



Amstelring
Plus

2017/2018

Bewaarspecial

**Joke 'Bruijst'
van energie**

**EN VIERT DUBBEL
FEEST!**

**Exclusief
voor leden:
KORTING OP DE
ZORGVERZEKERING**

**Particuliere
Huishoudelijke Hulp
met nét dat
beetje extra**

**Mevrouw Beek (85):
'Met de dagtochten
kom ik gezellig
onder de mensen'**

**Top voorstellingen
bij theater**

4

Demodag Infraroodcabine!

(Advertentie)

“De beste investering die we ooit hebben gedaan”

Hans en Karin Vestjens twijfelden 20 jaar geleden tussen de aanschaf van een sauna of een infraroodcabine. Ze kozen voor de infraroodcabine, die paste beter in hun leefpatroon. Nu willen ze zelfs niet meer zonder.

“De infraroodcabine is de beste investering die we ooit hebben gedaan”, vertelt Hans. “De cabine is super flexibel in gebruik. Een sauna moet je eerst opwarmen. De infraroodcabine kun je gewoon gebruiken als je zin hebt. Je maakt even tijd voor jezelf. Vlak voor het slapen is ook heerlijk, je gaat dan heel ontspannen je bed in.”

Infraroodstraling heeft een diepere werking op huid, spieren en gewrichten. Het zorgt ervoor dat afvalstoffen worden afgevoerd en dat het lichaam ontspannen voelt. “Ik heb een zittend beroep”, vertelt Hans. “Maar daarnaast ben ik erg actief en die wisselwerking zorgt weleens voor spierpijn. Na het sporten of in de tuin werken, ga ik een half uurtje in de cabine, dan heb ik nergens last van.”

“Het zit misschien tussen de oren, maar ik ben de afgelopen 20 jaar nooit ziek geweest. Als ik het gevoel heb dat ik verkouden word, duik ik meteen de cabine in. In de herfst en winter gebruiken we hem dus wat intensiever, maar ook in de lente en zomer. Sterker nog, we missen hem als we op vakantie zijn.”



Demodag Infraroodcabine Ervaar de positieve werking van infrarood!

Wist u dat infraroodstraling een positieve werking heeft op uw gezondheid? Hierbij kunt u o.a. denken aan activatie van de bloedcirculatie, het verdrijven van afvalstoffen en verlichting van pijn. Daarnaast is een sessie in de infraroodcabine ook erg ontspannen.

Bent u nieuwsgierig geworden?

Tijdens deze dag informeren we u graag over de mogelijkheden en profiteert u bovendien van aantrekkelijke aanbiedingen. We zien u graag tegemoet in onze winkel, de koffie staat voor u klaar!

Waar en wanneer:

Hoofddorp, Raadhuisplein 300, vrijdag 1 december 2017

Extra hoge
kortingen
op de
demodag!



Meer informatie over de demodag of direct inschrijven:

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

De aanbiedingen gelden voor leden van Amstelring Ledenservice. Niet geldig i.c.m. andere acties, kortingen of waardebonnen.



Winkeladressen:

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



Zorg voor zelfstandig leven

Inhoud



Oud & Nieuw

Voor Amstelring Ledenservice stond 2017 in het teken van het jubileum; 20 jaar bestaan, dat is niet niks! Onze trouwe leden hebben het hele jaar kunnen meegenieten van mooie inspannende én ontspannende activiteiten.

Ook voor Joke Bruijs geldt dat zij dit jaar haar jubileum viert: 50 jaar in het artiestenvak. Hoe ze dat volhoudt? Door in conditie te blijven! Lees het interview op pagina 12 en maak kans op vrijkaartjes voor haar jubileumshow via onze Facebookpagina.

En dan is het bijna 2018, en mogen we u hierbij onze nieuwe Amstelring Plus Bewaarspecial 2017/2018 aanbieden. Boordevol artikelen, oud én nieuw aanbod en in aanloop naar de feestdagen een bijzondere dagtocht. Ook verloten we traditiegetrouw gratis kaarten voor het Amstelring Kerstconcert in Het Concertgebouw op vrijdag 22 december aanstaande.

Wij wensen u fijne feestdagen en een ontspannen 2018!

Ellen Ahrens

Manager Amstelring Ledenservice

**Amstelring Plus 1, 2018
verschijnt op 13 februari 2018**

Volg ons ook op Facebook!
www.facebook.com/amstelringledenservice

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



Conny van Kessel

Anneke Mulder

- 4 Nieuwsflits**
- 6 Interview** - Interview met mevrouw Beek
- 7 Eropuit** - Dagtocht Gouda bij kaarslicht
- 8 Op Locatie** - Luxe vakantie in zorghotel Helmond **Nieuw!**
- 12 Close Up** - Joke Bruijs
- 14 Aan het Woord** - Huishoudelijke Hulp **Nieuw!**
- 18 Ons aanbod**
 - 19 Gemak aan huis
 - 23 Gezond & Bewegen
 - 26 Huis & Tuin
 - 28 Eropuit & Cultuur
 - 31 Mantelzorg & Meer
 - 32 Zwangerschap & Kinderen
 - 34 Verzekeringen & Autorijden
- 37 Te Gast** - Zilveren Kruis
- 39 Trefwoordenregister & colofon**

Nieuw!

Klassieke Concerten

Beleef de Messiah van Händel, Classical Christmas, Mozart Requiem, Bach's Matthäus Passion of een van de andere schitterende concerten. Kijk snel op bladzijde 28 voor exclusief ledenvoordeel.

Nieuw!

Koninklijk Theater Carré Amsterdam

Beleef een onvergetelijke voorstelling met **Herman van Veen** van 28 t/m 30 november en op 6 of 7 december. Geniet van één van de mooiste kersttradities in ons land: **Het Wereldkerstcircus** op 24 december of 27 december. En kom ogen en oren tekort bij **Het Pauperparadijs** van 10 juli t/m 13 juli 2018.

Kijk voor ledenvoordeel op bladzijde 28.



Schouwburg Amstelveen

Nieuw!



Cinema Amstelveen vertoont in seizoen 2017-2018 diverse opera- en balletvoorstellingen van The Royal Opera House uit Londen. Alle vertoningen worden semi-live via een bioscoopscherm uitgezonden. Kom genieten van het aller mooiste dat er op ballet- en operagebied te zien is. **Kijk voor ledenvoordeel op bladzijde 29**

Nieuw!

Particuliere Huishoudelijk Hulp aan huis (zie blz. 14 en 21) en Luxe vakantie in zorghotel Helmond (zie blz. 8 en 30).

Theater De Meerse Hoofddorp

Nieuw!

Theater De Meerse is het theater van de Haarlemmermeer waar u terecht kunt voor een gevarieerd theateraanbod. In 2018 bestaat De Meerse 25 jaar. Een mooie gelegenheid om een bezoek te brengen aan dit sfeervolle theater!

Maak kennis met de verhalen uit de Jordaan en geniet van het levenslied van **Henk Poort, Ik ben mijn lied** op donderdag 21 december 2017. Kom naar de musical over het prachtige repertoire van **Liesbeth List** op vrijdag 29 december 2017. **Zingen met Hollands Mooiste** is een reis langs vele, nog niet vervlogen, mooie muzikale herinneringen op zaterdag 10 februari 2018.

Kijk snel op bladzijde 30 voor de prijzen en het ledenvoordeel.

Amstelring Kerstconcert

Op vrijdag 22 december is van 14.30 uur tot 16.00 uur het Amstelring Kerstconcert in Het Concertgebouw in Amsterdam. Leden kunnen kans maken op één van de gratis kaarten die Amstelring Ledenservice ook dit jaar ter beschikking stelt? Mail vóór 30 november aanstaande naar ledenservice@amstelring.nl onder vermelding van 'gratis kaarten kerstconcert'. U ontvangt alleen bericht als u tot de gelukkigen behoort. Uiterlijk 15 december ontvangt u de kaarten thuis. Maximaal twee kaarten per persoon.

Nationaal Ouderenfonds: Match **Nieuw!**

Bent u op zoek naar iemand die wekelijks langskomt, gewoon voor de gezelligheid? Samen koffie drinken, een spelletje spelen of een hapje eten? Wilt u uw hobby blijven uitoefenen, maar kunt u hierbij wel een extra handje gebruiken? Goed nieuws! Het Nationaal Ouderenfonds gaat voor u op zoek naar een vrijwilliger.



De vrouw van Ton Flamand (86) was 10 jaar geleden overleden. In zijn eentje kon hij haar graf niet bezoeken. Gelukkig wilde vrijwilligster Faysa helpen. "Ze tilde een groot bloemstuk naar het graf en liet me toen alleen. Het is zo fijn om een moment met mijn vrouw te hebben. Faya neemt me nu op belangrijke momenten mee naar het graf van mijn vrouw."

Heeft u ook een wens?

Geef deze door via: 020 - 333 5100.

Gratis!

Gratis lidmaatschap tot eind 2017!

Meld u nu aan als nieuw lid! Nieuwe leden betalen over november en december geen lidmaatschapskosten. U betaalt hierdoor slechts € 19,50 tot en met 31 december 2018. En alle gezinsleden op hetzelfde adres profiteren gelijk mee van alle voordelen die hierbij horen. Informeer bij uw ziektekostenverzekeraar voor vergoeding van het lidmaatschap.

Incasso lidmaatschap 2018

Met ingang van 1 januari 2018 wordt de **contributie verhoogd met € 1,- naar € 19,50**. Bent u lid en betaalt u per acceptgiro, dan betaalt u voor het lidmaatschap € 22,50 per jaar per huishouden. Betaalt u per automatische incasso, dan profiteert u van een korting van € 3,-.

Deze incasso zal in de eerste week van december 2017 worden uitgevoerd.

Amstelring Plus niet of niet op tijd ontvangen?

Ontvangt u Amstelring Plus niet of niet op tijd? Laat het ons weten, zodat we de bezorging van het magazine kunnen verbeteren. Mail naar: ledenservice@amstelring.nl of bel met: 020 - 333 5100. De verschijningsdata in 2018 zijn als volgt: 13 februari, 15 mei, 4 september, 20 november.

Korting op uw zorgverzekering



Bent u verzekerd bij VGZ, Zilveren Kruis Achmea of Zorg en Zekerheid?

Als lid van Amstelring Ledenservice ontvangt u korting op uw zorgverzekering. Deze korting kan wel oplopen tot € 180,- per jaar. Vaak vergoeden de verzekeraars ook (een deel van) uw lidmaatschapskosten van Amstelring Ledenservice.

Meer informatie over de zorgverzekeraars vindt u op bladzijde 34. Wilt u persoonlijk advies? Bel dan met 020 - 333 5100.





'Met de dagtochten kom ik gezellig onder de mensen'

“Zo fijn dat ik mee kon naar Elburg. Ook al kan ik niet met alles meedoen, tijdens de bustocht maak je al een praatje met de anderen die meegaan. En het is natuurlijk prachtig om over de Veluwe te rijden. Het was echt een mooie reis vanaf Elburg over de Veluwe naar de tuin in Wolfheze.”

Mevrouw Beek (85) uit Amstelveen is sinds een jaar weduwe. “Ik sta positief in het leven”, vertelt zij. “Ik kijk naar wat ik wel kan en niet naar wat ik niet meer kan. Toen ik over de dagtocht Elburg las, dacht ik gelijk: Dat is gezellig, zo’n dagje uit. Ik leg makkelijk contact, dus in de bus maakte ik gelijk al een praatje met de andere deelnemers.”

TRAKTATIE

“Ik loop wel met een rollator, maar onderwijl dat de rest de rondleiding kreeg liep ik zelf door de winkelstraat in Elburg. Toen ik daarmee klaar was, heb ik een terras uit de wind gezocht bij een heel gezellig restaurant. Niet lang daarna kwamen de eersten van het groepje alweer terug. Zij zagen mij zitten en sloten zich bij mij aan. Uiteindelijk verzamelde de rest zich allemaal bij dat restaurant.”

De lunch was prima verzorgd en daarna reden we naar Wolfheze waar we een heel grote boerderij met onder andere een pluktuin bezochten. Er stonden ook mooie brocante spullen uit grootmoeders tijd uitgestald. Heerlijk om daar even rond te kijken. Vervolgens kregen we uitleg over de tuin en over de verschillende soorten groente, zoals paarse boerenkool, prei, rode kool en nog veel meer. Voor al die bijzondere groente heb ik interesse, dus ik vind het leuk dat daarover werd verteld.”

GESLAAGD

“Ik vond het echt een geslaagde dag, heb me heel goed vermaakt en als het aan mij ligt, ben ik er de volgende dagtocht weer bij.”



Eropuit



Doe mee met de Facebookactie en maak kans op 2 gratis kaartjes voor Gouda bij Kaarslicht!

Dagtocht Gouda bij kaarslicht

Ervaar vrijdag 15 december die heerlijke kerstsfeer en de feestelijke lichtjesavond van 'Gouda bij kaarslicht'. Heel de middeleeuwse binnenstad van Gouda gaat gehuld in zacht, sfeervol kaarslicht. Het ontsteken van de lichtjes in de grote kerstboom op de Markt vormt de feestelijke finale van deze unieke avond.

ALLE TIJD

U arriveert in de middag in Gouda. Vanaf dat moment bent u vrij om te gaan en te staan waar u wilt. Luister naar de kerstkoren, bekijk het straattheater en de mooie kerstetalages of bezoek de Winterfair in de schitterende Sint Jan. Hier staan kramen met kerstdecoraties, kerstartikelen, woon- en terrasaccessoires om uw huis in kerstsfeer te brengen. Verder vindt u lekkernijen, wijnen, dranken en kerstcadeaus. Een groot deel van de opbrengst gaat naar goede doelen.

PRACHTIG LICHTFEEST

Jaarlijks trekt Gouda bij kaarslicht zo'n 20.000 bezoekers. Om 20.00 uur wordt de verlichting van de grote kerstboom op de Markt ontstoken, daar wil natuurlijk iedereen bij zijn! Na deze feestelijke afsluiting van de avond verzamelen we weer bij de bus.

BELEEF GOUDA LICHTJESAVOND

Voor het voordelige tarief van € 17,50 per persoon brengt de comfortabele touringcar u op vrijdag 15 december naar Gouda. Onderweg ontvangt u van onze gidsen tips om het beste uit uw bezoek aan Gouda te halen.

U brengt op eigen gelegenheid de middag en avond in Gouda door. De maaltijd en drankjes zijn voor uw eigen rekening. Op de met de chauffeur afgesproken tijd en locatie verzamelen we weer, waarna de touringcar u 's avonds weer terugbrengt naar het verzamelpunt in Amstelveen.

Datum en opstapplaats:

vrijdag 15 december, Amstelveen

Tijd: 14.30 – 22.30 uur

Prijs: € 17,50 per persoon, exclusief voor leden, inclusief vervoer. Per persoon die mee gaat dient u een apart aanvraagformulier/machtiging in te vullen.

Maaltijden gebruikt u op eigen gelegenheid en zijn voor eigen rekening.

Let op: De beschikbare plaatsen worden verloot. Aanmelding via de website betekent NIET automatisch dat u mee kunt met de dagtocht. U kunt zich opgeven tot 27 november. In de week van 4 december ontvangt u een uitnodiging als u bent ingeloot. Ontvangt u geen bericht in deze week, dan bent u niet ingeloot en kunt u niet mee met de dagtocht.

Wilt u mee? Geef u op vóór 27 november 2017 via www.amstelringledenservice.nl. Aanmelden kan ook via 020 - 333 51 00.



Op Locatie



LUXE VAKANTIE IN ZORGHOTEL HELMOND **Nieuw!**

Genieten in een 4-sterren- hotel met zorg op maat

Een nachtje logeren of op vakantie in een hotel? Voor veel mensen is dat niets bijzonders, maar voor mensen met een zorgvraag wel. Bij Vitassist Zorghotel Helmond kunt u heerlijk ontspannen met alle luxe van een 4-sterren hotel en zo nodig ieder moment terugvallen op professionele zorg.

“Bij Zorghotel Vitassist doen we er alles aan om u een heerlijke vakantie te bezorgen”, vertelt Rianne van Lieshout, manager Vitassist Zorghotel Helmond. “Professionele zorgverlening is 24 uur per dag aanwezig en alleen als u dat wilt natuurlijk. Het fijne is bijvoorbeeld dat een mantelzorgverzorger samen op vakantie kan met degene die hij altijd verzorgt. Zo krijgt ook de mantelzorgverzorger een welverdiende adempauze en kan hij heerlijk ontspannen en genieten.”

FACILITEITEN

“In het hotel zelf is van alles te beleven en te doen”, gaat Rianne verder. We hebben onder meer een wellness-

resort, restaurant, bowlingbaan, sport- en leesruimte. Afhankelijk van de bezetting van het hotel stemmen we zo veel mogelijk het programma af op de gasten. Zo organiseren we regelmatig een muzikale avond of toneelavond. En Helmond is een gezellige stad met een prachtig kasteel, leuke winkels en heerlijke terrasjes aan het water. In de buurt vindt u een bioscoop en niet te vergeten Nationaal Park De Groote Peel, een vogelrijk natuurgebied.”

AFSPRAAK IS AFSPRAAK

De zoon van Marc Vraets uit Eindhoven is motorisch beperkt en hij kan niet met zijn zoon Jip overal terecht



voor een vakantie. Daarom is Vakantie met zorg zo'n uitkomst. "Voor mij is het belangrijkste hoe de zorgverlening is geregeld voor Jip en op welke momenten ik een beroep kan doen op de zorgmedewerkers", vertelt Marc. "Wij hebben een prima ervaring met dit hotel. Van aankomst tot vertrek is alles heel goed geregeld. Na aankomst kregen we een rondleiding. Daarna bracht een zorgmedewerker onze wensen in kaart waarmee ze vervolgens prima rekening hielden. Gewoon heel fijn dat ze alle afspraken daadwerkelijk nakomen."

RUIME OPZET

"Het spreekt voor zich dat alle ruimtes in het hotel royaal zijn opgezet. Hotelgasten met hulpmiddelen, bijvoorbeeld in een rolstoel, kunnen zich gemakkelijk bewegen", vervolgt Marc zijn verhaal. "We hebben heerlijk gegeten in restaurant 'Op Suyt' dat zich in het hotel bevindt. Ook in het bowlingcentrum in het hotel is alle ruimte om met een rolstoel gezellig –eventueel in teamverband- mee te doen. Dat vind je echt niet overal. En Jip ... de lichteffecten rond de baan vond hij geweldig."

OP ADEM KOMEN

Mantelzorgers kunnen een vakantie goed gebruiken. Wilt u liever samen weg? Vakantie met zorg neemt tijdelijk de zorgtaak van u over, zodat u een moment voor uzelf heeft. Tijd om even te genieten van de vele faciliteiten in het hotel. Of om op uw eigen manier de rust te zoeken in de omgeving.

RONDLEIDING

Wilt u liever eerst een rondleiding door het hotel? Wij kunnen ons voorstellen dat u de sfeer wilt proeven en kennis wilt maken met de zorgverleners. Op afspraak vertellen wij tijdens een kopje koffie of thee alles over de mogelijkheden in ons hotel. U bent van harte welkom.

LUXE EN COMFORT

Alle viersterren kamers zijn luxe en comfortabel ingericht met kwalitatief goede bedden, keurig sanitair en geschikt voor rolstoelgebruikers. Verder hebben de kamers airconditioning en gratis Wi-Fi. Hotelgasten krijgen korting op de entree van Wellness Helmond en mogen gebruikmaken van de sportfaciliteiten. Misschien heeft u wel familie of bekenden in Limburg wonen. Als u in het zorghotel op vakantie gaat, kunt u eventueel op elk gewenst moment visite ontvangen en gezellig samen genieten in het hotel.



PRIJS ZONDER LEDENVOORDEEL:

4-daags arrangement: € 489,00

Inhoud arrangement:

- 3x Overnachting
- 3x Ontbijt
- 2x Lunch
- 3x Diner
- 24 uur per dag professionele zorg op maat
- Vrij gebruik van wellness
- Vrij gebruik van sportfaciliteiten
- Gratis Wi-Fi

LEDENPRIJS:

4-daags arrangement: € 399,00

Leden ontvangen bovendien de volgende extra's gratis (t.w.v. € 50,-):

- Ontvangst met koffie/thee en appeltaart
- Inclusief drank*
- Eén uur bowlen (incl. 2 drankjes: fris, bier of wijn)

* Ontbijt: onbeperkt drank, Lunch: 1 drankje, Diner: 2 drankjes (uitsluitend Hollands assortiment). Prijzen zijn per persoon.

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



- 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 Schoentechniek voor u de oplossing: met de service "schoenen aan huis".

Collectie aan huis

Schiedon komt graag met een collectie op basis van uw schoenmaat en wensen bij u thuis. Zo kunt u comfortabel en op uw gemak in uw eigen omgeving uw nieuwe schoenen uitzoeken en passen. Voor deze service kunt u bellen naar: 020 641 5308

Bovenkerkerweg 43 • 1185 XA Amstelveen
020 - 64 15 308 • info@schiedon.nl
www.schiedon.nl

Lekker lopen is Lekker leven



HULP BIJ OPRUIMEN EN INBOEDELRUIMING



... DIE WIJ BEHEERSEN.

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

Ledenvoordeel minimaal 10% korting
Gratis intakegesprek

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

Elles in Organizing
06 - 212 088 38

info@ellesinorganizing.nl
www.ellesinorganizing.nl



20 JAAR ERVARING IN OOGMETING AAN HUIS EN IN ZORGINSTELLINGEN

LEDENVOORDEEL:

1. **10% KORTING** bij aanschaf van een montuur of glazen
2. **GRATIS** kleine reparaties en bijstellen

De voordelen van de opticiens aan huis:

- Gratis oogmeting bij u thuis en in zorginstellingen
- Skiascopie (meting waarbij communiceren niet of moeizaam gaat, zowel zittend als liggend)
- Geen voorrijkosten
- Onze opticiens komen door heel Nederland
- Al onze opticiens zijn gediplomeerd
- Keuze uit 150 monturen, zowel klassiek als modern

Voor informatie of een afspraak:

0900-23 000 23

www.huisopticiens.nl



(Advertentie)

5 HEERLIJKE
MAALTIJDEN
Nu € 19,95

Slechts € 3,99 per maaltijd!

Uw actiecode:

1 - 1711 1021

apetito

ZEER VOORDEELIG PROEVEN!

Bestel nu en ontvang
12 heerlijke desserts cadeau!



PROEFPAKKET vriesvers (art. nr 93958)

- Runderlapje in jus met gesneden spinazie en aardappelen
- Nasi goreng met kipsaté
- Macaronischotel
- Runderhachee met rode kool en aardappelen
- Grootmoeders kippannetje: kippenpoot met groenten en gebakken aardappelen

- Ruime keuze in maaltijden
- Wekelijks vriesvers bezorgd
- Ook natriumarm!
- Ook dieetmaaltijden
- Gratis klantenservice
- Geen verplichtingen
- Geen bezorgkosten
- 10% korting op vervolgbestellingen

Vragen of bestellen?
Wij helpen u graag verder!

☎ 0800 - 023 29 75 (gratis)

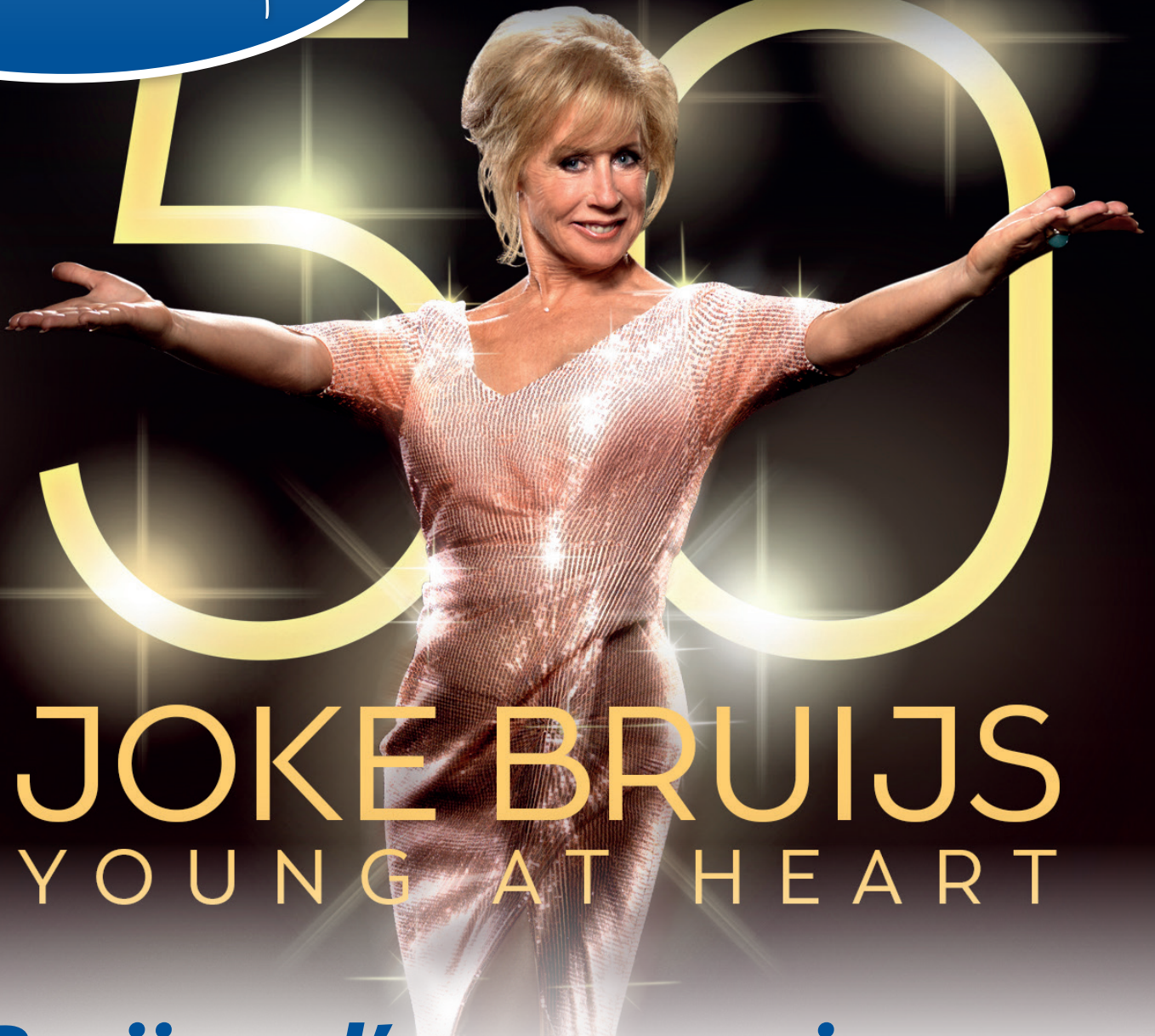
(op werkdagen van 8.00 - 18.00 uur)

 Amsteling
Ledenservice

Alleen voor nieuwe klanten.
Actie is geldig t/m 31-10-2018



Close Up



JOKE BRUIJS

YOUNG AT HEART

'Bruijsend' van energie, zonder sterallures

In mei van dit jaar vierde Joke Bruijs in De Doelen Rotterdam haar 65e verjaardag en haar 50-jarig jubileum als allround artieste. 'De Mounties' en 'Toen Was Geluk Heel Gewoon' zullen de meeste mensen direct als antwoord geven op de vraag waar men Joke van kent. Maar wist u dat multitalent Joke van origine een geweldige jazz-zangeres is?

In theaterseizoen 2017/2018 viert Joke Bruijs haar artiestenjubileum samen met bigband The Ramblers, waarmee zij al op 15-jarige leeftijd wekelijks op de radio te horen was. Als vaste jazz-zangeres debuteerde zij indertijd bij het VARA Dansorkest waar zij terechtkwam door een talentenjacht.

VEELZIJDIG

Door de enorme veelzijdigheid van Joke Bruijs en haar televisiejaren bij Jan Blaaser (Joke's ontdekker voor cabaret), De Mounties, Ted de Braak, André van Duijn, musicals en allerlei andere producties zijn haar kwaliteiten als zangeres bij het publiek minder bekend. En



The Ramblers & Joke Bruijs

Van november 2017 tot en met maart 2018 treden The Ramblers en Joke Bruijs op in het land.

Dat doen zij speciaal op zondagmiddagen, zodat zij ook de oudere doelgroep bereiken.



Doe mee met de Facebookactie en maak kans op 2 x 2 gratis kaartjes t.w.v. € 17,50 voor The Ramblers & Joke Bruijs op zondag 18 maart 2018 in het Oude Luxor in Rotterdam.

dat terwijl zingen haar grote liefde is. Wist u dat Joke in 1970 deelnam aan het Nationaal Songfestival en met het liedje 'Okido' vierde werd? Zingen, acteren en op tooneel staan was wat Joke van jongs af aan wilde. School maakte ze niet af, ze was altijd in haar hoofd bezig met liedjes en toneelstukjes. "Joke komt er wel", zei de directeur tegen haar moeder. "Als je echt talent hebt - en dan bedoel ik dat je iets op mensen kunt overbrengen, mensen kunt raken - dan kom je er wel, ongeacht wat je achtergrond is," zegt Joke nu terugkijkend. Dat dat meer dan gelukt is, blijkt uit haar enorme staat van dienst en onder meer de 1 ½ miljoen kijkers die de wekelijkse afleveringen van (Toen Was Geluk Heel Gewoon) zestien jaar aan de buis wisten te kluisteren.

BIOGRAFIE

December 2012 is de biografie 'Swingend door het leven' van Joke Bruijs uitgebracht. "Eigenlijk vond ik het wel gênant, een biografie. Maar toen ik de proefdruk zag, dacht ik: 'Wat een bezit, wat een document'! Ik heb niet eens een plakboek en Ben Valkhoff die mijn biografie heeft geschreven, heeft dozen moeten doorwerken met knipsels, verhalen en allerlei ander materiaal om tot het eindresultaat te komen. Het is alleen al een lekker boek om door te bladeren vanwege de vele foto's die je door de tijd meenemen. Natuurlijk ontbreekt ook niet een stukje van mijn privéleven. Bijzonder vind ik dat een cd deel uitmaakt van het boek met bijvoorbeeld opnames van de allereerste keer radio, met mijn broertje thuis zingend en ook nooit eerder uitgebracht materiaal."

MANNENGEZIN

Met drie broers groeide Joke op in een mannengezin. "Geld was er amper, maar mijn moeder zorgde er wel voor dat wij er verzorgd bij liepen. Het was een gezin

met veel warmte en humor. Mijn vader was meer op mijn broers gericht en mijn moeder en ik waren vier handen op één buik. 'Niet zeuren, maar poetsen,'" was thuis het motto. "Ook al was ik ziek, gewoon doorgaan. Dan leer je wel uithoudingsvermogen te kweken wat overigens goed van pas kwam in het artiestenvak."

VITALITEIT

Om in conditie te blijven, sport Joke regelmatig. "Sporten is niet mijn hobby, maar ik streef ernaar driemaal per week 1 ½ uur te sporten om in conditie te blijven. Ik beweeg eerst actief een half uur op de loopband zoals nordic walkers doen om de spieren warm te maken. Vervolgens ga ik verder met kinesio. Bij kinesio train je met apparaten en pak je met slechts een aantal gecombineerde bewegingen verschillende spiergroepen tegelijk aan. Dat is behoorlijk intensief. Ten slotte sluit ik af met een half uur stretchoefeningen. "Op de vraag wat Joke onder 'vitaliteit' verstaat, antwoordt zij: "Ik vind het heerlijk om mijn geest bezig te houden. Dat houdt je jong. Teksten in mijn hoofd stampen, ideeën ontwikkelen, zoals voor mijn 50-jarig jubileum. Ontspannen doe ik door uit eten te gaan met vrienden of mijn man. Dat kan ook thuis zijn door zelf voor een vriendengroep te koken. En uitwaaien op het strand. Honden heb ik niet meer, maar dat kan eventueel ook met een logeerhond. Heerlijk vind ik dat!"

Tijdens het 50-jarig jubileum werd Joke's nieuwe cd 'Young at heart' officieel uitgebracht. 'Een prachtig product met veel werk uit het American Song Book en bigbandmuziek.'

Deze cd kunt u bestellen via www.jokebruijs.nl.



HUISHOUDELIJKE HULP **Nieuw!**

Persoonlijk, kwaliteit en betrouwbaar

Een betrokken en betrouwbaar team staat voor u klaar om uw huis heerlijk schoon en fris te maken. Hierbij staat een persoonlijke benadering voorop met aandacht voor kwaliteit. En we gaan zelfs een stapje verder. Heeft u een boodschap nodig of iemand die met u meegaat naar de dokter? Ook dat behoort tot de mogelijkheden.

“De particuliere Huishoudelijke Hulp van Schoonmaakaanhuis.nl onderscheidt zich door de persoonlijke benadering. Niet alleen naar de klant toe, maar ook naar de medewerkers. Wanneer ik op zoek ga naar een huishoudelijke hulp houd ik eerst een telefonische intake met een nieuwe

medewerker”, legt eigenaresse Masja Diehl uit. “Daarna ga ik altijd bij de medewerker thuis op bezoek voor een vervolgesprek, zodat ik een indruk krijg van de situatie thuis. Wanneer de medewerker bij een klant start, ga ik de eerste keer mee om te kijken hoe de schoonmaak verloopt.”

HOE WERKT HET?

Nadat een klant zich heeft aangemeld voor Huishoudelijke Hulp thuis, belt Masja u eerst op om te vragen wat uw wensen zijn. Zij informeert u over de mogelijkheden. Daarna komt Masja met een huishoudelijke hulp zich bij u thuis voorstellen.

Schoonmaaktip!

Het is beter om een spiegel niet met schoonmaakmiddelen schoon te maken. Hiervan wordt de spiegel vet en het tast de verzilvering op de achterzijde van de spiegel aan (dit is te herkennen wanneer er een soort van bruine rand ontstaat aan de kanten van de spiegel). Gewoon met een zachte doek en water de spiegel afnemen en daarna droogmaken met een zachte doek.



Links: Masja Diehl / Rechts: Sonja van Dijk

“We maken met u een ronde door het huis”, legt Masja uit, “zodat de huishoudelijk hulp weet welke ruimtes er zijn en waar alles staat. Als het tussen u en de huishoudelijke hulp klikt, spreken we af wanneer zij kan beginnen. Gaat het na verloop van tijd niet zoals u wilt, dan bespreekt u dat in eerste instantie met uw hulp. Komt u er samen niet uit, dan neemt u contact op met regiomanager Sonja van Dijk voor de regio Amsterdam of met mij. Uiteraard is het de bedoeling dat u tevreden bent en dat we het u makkelijker en plezieriger maken. Als het nodig is dat er een andere huishoudelijke hulp bij u komt, dan regelen we dat.”

PERSOONLIJKHEID TROEF

“Uw huishoudelijke hulp loopt altijd door. Als de medewerker op vakantie gaat, ziek wordt of tijdens de ingeplande tijd bijvoorbeeld naar de dokter moet, dan komen Masja of Sonja zelf bij u schoonmaken, afhankelijk van de regio waar het om gaat. Het voordeel hiervan is dat zij altijd een paar keer per jaar zelf bij de klanten over de vloer komen en contact houden. De medewerkers vinden het

fijn dat ze in geval van nood op Masja of Sonja kunnen terugvallen. En het werkt andersom net zo. Als zij ploteling hulp nodig hebben, zijn de medewerkers bereid om hen te helpen.”

VASTE HULP

“Wat ik fijn vind”, zegt mevrouw Suzan Timmers uit Hoofddorp, “is dat ik een vaste hulp heb. Via via hoorde ik van deze Huishoudelijke Hulp. Nadat ik mij had aangemeld kwam Masja gelijk diezelfde dag langs om door te nemen wat ik gedaan wilde hebben. Dat is alweer anderhalf jaar geleden. Als mijn hulp Yvonne niet kan, komt Masja zelf bij mij schoonmaken. Ik heb eenmaal in de week vier uur huishoudelijke hulp. Alle schoonmaakklassen op huishoudelijk gebied neemt Yvonne onder handen, zoals stoffen, stofzuigen, schoonmaken van alle kamers, strijken. Ik ben heel tevreden, zowel Yvonne als Masja bevallen heel goed.”

UITBREIDING WERKZAAMHEDEN

Mevrouw Rijkenberg uit Amsterdam werkt bij een mijnheer van 84. “Mijnheer woont op een woonboot en wil niet in een verzorgingshuis.

Van schoonmaken breidden de werkzaamheden zich langzaam uit naar meegaan naar de dokter of kapper, boodschappen doen, eten koken. Eigenlijk alles waarvoor ik nodig ben. Mijnheer heeft geen partner of kinderen en lijdt aan Alzheimer. Zijn neef houdt een oogje in het zeil, maar hij kan niet alles voor zijn oom doen. Ik kom drie keer in de week, om de dag op maandag, woensdag en vrijdag. Voor mijnheer is het prettig dat hij alle dagen een vast gezicht over de vloer krijgt. Wanneer ik met vakantie ben of een keer echt niet kan, valt Masja voor mij in. Ik vind het fijn dat door mijn hulp mijnheer zelfstandig kan blijven wonen.”

Prijs zonder ledenvoordeel:
€ 17,50 per uur

Zonder indicatie, voor:

- schoonmaakwerkzaamheden
- strijken
- boodschappen
- extra taken in overleg

Ledenvoordeel:

eenmalig het 1e uur gratis,
€ 17,50 korting.

DE KRAKELING

KOM GEZELLIG NAAR HET LEUKSTE THEATER VOOR KINDEREN EN JONGEREN IN AMSTERDAM

Samen met kinderen naar een voorstelling in De Krakeling is niet alleen ontzettend leuk, maar ook nog eens goed voor je! Theater verrijkt je fantasie, vergroot je creativiteit en inlevingsvermogen.

Als lid van Amstelring Ledenservice betaal je slechts €11,- per persoon, dat is inclusief een drankje na de voorstelling.

BIJNA ELKE DAG VOORSTELLINGEN VOOR KINDEREN EN (GROOT)OUDERS TOT KRAKELING!



Krakeling
jouw theater

WWW.KRAKELING.NL
KASSA EN INFO 020-6245123


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

 **Rijbewijskeuring Arts.nl**
Veilig en Vitaal op weg!

- Voordelige en servicegarante rijbewijskeuringen. Afspraak binnen 48 uur, keuring mogelijk binnen twee weken.
- **€ 35,-*** voor 75+ met de Amstelring ledenpas voor rijbewijzen A/B/BE/C/CE/D/DE, ledenvoordeel € 64,15 (t.o.v. NZA-tarief*)
- **€ 55,-*** tot 75 jaar met de Amstelring ledenpas voor rijbewijzen A/B/BE/C/CE/D/DE, Taxipas, Medibus en Touringcar (arbokeuringen voor beroepschauffeurs), ledenvoordeel € 44,15 (t.o.v. NZA-tarief*)

* Alle tarieven zijn incl. 21% BTW - U kunt pinnen! - tarief Nederlandse Zorgautoriteit € 99,15 incl. 21% BTW

Bel voor een afspraak naar Amstelring Ledenservice 020 - 333 51 00

in samenwerking met 

(ding dong) maaltijden en meer

Ding Dong: veel meer dan maaltijdservice alleen

Elke dag genieten van lekker eten dat met verse ingrediënten is gekookt? Kies voor de gezonde en voedzame maaltijden van Ding Dong.

Ouderen blijven steeds langer thuis wonen. Voeding speelt een belangrijke rol om de gezondheid op peil te houden. De maaltijdservice van Ding Dong (onderdeel van Distrivers) biedt daarom niet alleen 3x per week gezonde en verse maaltijden, maar nog veel meer. Bijvoorbeeld een boodschappenservice voor gekoelde, dagverse producten voor ontbijt en lunch.



Persoonlijk

We bieden iedereen een persoonlijk en individueel maaltijdplan. Wat past in het dieet? Welke combinaties zijn eventueel mogelijk in verband met de medicatie?

Wilt u een grote of kleine portie, veel groente of juist veel aardappelen? Hoe zijn de maaltijden te verdelen over de dag? Via de persoonlijke menulijst kiest u elke week wat u wilt eten. Voor alle maaltijden kunnen wij rekening houden met eetwensen of cultuur.



Lekker

Op moment van bestellen, dan begint bij ons het koken. Lekkere, verse en gezonde maaltijden met alle mogelijke aandacht voor voedselveiligheid.

En geen toevoegingen van hulpstoffen voor bijvoorbeeld een fraaiere kleur of betere smaak. Als u lekkere verse rode kool proeft, dan is dat het ook.

Met de mealbutler warmt u de maaltijden langzaam op. Zo blijven de smaak en voedingsstoffen behouden.

U kunt bij ons vanaf één maaltijd per week bestellen.



Vertrouwd

De chauffeur levert de maaltijden af op het afgesproken tijdstip.

Bent u niet thuis? Dan probeert de chauffeur het later nog een keer. Daarbij houden we sociaal een oogje in het zeil en lichten familie of burens in als onze chauffeurs iets bijzonders zien.

Dat waarderen onze klanten enorm. Je moet mensen niet ontnemen wat ze nog kunnen, maar juist ondersteunen bij het zelfstandig leven en wonen.

Kortom persoonlijk, lekker en vertrouwd.



Gezond en comfortabel leven, begint met goed voor uzelf te zorgen. Ons uitgebreide aanbod aan diensten helpt u daarbij.

Met een lidmaatschap van Amstelring Ledenservice profiteren alle huisgenoten van voordeel en aantrekkelijke extra's voor slechts € 19,50 per jaar! Iedereen van jong tot oud kan gebruikmaken van het aanbod. Leden ontvangen voordeel!



Gemak aan huis!

- Maak het u gemakkelijk, zodat u tijd en energie bespaart
- Onze dienstverleners komen aan huis

Gezond & Bewegen

- Zorg voor voldoende beweging en een gezonde leefstijl
- Help uzelf en een ander om gezond te blijven



Huis & Tuin

- Professionele handen voor klussen in en rondom uw huis
- Uw huis tip top op orde

Eropuit & Cultuur

- Even weg en samen genieten met familie of vrienden
- Korting tot wel 60% of soms zelf **gratis** kaarten



Verzekeringen & Autorijden

- Collectiviteitskorting tot wel € 180,- per jaar
- Vandaag en morgen veilig blijven autorijden

Zwangerschap & Kinderen

- Voorbereiden op zwangerschap en geboorte
- Alles rondom goede zorg voor uw kinderen





Maak het u gemakkelijk, zodat u tijd en energie bespaart.

Administratie aan huis

Hulp bij het op orde brengen van uw administratie en alle vragen daarover.

Prijs zonder ledenvoordeel:

- Per uur: € 45,00
- Voorrijkosten: € 10,00
- Eventuele parkeerkosten voor rekening van de klant

Ledenvoordeel:

Leden betalen geen voorrijkosten: € 10,- korting

Belastingaangifte aan huis

Hulp bij het invullen van de belastingaangifte voor particulieren.

Prijs zonder ledenvoordeel:

- Per uur: € 45,00
- Voorrijkosten: € 10,00
- Eventuele parkeerkosten voor rekening van de klant

Ledenvoordeel:

Leden betalen geen voorrijkosten: € 10,- korting



Audicien aan huis

Gratis gehoorstest aan huis en deskundig advies op maat.

Prijs zonder ledenvoordeel:

- Afhankelijk van uw wensen.
- Voorrijkosten € 35,-

Ledenvoordeel:

- **Gratis** gehoorstest
- Leden betalen geen voorrijkosten: € 35,- korting
- Bij aanschaf van een hoortoestel ontvangen leden een **gratis** schoonmaakset.



Gemak aan huis

Koelverse maaltijden aan huis

Elke dag genieten van lekker eten dat met verse ingrediënten is gekookt. Wij houden rekening met dieet, eetwensen, religie en cultuur.

Prijs zonder ledenvoordeel:

€ 6,80 per maaltijd

Ledenprijs: € 6,30 per maaltijd: € 0,50 korting

Het is ook mogelijk dagverse boodschappen bij uw maaltijden te bestellen. Zowel de maaltijden als de boodschappen worden gratis 3x per week bij u thuisbezorgd.

Vriesverse maaltijden aan huis

Lekkere en verantwoorde vriesverse maaltijden van de beste kwaliteit met keuze uit 130 verschillende maaltijden. Ook voor diëten ben u bij ons aan het juiste adres. Zonder verplichtingen of bezorgkosten.

Prijs zonder ledenvoordeel:

Vanaf € 5,49 per maaltijd

Ledenvoordeel:

- 10% korting per maaltijd (vanaf € 4,94 per maaltijd)
- Minimale bestelling 7 maaltijden per keer.

ProbeerProefpakket:

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



Warme maaltijden aan huis

Lekkere en verantwoorde warme maaltijden van de beste kwaliteit in (een deel van) Amstelveen, Amsterdam, Duivendrecht en Ouderkerk a/d Amstel thuisbezorgd. Dagelijks keuze uit 7 verschillende hoofd, voor- en nagerechten.

Prijs zonder ledenvoordeel:

- Per warme maaltijd: € 8,56
- Per 3-gangen menu: € 9,84

Ledenprijs:

- Per warme maaltijd:
€ 7,70 (€ 0,86 korting per maaltijd)
- Per 3-gangen menu:
€ 8,86 (€ 0,98 korting per 3-gangen menu)

Prijzen zijn inclusief bezorgkosten.

Kennismakingsactie:

3 dagen een warme maaltijd of 3-gangen menu voor slechts € 6,99 per maaltijd of € 7,99 per 3-gangen menu (geen ledenvoordeel).

Personenalarmering

Doordat u eenvoudig om hulp kunt vragen, kunt u veilig en zelfstandig wonen. In veel gevallen vergoedt de zorg- verzekeraar apparatuur voor Personenalarmering.

Prijs zonder ledenvoordeel:

- alarmapparaat: eenmalig aansluitkosten vanaf € 78,00
- abonnement alarmcentrale: vanaf € 6,52 per maand
- professionele alarmopvolging:
 - Amsterdam, Ouderkerk a/d Amstel en Diemen: € 10,95 per maand
 - Amstelveen, Aalsmeer en Uithoorn: € 17,50 per maand

Dit zijn de prijzen van 2017, prijswijzigingen voorbehouden.

Ledenvoordeel:

Gratis twee maanden professionele alarmopvolging: tot € 35,- korting

Computerhulp aan huis

Praktische hulp voor computer, tablet (iPad), mobiele telefoon of andere elektronica.

Prijs zonder ledenvoordeel:

€ 6,95 per kwartier (minimale afname 1 uur)

Voorfietskosten:

€ 12,50 (vervallen bij meer dan 3 uur)

Reiskosten:

Afhankelijk van postcode. Kosten worden vooraf altijd gemeld.

Ledenvoordeel:

€ 6,45 per kwartier: € 2,- korting per uur (minimale afname ½ uur)

Huishoudelijke Hulp **Nieuw!**

Betrouwbare particuliere hulp in het huishouden. In overleg ook voor klusjes in en om het huis, zoals boodschappen doen of koken of doktersbezoek.

Prijs zonder ledenvoordeel:

€ 17,50 per uur

Ledenvoordeel:

eenmalig het 1e uur **gratis**: € 17,50 korting

Kleding aan huis

Makkelijk thuis kleding passen voor dames en heren. Geen aankoopverplichting.

Prijs zonder ledenvoordeel:

Enkele prijsvoorbeelden:

- Overhemd vanaf: € 39,95
- T-shirts of blouse vanaf: € 49,95
- Damespantalon of rok vanaf: € 49,95
- Herenpantalon vanaf: € 59,95
- Voorrijkosten: € 25,-

Ledenvoordeel:

- 5% korting op de gehele collectie
- Geen voorrijkosten t.w.v. € 25,-

Kapper aan huis

Voor knippen, wassen, permanenten en haar kleuren bent u bij onze professionele kappers in goede handen.

De prijs is afhankelijk van uw vraag, bijvoorbeeld:

- Haar knippen vanaf € 15,50
- Haar knippen 65-plussers en kinderen (tot 12 jaar) € 13,90
- Ter kennismaking: haar knippen € 13,00
- Overdag en 's avonds hebben hetzelfde tarief.

Ledenvoordeel:

- Haar knippen 65-plussers € 13,70
- 10% korting op iedere zesde behandeling
- Ter kennismaking: haar knippen € 12,90
- 10% korting bij 3 of meer personen op 1 adres



Nationaal Ouderenfonds: Match **Nieuw!**

Bent u op zoek naar iemand die wekelijks langskomt, gewoon voor de gezelligheid? Samen koffie drinken, een spelletje spelen of een hapje eten?

Wilt u uw hobby blijven uitoefenen, maar kunt u hierbij wel een extra handje gebruiken? Of misschien wilt u samen lekker in de tuin werken of de hond uitlaten. Goed nieuws! Het Nationaal Ouderenfonds gaat voor u op zoek naar een vrijwilliger.

Heeft u ook een wens? Geef deze door via: 020 – 333 5100.

Prijs: gratis

Gratis!

Schoonheidsspecialiste aan huis

Een betaalbare, complete gezichtsverzorging.
Eventueel ook manicure-behandeling mogelijk.

	Niet-ledenprijs	Ledenprijs
Basisbehandeling	€ 52,50	€ 47,25
Basisbehandeling Plus	€ 77,00	€ 69,30

Manicure:

	Niet-ledenprijs	Ledenprijs
Basisbehandeling	€ 31,50	€ 28,35
Basisbehandeling Plus	€ 47,25	€ 42,50



Tablet voor Ouderen

Een gebruiksvriendelijke, eenvoudige tablet voor senioren. Iedereen kan met deze tablet overweg: ervaring niet nodig.

Prijs zonder ledenvoordeel:

- Tablet: € 299,00
- Installatie: € 59,00
- Basisabonnement bedrag per maand, inclusief 2 accounts voor familie: € 12,95
- Extra onbeperkt familie-abonnement per maand: € 9,95

Ledenvoordeel:

- 10% korting op basis- en familie-abonnement

Mantelzorg Ondersteuning

Stap af en toe uit uw verzorgende rol van mantelzorger, zodat u zelf goed blijft functioneren.

Prijs zonder ledenvoordeel:

- dagtarief: € 17,50 per uur
- nachttarief: € 12,50 per uur

Ledenvoordeel:

- De eerste 10 afgenomen uren zijn **gratis**: € 125,- korting (nachttarief) tot € 175,- (dagtarief).
- Het ledenvoordeel is geldig bij minimale afname van 20 uur.

Een aantal zorgverzekeraars biedt vergoedingen voor vervangende mantelzorg. Daarnaast kan deze zorg (afhankelijk van uw situatie) worden vergoed uit een persoonsgebonden budget (PGB).

Opticien aan huis

Winkelservice aan huis met oogmetingen, oogdrukmetingen, bril reparaties, bril aanpassingen of een nieuwe bril uitzoeken.

Prijs zonder ledenvoordeel:

- Afhankelijk van de aankoop
- **Gratis** oogmeting aan huis
- Geen aankoopverplichting of voorrijkosten

Ledenvoordeel:

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

**Gratis
oogmeting
aan huis**

Pedicure aan huis

Professionele voetverzorging, ook bij reuma en diabetes.

Prijs zonder ledenvoordeel:

- Basisbehandeling: € 32,20
- Reuma- en diabetesbehandeling: € 35,20

Ledenprijs

- Basisbehandeling: € 29,00
- Reuma- en diabetesbehandeling: € 31,70



Voorkomen is beter dan genezen. Verbeter uw levensstijl of help een ander met aandacht voor gezondheid, beweging en ontspanning.

Fysiotherapie aan huis

Kunt u niet naar de praktijk te komen? In dat geval komt de fysiotherapeut bij u aan huis.

Prijs per behandeling zonder ledenvoordeel:

€ 44,90 inclusief voorrijkosten.

Ledenprijs:

€ 42,65 inclusief voorrijkosten.

GeZZond Check

Met de GeZZond Check van Zorg & Zekerheid krijgt u een betrouwbaar beeld van uw gezondheid.



Gratis voor aanvullend verzekerden van Zorg & Zekerheid.

Prijs zonder ledenvoordeel: € 97,50

Ledenprijs: € 75,-

De GeZZond Check is eenmaal in de twee jaar **gratis** voor aanvullend verzekerden bij Zorg en Zekerheid. Vanuit de AV-GeZZin Compact en vanuit de AVGemak geldt geen vergoeding.

Podoloog

Voet-, heup, knie- of rugklachten? Door de stand van de voeten te corrigeren kan de podoloog deze klachten verminderen of verhelpen.

Prijs zonder ledenvoordeel:

- Eenmalig onderzoek of second opinion: € 52,00
- 1e bezoek volwassenen: € 187,50
- 1e bezoek kinderen: € 157,50
- Extra paar zooltjes: € 99,50
- Siliconen orthesen: € 43,00

Ledenvoordeel:

- Eenmalig onderzoek of second opinion € 14,50.
U krijgt € 37,50 korting!
- 5% korting

Voetreflextherapie

Op natuurlijke wijze herstellen van uw klachten. Voetreflex activeert het zelfhelend vermogen van uw lichaam.

Prijs zonder ledenvoordeel:

per uur vanaf € 52,00

Ledenvoordeel:

€ 6,00 korting op de eerste 3 consulten (totale ledenvoordeel € 18,00)



Gezond & Bewegen



Hardloopclub

Elke zaterdagochtend kunt u komen hardlopen in het Amsterdamse Bos. Ieder kan op zijn eigen niveau hardlopen in een van de drie groepen. De hardloopclub is voor beginners en (ver) gevorderden. Het hardlopen/lopen wordt afgewisseld met spierversterkende oefeningen en de training eindigt met rek- en strekoefeningen. Tijdens de gezonde inspanning is er ook ruimte voor gezelligheid met elkaar. Kom langs voor een **gratis** proefles. Het hele jaar wordt er getrimd.

Prijs zonder ledenvoordeel:

€ 108,00 per kalenderjaar

Ledenprijs:

€ 81,00 per kalenderjaar

Dag en tijd:

zaterdag 08.00 - 09.00 uur

Plaats:

Amstelveen, Amsterdamse Bos (1e parkeerplaats rechts na de Geitenboerderij, komend vanuit Aalsmeer).

Vitaliteitscoach

Met hulp van de Vitaliteitscoach controle krijgen over uw algehele vitaliteit of een specifiek aandachtsgedebied is net dat zetje dat ervoor zorgt dat u uw doel blijvend bereikt.

Prijs zonder ledenvoordeel:

- Intakegesprek € 50,-
- Neo health Activity Tracker: € 69,- (indien gewenst)

Ledenvoordeel:

- **Gratis** kennismakingsgesprek
- Intakegesprek: € 45,-
- Neo health Activity Tracker: € 65,50 (indien gewenst)
- **Gratis** gebruik van software programma
- 10% korting op maken van persoonlijk plan, persoonlijke begeleiding, en totaal sportaanbod

Plaats:

Amstelveen, Hoofddorp

Halotherapie

Halotherapie (ook wel Zouttherapie genoemd) heeft een gunstig effect bij aandoeningen als astma, COPD, hooikoorts, bronchitis, eczeem en acne. De zoute lucht reinigt de luchtwegen, doodt bacteriën, en schimmels en heeft een ontstekingsremmende werking.

Prijs zonder ledenvoordeel:

- Proefsessie 8 euro, **gratis** bij afname strippenkaart
- Diverse strippenkaarten mogelijk, bijvoorbeeld 5-strippenkaart vanaf € 107,-

Ledenvoordeel:

- 20% voordeel, bijvoorbeeld bij aankoop van een 5-strippenkaart 1 extra sessie **gratis**





EHBO cursus bij Volwassenen

Leer de meest voorkomende letsels te behandelen, eerste hulp te verlenen en te reanimeren.

Prijs zonder ledenvoordeel: € 99,95

Ledenprijs:

€ 17,50 korting, leden betalen € 82,45

Duur: 4 uur online theorie, 1 x 4 uur praktijk

Plaats en startdatum:

Kies zelf je plaats en startdatum

Herhalingcursus EHBO bij Volwassen

Heeft u EHBO bij Volwassenen al eerder afgerond? Dan ontvangt u automatisch een herinnering voor de herhalingscursus. Zorg ervoor dat uw kennis niet wegzakt en volg de herhalingscursus. Ook de herhalingscursus leert u online en sluit u af met één praktijkbijeenkomst.

Prijs zonder ledenvoordeel: € 84,95

Ledenvoordeel:

€ 7,50 korting, leden betalen € 77,45

Duur: 3 uur online theorie, 1 x 4 uur praktijkles

Plaats en startdatum:

Kies zelf plaats en startdatum (online theorie vanaf computer thuis).

Let op, voor de EHBO-cursussen geldt:

U ontvangt alléén de ledenkorting als u zich via de link op de website van Amstelring Ledenservice aanmeldt en niet wanneer u zich rechtstreeks via de site van de dienstverlener aanmeldt. De korting kan niet achteraf worden teruggevraagd.

In veel gevallen is een vergoeding door uw zorgverzekeraar vanuit de aanvullende verzekering mogelijk.

Hulpmiddelen Medipoint

Hulpmiddelen lenen, huren of kopen? Ontvang persoonlijk advies bij een van de landelijke Medipoint Thuiszorgwinkels of bij u thuis.

Ledenvoordeel

- **Gratis** krukken te lenen: elleboog-, onderarm-schaal-, okselkrukken per paar en wandelstok 4-poot (Eiffelkruk)
- 10% korting op alle aankopen en huurartikelen (met uitzondering van scootmobielen) bij alle winkels van Medipoint en in de webshop.

Winkeladressen:

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

Openingstijden

- Amstelveen: maandag-vrijdag 08.30 - 17.00 uur
- Hoofddorp: maandag 12.00 - 17.30 uur
dinsdag-vrijdag 09.00 - 17.30 uur

**Gratis
krukken
lenen**



Professionele handen voor klussen in en rondom uw huis, brengen uw huis tip top op orde.

Hulp bij Opruimen en Inboedelruiming

De Opruimcoach helpt u met opruim- en organisatieklussen; groot, klein, kort- of langdurend. Ook organiseert de Opruimcoach het ontruimen van uw woning na een verhuizing of overlijden.

Prijs Opruimen zonder ledenvoordeel:

€ 59,50 per uur

Ledenprijs:

- 10% korting op uurtarief
- **gratis** vrijblijvend intakegesprek

Minimaal 3 uur per keer.

Prijs Inboedelruiming zonder ledenvoordeel:

op basis van offerte.

Ledenprijs:

- 10% korting op de offerte
- **gratis** vrijblijvend intakegesprek.

Klusjesman aan huis

De klussendienst is van alle markten thuis, waarbij veiligheid voorop staat.

Prijs zonder ledenvoordeel:

- Prijs per uur: € 41,67 (ex. btw)
- Voorrijkosten: € 14,50
- Offertekosten: € 20,00 (deze vervallen na gunning)
- Eventuele parkeerkosten voor rekening van de klant.

Ledenprijs:

Prijs per uur: € 37,50 (ex. btw)

Grote werkzaamheden gaan volgens offerte.

NB. De prijzen worden exclusief btw vermeld, aangezien er btw-verschillen zijn afhankelijk van het type klus.

Dierenhotel

Het Dierenhotel is een mooi logeeradres voor al uw kleine huisdieren. Opvang van uw huisdier is al mogelijk vanaf 1 dag.

Prijs zonder ledenvoordeel:

Afhankelijk van de duur van het verblijf, welk huisdier en de periode.

Bijvoorbeeld: honden vanaf € 14,50 per dag, katten vanaf € 10,50 per dag. U krijgt altijd vooraf een berekening van de kosten.

Ledenvoordeel:

- 10% korting op de standaard verblijfskosten
- **Gratis** proefdag voor leden

Matrasreiniging aan huis

Na een **gratis** testreiniging start de matrasreiniger desgewenst met de volledige matrasbehandeling zonder het gebruik van water of chemicaliën.

Ledenvoordeel:

- 20% korting
- Bij het reinigen van het matras **gratis** reinigen van het hoofdkussen

**Gratis
reinigen
hoofdkussen**

	Niet-ledenprijs	Ledenprijs
Kindermatras	€ 30,00	€ 24,00
Eenpersoonsmatras	€ 37,50	€ 30,00
Tweepersoonsmatras	€ 62,50	€ 50,00
Topdekmatras	€ 52,50	€ 42,50

Tuinman

Voor een compleet aanbod in tuinaanleg, verzorging en periodiek onderhoud. Ook voor het ontwerpen en/of het (her)aanleggen van uw tuin.

Prijzen zonder ledenvoordeel:

- Uitgebreid onderhoud en aanleg: € 57,75
- Klein werk: € 48,75 (minimaal 4 uur werk)
- Boomwerkerstarief: € 69,15

Ledenvoordeel:

- Uitgebreid onderhoud en aanleg: € 54,80
- Klein werk: € 42,35 (minimaal 4 uur werk)
- Boomwerkerstarief: € 59,75
- 5% korting op alle materialen

Alle prijzen zijn per uur per medewerker.

Schilder aan huis

Vakkundig schilderwerk is het behoud van uw huis. Advies is één keer in de vijf à zes jaar uw huis te laten schilderen.

Prijs:

- Op basis van offerte
- Offerte € 20,00 (incl. btw). Deze kosten vervallen als de klus daadwerkelijk wordt uitgevoerd.

Ledenvoordeel:

10% korting op de factuur.

Verhuisservice

Uw verhuizing snel en vakkundig geregeld. Van het in- en uitpakken, demonteren en weer monteren van uw meubels. Meubels tijdelijk opslaan? Ook dat kan geregeld worden.

Prijs zonder ledenvoordeel:

De exacte prijs is afhankelijk van uw opdracht.

Prijsindicatie:

- Middelgrote verhuizing: ca. € 1.500,-
- Inpakken: ca. € 400,-
- Specialistische werkzaamheden: € 45,- per uur

Ledenvoordeel:

- 12,5% korting
- Specialistische werkzaamheden: € 38,- per uur

Honden Dagopvang

Zorgzame dagopvang voor uw hond. U krijgt voorrang als u dagopvang combineert met een verblijf van uw hond in ons dierenhotel.

Prijs zonder ledenvoordeel:

- € 11,50 per dag van 8.00 tot 18.00 uur
- Haal- en brengservice: de kilometervergoeding is afhankelijk van de afstand.

Ledenvoordeel:

- 10% korting: u betaalt € 10,35 per dag van 8.00 tot 18.00 uur
- **Gratis** proefdag voor leden mogelijk



Lang plezier beleven aan een uitje: Samen genieten van de voorpret en er na afloop uitgebreid van nagenieten. Wij wensen u veel plezier en ontspanning!

Koninklijk Theater Carré Amsterdam

Nieuw!

Carré in Amsterdam is het meest bekende theater van Nederland en een unieke ervaring voor de bezoekers. Carré heeft exclusief voor leden drie voorstellingen geselecteerd met voordeel voor u!

Herman van Veen

28, 29 en 30 november,
6 en 7 december 2017

Ledenvoordeel:

Per persoon een kop koffie
of thee **gratis**

Actiecode:

AMSTELRING HERMAN

Het Wereldkerstcircus

24 en 27 december 2017

Ledenvoordeel:

per boeking **gratis** het boek
'Circus in Carré' (ter waarde
van €18,95).

Actiecode:

AMSTELRING WKC

Het Pauperparadijs

10, 11, 12 en 13 juli 2018

Ledenvoordeel:

Per boeking **gratis** het
programmaboekje van
Het Pauperparadijs.

Actiecode:

AMSTELRING PAUPERPARADIJS

Klassieke Concerten

Nieuw!

Beleef de Messiah van Händel,
Classical Christmas,
Mozart Requiem, Bach's
Matthäus Passion of een van
de andere schitterende concerten
met exclusief voordeel.

**Minimaal
60%
korting**

Exclusief voor leden:

- 60% korting per ticket (€ 30,- in plaats van € 80,-, exclusief € 6,- servicekosten)
- Voor het Amsterdam Concertgebouw geldt € 35,- incl. consumpties

Actiecode: AMR

Let op: Voor alle voorstellingen met Amstelring Ledenvoordeel geldt dat u bij aanvang van de voorstelling uw ledenpas van Amstelring Ledenservice dient te laten zien. Als u deze niet kunt laten zien, wordt het normale bedrag alsnog in rekening gebracht.

Kijk voor online en telefonisch bestellen op www.amstelringledenservice.nl.

De Krakeling Amsterdam

Kom met kinderen of kleinkinderen naar het leukste kindertheater van Amsterdam. Zie ook bladzijde 16.

Prijs zonder ledenvoordeel:

Afhankelijk van de voorstelling:

- ca. € 13,- per kaartje voor kinderen t/m 17 jaar
- ca. € 15,- per kaartje voor begeleiding/volwassenen

Ledenprijs:

- € 11,- per kaartje, voor kinderen/volwassenen
- Korting uitsluitend op vertoon van de ledenpas

Prijzen zijn inclusief drankje na de voorstelling. Het kan in een enkel geval voorkomen dat voorstellingen goedkoper zijn dan € 11,-, waardoor het ledenvoordeel vervalt. Zie bladzijde 16.

Actiecode: AMSTELRING

Het Concertgebouw Amsterdam

Zomaar overdag, doordeweeks naar Het Concertgebouw in Amsterdam? Het Middagconcert biedt precies dát, in de Grote en de Kleine Zaal. Geniet met korting van speciaal geselecteerde concerten van ruim een uur.

Nino Gvetadze speelt Schumann, Brahms en Chopin

dinsdag 3 oktober 2017, 14.00 uur

Storioni Trio met Brahms en Mendelssohn

dinsdag 28 november 2018, 14.00 uur

Mendelssohns Vierde symfonie

donderdag 28 december 2017, 14.00 uur

Gordan Nikolić met Strijkkwintet van Dvořák

dinsdag 6 maart 2018, 14.00 uur

Liszts Tweede pianoconcert door Joseph Moog

dinsdag 17 april 2018, 14.00 uur

Grote Zaal

€ 42,- / € 29,40 (rang 1+) € 39,- / € 27,30 (rang 1+)
€ 38,- / € 26,60 (rang 1) € 32,- / € 22,40 (rang 1)
€ 31,- / € 21,70 (rang 2) € 25,- / € 17,50 (rang 2)
€ 22,- / € 15,40 (rang 3)
€ 18,- / € 12,60 (rang 4)

Kleine Zaal:

Ledenvoordeel:

Leden ontvangen 30% korting, zie bedrag in [blauw](#).

Actiecode: Amstelring

Schouwburg Amstelveen

Geniet van het allermooiste dat er op ballet- en operagebied is te zien van The Royal House uit Londen. In de Grote Zaal van Cinema Amstelveen kunt u deze bijzondere producties bijwonen. Alle vertoningen worden semi-live uitgezonden via het bioscoop scherm.

The Nutcracker (Peter Wright) The Royal Ballet

maandag 18 december 2017, 19.30 uur
dinsdag 26 december 2017, 11.30 uur (encore)

Rigoletto (Verdi) The Royal Opera

maandag 22 januari 2018, 19.30 uur

Tosca (Puccini) The Royal Opera

maandag 12 februari 2018, 19.30 uur
zondag 4 maart 2018, 11.30 uur (encore)

The Winter's Tale (Christopher Wheeldon)

The Royal Ballet

maandag 5 maart 2018, 19.30

Carmen (Bizet) The Royal Opera

maandag 12 maart 2018, 19.30 uur
zondag 15 april 2018, 11.30 uur (encore)

Bernstein Celebration The Royal Ballet

maandag 9 april 2018, 19.30 uur

Macbeth (Verdi) The Royal Opera

maandag 16 april 2018, 19.30 uur

Prijs zonder ledenvoordeel:

€ 22,- exclusief transactiekosten.

Ledenprijs:

€ 19,80 (10% korting) excl. transactiekosten.

Actiecode: Amstelring

CultuurWerkt!

Dankzij de hoge kortingen kunt u ook samen met familie en vrienden genieten van een ruim en gevarieerd cultureel aanbod.

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).



Theater De Meerse Hoofddorp **Nieuw!**

Theater De Meerse is hét theater van de Haarlemmermeer waar u terecht kunt voor een gevarieerd theateraanbod. In 2018 bestaat De Meerse 25 jaar. Een mooie gelegenheid om een bezoek te brengen aan dit sfeervolle theater!

Henk Poort, Ik ben mijn lied

donderdag 21 december 2017, 20.30 uur

Prijs: € 24,-

Liesbeth List, de musical

vrijdag 29 december 2017, 20.15 uur

Prijs: € 37,-

Zingen Met Hollands Mooiste

zaterdag 10 februari 2018, 20.15 uur

Prijs: € 27,50

De prijzen zijn incl. een gratis drankje in de pauze

Ledenvoordeel voor bovenstaande voorstellingen: gratis een kopje koffie met gebak voorafgaand aan de voorstelling.

Actiecode: Amsteluitje



JMW á la carte

Korting voor deelnemers van JMW Benjamin Servicepakket bij de eettafel van JMW in Beth Shalom of lunchroom Golan in Amsterdam.

Prijs: Beth Shalom, dagmenu € 15,00

Ledenprijs: € 12,50

Prijs: Lunchroom Golan, afhankelijk van uw keuze

Ledenprijs: € 3,50 korting op maaltijd naar keuze (voor maaltijden boven de € 15,- exclusief drank).

Luxe vakantie in zorghotel Helmond

Ontspannen op vakantie met alle luxe van een 4-sterren hotel en ieder moment van de dag kunnen terugvallen op professionele zorg. In Zorghotel Vitassist is van alles te doen en te beleven.

Prijs: 4-daags arrangement: € 489,00

Inhoud arrangement:

3x overnachting, 3x ontbijt, 2x lunch, 3x diner, 24 uur per dag professionele zorg op maat, vrij gebruik van wellness, vrij gebruik van sportfaciliteiten, **gratis** Wi-Fi.

Ledenprijs: 4-daags arrangement: € 399,00

Leden ontvangen bovendien de volgende extra's gratis (t.w.v. € 50,-):

ontvangst met koffie/thee en appeltaart, inclusief drank*, 1 uur bowlen (incl. 2 drankjes: fris, bier of wijn), *ontbijt: onbeperkt drank, Lunch: 1 drankje, Diner: 2 drankjes (uitsluitend Hollands assortiment). Prijzen zijn per persoon.

Theater Meervaart Amsterdam

Theater De Meervaart heeft vier fraaie voorstellingen geselecteerd waar u als lid van Amstelring Ledenservice samen met uw gezelschap met korting naartoe kunt:

Mylou Frencken en muzikanten

zaterdag 9 december 2017

Machine de Cirque

dinsdag 27 februari 2018

De familie van Nielie barst van liefde!

donderdag 1 maart 2018

Oeloek – Droefstoeters

zaterdag 7 april 2018

Prijs: Vanaf € 12,75

Ledenvoordeel: 25% korting

Plaats: Amsterdam

Actiecode: amstelring1718

Let op: Voor alle voorstellingen met Amstelring Ledenvoordeel geldt dat u bij aanvang van de voorstelling uw ledenpas van Amstelring Ledenservice dient te laten zien. Als u deze niet kunt laten zien, wordt het normale bedrag alsnog in rekening gebracht.

Kijk voor online en telefonisch bestellen op www.amstelringledenservice.nl.



Zorgt u voor iemand? Wie zorgt er voor u? Wij zijn er voor uw mantelzorgvragen, cursussen, gespreksgroepen en inzet van een vrijwilliger.

Omgaan met dementie

U krijgt bij deze cursus inzicht in dementie. De cursus gaat uit van de belevingsgerichte benadering: meegaan in de beleving- en gevoelswereld van de persoon met dementie. Dit biedt ruimte voor echt contact.

Cursus voor partners / kinderen

Prijs: € 80,- / 27,50

Ledenprijs: € 60 / 20,-

Duur: 6 x 2 uur / 2 x 2 uur

Tijd: www.mantelzorgenmeer.nl

Netwerkcoach

Wilt u meer gezelligheid, contact, of meer activiteiten ondernemen? De netwerkcoach helpt en stimuleert u bij het vergroten van uw netwerk.

Prijs: kosteloos

Duur: afhankelijk van situatie

Tijd: in overleg

Samen omgaan met een chronische ziekte, PPEP4ALL

Deze cursus biedt u en uw zieke partner handvaten die de kwaliteit van leven positief beïnvloeden. U krijgt antwoord op vragen, zoals: Hoe ga je samen om met de chronische ziekte? Wat betekent dit voor jezelf en je partner en hoe neem en houd je samen de regie? U volgt de cursus tegelijk in een aparte groep.

Prijs: www.mantelzorgenmeer.nl

Duur: 8 x 1,5 uur

Tijd: www.mantelzorgenmeer.nl

Gespreksgroepen

Samen met andere mantelzorgers vindt u herkenning, erkenning en ervaart u steun tijdens deze bijeenkomsten. Er zijn gespreksgroepen voor mantelzorgers van cliënten met dementie, met niet aangeboren hersenletsel, met parkinson en mantelzorgers van GGZ-clieuten.

Prijs: kosteloos

Duur: iedere zes weken

Tijd: www.mantelzorgenmeer.nl

Omgaan met Niet Aangeboren Hersenletsel

De cursus geeft u inzicht in Niet Aangeboren Hersenletsel en geeft ondersteuning bij het omgaan met de veranderingen die deze ziekte tot gevolg heeft bij de persoon voor wie u zorgt.

Prijs: Lesmateriaal € 10,-

Duur: 6 x 2 uur

Tijd: www.mantelzorgenmeer.nl

Mantelzorgmakelaar

De mantelzorgmakelaar denkt mee, zoekt oplossingen en kan regeltaken van u overnemen op het gebied van zorg, hulp, indicatie, werk en financiën.

Prijs: kosteloos

Duur: afhankelijk van situatie

Tijd: 9.00-17.00 uur

Kijk regelmatig op onze website:
www.mantelzorgenmeer.nl voor nieuw aanbod!
Mail voor meer informatie naar:
info@mantelzorgenmeer.nl of bel 020-333 53 53.



Ontdek van alles rondom je zwangerschap, geboorte en informatie voor (aankomende) ouders.

Samen bevalt beter!

Een eenmalige bijeenkomst voor aanstaande ouders die ideaal is als je je wilt voorbereiden maar geen uitgebreide cursus wilt volgen.

Prijs zonder ledenvoordeel: € 48,00

Ledenprijs: € 40,80

Duur: 1 x 2 ¾ uur

Plaats: Uithoorn

Tijd: 19.00 - 21.45 uur

Zwangerschapscursus

Tijdens je deze cursus krijg je in groepsverband praktische informatie over zwangerschap, geboorte, het geven van borstvoeding en hoe je omgaat met je baby.

Prijs zonder ledenvoordeel: € 165,-

Ledenprijs: € 140,25

Duur: 6 x 1 ½ uur vóór de bevalling en
1 x 1 ½ uur ná de bevalling

Plaats: Uithoorn

Tijd: 19.00 - 20.30 uur

Hulpmiddelen Medipoint

Wist je dat je kraamhulpmiddelen kosteloos kunt lenen? De zorgverzekeraar vergoedt deze producten vanuit de basisverzekering. Medipoint heeft een uitgebreid assortiment Ouder & Kind producten die je kunt lenen, huren of kopen.

Ledenvoordeel

- 10% korting op alle aankopen en huurartikelen bij alle winkels van Medipoint en in de webshop.
- **Gratis** krukken lenen

Winkeladressen:

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

Openingstijden

- Amstelveen: maandag-vrijdag 08.30 - 17.00 uur
- Hoofddorp: maandag 12.00 - 17.30 uur
dinsdag-vrijdag 09.00 - 17.30 uur



EHBO cursus voor Gastouders

Om als gastouder te mogen werken, is het verplicht om in het bezit te zijn van een EHBO diploma. Als oppasmoeder of oppasoma wilt u natuurlijk goed voorbereid zijn om adequaat te handelen mocht dat nodig zijn bij bijvoorbeeld brandwonden of schaafwonden, kneuzingen, bloedneus en nog veel meer.

EHBO cursus bij Kinderen

De meeste ouders weten niet wat ze moeten doen bij een ongeluk. Ook niet hoe ze moeten reanimeren. En dat terwijl de eerste minuten van groot belang zijn.

Prijs EHBO-cursussen zonder ledenvoordeel: € 99,95

Ledenprijs: € 17,50 korting, leden betalen € 82,45

Duur: 4 uur online theorie, 1 x 4 uur praktijk

Plaats en startdatum: Kies zelf je plaats en startdatum



Kindveilig Huis

Laat als lid **gratis** jouw huis keuren op kindveiligheid. Je ontvangt een gedetailleerd rapport van deze keuring. De eventuele maatregelen kun je zelf of door Kindveilig Huis laten verzorgen.

Prijs zonder ledenvoordeel: € 70,-

Ledenprijs: € 35,-

Ledenvoordeel:

- 10% korting op alle veiligheidsproducten en arbeidsloon (m.u.v. aanbiedingen)
- geen voorrijkosten
- vooraf vrijblijvende offerte
- 10% korting op veiligheidsproducten via website www.kindveilighuis.nl onder vermelding van het lidnummer (wordt gecontroleerd). Vermeld hierbij de kortingscode **AMS2018**.

Herhaling EBHO cursus bij Kinderen, Herhaling EHBO cursus voor Gastouders

Heb je eerder al de EBHO cursus voor Gastouders of de EHBO cursus bij Kinderen gevolgd? Dan ontvang je automatisch een herinnering om een herhalingscursus te volgen. Gelukkig hoef je niet iedere dag je EHBO-kennis te gebruiken, maar daardoor bestaat de kans dat je dingen vergeet. Zorg ervoor dat je kennis niet wegzakt en volg de herhalingscursus. Ook deze cursus leer je online en sluit je af met één praktijkbijeenkomst.

Prijs zonder ledenvoordeel: € 84,95

Ledenvoordeel: € 7,50 korting, leden betalen € 77,45

Duur: 3 uur online theorie, 1 x 4 uur praktijkles

Plaats en startdatum: Kies zelf plaats en startdatum (online theorie vanaf computer thuis).

Let op, voor de EBHO-cursussen geldt: je ontvangt alléén de ledenkorting als je je via de link op de website van Amstelring Ledenservice aanmeldt en niet wanneer je je rechtstreeks via de site van de dienstverlener aanmeldt. De korting kan niet achteraf worden teruggevraagd.



Past uw verzekering nog wel bij u? Misschien is uw gezinssituatie of gezondheid wel veranderd, of bent u niet tevreden over de zorgverzekeraar die u nu heeft. Bent u de 75 gepasseerd dan is een rijbewijskeuring verplicht. Veel zorgverzekeraars vergoeden bij een aanvullende verzekering de rijbewijskeuring.

Opfriscursus Autorijden ANWB

Stel u op de hoogte van de meest recente verkeersregels en rijtechnieken. De rij-instructeur van de ANWB gaat samen met u de weg op en voorziet u van nuttige tips en informatie.

Prijs zonder ledenvoordeel: € 107,-

Duur: 1,5 uur

Ledenprijs: € 86,50

Rijzeker training Autorijden ANWB

Leer met deze training van de ANWB veilig en met vertrouwen rijden. Geef aan waarop u wilt oefenen, bijvoorbeeld rijden in het donker of onbekend gebied, invoegen op de snelweg of tijdens verkeersdrukte.

Prijs zonder ledenvoordeel: € 151,50

Duur: 2,5 uur

Ledenprijs: € 131,-

Rijbewijskeuring

Vanaf 75 jaar is een rijbewijskeuring verplicht om uw rijbewijs te kunnen verlengen.

Prijs zonder ledenvoordeel:

- Rijbewijskeuring voor 75+: € 42,50
- (Arbo) Rijbewijskeuring tot 75 jaar en ook voor beroepschauffeurs: € 59,50

Ledenprijs:

- Rijbewijskeuring voor 75+: € 35,00
- (Arbo) Rijbewijskeuring tot 75 jaar en voor beroepschauffeurs: € 55,00

Veel zorgverzekeraars vergoeden bij een aanvullende verzekering de rijbewijskeuring.





Zilveren Kruis Achmea Zorgverzekering

Tot 10% collectiviteitsvoordeel en een persoonlijke Zorgcoach voor al uw zorgvragen.

Als lid van Amstelring Ledenservice ontvangt u extra voordeel

- 5% korting op uw basisverzekering
- 10% korting op alle aanvullende en tandartsverzekeringen
- **Gratis** pakket Extra Aanvullend Thuiszorg met extra vergoedingen
- **Gratis** advies van de Zorgcoach over waar u het beste en snelste geholpen kunt worden

Meer informatie

over de voorwaarden van de collectieve verzekering of direct overstappen? Bel 071-751 00 25, collectiviteitsnummer: 207008668. Of bezoek de website www.zk.nl/amstelring voor meer informatie.



VGZ Zorgverzekering

Naast aantrekkelijke kortingen op zowel de basis- als de aanvullende verzekeringen biedt VGZ extra ruime vergoedingen voor mantelzorg en preventie. Wij accepteren u altijd én vergoeden uw lidmaatschap in het 1e jaar.

Ledenvoordeel VGZ

- Wij accepteren u altijd, dus geen medische selectie voor aanvullende verzekeringen
- 8% korting op de basisverzekeringen Ruime en Eigen Keuze
- 15% korting op de aanvullende verzekeringen VGZ Goed, Beter, Best
- **Gratis** bovenop de standaard-vergoedingen voor mantelzorg en preventie:
 - 10 dagen extra vervangende mantelzorg
 - € 250 extra budget voor een mantelzorgmakelaar
 - € 150 extra preventiebudget
- **Gratis** lidmaatschap in het 1e jaar t.w.v. € 19,50 bij het afsluiten van een aanvullende verzekering

Meer informatie?

www.vgz.nl/amstelringledenservice of bel 0900-8490 (20 cent per gesprek), collectiviteitsnummer: 15718.



Zorg en Zekerheid Zorgverzekeraar

Zorg en Zekerheid biedt korting op de premie van uw basis- en aanvullende zorgverzekeringen.

Ledenvoordeel Zorg en Zekerheid?

- 5% korting op de basisverzekering
- 7% korting op de aanvullende verzekeringen
- (gedeeltelijke) vergoeding van (preventieve) cursussen

Meer informatie?

www.zorgenzekerheid.nl/ledenserviceorganisaties



Langer op eigen benen blijven staan

Cursus Valpreventie
door trainers in uw buurt

Basis
8% korting
Aanvullend
15%
korting

Per jaar belanden 100.000 ouderen na een val op de Spoedeisende Hulp. Dat willen we voorkomen. Daarom vergoedt VGZ Valpreventie-cursussen door erkende trainers bij u in de buurt.

Extra voordeel

- ✓ Via Amstelring Ledenservice korting op uw premie en gratis lidmaatschapvergoeding t.w.v. €19,50* in het eerste jaar
- ✓ Wij accepteren u altijd, dus geen medische selectie voor aanvullende verzekeringen
- ✓ Bovenop de standaardvergoedingen voor mantelzorg en preventie:
 - 10 dagen extra vervangende mantelzorg
 - € 250 extra mantelzorgmakelaar-budget
 - € 150 extra preventie-budget

Lid van Amstelring Ledenservice? Stel ook uw ideale pakket samen en profiteer van extra voordeel via vgz.nl/amstelringledenservice

 Amstelring
Ledenservice



Met hart voor zinnige zorg



DE ZORGVERZEKERING VAN ZILVEREN KRUIS

Tot 10% voordeel en een persoonlijke Zorgcoach voor al uw zorgvragen

Amstelring Ledenservice en Zilveren Kruis hebben voor u afspraken gemaakt over een collectieve zorgverzekering. Zo krijgt u 5% korting op uw basisverzekering en 10% korting op uw aanvullende verzekeringen. Ook krijgt u bij het afsluiten van een aanvullende verzekering **gratis** het pakket Extra Aanvullend Thuiszorg. Hierin zitten extra dekkingen voor bijvoorbeeld eigen bijdrages kraamzorg, hulpmiddelen en preventieve cursussen.

UW ZORGOACH HELPT MET HET REGELEN VAN ZORG

De persoonlijke Zorgcoach van Zilveren Kruis helpt u bij het vinden van de juiste zorg. Via één telefoontje krijgt u antwoord op vragen, zoals: "Naar welk ziekenhuis kan ik het beste gaan? Hoe vraag ik thuiszorg aan voor mijn moeder? Hoe kom ik sneller aan de beurt bij een medisch specialist?"

Nieuw! U ONTVANGT HULP BIJ MANTELZORG

Mantelzorg is maatwerk. Daarom kijkt de Zorgcoach in overleg met u welke zorg nodig is en welke ondersteuning daarop aansluit. Wij vergoeden in 2018 vanaf

Aanvullend 2 sterren de kosten van noodzakelijke ondersteuning ter voorkoming van uitval van u als mantelzorger. Ook als u mantelzorg ontvangt, kunt u aanspraak maken op deze aantrekkelijke dekking.

Kijk voor meer informatie over de Zorgcoach van Zilveren Kruis op www.zk.nl/zorgcoach

Als lid van Amstelring Ledenservice ontvangt u extra voordeel:

- 5% korting op uw basisverzekering
- 10% korting op alle aanvullende en tandartsverzekeringen
- Gratis pakket Extra Aanvullend Thuiszorg met extra vergoedingen
- Gratis advies van de Zorgcoach

Meer informatie over de voorwaarden van de collectieve verzekering of direct overstappen? Bel 071-751 00 25, collectiviteitsnummer: 207008668. Of bezoek de website www.zk.nl/amstelring voor meer informatie.



(Advertentie)



Iedereen heeft recht op Zorg en Zekerheid

zorgenzekerheid.nl

Administratie aan huis	19		
Belastingaangifte aan huis	19	Mantelzorg Ondersteuning	22
Audicien aan huis	19	Mantelzorgmakelaar	31
Computerhulp aan huis	21	Matrasreiniging aan huis	27
CultuurWerkt!	29	Nationaal Ouderenfonds: Match Nieuw!	5, 21
De Krakeling	16, 30	Netwerkcoach	31
Dierenhotel	26	Omgaan met dementie	31
EHBO cursus voor Gastouders	33	Omgaan met Niet Aangeboren Hersenletsel	31
EHBO cursus bij Kinderen	33	Opfriscursus Autorijden ANWB	34
EHBO cursus bij Volwassenen	25	Opticien aan huis	10, 22
Fysiotherapie aan huis	23	Pedicure aan huis	22
Gespreksgroepen	31	Personenalarmering	20
GeZZond Check	23	Podoloog	23
Halotherapie	24	Rijbewijskeuring	16, 34
Hardloopclub	24	Rijzeker training Autorijden ANWB	34
Herhalingscursus EHBO voor Gastouders	33	Samen bevalt beter!	32
Herhalingscursus EHBO bij Kinderen	33	Samen omgaan met een chronische ziekte, PREP4ALL	31
Herhalingscursus EHBO bij Volwassenen	25	Schilder aan huis	27
Het Concertgebouw Amsterdam	29	Schoonheidsspecialiste aan huis	22
Honden Dagopvang	27	Schouwburg Amstelveen Nieuw!	4, 29
Huishoudelijke Hulp, particulier Nieuw!	14, 21	Tablet voor Ouderen	22
Hulp bij Opruimen en Inboedelruiming	10, 26	Theater De Meervaart Amsterdam	30
Hulpmiddelen Medipoint	25, 32	Theater De Meerse Hoofddorp Nieuw!	4, 30
JWM à la carte	30	Tuinman	16, 27
Kapper aan huis	21	Verhuisservice	27
Kindveilig Huis	33	VGZ zorgverzekering	5, 35, 36
Klassieke Concerten Nieuw!	28	Vitaliteitscoach	24
Kleding aan huis	21	Voetreflextherapie	23
Klusjesman aan huis	26	Vriesverse maaltijden aan huis	11, 20
Koelverse maaltijden aan huis	17, 20	Warme maaltijden aan huis	20
Koninklijk Theater Carré Nieuw!	4, 28	Zilveren Kruis zorgverzekering	5, 35, 37
Lidmaatschap	5, 39	Zorg en Zekerheid zorgverzekeraar	5, 35, 38
Luxe vakantie in zorghotel Helmond Nieuw!	8, 30	Zwangerschapscursus	32

Adverteren in het ledenblad Amstelring Plus?
Mail voor meer informatie naar ledenservice@amstelring.nl of bel 020 - 333 5100.

AMSTELRING PLUS NOVEMBER 2017 JAARGANG 14. AMSTELRING PLUS IS EEN UITGAVE VAN AMSTELRING LEDENSERVICE **OPLAGE** 51.000 EX. **HOOFDREDACTEUR** ELLEN AHRENS **REDACTIE** SASKIA ZAAL, CAROLA JONGKIND, KARIN LUTTENBERG, WOUTER WAAIJERS **SAMENSTELLING EN REALISATIE** QUANTES, LAAN VAN ZUID HOORN 60, 2289 DE RIJSWIJK, WWW.QUANTES.NL **BRON COVERFOTO** ANP KIPPA **VORMGEVING** TIM BOERDAM, STAR REKLAME GRAFIMEDIABUREAU, WWW.STARREKLAME.NL **LIDMAATSCHAP CONTRIBUTIE** € 19,50 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 DE MAIL LEDENSERVICE@AMSTELRING.NL. BIJ OPZEGGEN VAN HET LIDMAATSCHAP GEDURENDE HET LOPENDE JAAR VINDT GEEN RESTITUTIE (OF EEN DEEL VAN) DE CONTRIBUTIE PLAATS. 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 VERVEELVOUDIGD ZONDER VOORAFGAANDE TOESTEMMING VAN DE REDACTIE. DE REDACTIE IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR DRUK- EN ZETFOUTEN. AMSTELRING LEDENSERVICE IS NIET VERANTWOORDELIJK VOOR DE INHOUD VAN DE GEPLAATSTE ADVERTENTIES. **WET VAN DAM** REKENING HOUDEND MET DE WET VAN DAM KRIJGEN ALLE LEDEN HET AMSTELRING MAGAZINE OP NAAM THUISBEZORGD. HIERIN STAAT INFORMATIE OVER DE JAARLIJKE VOORTZETTING VAN HET LIDMAATSCHAP EN DE MANIER VAN OPZEGGEN.

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 (OF EEN DEEL VAN) PLAATS VAN DE CONTRIBUTIE.

Ook deze winter blijf ik graag fit!

Veilig en gezond met de hulpmiddelen van Medipoint



Hometrainer Kettler Condor

Voor conditieopbouw en revalidatie

~~399,-~~ voor leden **299,-**



Rollator Travixx

Lichtgewicht en exclusief design

~~299,-~~ voor leden **229,-**



Lichttherapielamp

Geeft u meer energie

~~99,99~~ voor leden **79,99**



Analoge klok

Ook digitaal verkrijgbaar

~~109,-~~ voor leden **74,99**

Voel u veiliger dankzij een sleutelkluis

Zorg ervoor dat u altijd geholpen kunt worden in uw eigen huis, zonder dat uw huis gevoeliger wordt voor inbraken. Deze sleutelkluis is bijna niet te kraken. Dankzij de gepatenteerde code-verdwijnt-techniek verdwijnt de code automatisch bij het openen, zo is deze niet af te lezen. Dankzij de stalen kap is deze kluis erg stevig. Bovendien is deze sleutelkluis SKG** gekeurd (zeer inbraak werend).

Puck sleutelkluis

Eenvoudig te monteren en veilig

~~199,-~~ voor leden **165,-**



Kijk voor onze gehele winteractie op www.medipoint.nl/winteractie

Winkellocaties | Amstelveen, Laan v/d Helende Meesters 431 • Hoofddorp, Raadhuisplein 300

De aanbiedingen gelden voor leden van Amstelring Ledenservice en zijn geldig t/m 13 februari 2018. Niet geldig i.c.m. andere acties, kortingen of waardebonnen.