hardlooptainers kunt u op een gezonde manier sportief actief zijn. Wekelijks krijgt u in het Amsterdamse Bos een afwisselende training waarna u vol energie weer naar huis gaat.



Jeroen Verouden is sinds maart 2018 aan de Hardloopclub verbonden en begeleidt de groep Sportief wandelen die sinds zijn komst is toegevoegd. "Met deze groep beantwoorden wij aan de vraag van de oudere doelgroep die stevig wil doorwandelen, maar niet wil hardlopen. En ik zeg nu 'oudere doelgroep', maar de leeftijd loopt uiteen van 40 tot 70 jaar. Een enkeling trekt soms even 50 meter een sprintje om dan weer om te draaien en zich bij de groep aan te sluiten. Soms loopt een geofende deelnemer uit een van de andere groepen mee die een blessure heeft en tijdelijk minder goed kan hardlopen. Ook als nordic walker kunt u bij de groep Sportief wandelen terecht.

OPBOUW TRAINING

We hebben vier groepen waarvan de groep Sportief wandelen er één is. Het hardlooptempo bij de overige drie groepen verschilt van recreatieve lopers, naar meer geofende lopers tot wedstrijdlopers", vervolgt Jeroen. "De trainingen zijn bij alle groepen hetzelfde opgebouwd. De training begint met een warming-up. Daarna begint het stevig wandelen of hardlopen, afgewisseld met oefeningen om het lichaam soepel en sterk te houden. De cooling-down bestaat uit rek- en strekoefeningen om de training goed af te bouwen."

Alle groepen lopen elke week een andere route. En om afwisseling in de training te houden, rouleren de hardlooptainers over de hardlooptgroepen. Dat maakt het zowel voor de trainers als voor de deelnemers aantrekkelijk.

TECHNIEK

Foeke Gardenier is inmiddels al vijftien jaar lid van de hardlooptgroep. Hij maakt deel uit van de groep wedstrijdlopers. "Elke zaterdagochtend om 08.00 uur ben ik present", zegt hij. "Deze hardloopttraining is een vast onderdeel van mijn wekelijkse training, waarvan ik niet afwijk", vervolgt hij. "Ik loop veel en met deze training word je even meer uitgedaagd vanwege het onder meer competitieve element. Je zet net even een tandje bij om iemand anders in te halen wat natuurlijk ontbreekt als je alleen loopt. En de trainers letten uiteraard op de techniek. Als ik zelf loop kan de aandacht hiervoor eerder verslappen. Voor mij is het prettig het alleen lopen met deze wekelijkse gezamenlijke training af te wisselen. Het is sowieso veel prettiger om met an-

Wat is Sportief wandelen?

Bij Sportief wandelen, wandelt u in een stevig tempo. De trainer legt het accent op het actief gebruiken van armen en benen met aandacht voor techniek en houding. Hiermee werkt u aan uw uithoudingsvermogen. Bent u een tijd minder actief of geblesseerd geweest? Dan is Sportief wandelen heel geschikt om uw conditie op te bouwen. Als nordic walker kunt u ook bij de groep Sportief wandelen terecht.



Michiel Vergoossen, Gerard Albers, Carolien Filius en Jeroen Verouden

deren te lopen, maar ook het lopen door het bos is echt prachtig. De natuur varieert telkens weer. En je hebt minder snel last van het weer. Als het bijvoorbeeld flink waait, merk je daar in het bos veel minder van."

ENTHOUSIAST

Cara Vonk (48) uit Aalsmeer is 1 ½ jaar geleden samen met haar vriendin (46) bij de hardlooptroep gestart. In februari 2018 brak zij haar schouder en stapte ze voor een aantal weken over naar de groep Sportief wandelen. "Op die manier hield ik toch mijn conditie op peil. In principe loop ik hard in groep 3, soms maak ik een uitstapje naar groep 2 die een tandje harder gaat. Ik ben zo enthousiast dat ik mijn man (51) ook heb aangespoord om zich aan te sluiten. Hij loopt sinds vorig jaar zomer mee. Het is een leuke gemengde groep en de mensen stellen zich heel open op naar nieuwkomers. Niet zo lang geleden voelde iemand zich tijdens de training niet zo lekker waarop we afwisselend met diegene hebben gewandeld. De trainer gaf aan dat we dat prima hadden opgelost zo, maar dat is toch gewoon vanzelfsprekend! We kijken echt uit naar nieuwe mensen die zich willen aansluiten. Het mag dan vroeg zijn op zaterdagochtend om 08.00 uur, maar als het eenmaal onderdeel van je routine is, wil je het echt niet

meer missen. Deze hardlooptroep bestaat al meer dan veertig jaar en er zitten mensen bij vanaf het begin. Dat wil toch wat zeggen over de saamhorigheid bij de Hardlooptroep!"

Meld u nu aan als lid van de Hardlooptroep en ontvang een stappenteller cadeau! Deze actie loopt tot 20 november 2018.

Kosten

Prijs zonder ledenvoordeel:

€ 108,00 per jaar voor 1x per week hardlopen onder begeleiding.

Ledenprijs:

€ 81,00 per jaar

Wanneer en waar:

Elke zaterdagochtend van 08.00 - 09.00 uur in het Amsterdamse Bos

Verzamelpunt: 1e parkeerplaats rechts na de Geitenboerderij, komend vanuit Aalsmeer.

Een training meemaken? Kom eens langs voor een gratis proefles en ervaar zelf hoe leuk en stimulerend de wandel- of hardlooptroep is!



Shirley Oedit

AUDICIEN AAN HUIS

Voetbalicoon René van de Kerkhof:

'Door deze nieuwe hoortoestellen sta ik niet meer buitenspel'

Hoort u minder goed? Zet u de TV vaak harder? En kost het steeds meer inspanning om anderen goed te verstaan? Dan kan het zijn dat uw gehoor achteruit gaat. En dat heeft impact op uw leven. In deze tijd zijn er talloze oplossingen om gehoorverlies op een laagdrempelige manier aan te pakken.



Voetbalicoon René van de Kerkhof: "Als je minder ziet, neem je een bril, hoe oud je ook bent. Als je last hebt van je gehoor, is het logisch dat je een hoortoestel neemt. Zo simpel is het gewoon. Na een uitgebreide gehoortest, adviesgesprek en vrijblijvende gewenningsperiode heb ik inmiddels een mooie set hoortoestellen." De hoortoestellen van René zijn van het merk Signia. René vervolgt: "De eerste keer dat ik mijn nieuwe hoortoestellen in had, liep ik naar buiten en hoorde ik weer vogels fluiten en fietsen voorbij komen. Dat was zo bijzonder! Ook kon ik veel beter gesprekken voeren dan voorheen. Door deze nieuwe hoortoestellen heb ik mijn leven weer terug. Ik sta niet meer buitenspel!"

OPLAADBARE HOORTOESTELLEN

Shirley Oedit, audicien bij Oorwerk, vertelt dat de Audicien aan huis altijd de best passende hooroplossing voor uw situatie zoekt. "Zo zijn er tegenwoordig oplaadbare hoortoestellen waardoor u niet meer met batterijtjes aan de slag hoeft. De Audicien aan huis kan ook hoortoestellen op maat maken, zodat deze volledig in uw gehoorgang wegvallen. Ervaar zelf de nieuwste ontwikkelingen met verschillende hoortoestellen!"

Kosten

Prijs zonder ledenvoordeel:

- De prijs van een hoortoestel hangt af van de gekozen techniek. Hoe ingewikkelder de techniek, hoe duurder het hoortoestel.
- Gratis gehoortest. Voorrijkosten: € 35,-

Ledenvoordeel:

- Geen voorrijkosten van € 35,- tijdens de ervaringsperiode tot aanschaf hoortoestel
- Bij aanschaf van een hoortoestel een gratis schoonmaakset.

Uw zorgverzekeraar vergoedt vaak gedeeltelijk of volledig de kosten van uw hoortoestel, afhankelijk van uw gehoor en persoonlijke wensen.

Dagtocht Safaripark Beekse Bergen

Eropuit



Ga mee op safari in Safaripark Beekse Bergen! Na de ontvangst met koffie/thee en gebak, stapt de ranger bij ons in de bus voor een onvergetelijke bussafari. De ranger weet boeiend te vertellen over de leefwijze van de dieren die we zien rondlopen, luieren, eten en spelen. Tijdens de bussafari is er kans om onder andere leeuwen, jachtluipaarden, neushoorns en zebra's te zien.

U krijgt ook de tijd om het Safaripark op eigen gelegenheid te ontdekken. Een aanrader is de wandelsafari. Langs de route door de mooie omgeving kunt u zien hoe de dieren worden gevoerd met informatie over het eetgedrag van dieren als de gorilla's, olifanten en zeeleeuwen.

Ook kunt u kiezen voor de bootsafari die ongeveer 30 minuten duurt. Ronduit spectaculair is de roofvogelsafari waarbij de imposante vogels in actie komen.

Neem vooral uw fototoestel mee. Dit wordt een fotogenieke dagtocht!

DAGJE UIT MET LEDENSERVICE

Voor het voordelige tarief van € 51,50 per persoon maakt u de bussafari onder leiding van een ranger en kunt u kosteloos op eigen gelegenheid deelnemen aan de boot-, wandel- en roofvogelsafari. U wordt 's ochtends ontvangen met koffie/thee en gebak en u krijgt 's middags een gezamenlijke lunch.

DAGJE UIT MET LEDENSERVICE

Datum: dinsdag 9, 16 en donderdag 18 oktober 2018

Opstapplaats: Amstelveen

Tijd: 08.00 - 18.00 uur

Prijs: € 51,50 (niet-leden € 61,50)

Hiervoor krijgt u vervoer, toegang, ontvangst met koffie/thee met gebak, lunch en bussafari met ervaren ranger. Ook inclusief maar op eigen gelegenheid: bootsafari, wandelsafari en roofvogelsafari.

Aanmelden

Via www.amstelringledenservice.nl kunt u zich tot 17 september 2018 voor dagtocht Safaripark Beekse Bergen aanmelden. Het aantal plaatsen is beperkt.

Let op! Per persoon die meegaat dient u een apart aanvraagformulier/aparte machtiging in te vullen.

Vermeld aub de datum waarop u mee wilt. U ontvangt 2 weken voor de dagtocht een uitnodigingsbrief per post. Neem deze mee, dit is uw bewijs van deelname.





Keer Diabetes2 Om: leefstijl als medicijn

Wist u dat u met de juiste voeding, beweging en ontspanning diabetes type 2 –ook wel ouderdomssuiker genoemd- kunt keren? Door anders te eten met minder koolhydraten en meer gezonde vetten eet u zichzelf gezonder en heeft u misschien minder of zelfs helemaal geen medicatie meer nodig.

Het Keer Diabetes2 Om programma leert u meer grip te krijgen op diabetes type 2. Onder begeleiding van een gespecialiseerd team gaat u in zes maanden actief werken aan een nieuwe leefstijl. In groepsverband leert u alles over diabetes type 2, hoe u dit kunt omkeren en hoe dit goed vol te houden is. De pijlers van het programma zijn beweging, voeding, stress reduceren, slaap en ontspanning. Het begeleidingsteam van Keer Diabetes2 Om coacht en begeleidt u hierin.

BEGELEIDINGSTEAM

Dit begeleidingsteam bestaat uit een ervaren diëtist, leefstijlcoach, verpleegkundige en kok. Zij begeleiden u gedurende het programma, in samenwerking met uw behandelend arts. Meestal is dit een huisarts of internist.

ACTIEVE FASE; START 2-DAAGSE:

Het programma begint met een 'start 2-daagse' op een inspirerende buitenlocatie. Dit is inclusief een overnachting. Tijdens deze 2 dagen leert u wat diabetes type 2 eigenlijk is, hoe uw lichaam precies werkt en wat een andere leefstijl voor u kan betekenen. Zo krijgt u

praktische handvatten voor uw nieuwe voedingspatroon en leert u over zelfregie. Uitgangspunt van deze 2-daagse is 'U doet het zelf, maar u bent niet alleen.' Zowel het begeleidingsteam als de groepsdynamiek ondersteunen u in uw proces.

3 TERUGKOMDAGEN

Na de start 2-daagse volgen 3 terugkomdagen. Na 1 maand, 3 maanden en 6 maanden. Hier wordt zowel in groepsverband als individueel gekeken naar hoe het met u is gegaan. Wat gaat er goed of waar loopt u juist tegenaan? Om u ook in uw thuissituatie gesteund te voelen, kunt u op de laatste terugkomdag iemand uitnodigen om het proces mee te delen. Dit kan een partner, familielid, vriend of vriendin zijn.

ONLINE PLATFORM

Speciaal voor alle deelnemers van het Keer Diabetes2 Om programma is een eigen online platform gecreëerd. Deze is besloten en alleen voor deelnemers van het programma. Naast het online platform zijn er diverse terugkom-momenten en themadagen waar u zich via

het platform voor kunt inschrijven. Ook na het actieve programma blijft het online platform een belangrijk onderdeel. Dit platform bestaat inmiddels uit een zeer enthousiaste groep van honderden oud deelnemers die elkaar dagelijks inspireren en ondersteunen met heerlijke recepten, tips over volhouden en bijzondere momenten.

ONVRUCHTBAAR DOOR DIABETES

Luca (33): "Op mijn twintigste kreeg ik te horen dat ik diabetes type 2 had. Ondanks dat ik na twee maanden twintig kilo afviel, verviel ik daarna weer in oude patronen. Vorig jaar juli was voor mij het grote keerpunt. Ik werd wakker en voelde me kotsmisselijk en draaiërig. Door mijn verleden stuurde de dokter me rechtstreeks door naar het ziekenhuis. Zo beroerd als toen wil ik me nooit meer voelen. Ik werd volop gewaarschuwd voor een slechter zicht en gevoelloze voeten, maar niemand heeft mij erop gewezen dat ik ook onvruchtbaar kon raken door diabetes. Mijn vriendin en ik zijn nu bezig met een ivf-traject om toch zwanger te kunnen worden. Het is onzeker of het lukt, maar mocht ik vader worden, dan kan ik het naar mijn kindje toe niet maken dat ik zo ongezond leef."

ROUTINE

"Tijdens de bijeenkomsten van Keer Diabetes2 Om wordt veel gesproken over voeding. Wat kun je beter wel en wat beter niet eten? De eerste maand was het flink zoeken in de supermarkt en alle etiketten lezen, maar nu heb ik daar een routine in. Met alle kandidaten van Keer Diabetes2 Om hebben we een appgroep, waarin we lekkere én gezonde recepten uitwisselen. Koolhydraten hebben de grootste invloed op de bloedsuikerspiegel. Daarom eet ik zo min mogelijk brood en pasta. Best lastig, want mijn opa is Italiaans en ik ben opgegroeid met pasta. Gelukkig kun je van courgette ook spaghetti maken. Ik heb nu ook veel meer ritme in mijn leven, waardoor het gezonde leefpatroon makkelijker vol te houden is."

INFORMATIE

U bent van harte welkom op de gratis informatiebijeenkomst over het groepsprogramma van Keer Diabetes2 Om. Kijk voor een overzicht van deze bijeenkomsten of meer informatie op de website www.keerdiabetesom.nl, bel met 020 - 221 7906 of mail naar: info@keerdiabetesom.nl.



LUCA (33):

Na 10 jaar heb ik mijn insulinespuiten niet meer nodig. Ik heb ze 4x per dag moeten gebruiken en nu niet meer.

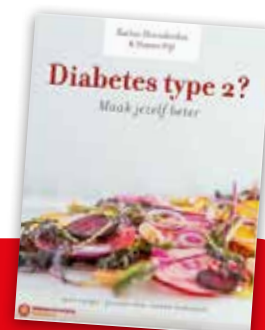


VERZEKERD BIJ VGZ OF EEN VAN HUN LABELS?

Coöperatie VGZ en haar labels steunen Keer Diabetes2 Om. Dit programma helpt mensen met diabetes type 2 te leven met minder of zelfs helemaal geen medicijnen. Dat vindt VGZ een goed voorbeeld van zinnige zorg. Daarom helpt VGZ dit initiatief graag verder. VGZ vergoedt de kosten volledig. U betaalt alleen een eigen bijdrage.

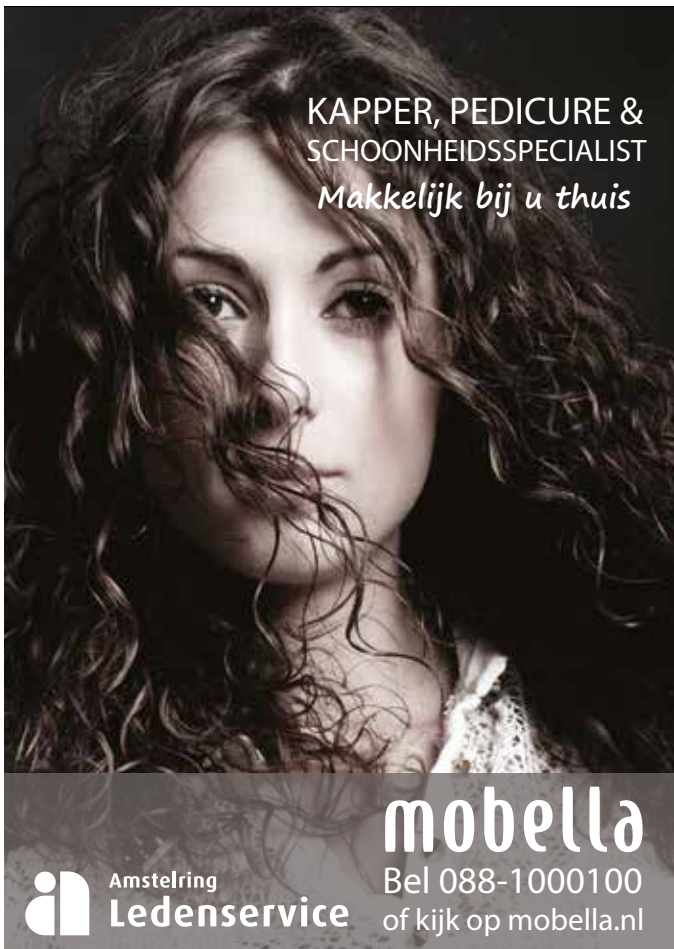
NIET VERZEKERD BIJ VGZ?

Informeer bij uw zorgverzekeraar in hoeverre u voor een vergoeding in aanmerking komt.



Winnen!

Kans maken op het boek 'diabetes type 2? Maak jezelf beter' van Hanno Pijl, hoogleraar diabetologie en internist aan het Leids Universitair Medisch Centrum, en diëtist en journalist Karin Hoenderdos? Maak de prijspuzzel op bladzijde 14.



KAPPER, PEDICURE &
SCHOONHEIDSSPECIALIST
Makkelijk bij u thuis

mobella
Bel 088-1000100
of kijk op mobella.nl

Amstelring Ledenservice



Uw tuin een
groene oase?

Een tuin waarin je de natuur
kunt zien, voelen, horen,
ruiken én proeven. Dát is een
Levende tuin.

GREENSPOT
groenspecialisten

vhg
branchevereniging

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



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



Mantelzorg & Meer

**Wie zorgt er
voor degene
die zorgt?**

www.mantelzorgenmeer.nl

(020) 333 53 53
info@mantelzorgenmeer.nl



ACTIE

Tijdens de internationale week van reflexologie van 17 t/m 24 september 2018 betaalt u slechts € 25,- voor een kennismakingsbehandeling.
Vol = Vol!

VOETREFLEXTHERAPIE

Blokkades opheffen door Voetreflextherapie

Met Voetreflextherapie kunt u de balans terugvinden wanneer u vastloopt door lichamelijke klachten, bij spanningen, emotionele of psychische druk. Deze natuurlijke geneeswijze werkt preventief, ontspannend en is voor iedereen geschikt.

“Op de voeten bevinden zich voetreflexpunten die met organen en andere lichaamsdelen in verbinding staan”, vertelt Lies Kerkstra, een van de vier deskundige voetreflextherapeuten die met Amstelring Ledenservice samenwerkt. “Door de druk die ik tijdens de massage op deze punten uitoefen, worden blokkades opgeheven en kan de energie in het corresponderende deel van het lichaam weer vrij stromen. Hierdoor vermindert pijn en stijfheid, afvalstoffen worden afgevoerd en de doorbloeding van het gehele lijf verbetert. Dit stimuleert het zelfhelend vermogen van het lichaam. Klachten die kunnen verminderen na voetreflexmassage zijn bijvoorbeeld: spier-, gewrichts-, rug-, darm- en maagklachten, luchtwegproblemen, menstruatiepijn, obstipatie, hoofdpijn, migraine, stress, emotionele disbalans, vermoeidheid, depressieve gevoelens, de overgang, hormonale schommelingen etc.”

TOTALE ONTSPANNING

Jasmijn (74) uit Amstelveen kan dat beamen: “Samen met mijn man ga ik ongeveer eenmaal in de zes weken naar Lies Kerkstra voor een behandeling. Lies informeert eerst naar mijn gezondheidssituatie en stemt de behandeling daarop af. De laatste keer dat ik bij haar kwam had ik last van een opgezette buik. De behandeling zorgde

dat de obstipatie werd opgeheven en mijn opgezette buik verdween. Ik vind het heel prettig dat Lies altijd met aandacht en interesse naar me luistert. Ze informeert gedurende de behandeling of deze goed aanvoelt waardoor deze dan ook steeds op een fijne manier verloopt.” Echtgenoot Harm (80) heeft geen specifieke klachten, maar ervaart voornamelijk een totale ontspanning waarvan hij ook de dagen erna nog profiteert.

Kosten

Prijs zonder ledenvoordeel: per uur vanaf: € 52,-

Ledenvoordeel: € 6,- korting op de eerste 3 consulten. In totaal ontvangt u € 18,- korting.

Alle bij Amstelring Ledenservice aangesloten voetreflexzonetherapeuten zijn aangesloten bij een beroepsvereniging. Veel zorgverzekeraars vergoeden voetreflexzonetherapie door een erkende therapeut.

Locaties: Badhoevedorp, Hoofddorp, Nieuw Vennep, Vrouwenakker



Voetreflextherapie

De overgebleven letters vormen de oplossing.

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

Oplossing:

- | | | |
|--------------|-------------|----------------|
| Aandacht | Energie | Preventief |
| Afvalstoffen | Geneeswijze | Slaapproblemen |
| Balans | Herstellen | Therapeut |
| Behandeling | Natuurlijk | Vermoeidheid |
| Blokkade | Ontspannend | Voetreflex |
| Darmklachten | Organen | Voetreflexzone |
| Doorbloeding | Pijn | Zelfhelend |



1e Prijs

1x Behandeling Voetreflextherapie
t.w.v. € 52,-



2e Prijs

2x boek Diabetes type 2?
Maak jezelf beter! t.w.v. € 19,95

Stuur uw oplossing vóór 13 september 2018 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

Naam: _____ m/v

Relatienummer _____

Adres: _____

Postcode en woonplaats: _____

Telefoonnummer: _____

E-mailadres: _____

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.

Mini-enquête

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

Wist u dat:

1. u via Ledenservice bij zowel VGZ, Zilveren Kruis Achmea als Zorg en Zekerheid tot € 180,-* collectiviteitskorting kunt ontvangen?

Ja Nee

2. veel zorgverzekeraars (een deel van) uw lidmaatschapskosten Amstelring Ledenservice vergoeden?

Ja Nee

3. veel zorgverzekeraars verschillende cursussen & diensten uit ons aanbod (gedeeltelijk) vergoeden?

Ja Nee


**PROEF
PAKKET:**

€ 19,95 voor
5 maaltijden
(geen extra
ledenvoordeel)

Thuis uit eten!

De Maaltijdservice aan huis van apetito levert heerlijke warme en vriesverse maaltijden aan huis. Het assortiment bestaat uit ruim 130 maaltijden, soepen en desserts. Ook kunt u maaltijden bestellen voor verschillende diëten of voedingsgewoonten.

Vandaag zijn we te gast bij Tjin Sadhoe. Hij bezorgt al ruim 16 jaar maaltijden aan huis voor de maaltijdservice van apetito.

“Wij bezorgen onze vriesverse maaltijden één keer per week en onze warme maaltijden dagelijks, 365 dagen per jaar, persoonlijk bij de mensen thuis” vertelt Tjin.

“Het leuke van mijn werk als service chauffeur is dat je veel contact hebt met mensen. Ik kom overal en maak altijd even een praatje. Mijn vaste klanten weten precies wanneer ik kom. Ze zijn blij me te zien en om een vertrouwd gezicht aan de deur te hebben.

Vaak help ik ook even met het uitpakken van de maaltijden en inpakken in de vriezer. Soms help ik ook met het doen van de volgende bestelling. Ondanks dat het bestellen heel gemakkelijk kan, vinden sommige klanten het toch fijn als ik even help en ik doe het graag!”

De maaltijden van apetito zijn niet alleen lekker, ze dragen ook bij aan een gezonder eetpatroon.

De maaltijden worden bereid met verse ingrediënten en er wordt rekening gehouden met de richtlijnen van het Voedingscentrum. “De maaltijden met vis zijn echt een aanrader” vertelt Tjin. “Mijn favoriet is de zalmfilet in zoete mosterdsaus, maar ik ben dan ook een echte visliefhebber!”

WILT U OOK GEBRUIKMAKEN VAN DE MAALTIJDSERVICE AAN HUIS OF WILT U MEER INFORMATIE? Bel dan gratis 0800 – 023 29 75 of ga naar www.apetito.nl. Voordelig proberen kan al voor € 3,99 per vriesverse maaltijd of € 6,99 voor een warme maaltijd. Gratis aan huis bezorgd!



Cinema Amstelveen

In de Grote Zaal van Cinema Amstelveen ziet u de mooiste balletvoorstellingen en opera's van The Royal Opera House Londen. Alle vertoningen starten om 19.30 uur en worden semi-live via het bioscoop scherm uitgezonden.



Mayerling (MacMillan) 22-10-2018:
The Royal Ballet

Die Walküre (Wagner) 29-10-2018:
The Royal Opera

La Bayadère (Petipa) 26-11-2018:
The Royal Ballet

The Nutcracker (Wright) 10-12-2018:
The Royal Ballet

Prijs zonder ledenvoordeel: € 22,- per ticket
Ledenprijs: € 19,80 per ticket
(Ticketprijs is excl. € 1,- transactiekosten)

Bestel uw kaarten met ledenkorting:

- Bel met Cinema Amstelveen: 020 - 547 51 75
- Óf stuur een e-mail met uw gegevens en de betreffende data naar kassa@schouwburgamstelveen.nl
- Onder vermelding van de code 'Amstelring' krijgt u de ledenkorting

Adres: Stadsplein 100, 1181 ZM Amstelveen

Het Concertgebouw Amsterdam

Lekker doordeweeks om 14.00 uur naar een klassiek concert in Het Koninklijk Concertgebouw? Dat kan met de Middagconcerten.



Grote Zaal:

06-11-2018: Simone Lamsma speelt Bruch
27-12-2018: Beethoven en Mozart

Kleine Zaal:

02-10-2018: Busch Trio speelt Dvorák's Dumky

Grote Zaal

€ 42,- / € 29,90 (rang 1+)

€ 38,- / € 26,60 (rang 1)

€ 31,- / € 21,70 (rang 2)

€ 22,- / € 15,40 (rang 3)

€ 18,- / € 12,60 (rang 4)

Ledenvoordeel: zie bedrag in blauw.

Kleine Zaal:

€ 39,- / € 27,30 (rang 1+)

€ 32,- / € 22,40 (rang 1)

€ 25,- / € 17,50 (rang 2)



Bestellen

- Bel de Concertgebouwlijn 0900-6718345 (€ 1,- per gesprek) dagelijks van 10.00 tot 17.00 uur en noem actiecode 1819AMSTELRING
- Óf ga naar het betreffende concert op www.concertgebouw.nl, selecteer uw stoelen en vul bij 'actiecode' het volgende in: 1819AMSTELRING
- Uw korting wordt direct verwerkt. Bel voor vragen: 0900-6718345 (€ 1,- per gesprek) of mail naar kassa@concertgebouw.nl

Adres: Concertgebouwplein 10, 1071 LN Amsterdam

U dient uw ledenpas bij aanvang van de voorstelling te kunnen laten zien. Zo niet, dan wordt alsnog het normale bedrag in rekening gebracht. Kijk voor het totale theateraanbod op www.amstelringledenservice.nl.

CULTUURWERKT! *voor het leukste avondje uit!*

Met CultuurWerkt! geniet u van de mooiste cultuur en een prachtig, divers aanbod uit cultuurprogramma's van Nederland. Mét aantrekkelijk voordeel tot wel 60% op concerten, tentoonstellingen of theatervoorstellingen met cabaret, toneel, musical en opera. Zo is een bezoek aan een concertzaal, museum of theater laagdrempelig en gemakkelijk!

Ons doel is u te inspireren en samen te laten genieten van cultuur. Bij CultuurWerkt! kunt u elke keer tot acht kaarten met voordeel bestellen, om op pad te gaan met collega's, vrienden of familie. Om op de hoogte te

blijven ontvangt u wekelijks een nieuwsbrief met de nieuwste aanbiedingen op basis van uw voorkeuren en regio, exclusieve winacties en interessante informatie. Wel zo handig!

CultuurWerkt!-abonnement

Prijs € 7,50 per abonnement

Ledenvoordeel

Uitsluitend verkrijgbaar voor leden van Amstelring Ledenservice.

Een abonnement loopt tijdens het theaterseizoen (1 september t/m 31 augustus).

Pathé bioscopen - Het avondje uit in het donker!

Film beleef je pas echt bij Pathé. Niet alleen door een groots scherm en groots geluid,



Soldaat van Oranje - De Musical!

In een 360 graden draaiende theaterzaal wordt het publiek het waarachtige verhaal ingetrokken. Als theaterfan mag u deze indrukwekkende musical absoluut niet missen!

FEEST – MAAS Theater/Dans/Podium

FEEST is een woeste theatersoap in vijf delen. Een groep neemt het Maaspodium over: "Waarom mogen wij hier geen kunst maken en grappen? Wij hebben onze eigen dromen, ideeën en handeltjes. Wij zijn boos en we zijn er trots op." Steeds meer raken



Adviesdag Trapoplossingen



Behoud uw zelfstandigheid

Wanneer u niet meer zelfstandig de trap op en af kunt komen, is een trapoplossing iets voor u. Laat u tijdens onze demodag door een trapspecialist adviseren over de diverse mogelijkheden, zoals trapliften of traphulpen, en probeer deze meteen uit!

Alleen op de Adviesdag: een voucher t.w.v. € 250,- voor aanschaf van een traphulp

We informeren u over:

Trapliften

Wanneer traplopen te inspannend wordt, is een traplift een goede oplossing. Daarmee kunt u zich veilig en zonder moeite verplaatsen in uw eigen huis. Bij Medipoint hebben we een ruim assortiment en geven we persoonlijk advies.

- Geschikt voor elke situatie
- Voldoen aan de strengste eisen
- Veilig en ergonomisch
- Eenvoudige bediening

Tip:

Neem voor een passend advies foto's mee van uw huidige trap.

Ondersteuning tijdens het traplopen

Heeft u moeite met traplopen, maar kunt en wilt u nog zoveel mogelijk in beweging blijven? Dan is de traphulp Assistep iets voor u.

- Ondersteunt tijdens het traplopen
- Neemt nauwelijks ruimte in
- U blijft in beweging
- Geschikt voor bijna iedere trap

Waar en wanneer

Winkel Hoofddorp, Raadhuisplein 300
Vrijdag 28 september

Maak een gratis persoonlijke afspraak of krijg meer informatie via:

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



medipoint

**Amsteling
Thuiszorgwinkels**

Winkeladressen: Amstelveen, Laan v/d Helende Meesters 431 •
Hoofddorp, Raadhuisplein 300



Links verpleegkundige
Annelies van der Veldt



Verpleegkundige
Carola Bank

Gratis voor
aanvullend
verzekerden bij
Zorg en Zekerheid

Advies op maat voor een gezonde leefstijl

Wilt u uw gezondheid laten controleren? Of advies over voeding en bewegen? Doe dan de GeZZond Check van Zorg en Zekerheid! Professionele verpleegkundigen van Amstelring controleren uw gezondheid. Ook krijgt u een persoonlijk advies op maat over een gezonde leefstijl.

WAT HOUDT DE CHECK IN?

Met de GeZZond Check krijgt u een betrouwbaar beeld van uw gezondheid. Verpleegkundige Carola Bank of verpleegkundige Annelies van der Veldt van Amstelring meet uw gewicht, lengte, middelomtrek, bloeddruk, bloedsuikerspiegel en cholesterol. U krijgt direct een persoonlijk voedings- en beweegadvies op maat. Mocht dat nodig zijn, dan verwijst de verpleegkundige u door naar de huisarts.

Voorafgaand aan de afspraak krijgt u een boekje met daarin een vragenlijst toegestuurd. Deze kunt u thuis invullen. Nadat de testen zijn gedaan neemt de verpleegkundige deze vragenlijst en de uitslag van de testen met u door. Annelies van der Veldt: 'Bij bloedsuiker, een hoge bloeddruk of hoog cholesterolgehalte adviseer ik u om naar de huisarts te gaan. Bij overgewicht of een te hoge BMI geef ik het advies, als het zelf niet lukt om af te vallen, om een diëtist te raadplegen. Ook geef ik informatie op papier mee zoals een lijst met goede en slechte vetten of een

folder over de gevolgen van hoge bloeddruk. Tijdens de GeZZond Check bespreken we de adviezen en kunt u vragen stellen. Het is natuurlijk belangrijk dat alles duidelijk voor u is!'

VERGOEDING ZORGVERZEKERAAR

De GeZZond Check is eenmaal in de twee jaar **gratis** voor aanvullend verzekerden bij Zorg en Zekerheid. De kosten worden volledig vergoed en worden niet aan u doorbelast via uw eigen bijdrage. Let op: Vanuit de AV-GeZZin Compact en vanuit de AV-Gemak geldt geen vergoeding.

**Bent u niet verzekerd bij Zorg en Zekerheid?
Dan gelden de volgende tarieven:**

Prijs zonder ledenvoordeel: € 97,50

Ledenprijs: € 75,- . U bespaart hiermee

€ 22,50. Locatie: Amstelveen en Hoofddorp

Onze nieuwe stoelen zijn fantastisch

Persoonlijk advies voor uw comfort

Peter en Joke bezochten de Zitadviesdag

Peter en Joke de Greef bezochten de Zitadviesdag van Medipoint. Daar namen ze plaats in de comfortabele stoelen. "Ik wilde ik er eigenlijk niet meer uit. De stoel zit heerlijk!" vertelt Joke enthousiast.

Voor Peter was de stoel eerst wat smal, maar elke stoel wordt persoonlijk op maat gemaakt of ingesteld, dus daarna was hij ook overstap. Ze kochten allebei een eigen stoel. "Ik zit er heel erg graag in, het is zo fijn!" aldus Peter. "De zitting is heerlijk, sluit lekker aan en de stof voelt prettig. Plus de leuning is fijn wat hoger. Ik vind mijn nieuwe stoel fantastisch." vertelt Joke.

Joke adviseert generatiegenoten die graag comfortabel zitten zeker om een sta-opstoel via Medipoint aan te schaffen. Haar man Peter corrigeert haar: "Ook jonge mensen willen hier graag in zitten. Deze stoel is niet leeftijdsgebonden." Het koppel geniet



Waar en wanneer:

Heemskerk, Maltezerplein 35 (1e verdieping)
Hoofddorp, Raadhuisplein 300

Maandag 24 september t/m vrijdag 28 september

Nu op alle sta-opstoelen tot wel 25% ledenkorting



Extra voordeel op accessoires!

dagelijks van de nieuwe stoelen. "Ik hoef er maar in te gaan zitten en ik ontspan!" Ja, Peter en Joke zijn méér dan tevreden: "Wij geven de stoel een 8,5."

Wilt u net als Peter en Joke persoonlijk advies en onze sta-opstoelen uitproberen? Kom dan naar onze **Zitadviesweek** en laat u adviseren over een gezonde zithouding en het veilig gaan zitten en opstaan. Wij zorgen dat uw stoel **gratis** wordt **thuisbezorgd** en eventueel uw oude stoel wordt opgehaald.

Maak een gratis persoonlijke afspraak of krijg meer informatie via: 088 - 10 20 100 (optie 3), www.medipoint.nl/adviesdagen of vraag het in de winkel

Genoemde acties zijn ledenaanbiedingen. Geldig t/m 19-11-2018. Niet i.c.m. andere actie, korting of waardebon. Vraag overige voorwaarden in de winkel.



Waardebon

Bij inlevering van deze bon krijgt u bij aankoop van een sta-opstoel tijdens de Zitadviesweek een **GRATIS** luxe hoofdkussen!

