

PLUS

■ **PERSONENALARMERING**

Professionele hulp binnen handbereik

■ **DAGTOCHT ROTTERDAM EN DE BIESBOSCH**

Varen en genieten

■ **ANNE WIL BLANKERS**

Wees lief voor elkaar



A woman with short grey hair and glasses, wearing a red floral patterned top and blue jeans, is sitting in a specialized beige chair. She is holding an open light blue book and looking down at it. The chair is positioned in front of a window with light-colored curtains. A small table next to the chair holds some papers and a red object.

*'Ik sta weer
met een veilig
gevoel op'*

Josephine (80) bleef na moeizaam herstel van een heupoperatie in het verzorgingshuis wonen. Grote meubels zoals haar bank konden helaas niet meeverhuizen. Met het oog op de toekomst koos zij in haar nieuwe inrichting voor het comfort van een sta-opstoel.

Mijn rustmoment

"Voor mijn herstel ga ik twee keer in de week naar de fysiotherapeut en ik blijf bewegen op de hometrainer. Omdat ik mijn heup niet ver kan buigen, is de sta-opfunctie een uitkomst. Door de zwaarte schuift de sta-opstoel niet weg. Dat geeft mij een veilig en zelfverzekerd gevoel bij het opstaan. Wennen? Dat hoefde ik niet, want ik zat gelijk goed.

Elke dag zet ik hem op een vast moment in de relaxstand en dan lees ik de krant of een boek. Ik vind het belangrijk om bij te blijven, zo lang als het gaat. De sta-opstoel is afgesteld op mijn hele lichaam, zodat ook mijn rug, armen en benen kunnen rusten. Als extra optie heb ik gekozen voor een tafeltje aan de stoel. Heel handig voor mijn boek of haakwerk."

Ben je minder mobiel? Maak dan een afspraak met een adviseur voor een proefzit bij je thuis. We komen graag langs voor advies.



Voor een advies aan huis maak je een afspraak met een van onze adviseurs via **088 10 20 100**. Schrijf je in voor een persoonlijk zitadvies op **medipoint.nl/fijnerthuis** en laat je in een van onze winkels adviseren welke sta-opstoel het beste bij jou past.



Nazomeren

Nieuwsflits	4
Slotenmaker aan huis	6
Interview Anne Wil Blankers	8
Dagtocht Rotterdam en de Biesbosch	11
Personenalarmering	12
Gespot: FloriWorld	14
Amstelring Ledendeals	15
Vroeger en Nu	17
PuzzelPlezier	19
Tuinman	20
Culinair	23

Heeft u ook zo genoten van de zomer? Misschien bent u lekker met vakantie geweest, of heeft u de zomer dichterbij huis doorgebracht, in de tuin of op het balkon. Hoe fijn de zomer ook is, ook van de komende tijd zo aan het einde van de zomer kan ik altijd erg genieten. Ik vind het in deze periode heerlijk om nog even lekker in mijn tuin rommelen, of een lange wandeling door het bos te maken met mijn hond. Als het niet meer zo heet is, is het fijn om buiten te zijn. Of om er nog even lekker op uit te gaan.

Vaak is het in september nog zacht zomers weer, maar is het wel een stuk rustiger dan in de mei- en zomervakantie. Daarom gaan wij nazomeren! Op 20 september gaan we varen door de Rotterdamse haven en de Biesbosch. En omdat Amstelring Ledenservice dit jaar 25 jaar bestaat, trakteren we en kunt u met 25% ledenkorting heerlijk een dag mee op pad! U leest er alles over op pagina 11.

Gaat u met ons mee genieten van het laatste zomerse dagen?

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 Anne Wil Blankers
(belangeloos), Dee Snijder, Tamara de Weijer
Vormgeving Think next level, Amsterdam
Foto cover Gregor Servais/De Beeldunie

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 4 2022 verschijnt in de week van 14 november 2022.



Nieuw: Eenmaal per 2 jaar de ledenpas

Met ingang van 1 september 2022 ontvangt u nog maar 1 x per 2 jaar een ledenpas. Wij hebben hiertoe besloten om kosten én het milieu te sparen. Op de ledenpas vindt u de datum vanaf wanneer deze geldig is.

Verhoging contributie lidmaatschap 2023

In 2023 kost het lidmaatschap € 24,- per jaar op basis van een automatische incasso. Voorheen bedroeg de contributie € 22,- per jaar. De reden dat de contributie met € 2,- wordt verhoogd is de stijging van druk- en verzendkosten.

Naast het contributiebedrag van € 24,- per jaar bedragen de extra kosten voor het betalen op factuur € 3,-. Een nieuw lidmaatschap is alleen mogelijk bij betaling via automatische incasso.

De algemene voorwaarden vindt u op www.amstelringledenservice.nl onder 'lidmaatschap' of mail naar: ledenservice@amstelring.nl voor het opvragen van deze voorwaarden.

Beëindiging lidmaatschap

Het lidmaatschap geldt per huishouden voor de duur van 1 jaar. Hierbij wordt de datum van aanmelding aangehouden als de aanvangsdatum van het lidmaatschap.

Wilt u uw lidmaatschap beëindigen, stuurt u dan 1 maand voor het einde van uw lidmaatschapsjaar een mail naar: ledenservice@amstelring.nl of schrijf naar: Amstelring Ledenservice, Antwoordnummer 131, 1180 WB Amstelveen (postzegel niet nodig). Of bel: 020 - 333 5100. Bij niet tijdig opzeggen wordt uw lidmaatschap automatisch verlengd.

Bij opzegging gedurende het abonnementsjaar vindt geen (gedeeltelijke) restitutie van de contributie plaats.

Automakelaar aan huis

Wilt u een auto kopen of verkopen? Heeft u geen kennis van zaken of geen idee waar te beginnen? Automakelaar aan huis Tom Wesselingh kan u hierbij helpen. Samen met u gaat hij aan de slag om de beste oplossing te vinden.

Een auto kopen

Bij het kopen van een auto komt veel kijken. De automakelaar gaat samen met u op zoek naar de juiste auto. Door zijn kennis van de autobranche kan Tom u een goed overzicht geven van de mogelijkheden en onderhandelt voor u over een scherpe prijs.

Het verkopen van uw auto

Ook met het verkopen van uw auto kan Tom u helpen. U kunt uw auto gewoon blijven gebruiken, tot Tom een nieuwe eigenaar voor uw auto gevonden heeft. U krijgt vooraf een overzicht van de verwachte verkoopprijs van uw auto.

De automakelaar werkt met een vast bemiddelingstarief, zodat u vooraf weet wat uw kosten zijn. U betaalt altijd pas achteraf en alleen bij succesvol resultaat! Leden krijgen 10% korting op het bemiddelingstarief.



Digitale nieuwsbrief

Begin 2022 zijn we begonnen met het maandelijks versturen van een digitale nieuwsbrief aan onze leden. Wilt u deze ook ontvangen? Geef dan uw mailadres aan ons door via ledenservice@amstelring.nl. Vermeld hierbij ook uw naam, adres en lidnummer. Wij houden u dan ook digitaal op de hoogte van het laatste Ledenservice-nieuws!

Actie Voetreflextherapie: *Hele behandeling, halve prijs*

Wilt u op natuurlijke wijze herstellen van uw klachten? Voetreflextherapie is geschikt voor mensen van elke leeftijd met allerlei soorten gezondheidsklachten, zoals: hoofdpijn, nek- en schouderklachten, rugpijn, gewrichtspijn, spijsverteringsklachten, vermoeidheid en stress. Het biedt een heerlijke ontspanning voor lichaam en geest, en helpt u om de balans in uw lichaam weer terug te vinden.

Wilt u Voetreflextherapie eens uitproberen?
Maak dan gebruik van de kennismakingsactie in de internationale week van de Voetreflextherapie van 26 t/m 30 september en ervaar het zelf. U betaalt slechts € 30,- per behandeling (normale prijs € 60,-).
Let op: vol is vol!

De Voetreflextherapeuten komen niet aan huis.
De behandelingen worden gedaan door therapeuten in de behandelpraktijken in Amstelveen, Badhoevedorp, Hoofddorp en Vrouwenakker.



Wasservice **aan huis**

Kunt u de was niet meer zelf doen? Of besteedt u uw tijd liever aan andere dingen? Kies dan voor het comfort en gemak van de Wasservice aan huis. Uw was wordt thuis opgehaald en weer netjes gevouwen en gestreken bij u afgeleverd. Geen omkijken meer naar uw dagelijkse was!

U ontvangt een ruime waszak die u vult met al uw was zoals kleding, beddengoed, handdoeken en theedoeken. Op een afgesproken tijdstip haalt de Wasservice de zak bij u thuis op. Uw kleding wordt gewassen, gevouwen en gestreken in de professionele wasserette. Na een week ontvangt u de kleding weer netjes bij u thuis, klaar om direct in uw kast te leggen.

Prijs:

- vanaf € 6,- per kg met een minimum van 5 kg
- Toeslag bovenkleding wassen en strijken/vouwen: € 3,50 per stuk
- Prijzen van stoomgoed op aanvraag
- Halen en bezorgen in totaal € 5,95 per keer

Als lid ontvangt u 15% korting op de factuur.

Meer info of aanmelden voor een van de diensten:

 www.amstelringledenservice.nl

 ledenservice@amstelring.nl

 020 – 333 5100





Slotenmaker *aan huis*

Betrouwbare hulp bij calamiteiten en inbraakbeveiliging

De Slotenmaker aan huis stond zeven jaar geleden nog in de kinderschoenen maar inmiddels maakt de expert in inbraakbeveiliging grote indruk met een missie die het inbrekersgilde landelijk het nakijken geeft: een veilig gevoel in een optimaal beveiligde omgeving, liefst voor iedereen in Nederland.

Een optimale beveiliging werkt als afschrikmiddel, weet de Slotenmaker aan huis. Kwaliteits hang- en sluitwerk dat is voorzien van het SKG keurmerk, voldoet aan het Politie Keurmerk Veilig Wonen. Het is zo stevig dat het teveel moeite kost en teveel lawaai oplevert om open te breken. De inbreker kijkt dan liever even verder. Bij een minder goed beveiligde woning slaat hij genadeloos toe.

Overdag

Dat inbrekers alleen in het donker zouden toeslaan, is een fabeltje. Ondanks dat het touwtje uit de brievenbus of een achterdeur van het slot verleden tijd zijn, lijkt de inbreker een voorkeur te hebben om overdag zijn slag te slaan. Hij slaagt hierin omdat we over het algemeen wat minder op elkaar letten, we druk zijn of aan het werk. Ook zijn we wat slordiger geworden, we laten spullen in en om het huis liggen die de inbreker van pas komen. Zo wordt een trap al snel een aardig

opstapje en uw smartphone of tablet in zicht op de tafel, een aantrekkelijke buit. En eenmaal binnen, kan de inbreker inventariseren waarvoor hij de volgende keer nog een keertje terug wil komen.

Kerntrek truc

Op dit moment is een van de meest gebruikte en meest efficiënte inbraakmethoden het 'kerntrekken' bij cilindersloten zonder anti kerntrekbeveiliging. Hierbij wordt de cilinder simpel uit het slot getrokken, waarna met weinig moeite de deur wordt geforceerd. "Een heftige daad met behoorlijk wat gevolgen," weet Aron Khach van QuickBlue te vertellen. "Bewoners missen hierna niet alleen dierbare spullen, ze voelen zich ook niet meer veilig in hun eigen huis. In deze noodsituatie biedt onze calamiteitendienst 24/7 uitkomst. We komen direct gecertificeerd kwaliteits hang- en sluitwerk plaatsen en geven aanvullend advies over het goed beveiligen van de rest van de woning."

Stapje voor zijn

"Als onze calamiteitendienst de schade komt herstellen," legt Aron verder uit, "dan kijken wij ook of er misschien een nieuwe inbraakmethode is gebruikt. Met deze informatie kunnen wij onze beveiligingsadviezen verbeteren. Ook hebben we regelmatig contact met fabrikanten van gereedschappen. Nieuw ontwikkeld materiaal kan namelijk ook interessant zijn voor inbrekers. De inbreker afschrikken, geen schijn van kans geven en een stapje voor zijn, dat is ons doel."

Beveiligingscheck

Als uw huidige sloten alweer een paar jaar geleden werden geplaatst, dan adviseert de Slotenmaker een beveiligingscheck. "De kwaliteit van inbraakbeveiliging is inmiddels enorm verbeterd en er zijn nieuwe producten op de markt. De driepuntsluiting bijvoorbeeld, is vanaf buiten onzichtbaar maar heeft drie sloten die met één beweging op slot te draaien zijn. Of de smart lock, een slim digitaal slot waar geen echte sleutel meer aan te pas komt. Dat is ook heel handig als u moeite heeft met het omdraaien van een sleutel." De Slotenmaker aan huis kijkt graag samen met u naar de beste beveiligingsmogelijkheden in uw situatie. Eenmaal opgemeten en gemonteerd door professionele gecertificeerde en zorgvuldig gescreende slotenmakers, kunt u zich weer helemaal veilig voelen in uw eigen huis.

Geen verrassingen

"Het opmeten en monteren van veiligheids hang- en sluitwerk is letterlijk maatwerk op de millimeter. Wij maken vrijblijvend een offerte voor u op, waardoor u nooit voor onverwachte verrassingen of kosten komt te staan. Dat vinden wij heel belangrijk," benadrukt Aron. "Eventueel kunt u ons foto's sturen van uw huisdeur bij het aanvragen van een offerte. Zo kunnen we ook op afstand een transparante prijsopgave op maat verstrekken. Vanzelfsprekend gaan wij zorgvuldig om met uw gegevens."

Dichte deur

Ook bij 'klein leed' kan de Slotenmaker de helpende hand bieden. Bent u uw sleutel vergeten of staat u buitengesloten? De Slotenmaker aan huis zorgt ervoor dat u, zonder onnodige schade aan uw deur, in een oogwenk weer binnen staat. Natuurlijk wordt wel om uw legitimatie gevraagd want ongenode gasten worden niet binnengelaten. Een reservesleutel kan deze onplezierige situatie in het vervolg voorkomen.



Ook die maakt de Slotenmaker graag voor u bij, uitsluitend op vertoon van het certificaat dat bij de originele sleutel is verstrekt.

Heeft u met spoed de Slotenmaker nodig? Bel dan: 085-800 9000.

Prijs zonder ledenvoordeel:

De situatie wordt ter plekke ingeschat, waarna een prijsopgave volgt.

Ledenprijs:

- 25% korting op de calamiteitenservice
- 30% korting op inbraakpreventie

Meer info of aanmelden

🌐 www.amstelringledenservice.nl

✉ ledenservice@amstelring.nl

☎ 020 – 333 5100



Anne Wil Blankers

Wees lief voor elkaar

Niet alleen op toneel betovert Anne Wil Blankers ons met haar herkenbare warme stemgeluid. De inmiddels 81-jarige actrice in hart en nieren vertelt met veel gevoel over haar werk, de onvermijdelijke verhuizing van haar echtgenoot naar een verzorgingshuis en over aandacht voor eenzaamheid.

Voor Anne Wil Blankers (81) is toneelspelen tot op de dag van vandaag nog steeds haar lust en haar leven. Met een carrière die in 1963 startte bij de Haagse Comedie, heeft zij vele glansrijke theater-, televisie- en filmrollen op haar naam staan die ook belangrijke toneelprijzen opleverden. In haar eerste grote rol als Desdemona in Shakespeare's *Othello* speelde ze, piepjong en net afgestudeerd aan de Toneelacademie Maastricht, gelijk met grootheden Paul Steenbergen en Ko van Dijk. De onderlinge saamhorigheid maakt het spelen nog steeds aantrekkelijk voor Anne Wil, die in april dit jaar nog speelde in Florian Zeller's *Het oog van de storm*. "Dat is me dierbaar, samen het verhaal vertellen en daarin rekening met elkaar houden, elkaar respecteren, je bent nooit in je eentje bezig maar met elkaar, dat hoort bij dit vak."

Zware jaren

Anne Wil heeft een paar ingewikkelde jaren achter de rug waarin een energiebalans ver te zoeken was. Toen in 2018 haar echtgenoot Ger van Klaveren (87) evenwichtsklachten kreeg en maar bleef vallen in hun boerderij met de vele op- en afstapjes, openbaarde de ziekte van Alzheimer zich bij hem. De verhuizing naar wat Anne Wil noemt 'een glad huis', een huis zonder obstakels, had niet het gewenste effect. Het was een verdrietige tijd waarin de combinatie van intensief mantelzorgen en werken een giftige mix bleek. "Het lichaam zei op een gegeven moment: 'stop, nu is het klaar!'" omschrijft Anne Wil de ontwrichtende burn-out die haar vervolgens velde. Dat zij een half jaar later toch weer op de planken stond, is te danken aan haar producent. "Ik denk dat zij hebben gedacht: 'misschien moet zij, als ze het thuis goed geregeld heeft, maar gewoon spelen. En als ze naar haar zin speelt, dan krijgt ze alle energie weer terug.' En zo zit dat ook bij mij!" Anne Wil 's stem klinkt opgewekt als ze vertelt over het lichtpuntje uit die tijd, de theaterproductie *Driving Miss Daisy*.

Huis met hondje

Intussen was de zoektocht naar de juiste plek voor echtgenoot Ger een reuze opgave. Hij heeft het nu naar zijn zin in een fijn verzorgingshuis met aardige

mensen, waar niet alleen goed voor hem wordt gezorgd maar ook voor zijn dierbare hondje waar hij niet zonder kan. Een hele geruststelling voor Anne Wil want: "Niets is zo erg om je man achter te moeten laten op een plek waar hij ongelukkig is. Och, ik heb wat zitten huilen in de auto, verschrikkelijk."

Toekomstplannen

Als onlangs zich een schattig huisje aandient aan de rand van Utrecht, in een leuk dorps buurtje waar de mensen elkaar nog een beetje in de gaten houden, verhuist ook Anne Wil. Inmiddels gesetteld is ze van plan om de roadtrip die ze vorig jaar langs vrienden in Friesland, Brabant, Limburg en België maakte nog een keer te doen. "Ik heb een hele lijst gemaakt van mensen en vriendinnen die ik wil gaan bezoeken en waar ik gezellige dingen mee wil gaan doen, dus die ga ik strakjes afwerken. Ik heb twee wandelvriendinnen, met een doe ik ook nog eens veel culturele dingen, lekker naar stukken en films kijken en dat soort zaken." En kan ze pas volgend jaar augustus weer het toneel op, dan is dat ook goed. "Dan kunnen we eens rustig kijken of ik iets leuks vind. En er moet niks hè, ik bedoel ik word dadelijk 82 en het is allemaal luxe en gezelligheid voor mij dat ik nog speel. Maar ik moet wel iets moois hebben, iets dat interessant is, ik speel niet om maar wat te spelen."

Liefde en aandacht

Als 'mensenmens' en als ambassadeur van Stichting Met je hart onderstreept Anne Wil tenslotte het belang van het bestrijden van eenzaamheid met name onder ouderen. "Ik weet nu als geen ander hoe het is om alleen te leven. Van eenzaamheid heb ik nu geen last, maar ik kan me heel goed voorstellen dat oudere mensen heel eenzaam kunnen zijn. Vergeet elkaar niet! Blijf interesse houden in de ander, dat is heel belangrijk. En heb geduld als iemand zijn verhaal vertelt, ook al is het erg lang en wordt er drie keer hetzelfde verteld. Wees lief voor elkaar en geef elkaar een beetje aandacht, dat is een cadeautje."

Meer informatie vindt u op www.metjehart.nl.



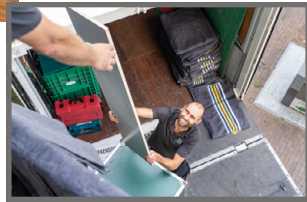
TOP MOVERS
P.A. van Rooyen



**SINDS 1873
ERKENDE
ZORGVERHUIZER**

Naast verhuizen bieden wij:

- In- en uitpakservice
- (De-)montage van meubels
- Een organizer (opruimcoach)
- Een handyman (klusjesman)
- Meubelopslag



Gaat u binnenkort verhuizen en zoekt u hulp?
Laat uw verhuizing geheel of gedeeltelijk verzorgen door de
ervaren en erkende verhuizers van P.A. van Rooyen Top Movers.
Een hele zorg minder!

Als Amstelring lid ontvangt u 12,5% korting op uw verhuizing.



www.pavanrooyen.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 Allertzorg: 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 Rotterdam en de Biesbosch

Varen en genieten

Op dinsdag 20 september houden we een vaartocht vol variatie! We varen door de Rotterdamse haven en genieten van het natuurschoon van Nationaal Park De Biesbosch.

We stappen in Amstelveen in de bus die ons naar Rotterdam brengt. Daar gaan we aan boord van de 'Catharinaplaat' van Rondvaartbedrijf Zilvermeeuw. Dit schip heeft een modern, warm interieur met twee dekken en een buitendek. Als de trossen worden losgegooid, staan verse koffie en gebak voor u klaar.

Allereerst varen we door het imposante Rotterdamse havengebied. We passeren Dordrecht, de indrukwekkende Moerdijk- en de HSL-bruggen. Vanuit het Hollands Diep gaan we het prachtige Nationaal Park De Biesbosch in. Via de mooiste en smalste kreekjes varen we dwars door dit prachtige natuurgebied, waar bevers wonen en de kans op het zien van een visarend en zeearend groot is.

Tijdens de vaartocht wordt de uitgebreide scheepslunch geserveerd. Die bestaat uit soep, vijf broodsoorten, zoete versnaperingen, salades, een kroket, hartig en zoet beleg en onbeperkt koffie, thee en melk. De vaartocht eindigt in Drimmelen. Daar gaan we van boord en staat de bus klaar voor de terugreis naar Amstelveen.

Dagje uit met 25% ledenkorting

Het reguliere tarief voor deze dagtocht bedraagt € 77,50 per persoon. Omdat wij 25 jaar bestaan, krijgt u als lid 25% ledenkorting!



Exclusief voor leden



Voor het tarief van € 58,- (exclusief voor leden) kunt u mee met deze dagtocht. De prijs is inclusief vervoer, vaartocht, koffie/thee met gebak en uitgebreide lunch.

Praktische informatie dagtocht Rotterdam en de Biesbosch

Datum: dinsdag 20 september 2022

Opstapplaats: Amstelveen

Tijd: 9.00 – 18.00 uur

Prijs:

Exclusief voor leden: € 58,-

Toegankelijk voor mensen met een rollator.

Aanmelden

- Via www.amstelringledenservice.nl kunt u zich tot en met **vrijdag 2 september 2022** aanmelden.
- Let op: per persoon die meegaat, dient u een apart aanvraagformulier / aparte machtiging in te vullen.
- U ontvangt ongeveer twee weken voor de dagtocht een uitnodigingsbrief per post of per mail. Neem deze mee, dit is uw bewijs van deelname.
- Bent u nog geen lid en wilt u graag mee met deze dagtocht? Word dan lid via www.amstelringledenservice.nl.

Let op: Er is een maximaal aantal deelnemers voor deze dagtocht. **Vol = vol!**



Personenalarmering

Kiezen voor professionele hulp binnen handbereik

Maakt u al gebruik van personenalarmering? Draag dan de knop met trots! U maakt deel uit van de groep mensen die, net als u, gekozen hebben voor meer veiligheid, vrijheid en zelfstandigheid.

In de wandelgangen staat het zendertje dat om de pols of aan de hals wordt gedragen, bekend als de 'alarmknop'. Helemaal onterecht is dat ook niet, in geval van nood doet een druk op de knop spreekwoordelijk de alarmbellen rinkelen bij de Zorgcentrale van Stichting ATA. Maar dat het dragen van de alarmknop vanzelfsprekend synoniem staat voor de begrippen hulpeloos, oud en kwetsbaar, is onterecht.

Omdenken

Tijd om personenalarmering in een nieuw daglicht te zien, vindt ook Chantal van Embden van Stichting ATA, voorheen Alarmering Thuiszorg Amsterdam. Zij vertelt dat personenalarmering vaak pas wordt aangevraagd als het leed al is geschied. "Na een valpartij thuis

bijvoorbeeld. Niet meer overeind kunnen komen of erger, niemand in de buurt hebben om je te helpen. Het is een situatie die ons allemaal kan overkomen. Na zo'n beangstigende ervaring zijn het vaak de kinderen die vanuit hun bezorgdheid de mogelijkheden van personenalarmering gaan verkennen."

Maar wat is dan het beste moment om gebruik te gaan maken van personenalarmering? "Leeftijd is maar een getal en ieder mens is zo oud als hij zich voelt. Maar heeft u een medische historie, denk aan COPD, epilepsie of hartklachten, dan is het verstandig om niet af te wachten, als leed met personenalarmering voorkomen had kunnen worden. Met een medische indicatie vergoedt in veel gevallen de zorgverzekeraar

een groot deel van de kosten.” Ook gezonde en alleenstaande mensen kunnen zich kwetsbaar voelen door hun persoonlijke situatie, weet Chantal. “Door de gedachte aan een ongeluk uit een klein en onverwachts hoekje bijvoorbeeld, of door ongenode gasten in huis of brand. Ook dan is kiezen voor personenalarmering, kiezen voor meer veiligheid en zelfstandigheid.”

Druk op de knop

Wat gebeurt er eigenlijk als u op de knop drukt? Chantal legt het heel eenvoudig uit: “Dan laat u ons weten dat u ons nodig heeft. U legt direct contact met onze Zorgcentrale. Waar u zich in huis ook bevindt, u hoort luid en duidelijk de stem van een van onze deskundige medewerkers om te vragen wat wij voor u kunnen doen. Wij weten al wie u bent, uw medische gegevens zijn bij ons bekend en ook de door u gewenste opvolging. Wij weten dus met wie wij voor u contact moeten opnemen. Dat kan bijvoorbeeld uw mantelzorger zijn, een familielid, uw burens, de professionele alarmopvolging van ATA of 112. Precies zoals wij van te voren met u hebben afgesproken.”

Filmpje

Het installeren van personenalarmering is voor de ervaren en vriendelijke monteurs van ATA een fluitje van een cent. Bent u handig? Dan kunt u de installatie ook zelf doen met behulp van de instructiefilmpjes op



Chantal van Embden

de website van ATA. “Maar onze professionals komen net zo graag bij u aan huis om de aansluiting snel en netjes in orde te maken,” stelt Chantal gerust.

Nieuw: Mobiele personenalarmering

“Behalve de vaste personenalarmering in huis, biedt ATA ook mobiele personenalarmering aan,” vertelt Chantal verheugd. “De digitale ontwikkelingen dragen bij aan de vergroting van uw mobiliteit. U kunt gewoon op pad, een fietstochtje maken, een dagje erop uit en waar u ook bent gebruik maken van uw personenalarmering. Met een druk op de knop weten wij dankzij de GPS-tracker exact waar u zich bevindt én dat u ons nodig heeft.” De zender maakt gebruik van een oplaadbare batterij met een levensduur van twee dagen. Zelf op tijd weer opladen is dus wel belangrijk.

Uitproberen

Bent u woonachtig in de Gemeente Amsterdam en in het bezit van een Stadspas? Maak dan kennis met personenalarmering. U komt in aanmerking voor deze speciale actie van ATA als u 75 plusser bent, óf in het bezit bent van een pasje voor de regiotaxi óf een WMO-indicatie heeft. De eerste 6 maanden betaalt u niets, daarna € 5,19 per maand (normale prijs € 19,99 per maand). U kunt zich hiervoor t/m 31 december 2022 via Amstelring Ledenservice aanmelden.

Stichting ATA specialiseert zich sinds 1988 in het zo lang mogelijk en zo veilig mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen. Inmiddels met meer dan 15.000 klanten in heel Nederland die 24/7 vertrouwen op de betrouwbaarheid van personenalarmering. Bent u benieuwd of vaste of mobiele personenalarmering ook iets voor u kan betekenen? Personenalarmering is maatwerk, samen bekijken we wat het beste bij u en uw situatie past. Neem dan vrijblijvend contact op met Amstelring Ledenservice.

Prijs zonder ledenvoordeel:

Op aanvraag, afhankelijk van vergoedingen van verzekeraar en gemeente.

Ledenprijs: 1e maand volledig gratis, inclusief professionele alarmopvolging.

Meer info of aanmelden

 www.amstelringledenservice.nl

 ledenservice@amstelring.nl

 020 – 333 5100



Bloeiende belevenissen in FloriWorld

We vieren, verwennen en troosten met bloemen. Planten maken onze woning en de wereld om ons heen een stukje groener en gezonder. FloriWorld vertelt in geur en kleur het adembenemende verhaal van bloemen en planten. Gaat u mee op ontdekkingstocht?

Streling voor de zintuigen

In het Aalsmeerse bloemendorp is FloriWorld het visitekaartje van de internationale sierteeltsector. Met zijn kleurige gevel, die doet denken aan de bloembollenvelden, wordt FloriWorld het best omschreven als een overdekte bloemen- en plantenattractie. Bij binnenkomst ontvangt u een speciaal FloriWorld armbandje waarmee u, naar keuze, uw bezoek nog persoonlijker kunt maken. Bijvoorbeeld door uw lievelingsbloem op te geven. Deze bloem komt u tijdens uw bezoek zeker een keertje tegen! FloriWorld biedt een route van 14 magische belevenissen, ieder met een eigen thema en bijzondere voorstelling. Zo wordt u zelf een bloem in een bloemenzee, vliegt u mee op de rug van een bij en wandelt u langs de Amsterdamse grachten. U gaat naar huis met de kleurigste selfies. Tot slot kunt u, aan het einde van uw bezoek, meebieden op een echte bos bloemen. In Restaurant Bloom kunt u onder het genot van een kopje koffie of een hapje en een drankje nagenieten van uw avonturen.

Goed om te weten

Een bezoek duurt gemiddeld anderhalf uur en is geschikt voor jong en oud en rolstoelgebruiker. Ook uw verjaardag vieren met een lekkere High Tea, een work-

shop volgen of een rondleiding boeken is mogelijk. Er zijn liften aanwezig en een rolstoel is te reserveren als u moeilijk ter been bent. FloriWorld is goed bereikbaar met de auto, u parkeert gratis. Het openbaar vervoer stopt voor de deur. Komt u op de fiets, dan is er plek voor uw fietstas in de gratis lockers.

FloriWorld is geopend van dinsdag t/m zondag van 10.00-17.00 uur. Inlooptijd t/m 16.00 uur.

Toegangsprijs

0-4 jaar	gratis
4-12 jaar	€ 9,95
12+ jaar	€ 15,95
Senioren	€ 14,-

Adres

Sierteeltstraat 1, 1431 GM Aalsmeer
Meer informatie op www.floriworld.nl
of bel: 085-4018 480

Tip

Wilt u kans maken op een gratis avontuur in FloriWorld? Maak de prijspuzzel op pagina 19!

A green car with the 'Amstelland Ledenservice' logo on its side is the central focus. It is surrounded by a variety of travel-related items: a large blue hot air balloon, a model of the Eiffel Tower, a giraffe, a roller coaster, a biplane, a chef celebrating, a tiger, a dinosaur skeleton, a turtle, R2-D2, a hot pot, and a bowl of fruit.



Langer zelfstandig wonen?

Houd uzelf in goede conditie! Voorkom dat u valt en behoud uw zelfstandigheid.

“In Amstelveen hebben we onderzocht waarom mensen vallen”, vertelt zorg-inkoper Inge Huernink van Zorg en Zekerheid. “Bepaalde medicijnen blijken het valrisico te vergroten. Een nieuwe bril of betere schoenen verkleinen juist het risico.”

Wat altijd werkt, is bewegen. “Dat kan bijvoorbeeld gratis in de beweegtuin De Marne, die Zorg en Zekerheid mede mogelijk heeft gemaakt”, vertelt Inge. “Bewegen is gezond voor lichaam en geest én het risico om te vallen wordt kleiner. En mensen ervaren meer kwaliteit van leven.”

Vijf tips om een val te voorkomen:

1. Blijf zo veel mogelijk bewegen. Zo blijft u fit en behoudt u balans en spierkracht.
2. Eet gezond met de juiste voedingsstoffen. Voor een gezond lichaam en een gezonde geest.
3. Houd rekening met alcohol en medicijnen. Deze kunnen het reactievermogen beïnvloeden.
4. Zorg voor stevige schoenen met zolen die niet te glad en niet te stroef zijn. Draag een bril met de juiste sterkte.
5. Maak het huis en de directe omgeving toegankelijk. Met goede verlichting, handgrepen en voldoende beweegruimte. Gebruik hoge stoelen of een harde bank. Zorg dat de tegels op het terras of balkon vlak liggen.

Amstelring ledenvoordeel via Zorg en Zekerheid

- Tot wel 7% collectieve korting op de aanvullende verzekering
- Vergoeding (50% met een maximum van € 115,- of 75% met een maximum van € 150,- per jaar) voor de cursus Hardlopen en Sportief Wandelen bij Amstelring Ledenservice, in veel aanvullende verzekeringen van Zorg en Zekerheid voor klanten boven de 55 jaar.
- Ruime vergoedingen voor o.a. fysiotherapie in veel aanvullende verzekeringen

Met het lidmaatschap van Amstelring Ledenservice krijgt u korting op uw zorgpremie bij Zorg en Zekerheid. Ook profiteert u van vele voordelen en services. Zie zorgenzekerheid.nl/ledenservice.



Foto: Eric Koch/Nationaal Archief/Anefo

Kassie *kijken*

Traditiegetrouw staat na de zomervakantie het nieuwe televisieseizoen op stapel

De tijd dat we met een schaalpje pinda's verwachtingsvol en stipt op tijd klaar zaten voor de beeldbuis, ligt met het ultieme gemak van de huidige streamingdiensten ver achter ons.

Zo'n zeventig jaar geleden werden de eerste televisieprogramma's uitgezonden. Op vaste uitzenddagen boden de verschillende zuilen hun kijkers ontwikkeling en informatie. De kijkkast veroverde zijn centrale plek in de huiskamer echter niet hals over kop. De aanschaf van een klein televisietoestel met televisieonderkast, een tafel op hoge poten met wieltjes, was kostbaar. Na lang sparen moest bijna 500 gulden worden neergeteld. Het Kijk- en luistergeld kwam daar vanaf 1956 ook nog eens bij. Daarom was het huren van een toestel voor 7 gulden 50 per week een aantrekkelijk alternatief.

Nog aantrekkelijker was het, om te gaan kijken bij de gelukkige burens die al een televisie bezaten. Bijvoorbeeld naar het *Kindertuurtje* gepresenteerd door Hanny Lips, waarvoor de buurtkinderen zich op woensdag- en zaterdagmiddag graag verzamelden. Zonder kamerbreed

tapijt had je geluk als je met je billen op het vloerkleed zat, de minder gelukkigen wachtte het koude linoleum. Een voetbalwedstrijd werd op afkondiging belangstellend gevolgd voor de ruit van de etalage van de radio- en televisiewinkel. De woorden 'even geduld a.u.b.' bij een storing, zag men dan liever niet op het scherm verschijnen.

Toen eenmaal het zuildoorbrekend amusement zijn weg naar de huiskamers vond, groeide het woud van antennes op de daken gestaag. Inmiddels bezat 75% van de Nederlandse huishoudens een zwart-wit televisie toen Philips in 1967 de kleurentelevisie introduceerde. Zo'n exemplaar kostte maar liefst 2950 gulden. Gecombineerd met 'de enige echte Berend Boudewijn Kleuren-televisiestoel' uit 'de prijzenregen' van *De BB-kwis* van Berend Boudewijn, leek een paar jaar later het toppunt van kijkgenot te zijn bereikt.



Stichting voor Nabestaandenzorg en Advies Amsterdam

Bij leven kunt u iemand aanwijzen om namens u belangrijke beslissingen op medisch en financieel gebied te nemen op het moment dat u dit (tijdelijk) niet meer kunt. U kunt dit vastleggen in een levenstestament. Wie geeft u het vertrouwen?



Marion Hermans | St. Nabestaandenzorg en Advies Amsterdam

Tel: 06-51440264 | E-mail: info@snbza.nl | www.snbza.nl



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

Bereikbaar maandag t/m zaterdag van 09.00 - 18.30 uur

Mail: info@automakelaaraanhuis.nl

Tel: 0297 - 224 549, mobiel: 06 - 305 206 38

Nijverheidsweg 17-O, 3641 RP Mijdrecht

OOK IN DE HERFST PLEZIER 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

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

De overgebleven letters vormen de oplossing.

BADMINTON	KAMPVUUR	VAKANTIE
BADPAK	LELIE	VLINDER
BARBECUE	MADLIEFJES	WARM
BIKINI	PARASOL	WATERPISTOOL
BLOEMEN	RANJA	ZANDKASTEEL
COCKTAIL	ROZEN	ZONNEBLOEM
DAHLIA	SLIPPERS	ZONNEBRIL
GRAS	SPROEIER	ZWEMBAD
HANGMAT	STRAND	ZWEMBROEK
KAMPEREN	TUIN	ZWEMMEN

Zomer



Hoofdprijs

3 x 2 toegangskarten (t.w.v. € 15,95 per stuk) voor FloriWorld in Aalsmeer



1e Prijs

Een mooie bos bloemen ter waarde van € 25,-

Oplossing

Stuur uw oplossing vóór vrijdag 23 september 2022 onder vermelding van 'Puzzel Amstelring Plus 3 - 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.



Tuinman

voor aanleg en onderhoud

Tuin in balans

Niet voor niets noemt André Prins van Greenspot Groenspecialisten zich de 'huishovenier van Amstelring Ledenservice'. Hij staat samen met zijn allround gespecialiseerde team tenslotte al meer dan 12 jaar klaar voor het vervullen van al uw groenwensen.

De tuinman met 'het groene hart' is een begrip in de Haarlemmermeer en omstreken. Met als visitekaartje de vele mooie en goed onderhouden tuinen, die vaak ook nog eens door hem zijn ontworpen en aangelegd. André (56) heeft van zijn ouders de liefde voor de natuur meegekregen. "Ik kom uit een gezin waarin de natuur altijd heel belangrijk was. Mijn ouders waren van het type wandelaars, we gingen dan naar Oostenrijk, de bergen in. Mijn vader had tijdens die wandelingen altijd een gidsje op zak om de plantjes die we onderweg

tegenkwamen te herkennen." Het was zijn zwager die hem later kennis liet maken met het hoveniersvak. "Ik vond het gelijk leuk om lekker met de natuur bezig te zijn en met mijn handen te werken." Na zijn diensttijd bij de marechaussee lonkte even een opleiding bij de politie, maar gelukkig koos André niet voor blauw maar voor groen. Een inspirerende rondreis door Indonesië plantte het zaadje om zelfstandig verder te gaan. Inmiddels runt André, die in Boskoop de hoveniersopleiding volgde, al 30 jaar zijn eigen hoveniersbedrijf.



Robert Verhoeve

Watertuin

Zelf heeft André een voorliefde voor de Japanse tuin, een tuin met waterpartijen. Hier neemt de Japanse esdoorn met de karmijnrode diep ingesneden blaadjes, waar hij zijn groene hart aan heeft verpand, een prominente plaats in. "Een tijd lang was deze tuintrend niet populair," vertelt hij. "Vijvers werden opgedoekt en water werd steeds minder gebruikt in tuinontwerpen. Nu is gelukkig een kentering te zien want watermanagement wordt steeds belangrijker."

Tegel eruit, plantje erin

Inmiddels ondervinden we aan den lijve de gevolgen van extreme regenbuien. Water dat in strak betegelde tuinen geen kant meer op kan, rioleringen die overstromen. Als hovenier is André actief bij het Centrum voor Duurzaamheid in de regio Haarlemmermeer. "Vanuit die rol kun je bij ons terecht voor advies over gevelgroen en dakbeplanting, maar ook over de nationale campagne Tegelwippen. Kijk eens met andere ogen naar je tuin. Tegel eruit en plantje erin, is wat wij promoten." In zijn ontwerpen houdt hij daarom rekening met een uitgebalanceerde klimaatbestendige functionele tuin, die moet aansluiten bij de wensen van de tuineigenaar. "Een tuin met genoeg groen, maar ook met een fijn terras. Tegels kunnen deels worden vervangen door beplanting maar ook door waterdoorlatende grondbedekking als boomschors en split of grind in roosters. Dat loopt makkelijk en als terras kun je er goed op zitten."

Watermanagement

Daarnaast breekt André een lans voor het anders gebruiken van hemelwater dat via de regenpijp de riolering belast. Met behulp van 'Hydroblob', een buffer-

systeem dat eenmaal aangebracht in de grond werkt als een spons, kan dit water zich beter in de ondergrond verspreiden. Wateroverlast wordt zo beperkt en droogte bestreden. Tot zijn grote genoegen zijn steeds meer mensen bereid om over watermanagement na te denken en in dit systeem te investeren. Zoals de heer Robert Verhoeve, die met trots vertelt over de waterberging in de grond van zijn Hoofddorpse paradijsje. Tijdens de zoektocht naar een groener alternatief voor zijn tegeltuin, kon de Tuinman hem goed adviseren. "Ik wilde meer aan waterberging doen, want water dat je in het riool laat lopen ben je gewoon kwijt, dat is zonde. In het nieuwe ontwerp werden in voor- en achtertuin langwerpige infiltratieblokken ingegraven, best een klus." Maar inmiddels hebben de ondergrondse mini-waterreservoirs hun doel al bewezen. "Tijdens een droge periode stak het verdorde gras van het gemeentelandschap schrill af tegen onze groene grasmat."

Tip van de tuinman

In tijden van droogte is het belangrijk om goed om te gaan met waterverbruik. Na een hete dag zijn veel mensen geneigd de tuinslang ter hand te nemen om de natuur een handje te helpen. "Goed bedoeld, maar niet functioneel," weet André. "Men denkt goed water te hebben gegeven maar vervolgens staan de planten toch te verdorren. Effectief en functioneel bewateren is pas succesvol als dat gelijktijdig op meerdere plekken én voor langere tijd gebeurt. Met een sprinkler- of druppelsysteem bijvoorbeeld, dat water direct bij de plant brengt. Aangesloten op de buitenkraan kan met een timer de frequentie van water geven worden ingesteld. "En hoewel het misschien anders doet vermoeden, verbruikt deze manier van bewateren een stuk minder water dan sproeien!"

Wilt u advies over watermanagement in uw tuin? Laat u voorlichten door de Tuinman! Ook voor tuinonderhoud en boomverzorging komt de Tuinman graag bij u langs.

Prijs zonder ledenvoordeel:

Vanaf € 52,75 per uur, afhankelijk van type klus

Ledenprijs:

- Vanaf € 49,95 per uur
- 5% korting op alle materialen

De prijzen zijn per uur per medewerker, incl. BTW.

Meer info of aanmelden

 www.amstelringledenservice.nl

 ledenservice@amstelring.nl

 020 – 333 5100

HULP BIJ OPRUIMEN EN INBOEDELING



... DIE WIJ BEHEERSEN.

Ziet u op tegen het opruimen van (een deel van) uw woning? Een verhuizing? Het leegruimen van het ouderlijk huis? Het georganiseer en het vele regelwerk? Het vinden van de juiste instanties of de juiste bestemming voor uw spullen? Wij bieden praktische begeleiding en ontzorgen u!

Ledenvoordeel minimaal 10% korting
Gratis intakegesprek

Woning opruimen, leegruimen of gaat u verhuizen?
Bel voor praktische begeleiding:

Elles in Organizing
06 - 212 088 38

info@ellesinorganizing.nl
www.ellesinorganizing.nl



KAPPER, PEDICURE &
SCHOONHEIDSSPECIALIST
Makkelijk bij u thuis

mobella
Bel 088-1000100
of kijk op mobella.nl

Amstelring
Ledenservice

DE IDEALE COMBINATIE VAN STIJLVOL EN VEILIG

Molenaar Wallpanels® De meest elegante manier om je badkamer te bekleden.

Met de Molenaar wandpanelen geeft u een luxe en eigentijds tintje aan uw douche of gehele badkamer. Van wit en warme houtlook tot tegelpatroon en moderne marmerlook: onze stijlvolle wandpanelen zijn verkrijgbaar in verschillende kleuren en designs. Met onze ruime keuze aan stijlen én de antislip douchevloer met lage instap stelt u heel gemakkelijk uw perfecte badkamer samen.



Vraag de gratis brochure aan

Bel direct 0341 - 23 23 00 of ga naar
www.molenaar.nl



VOORDEEL TOT
€1200*

molenaar®

Gado Gado salade

Recept voor 2 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten

- 4 middelgrote eieren
- 400 g haricots verts of sperziebonen
- olijfolie, om te bakken
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 tl sambal
- 4 el 100% pindakaas
- 2 el sojasaus zonder suiker
- 1 komkommer, in dunne schijfjes
- 200 g wortel, in dunne reepjes
- 4-6 tomaten, partjes
- 125 g taugé
- 1 limoen, gehalveerd

Bereiding

1. Kook de eieren hard in 6-8 minuten in water met een snufje zout.
2. Kook de sperziebonen in ruim kokend water met een mespunt zout in 10-12 minuten beetgaar.
3. Verhit wat olie in een steelpan en fruit de ui 4 minuten op middelhoog vuur.
4. Voeg de knoflook en de sambal toe, bak nog 2 minuten onder voortdurend roeren.
5. Voeg de pindakaas en de sojasaus toe en schenk er water bij tot de saus de juiste dikte heeft. Voeg extra water toe als de saus door het verwarmen indikt. Blijf goed roeren.
6. Verdeel de helft van de saus over de bodem van de borden. Verdeel de groenten en de eieren over de borden. Verdeel de andere helft van de saus over de borden.
7. Serveer met een halve limoen.

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 boek Eet Beter in 28 dagen. Kijk voor meer informatie op www.doktertamara.nl.





Wij zijn er als je ons nodig hebt.

Met de juiste zorg hulpmiddelen kun je zoveel meer. Medipoint helpt je beter bewegen, spoedig herstellen of fijner thuis wonen. Maak een afspraak voor een advies bij je thuis met een van onze experts **088 10 20 100**, of kom naar de winkel bij jou in de buurt **[medipoint.nl/locaties](https://www.medipoint.nl/locaties)**



medipoint