

PLUS

■ **INBOEDELRUIMING**

Een zorg minder

■ **EILANDGEVOEL**

Uitwaaien op Texel

■ **MISSIE WIESJE**

Gerda LentenHavertong



Amstelring
Ledenservice

Bij de eerste proefrit wist je het eigenlijk al.

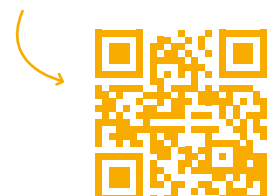
Jullie zijn voor elkaar gemaakt. Dat kan bijna niet anders. Een dag op de driewielers kan niet lang genoeg duren. Je fietst het liefst de hele dag door. Zo soepel, zo fijn gaat dat. De wereld wordt een stuk groter. Maar op een gegeven moment moet je toch weer naar huis. Helaas bijna. Eenmaal thuis kijk je er nog eens goed naar. Je loopt er omheen. Modern, aerodynamisch design, sportieve uitstraling, de gehele bedrading weggewerkt in het frame, comfortabele zitting met verstelbare rugleuning. Hij is en heeft het allemaal. Wil je de driewielers ook eens bekijken, er omheen lopen, of liever nog een proefrit maken? Kom dan langs bij de Medipoint winkel bij jou in de buurt: medipoint.nl/locaties of bel voor persoonlijk advies (aan huis) naar **088 10 20 100**



Driewielers Easy Rider 3

Prijs vanaf
~~3499,-~~
2974,-

Wil je meer lezen over fietsers
die jou voorgingen, kijk dan hier:





Uitwaaien

Nieuwsflits	4
Inboedelruiming en Opruimcoach	6
Interview Gerda LentenHavertong	8
Dagtocht Texel	11
Maaltijdservice aan huis	12
Gespot: de Bosmobiel	14
Amstelring Ledendeals	15
Vroeger en Nu	17
PuzzelPlezier	19
Matrasreiniging aan huis	20
Culinair	23

De afgelopen periode hebben we weer veel nieuwe leden mogen verwelkomen, daar zijn wij blij mee. Onze club groeit! Steeds meer mensen maken gebruik van ons dienstenpakket en ervaren dat het leven daardoor net iets makkelijker wordt. En gezelliger, de belangstelling voor onze dagtochten is groot.

Natuurlijk gaan we weer op stap: in juni gaan we uitwaaien op Texel en genieten van het ultieme eilandgevoel. U leest er alles over op pagina 11. Gaat u met ons mee? Of maakt u liever een 'rijdende boswandeling' door het Amsterdamse Bos met de Bosmobiel?

Ook spraken we Gerda LentenHavertong, die de achternaam van haar onlangs overleden echtgenoot Roelof Lenten nu als liefdevol eerbetoon in één adem noemt met de hare. Gerda vraagt uw aandacht voor kinderen en ouderen met hersenletsels en in het bijzonder voor ouderen met dementie in Suriname: "Laten we omkijken naar elkaar, er zijn voor een ander als die persoon het zelf niet kan."

Veel leesplezier gewenst!

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

Met ingang van 1 mei zijn wij telefonisch bereikbaar op werkdagen tussen 08.30-13.00 uur.

Wij zorgen dat het kan!

Oplage 40.000 ex.
Hoofdredacteur Ellen Plug
Redactie Conny van Kessel, Dee Snijder, Saskia Zaal
Samenstelling en realisatie
Muller Print & Sign B.V., Jan Rebelstraat 16A,
1069 CC Amsterdam, www.mullerps.nl
Aan dit nummer werkte belangeloos mee
Gerda LentenHavertong, Tamara de Weijer
Vormgeving Think Next Level, Amsterdam
Foto cover Carmen Kemmink

Lidmaatschap contributie vanaf 1 januari 2023 € 24,- per jaar per huishouden op basis van automatische incasso. Opzeggen lidmaatschap, adreswijzigingen of wijzigingen in betalingswijze doorgeven via ledenservice@amstelring.nl of per post: **Amstelring Ledenservice, Postbus 2318, 1180 EH Amstelveen** of bel tijdens kantooruren telefoonnummer **020 - 333 5100**. De redactie is niet aansprakelijk voor druk- en zetfouten of foutieve prijsvermelding. Amstelring Ledenservice is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de geplaatste advertenties.

Beëindiging lidmaatschap U kunt uw lidmaatschap maandelijks schriftelijk opzeggen met één maand opzegtermijn. De contributie wordt echter per jaar geheven. Datum van aanmelding is daarbij het uitgangspunt. Bij beëindiging van het lidmaatschap vindt geen terugbetaling plaats van de contributie (of een deel daarvan). **Amstelring Plus 3 2023 verschijnt in de week van 21 augustus 2023**
Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd en/of vermenigvuldigd zonder schriftelijke toestemming van Amstelring Ledenservice.

Acceptgiro *verdwijnt*



De banken verwerken per 1 juni a.s. geen acceptgirokaarten meer, daarom verdwijnt deze betaalwijze. Er zijn alternatieven voor de acceptgiro, zoals betalen per automatische incasso of een papieren factuur, die u betaalt per internet- of mobiel bankieren of per overschrijvingsformulier. **Betaalde u uw lidmaatschap nog per acceptgiro?** Dan sturen wij u in vervolg een factuur. Met deze factuur kunt u de jaarcontributie van € 27,- zelf overmaken via een overschrijving bij uw bank, onder vermelding van uw lidnummer.

Betalen per automatische incasso?

Makkelijker én voordeliger is overstappen naar betalen per automatische incasso. Wij incasseren dan jaarlijks de contributie van € 24,- van uw bankrekening. Dat kan alleen als u ons machtigt om jaarlijks de contributie te mogen afschrijven. Kijk op www.amstelringledenservice.nl of bel: 020 - 333 5100.

Bereikbaarheid

Met ingang van 1 mei zijn wij telefonisch bereikbaar op werkdagen tussen 08.30-13.00 uur.



Heemtuin

Wordt u ook zo blij van de natuur? Op 7 mei start het zomerseizoen in de heemtuin van vereniging Vriendenkring **De Heimanshof**. U vindt deze groene parel aan de Wieger Bruinlaan 1-7 in Hoofddorp. U bent van harte welkom om te komen genieten van een tuin met liefst 700 soorten wilde planten, bomen en struiken. Omdat de natuur onmisbaar is voor het geluk van de mens, delen de vrijwilligers hun kennis en passie graag met u. De Heimanshof organiseert het hele jaar door leuke en leerzame natuuractiviteiten voor jong en oud. De tuin is gratis toegankelijk. Voor alle activiteiten en openingstijden kijkt u op www.deheimanshof.nl of belt u 023 - 562 9124.

Heilzaam water

In het schilderachtige Zuid-Limburgse heuvelland, verscholen tussen het groen, schitteren de piramides van **Thermae 2000**. Na een reis door het idyllische Valkenburg aan de Geul en het trotseren van de bekende Cauberg is daar dé plek om tot rust te komen. Het thermale water (uit eigen bron) van de binnen- en buitenbaden beschikt over een bijzonder heilzame werking op lichaam en geest en nodigt uit om heerlijk te ontspannen. Bubbelen in de whirlpool, ervaar de natuur vanuit de uitgestrekte ligweide, geniet van het uitzicht tijdens een opgietering in de panoramasauna en laat u verrassen in één van de restaurants.

Meer info of aanmelden:

www.amstelring.nl/thermae2000

ledenservice@amstelring.nl

020 - 333 5100



Wasservice aan huis



Knisperend fris en strak gestreken bedlinnen, waar het zo heerlijk onder slapen is. U kent het misschien wel van een vakantie in een vijfsterrenhotel. Ook thuis is dit nu voor u binnen handbereik. Bij **de Wasservice aan huis** wordt uw bedlinnen professioneel gereinigd en gemengd. Daarna wordt het handmatig opgevouwen, voor het beste eindresultaat. Als lid van Amstelring Ledenservice kunt u voordelig genieten van deze luxe behandeling. De Wasservice komt uw beddengoed ook nog eens ophalen en bezorgen aan huis. U hoeft niets van merkjes te voorzien, dus het is makkelijk om het een keer te proberen.

- € 6,50 per kg bedlinnen, met een minimum van 5 kg
- Halen en bezorgen in totaal € 6,95 per keer

Als lid ontvangt u 10% korting op de factuur.

Meer info of aanmelden:

🌐 www.amstelring.nl/wasservice
✉ ledenservice@amstelring.nl
☎ 020 – 333 5100

Hoera voor de Hardloopclub!

Het weekend goed beginnen met een sportief moment in het Amsterdamse Bos? Dat doen de deelnemers van de Hardloopclub maar al te graag! Op 4 februari jl. werd onder grote belangstelling het **50-jarig jubileum** gevierd van de Hardloopclub. Onder professionele begeleiding van trainers, is de gezellige club iedere zaterdagmorgen in de buitenlucht te vinden.

Daar wordt in uw eigen tempo hardgelopen en worden spierversterkende oefeningen gedaan. En wie niet wil rennen maar stevig wil doorstappen, sluit zich aan bij de groep **Sportief Wandelen**. Wilt u een keertje kennismaken met de groep en ontdekken of u ook zoveel plezier haalt uit bewegen in de buitenlucht? U bent van harte welkom voor een gratis proefles.

Meer info of aanmelden:

🌐 www.amstelring.nl/hardloopclub
✉ ledenservice@amstelring.nl
☎ 020 – 333 5100



Veilig opgeborgen

Het is niet altijd mogelijk om thuis waardepapieren zoals uw paspoort, sieraden en andere kostbaarheden, veilig te bewaren. Bankfilialen bieden niet meer zoals vroeger kluisverhuur aan. **De Nederlandse Kluis** doet dat wel! Bijvoorbeeld in Amsterdam, in de zwaarbeveiligde voormalige bankkluis in de Vijzelstraat. De kluis is brandveilig, ramkraakproof en waterbestendig. Uw bezit is verzekerd in de kluis, een hele geruststelling. U bent tijdens openingsuren zonder afspraak welkom om uw kluis te bezoeken.

Meer info of aanmelden:

🌐 www.amstelring.nl/kluisverhuur
✉ ledenservice@amstelring.nl
☎ 020 – 333 5100



Inboedelruiming *en Opruimcoach*

Een zorg minder

Kleiner gaan wonen, het huis van een overleden dierbare moeten leegruimen, niets kunnen weggooien, van die overvolle box of zolder af willen, geen raad weten met de administratie. In deze en vergelijkbare situaties, biedt Elles Tijssen als professional organizer u graag de helpende hand.

"Heel goed luisteren, kunnen organiseren en plannen, meedenken en iets voor iemand willen betekenen," Elles somt haar belangrijkste vaardigheden en kwaliteiten op. "Je neemt tenslotte een stukje zorg over van mensen, door in goed overleg het einddoel te bespreken en vast te leggen. Daarom is mijn motto: 'Zoveel mogelijk ontzorgen!'. Het uiteindelijke doel is iemand een opgeruimd gevoel én opgeruimd hoofd te geven. Ik ontzorg mensen al ruim 13 jaar met **Elles in Organizing** en vind het nog steeds geweldig om te doen."



Elles Tijssen

Verhuisproces

"Vaak wordt gedacht dat opruimcoachen en inboedelruimen twee aparte processen zijn, maar ze sluiten juist heel goed op elkaar aan. Voordat de verhuizer kan worden gebeld, moet eerst worden opgeruimd, zeker als iemand kleiner gaat wonen," vertelt Elles.

Dat ondervond ook Mariëlle Boere uit Amsterdam, mantelzorger van een dame op leeftijd. "Voordat mevrouw kon verhuizen naar het verzorgingshuis, was het organiseren van de inboedel noodzakelijk. Gelukkig konden we Elles vragen ons hiermee te helpen. Zij heeft op een overzichtelijke en empathische manier het hele verhuisproces begeleid en uitgevoerd. Elles heeft echt oog voor de situatie. Ze liet ruimte aan ons om dingen op te pakken, maar nam zelf veel initiatief. Van meehelpen met uitzoeken van de inboedel die werd verhuisd, het regelen van het verhuisbedrijf, tot het inrichten van de nieuwe kamer. Zo kon ik me op de verhuisdag zelf over mevrouw ontfemen. Al in de namiddag kon zij haar kamer in, die Elles volgens afspraak had ingericht. De verhuisdozen waren uitgepakt en ik kon oprecht

enthousiast zeggen: 'Kijk, hier staat je eigen bed en je stoel en ook je kast'. De lamp hing, er hoefde niets meer te gebeuren, dat was een reuze opluchting voor mevrouw. Toen deze fase eenmaal achter de rug was, moest het huis worden verkocht. Na de verkoop heeft Elles de overgebleven inboedel zorgvuldig uitgezocht en er een goede herbestemming voor gevonden. Elles is een heel aangenaam en fijn mens om mee samen te werken; ik heb haar visitekaartje bewaard."

Duurzaam ontzorgen

Het vinden van een goede herbestemming voor inboedel, staat centraal bij Elles. "Ik vind het heel belangrijk dat spullen een tweede leven krijgen en we geen wegwerpmaatschappij zijn. Van huisraad tot levensmiddelen en ongebruikt ingepakt incontinentiemateriaal, voor veel vind ik een nieuwe bestemming. Ik werk o.a. samen met een kringlooporganisatie, de Voedselbank en de Stichting Armoedefonds. Om het milieu niet te belasten, voer ik restanten van medicijnen af, als chemisch afval of naar de apotheek. Het geeft me veel voldoening dat ik zo een klein steentje kan bijdragen aan duurzaamheid. Ik heb gemerkt dat klanten dit ook erg op prijs stellen en opgelucht ademhalen dat niet alles zomaar in de vuilnisbak verdwijnt."

Bellen en dan?

Wie contact opneemt met Elles, maakt direct kennis met haar professionele aanpak. "Bij een vraag over inboedelruiming na overlijden bijvoorbeeld, is het belangrijk om te weten of het een huur- of koopwoning betreft. Ik maak graag zo snel mogelijk een afspraak om te komen kijken wat de werkzaamheden zijn; een huurhuis moet op een bepaalde datum leeg worden opgeleverd. Op basis daarvan streef ik ernaar om binnen 48 uur een overzichtelijke, gespecificeerde offerte aan te bieden. Een overvolle woning kost meer tijd om te ontruimen, met gevolgen voor de prijs. Als blijkt dat er toch minder werkzaamheden nodig zijn, bijvoorbeeld omdat de vloerbekleding mag blijven liggen, dan is een prijsverlaging van toepassing."

Is de offerte akkoord, dan maakt Elles een planning en gaat ze aan de slag. "Afhankelijk van de situatie zet ik een verhuislift in en zorg voor extra mensen in mijn team. Soms doe ik een beroep op andere samenwerkingspartners van Amstelring Ledenservice, zoals de Klusjesman of de Nabestaandenzorg aan huis. De woning lever ik stofzuigerschoon én opleverschoon op. Dat laatste is een extra service, die ik heel belangrijk vind. Uit respect zorg ik dat de keukenkastjes schoon zijn, er geen kruimels of plakkerige kringen achterblijven



en het sanitair er goed uitziet. Zo kan de familie het huis met een tevreden gevoel opleveren."

Heeft u interesse? Het kennismakingsgesprek met Elles is gratis en vrijblijvend.

Inboedelruiming

Prijsindicatie zonder ledenvoordeel:

Inboedelruiming 3-kamer appartement: ca. € 1275,- incl. btw.

Prijsindicatie met ledenvoordeel:

Inboedelruiming 3-kamer appartement: ca. € 1150,- incl. btw. Dit levert u een korting op van € 125,-.

- exacte prijs is afhankelijk van uw opdracht
- gratis vrijblijvend intakegesprek

Opruimcoach

Prijs zonder ledenvoordeel:

€ 62,50 per uur

Ledenprijs:

€ 55,- per uur. U bespaart hiermee € 7,50 per uur.

- minimale afname 3 uur per keer
- reiskosten € 0,21 per km
- gratis vrijblijvend intakegesprek

Meer info of aanmelden:

 www.amstelring.nl/inboedelruiming

 ledenservice@amstelring.nl

 020 – 333 5100



**Maakt u zich zorgen
over uw geheugen?**

Doe de geheugentest op
www.alzheimer-nederland.nl

Gerda LentenHavertong

Missie Wiesje

Foto: ©Goodwill.nl

“Ik heb me altijd verwant gevoeld met kinderen en ouderen, dat wist ik al op jonge leeftijd. Alles wat er tussen zit, daar ontfermen anderen zich over. Het is mijn lot, het is me niet overkomen: er zijn voor de ander, als die persoon het zelf niet kan.”

Voor twee kwetsbare groepen, kinderen met hersenletsel en ouderen met dementie, zet de veelzijdig getalenteerde actrice, zangeres, auteur, theatermaker en verhalenverteller Gerda LentenHavertong (76) zich met hart en ziel in. “Als je niet meer kunt communiceren, ben je verloren. Dan gaat het over je, in plaats dat mensen mét je praten. Het is zo belangrijk om te ontdekken, wat je iemand dan kunt bieden. We moeten ons ontfermen over hen, wiens hersenen informatie niet goed (meer) kunnen verwerken.”

Tinteling

Gerda is al jarenlang ambassadeur van stichting Goodwill, een organisatie die een bijdrage levert aan ontspanning en emotieverwerking bij kinderen met een beperking en mensen met dementie. Maandelijks wordt o.a. een

puzzel-kleurboek uitgegeven, dat met donaties uit het bedrijfsleven tot stand komt. Regelmatig is Gerda te vinden in zorgcentra en medische kinderdagverblijven.



Foto: ©Goodwill.nl

"Soms als ik kinderen in kleine groepjes voorlees of een lied met ze zing, dan zie ik hun gezichtjes opklaren. Een tinteling van blijheid, het zegt ze iets. Dat is zo mooi en hoopgevend. Dan schiet door m'n hoofd: wat wordt er van zo'n kind? Je kunt niet in de toekomst kijken, dus laat het op dat moment dan goed zijn." Ook zingt Gerda met mensen met dementie: "Laatst nog een lied uit de jaren 50 over een speeltuin. Een mevrouw zong met me mee, je zag haar helemaal opbloeien. Die blik van 'Ik ken 't'. Dan moet ik me inhouden om niet te janken, je hebt echt even contact. Het lijkt maar een kleinigheidje, maar het betekent zoveel."

Wiesje

Gerda vond ook een manier om specifiek aandacht te geven aan mensen met dementie in Suriname. "Ik kwam al rond mijn 10e jaar met dementie in aanraking. We woonden in een kinderrijke buurt, waar ook oma Konea woonde die iedere dag de straat heen en weer liep. Samen zorgden we dat ze niet naar de gevaarlijke hoofdweg liep. Een grote verantwoordelijkheid voor kinderen. Maar voor elkaar zorgen, moet je al jong worden geleerd." Zelf is ze inmiddels ouder dan haar eigen moeder Wiesje Havertong-Nooitmeer mocht worden; zij werd slechts 72 jaar. Lijdend aan de ziekte van Alzheimer, bracht ze in een verpleegtehuis in Suriname haar laatste jaren door, in ontreddering en verdriet. Niet op haar plek tussen mensen met andere ziektebeelden. "Als je dementie hebt, heb je er niet genoeg aan dat mensen naar je omkijken," weet Gerda, "dan heb je specifieke zorg nodig. In Suriname is deze zorg nog ontoereikend. Er zijn onvoldoende middelen en deskundigheid om goede zorg en begeleiding te bieden."

Kwaliteit en kennis

Haar eigen moeder kon Gerda niet meer helpen, maar mensen in dezelfde uitzichtloze situatie wel. Door haar missie werd **Stichting Wiesje**, vernoemd naar haar moeder, een feit. "Ik had nooit gedacht dat ik een instelling voor mensen met dementie zou oprichten. Sinds 1999 zijn goede resultaten behaald. In Paramaribo hebben we een kenniscentrum opgericht voor o.a. mantelzorgers, een dagcentrum geopend voor begeleiding en sociale activiteiten en een 24/7 woonzorgunit gebouwd voor 10 bewoners. Wiesje is de enige gecertificeerde zorgorganisatie in Suriname, speciaal voor deze doelgroep. "Als ik daar ben, maak ik dansjes met de mensen. Ik zing de oude liedjes, ik ken ze allemaal. Er zijn daar mensen met dementie, waar ik mee naar school ben gegaan. Dat is zeer confronterend." De bouw van nog twee woonzorgunits staat gepland,



De woonzorgunit van Wiesje

maar de economische situatie in Suriname is zorgelijk. Wiesje is Alzheimer Nederland dan ook erkentelijk voor hun aandacht. "Bijna het onmogelijke wordt van de onbaatzuchtige vrijwilligers, fondsen en donateurs gevraagd van Stichting Wiesje in Nederland. Ik kan alleen maar hopen dat we dit doel in 2024 kunnen realiseren. Dat is mijn streven."

Welzijn

Gerda's vertrouwen in de toekomst is groot. Twee jaar geleden overleed haar echtgenoot Roelof Lenten. "Sindsdien ben ik gewoon een beetje 'mij' kwijt. Dat is niet verloren, het zit ergens waar je niet echt bij kan. Ik hoef niet 'verdrietloos' te zijn, ik heb er vertrouwen in dat ik dat kleine beetje zal vinden. Zelf hoop ik gezond te blijven. Ongemerkt ben ik driekwart van de rotonde gepasseerd, maar ik mik nog op vaten vol energie! Ik ben zeer content met mijn huis. Ik mis na mijn verhuizing Epse en de IJssel, maar kreeg er veel voor terug: mijn dochter en haar gezin, verrassingsbezoekjes van mijn kleindochter en op vrijdag een heerlijke maaltijd door mijn schoonzoon bereid, die wij bij mij verorberen. Dat je een dak boven je hoofd mag hebben, is zo belangrijk in ieders bestaan. En dat je daar je welzijn in kunt vinden."

Meer weten over Goodwill? www.goodwill.nl

Steunt u Wiesje? www.wiesje.nl



Uw droomtuin begint bij Greenspot Groenspecialisten

- Tuinaanleg
- Tuinonderhoud
- Groene daken & afwatering
- Bestrating
- Verlichting & elektra
- Schutting & hekwerk
- Boomverzorging

GREENSPOT
groenspecialisten

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

De groenspecialisten van Greenspot maken ook van uw tuin een fijne, groene plek!

LID VAN  **VHG**
Koninklijke Vereniging van
Hoveniers en Groenverzorgers



PIANO Spelen Met Cor^{NL}

Kijk op pianospelenmetcor.nl voor een gratis proefles

BEGINNEN KAN AL OP EEN SIMPEL KEYBOARD

DANKZIJ DE ONLINE PIANOLESSSEN VAN COR BAKKER SPELEN AL DUIZENDEN ENTHOUSIASTE MUZIEKLIEFHEBBERS – VAN 8 TOT IN DE 80 – DAGELIJKS (WEER) MET VEEL PLEZIER PIANO, IN HUN EIGEN HUIS, TIJD EN TEMPO.

Dagtocht **Texel**

Lunchen aan het strand en een bezoek aan de zeehonden van Ecomare



De dagen zijn lang, de temperaturen aangenaam, dus tijd om weer naar Texel te gaan! Vanaf het moment dat u met de bus de boot afrijdt, ervaart u al dat fijne eilandgevoel van strand, zee, wad en duinen.

We beginnen de dag op Texel met een bezoek aan Ecomare. Daar wordt u ontvangen met een kopje koffie of thee met gebak. Ecomare is een prachtig natuurmuseum dat middenin de duinen ligt. Nog nooit zag u zeehonden en bruinvissen van zo dichtbij. In Ecomare leert u het planten- en dierenleven van het eiland kennen. Uniek is het enorme zee-aquarium met de vele vissoorten uit de Waddenzee en de Noordzee.

Na het bezoek aan Ecomare brengt de bus u naar het bekende Strandpaviljoen 'Paal 9' voor een heerlijke lunch, met uitzicht op zee. Daarna heeft u tijd om langs het strand te slenteren, een stukje de duinen in te wandelen of nog even na te genieten op het terras.

Let op: Bent u slecht ter been? Zorg ervoor dat er iemand met u meegaat -ook tegen betaling- die u kan begeleiden.

Praktische informatie

Datums:

dinsdag 13 juni 2023
donderdag 15 juni 2023
dinsdag 27 juni 2023

Opstapplaats: Amstelveen

Tijd: 08.15 –19.00 uur

Prijs: (exclusief voor leden) € 61,- inclusief vervoer, overtocht Texel, ontvangst koffie/thee met gebak, entree Ecomare en lunch bij Strandpaviljoen 'Paal 9'.

Toegankelijk voor mensen met rollator.

Aanmelden

- Via www.amstelringledenservice.nl kunt u zich **tot en met 21 mei 2023** aanmelden voor Dagtocht Texel.
- Let op: per persoon die meegaat, dient u een apart aanvraagformulier / aparte machtiging in te vullen.
- Aanmelding betekent NIET automatisch dat u mee kunt. De beschikbare plaatsen worden verloot.
- Als u meer voorkeursdatums opgeeft, is de kans groter dat u wordt ingedeeld.
- Als u bent ingeloot, ontvangt u 2 weken voor de dagtocht een uitnodigingsbrief per post of per e-mail. Neem deze mee, dit is uw bewijs van deelname.
- Bent u nog geen lid en wilt u graag mee? Word dan lid via www.amstelringledenservice.nl

Kans maken op gratis kaarten? Maak de puzzel op pagina 19.



Maaltijdservice *aan huis*

Een kijkje in de keuken bij apetito



Chris Oosten

Als productontwikkelaar heeft Chris Oosten een belangrijke functie binnen apetito. Hij is verantwoordelijk voor de ontwikkeling van nieuwe maaltijden en het verbeteren van bestaande recepturen.

In de keuken van Chris worden jaarlijks nieuwe maaltijden ontwikkeld. Om dit voor elkaar te krijgen, staat hij in nauw contact met zijn collega's van marketing en diëtetiek. Chris: "Niet alleen volgen we nauwlettend de nieuwe ontwikkelingen op het gebied van voeding, ook de richtlijnen voor gezonde voeding zijn regelmatig onderwerp van gesprek. Samen met de reacties van onze klanten spelen ze een belangrijke rol in het bedenken van nieuwe maaltijden en de samenstelling van ons assortiment."

Een volwaardige maaltijd

Chris is er trots op dat hij dit mooie werk mag uitvoeren. "Zodra alle ideeën op papier staan, ga ik in de keuken aan de slag. Voor mij is koken een vorm van kunst. Door verschillende smaken en texturen te combineren, probeer ik de perfecte maaltijd te bereiden. Een maaltijd moet smaakvol en voedzaam zijn, heerlijk ruiken en er appetijtelijk uitzien. Je moet er trek van krijgen. Als creatieve geest kan ik me daar helemaal in uitleven!"

"Onze maaltijden worden echt met zorg bereid."

Verantwoorde ingrediënten

Vanzelfsprekend zijn smaak en samenstelling erg belangrijk, maar minstens zoveel aandacht gaat uit naar de ingrediënten die worden gebruikt. "We willen lekkere en verantwoorde producten aanbieden en hebben natuurlijk ook met diëten en allergieën rekening te houden. We keuren de maaltijden heel kritisch, net zolang tot het gewenste eindresultaat bereikt is. Onze maaltijden worden echt met zorg bereid."

Continu in beweging

"Bij apetito zijn we continu in beweging," zegt Chris. "Zo verdiepen we ons regelmatig in de nieuwste kooktechnieken. Daar leren we veel van. Het helpt ons om onze recepturen verder te vervolmaken. En of het nu nieuwe ingrediënten zijn die aanleiding geven tot het samenstellen van nieuwe recepturen of dat er een directe vraag is naar iets, wij gaan er met plezier mee aan de slag."

Plantaardige trend

Eén van de trends die Chris opmerkt, is de toenemende belangstelling voor plantaardige maaltijden. "Bij vegetarische of veganistische maaltijden is het belangrijk dat de maaltijden net zo voedzaam zijn en voldoende eiwitten bevatten, dus kijken we naar volwaardige vleesvervangers. Denk daarbij aan peulvruchten, noten of sojaproducten. Daar zijn heerlijke combinaties mee te maken."

Tip van de chef

"Mensen vragen mij wel eens naar mijn favoriete gerecht, maar ons assortiment kent meer dan 130 maaltijden. Ze zijn allemaal mijn favoriet!" lacht Chris. "Maar als ik toch moet kiezen, dan vind ik de Paella een echte aanrader. Ook Grootmoeders kippannetje is heerlijk. Sterker nog, het is de meest populaire maaltijd uit ons assortiment."

Bent u benieuwd naar de maaltijden van apetito?

Prijs zonder ledenvoordeel:

Vanaf € 6,23 per maaltijd
Bestellen kan al vanaf 7 maaltijden.

Ledenprijs:

Vanaf € 5,61 per maaltijd (10% korting)

Probeeractie proefpakket:

€ 19,95 voor 4 maaltijden, ook verkrijgbaar in natriumarm, glutenvrij en vegetarisch (geen extra ledenvoordeel).

Meer info of aanmelden:

 www.amstelring.nl/maaltijdservice

 ledenservice@amstelring.nl

 020 – 333 5100

Mobiel in het bos

Het Amsterdamse Bos is voor jong en oud een heerlijke, groene omgeving. Het jaar rond genieten mens en dier van het stadsbos, dat ontspanning biedt en uitnodigt om op ontdekking te gaan.



Toeren door het groen

Om u verder te brengen dan uw eigen benen misschien kunnen, rijdt in het Amsterdamse Bos een bijzonder voertuig: de Bosmobiel. Maar liefst twee elektrische golfwagens dragen deze toepasselijke naam. Ze toeren door het bos, speciaal voor zestigplussers die slecht ter been zijn.

Kopje koffie

Per Bosmobiel kunnen onder begeleiding van een ervaren chauffeur, maximaal vijf personen per keer een 'rijdende boswandeling' van zo'n tweeënhalf uur maken. U komt op bekende en misschien voor u ook onbekende plekken in het uitgestrekte groengebied. Onderweg wordt natuurlijk gestopt voor een heerlijk kopje koffie en een gebakje. De Bosmobiel is een open voertuig, maar wel overdekt. Een extra vestje of plaid meebrengen voor onderweg is geen overbodige luxe; het kan fris zijn onder de bomen.

Mee met de Bosmobiel

Wilt u mee met de Bosmobiel? Reserveer dan een plekje. Uw begeleider is, tegen betaling, van harte welkom om mee te genieten. Alle informatie vindt u ook op: www.amsterdamsebos.nl/boswinkel. De Bosmobiel is een initiatief van Rotary Aalsmeer-Uithoorn.

Goed om te weten

Wanneer: op woensdag en vrijdag, vanaf half mei t/m eind september

Duur: 13.30 - ca. 16.00 uur

Vertrek: bij De Boswinkel aan de Bosbaanweg 5, 1182 DA Amstelveen

Prijs: € 16,50 per rit, per persoon, inclusief koffie en gebak bij boerderij Meerzicht of bij Restaurant De Bosbaan

Reserveren: minimaal een week voor de datum waarop u uw rijdende boswandeling wilt maken. Bel met De Boswinkel: **020 - 251 7840** (woensdag t/m zondag van 10.00 - 17.00 uur) of stuur een email naar: boswinkel@amsterdam.nl

Parkeren: betaald parkeren op het terrein van de hoofdentree van het Amsterdamse Bos op de kruising Amstelveenseweg - Van Nijenrodeweg

Andere inspirerende activiteiten in het Amsterdamse Bos vindt u verzameld in de **Boskalender:** www.amsterdamsebos.nl/boskalender

Amstelring Ledendeals

De online voordeelshop Amstelring Ledendeals staat boordevol aanbiedingen, variërend van workshops tot verzorgingsproducten en van hotelovernachtingen tot diverse spellen en luxe of praktische producten voor thuis.



Rondvaart in Delft

Verken samen het schilderachtige Delft vanaf het water langs de historische grachtengordel. Tijdens de ontspannen rondvaart van drie kwartier, hoort u alles over de geschiedenis van de stad van Johannes Vermeer, Willem van Oranje en Delfts Blauw aardewerk.

Van € 21,- voor € 14,- voor 2 personen

Actie geldig gedurende heel 2023, te verzilveren t/m 1 juni 2025.



Dolfinarium

Een dagje Dolfinarium is een dag plezier voor de hele familie. Maak van heel dichtbij kennis met de wondere waterwereld van de dolfijn en zijn vrienden. De indrukwekkende dolfijnenvoorstelling 'Oceanica', de stoere speeltuinen en spetterende waterglijbanen maken er een onvergetelijke dag van.

Actie geldig t/m 31 mei, te verzilveren t/m 29 oktober 2023.

**€ 18,-
p.p.**

Belangrijk om te weten

- Voor het bestellen in de Amstelring Ledenservice voordeelshop heeft u een computer, tablet of mobiele telefoon nodig en dient u in het bezit te zijn van een e-mailadres.
- Bij beëindiging van het lidmaatschap vervalt uw persoonlijke inlogcode en daarmee de toegang tot de Amstelring Ledendeals.
- Amstelring Ledendeals is onderdeel van een pilot van 2 jaar.
- Kijk voor de actievoorwaarden op **www.amstelring.nl/ledendeals**

Vragen?

Voor vragen over het **lidmaatschap of het opvragen van uw inlogcode** neemt u contact op via ledenservice@amstelring.nl of bel: 020-333 5100.

Heeft u vragen over de voordeelshop **of reserveringen?** Neem dan contact op met de klantenservice van Touch Promotions, via promotions@touchincentive.com of bel: 010 - 204 30 75.



Hoe werkt het?

- Vraag via **ledenservice@amstelring.nl** onder vermelding van uw lidnummer of via **020 - 333 5100** uw persoonlijke toegangscode aan voor de Amstelring Ledendeals. U ontvangt per huishouden uw persoonlijke code per e-mail.
- Ga naar **amstelringledendeals.touchtickets.nl**. Klik op 'verzilver uw code' en maak een account aan. Zodra u bent ingelogd, heeft u toegang tot het volledige aanbod.



Wie zorgt er voor degene die zorgt?

- Advies en informatie
- Hulp bij regeltaken
- Cursussen en gespreksgroepen
- Inzet van een vrijwilliger



(020) 512 72 50
info@mantelzorgenmeer.nl
www.mantelzorgenmeer.nl



Dierenhotel Pocahondas

LOCATIE AMSTERDAM
Amsterdam@pocahondas.nl

LOCATIE ABBENES
Abbenes@pocahondas.nl

FLEXIBELE OPENINGSTIJDEN

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

Bij ons vindt u:

- puppy-opvang
- speciale begeleiding
- bad-, borstel- of trimbeurt
- verantwoorde medische zorg
- haal- en brengservice
- kinderpartijtjes

www.dierenhotelpocahondas.nl



De Nederlandse Kluis

Wij waken over uw
 spullen van waarde.
 In een zwaarbeveiligde
 bankkluis, dicht bij huis.

Nu 3 maanden gratis!

Bel 088 744 55 55 of ga
 naar denederlandsekluis.nl



HUUR EEN KLUIS



Voor elke klus de beste service

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

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

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

Toetjes *van toen*

In een tijd waarin de term 'toetje' nog niet werd gebruikt, werd aan het eind van de maaltijd een 'nagerecht' of 'dessert' op tafel getoverd. Zoals een griesmeelpudding die, gestort uit de aardewerken puddingvorm, rijkelijk werd overgoten met rode bessensap uit een flesje.



Dankzij de uitvinding van maiszetmeel, als bindmiddel in puddingpoeder uit een doosje, werd vanaf de jaren vijftig het assortiment desserts groter. De huisvrouw kon met een paar eenvoudige handelingen een pudding serveren, in allerlei fantasievormen zoals een ananas, bloem, druiventros of konijn. Met de aanvullende voedingswaarde van pudding en ook pap als nagerecht, mocht dit onderdeel van de maaltijd volgens het Zuivelbureau niet ontbreken.

Toch waren het vaak de zon- en feestdagen én je verjaardag -als jij de smaak mocht kiezen-, waarop een pudding werd gekookt. Het mogen uitlikken van het pannetje was het heerlijke hoogtepunt. Het dikke vel op de pudding na het afkoelen, kon meestal op minder enthousiasme rekenen. Vaak belandde het nagerecht op hetzelfde bord als de warme maaltijd. Pas later werd het smakelijker smullen uit moderne glazen compoteschaaltjes.

Door de komst van de koelkast kon men melkproducten langer bewaren. Zoals de glazen flessen gele en bruine vla die de melkboer aan huis bracht; de flessenlikker had nu een vast plekje in de keukenla. Het was Saroma die als eerste, zeven kleurrijke smaken instant puddingpoeder op de markt bracht: 'voor iedere dag van de week een andere'. Met deze koude kloppudding hoefde melk niet meer te worden gekookt en verdween de puddingvorm voorgoed in de kast.

Vanaf 1973 maakte Mona het nog makkelijker, met een gekoelde kant-en-klaar pudding in een eigen plastic vorm. De term 'toetje' was geboren! Dankzij reclamespots werden toetjes steeds populairder. Zoals deze klassieker in o.a. hazelnootsmaak: 'Wat eten we toe? iets lekkers, iets luchtigs... Bourbon? Bourbon!'



Met zorg bereid.

Speciaal voor u

Probeer nu 4 maaltijden voor slechts € 19,95!

Waarom apetito?

- Kies uit 130 vriesverse maaltijden.
- Gratis aan huis bezorgd.
- Zonder verdere verplichtingen.
- 10% Amstelring ledenkorting op vervolgbestellingen.

Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 088 - 2012 123 en maak uw keuze. Vermeld hierbij actiecode **108-ARLS03X23**. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 31 december 2023. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.



Nu 12
ijsdesserts
gratis!





**Bestel
& geniet
van:**



Runderhachee
met rode kool en
aardappelen



Nasi goreng
met kipsaté



Macaronischotel
met rundergehakt



Grootmoeders
kippannetje

www.apetito-shop.nl

Schiedon Orthopedie

Ron Schiedon draagt stokje over



Het nieuwe gezicht van **Schiedon Orthopedie**, dat inmiddels 70 jaar bestaat, is **Paul Bremmer**. Vanaf 1 januari jl. heeft hij de zaak overgenomen van Ron Schiedon, die nu gaat genieten van een welverdiend pensioen. De schoenwinkel wordt niet voortgezet. Paul heeft zich gespecialiseerd in de orthopedie: van het aanmeten van steunzolen tot het vervaardigen van orthopedische schoenen geheel op maat. Wilt u binnenkort eens kennismaken? Bel **020 - 641 53 08** en maak een afspraak, Schiedon Orthopedie neemt graag de tijd voor u!

Bovenkerkerweg 43
1185 XA Amstelveen
Meer informatie:
www.schiedon.nl



Ontdek Texel

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

De overgebleven letters vormen de oplossing.

BRUINVIS
 CRANBERRY
 DUINGEBIED
 ECOMARE
 GETIJDEN
 HEIDE
 KAAS

KONIJNEN
 KWELDERPLANT
 LAMSOOR
 NOORDZEE
 OOSTEREND
 OUDESCHILD
 SCHAPENWOL

SCHELP
 SCHEPEN
 SLUFTERVALLEI
 STRANDJUTTEN
 TEXEL
 VEERBOOT
 VISSERS

VLOED
 VUURTOREN
 ZEEHONDEN
 ZEEKRAAL

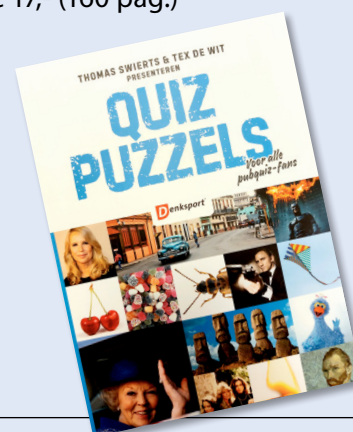
Hoofdprijs

1 x 2 kaarten voor **Dagtocht Texel** ter waarde van € 122,-



1e Prijs

Een exemplaar van 'QuizPuzzels' voor pubquiz-fans en puzzel-liefhebbers, door Thomas Swierts en Tex de Wit, ter waarde van € 17,- (160 pag.)



Oplossing

Stuur uw oplossing vóór vrijdag 19 mei 2023 onder vermelding van 'Puzzel Amstelring Plus 2 - 2023' naar: ledenservice@amstelring.nl of per post naar: Amstelring Ledenservice, Postbus 2318, 1180 EH Amstelveen. Vermeld hierbij duidelijk in blokletters:

Naam: _____ m/v/o _____ 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.



Matrasreiniging aan huis

Mijd de huisstofmijt

We hebben de matras waar we op slapen, met zorg uitgekozen op kwaliteiten die een goede nachtrust garanderen. Een uitgave waar we het liefst jarenlang plezier van willen hebben. Dan is onderhoud van de matras geen overbodige luxe.

Huisstofmijtallergie

Het is geen prettige gedachte, maar in de gemiddelde matras leven ongeveer anderhalf miljoen huisstofmijten, ook in uw matras. De kleine spinachtige diertjes leven het liefst in het donker en voeden zich met huidschilfers. Ze gedijen in een temperatuur van zo'n 25 graden celsius en een hoge luchtvochtigheid. Huisstofmijten zijn niet te voorkomen, ze leven in iedere matras ongeacht kwaliteit of samenstelling. Schuim, latex, pocketveer of paardenhaar, het maakt voor hen geen verschil. De dode resten en uitwerpselen van de huisstofmijt in het matras, kunnen huisstofmijtallergie veroorzaken bij mensen. De klachten van deze allergie zijn divers, van het opstaan met een verstopte neus, niezen en hoesten en een loopneus, tot benauwdheid, jeuk aan ogen en huid en huiduitslag.

Weg met de huisstofmijt

Marc Berkeveld van **MatrasCleaner** maakt korte metten met de huisstofmijt. "Als we slapen, verliezen we bacteriën, speeksel, haren, huidschilfers, zweet en schimmels. Ideale omstandigheden voor de huisstofmijt. Gemiddeld leeft een huisstofmijt drie maanden, waarin ook eens ongeveer 300 eitjes worden gelegd. Een probleem, dat je in principe een keer per jaar het

hoofd moet bieden," adviseert Marc, die als gecertificeerd specialist al zo'n 18 jaar ervaring heeft met de periodieke dieptereiniging van particuliere- en hotelmatrassen.

Hoe werkt het?

De matrasreiniger komt met de reinigingsmachine bij u aan huis; u kunt uw matras gewoon op bed laten liggen. Met een testreiniging van een klein gedeelte van het matras wordt de mate van vervuiling bepaald en de blootstelling aan allergenen getest.

De reinigingsmachine genereert hoogfrequente trillingen waardoor vuildeeltjes in het matras worden losgetrild, verpulverd en afgevoerd door een vacuüm zuigsysteem met HEPA-filter. Het matras wordt daarna gedesinfecteerd met intensief UVC licht dat de aanwezige bacteriën, virussen, schimmels en sporen in het matras doodt. Het dubbelzijdige reinigingsproces duurt ongeveer 20 minuten en is geheel biologisch en vrij van chemicaliën. Afsluitend wordt met de Anti-huisstofmijt spray op natuurlijke basis, de onderhoudsbehandeling gegeven die u zelf ook maandelijks kunt toepassen. Een MatrasCleaner-waarborgzegel op uw matras garandeert een gereinigde matras.



Marc Berkeveld

Schimmel

Nergens slaap je zo lekker als in je eigen bed, vindt ook Desi Serrij. Zij schrok enorm van de schimmelplekken op haar matras, die na de verhuizing waren ontstaan. "Ik had een duur matras heel voordelig met korting kunnen kopen, maar kon er op korte termijn geen passende bedombouw bij vinden. Daarom besloot ik de matras tijdelijk in mijn nieuwe slaapkamer op de grond te leggen, tegen de muur van mijn doucheruimte.



Desi Serrij

Tips voor een gezonde nachtrust:

- zorg voor een schone, opgeruimde slaapkamer
- zet lekker een raam open na een nacht slapen
- verschoon het bed minstens 1 x per 2 weken
- was het beddengoed op 60 graden
- liever geen huisdieren in de slaapkamer

Ik was me er niet bewust van, dat dit geen ideale plek is voor een matras. Ook niet dat ik hiermee mijn gezondheid in gevaar bracht. Op een dag schrok ik enorm van de schimmelplekken op het matras waar ik inmiddels zo heerlijk op sliep. Gelukkig vond ik de Matrasreiniging aan huis en was de afspraak zo gemaakt. Marc heeft eerst mijn matras intern gereinigd en daarna de schimmel verwijderd. Het was een intensieve behandeling, maar alle schimmel is voorgoed verdwenen, mijn matras is weer brandschoon."

Vlekken en plekken

Inmiddels heeft Marc al zoveel matrassen onder handen genomen dat hij ook niet meer opkijkt van een vlek of een plek. "Vlekken maken kan iedereen gebeuren. Het is juist fijn dat wij van uw matras weer die frisse, en aangename slaapplek kunnen maken, waar u gezond tot rust kunt komen." Behalve schimmel kunnen ook vlekken worden verwijderd die zijn ontstaan na nachtelijke transpiratie, door urine- en bloedverlies, of morsen met koffie en thee tijdens een ontbijtje in bed. Met een biologisch afbreekbare methode worden niet alleen onaangename vlekken en geuren verwijderd, maar wordt ook de levensduur van het matras verlengd. Zo wordt het bed verschoonen weer een feestje!

Tarieven

Interne Matrasreiniging:

Bijvoorbeeld:

	normale prijs	ledenprijs
1-Persoonsmatras:	€ 39,50	€ 30,-
2-Persoonsmatras:	€ 65,-	€ 50,-
Topdekmatras:	€ 62,50	€ 42,-

Extra ledenvoordeel: **gratis reiniging hoofdkussen**

Vlekverwijdering inclusief interne Matrasreiniging:

Na deze behandeling ziet uw matras er weer vlek-vrij en als nieuw uit. Bijvoorbeeld:

	normale prijs	ledenprijs
1-Persoonsmatras:	€ 114,50	€ 95,-
2-Persoonsmatras:	€ 180,-	€ 150,-

Er worden geen voorrijkosten in rekening gebracht.

Meer info of aanmelden:

- 🌐 www.amstelring.nl/matrasreiniging
- ✉ ledenservice@amstelring.nl
- ☎ 020 – 333 5100

Gezond ouder worden door in beweging te blijven



Bewegen is goed voor lichaam en geest. Én is belangrijk om gezond ouder te worden. En als u met anderen sport, versterkt u ook nog eens uw sociale netwerk.

Fit en langer thuis

U kunt uw gezondheid goed onderhouden door matig intensief te bewegen. Vijf dagen in de week, een half uur. Bijvoorbeeld door te fietsen. Wandelen of zwemmen kan ook. Daarmee verlaagt u de kans op hart- en vaatziekten, kanker, diabetes en depressie. Uw gezondheid is het meest gebaat met spier- en botversterkende oefeningen in combinatie met oefeningen voor uw balans. U verbetert spierkracht en uithoudingsvermogen en u voorkomt snel struikelen of vallen. Sport of beweegt u met anderen dan leert u ook makkelijk mensen kennen en wordt uw persoonlijke netwerk groter. Zo blijft u fit en zelfredzaam én u kunt vaak langer thuis blijven wonen.

Maak bewegen niet moeilijker dan het is

Een korte wandeling naar de winkel, op de fiets naar een afspraak, tuinieren of stofzuigen: het dagelijks leven zit vol met momenten waarop u even kunt bewegen. Thuis kunt u oefenen m.b.v. een trap of stoel. Voorbeelden daarvan staan op de Beweegposter. Deze vindt u op de website allesoversport.nl.

Vergoeding beweegcursus bij Amstelring Ledenservice

Zorg en Zekerheid biedt in veel aanvullende verzekeringen een gedeeltelijke vergoeding voor de beweegcursus Hardlopen en Sportief Wandelen. Zo helpen Amstelring Ledenservice en Zorg en Zekerheid u langer zelfstandig thuis te wonen én de gezondste versie van uzelf te worden.

Voordeel als verzekerde bij Zorg en Zekerheid

- Als lid van Amstelring Ledenservice krijgt u 7% collectiviteitskorting op de meeste aanvullende verzekeringen
- Vergoeding voor de cursus Hardlopen en Sportief Wandelen in veel aanvullende verzekeringen (50% met een maximum van € 115,- of 75% met een maximum van € 150,- per jaar).
- Ruime vergoedingen voor o.a. fysiotherapie vanuit de aanvullende verzekeringen in de AV-Top en AV-Plus.
- 1x per twee jaar de GeZZond Check volledig vergoed vanuit de meeste aanvullende verzekeringen (m.u.v. AV-GeZZin Compact, AV-Gemak Regio en AV-Gemak).

Kijk op zorgenzekerheid.nl/ledenservice voor meer informatie of bel 071 - 5 82 5 8 25 (ma t/m vrij, tussen 8.00 en 18.00 uur).



**Zorg en
Zekerheid**

Beter in jouw buurt

Foto: Danique Collins



Een lekker en gezond ontbijtje met zoete aardappel, verse spinazie en eieren. Perfect om 's ochtends meteen uw eerste portie groente binnen te krijgen.

Recept voor 2 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten

- 2 zoete aardappelen
- 4 el olijfolie
- 1 lente-ui
- 70 gr verse spinazie
- 40 gr pompoenpitten
- Versgemalen peper
- 4 eieren
- 2 el geraspte kaas naar wens

Bereiding

- Was en snijd de aardappelen in blokjes van ca 1 ½ cm. Verhit een koekenpan of hapjespan met olijfolie en roerbak de zoete aardappel in ca 10-15 minuten gaar. Doe een deksel op de pan voor een kortere bereidingstijd. Prik met een vork om te voelen of de aardappelblokjes goed gaar zijn.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen, voeg ¾ deel toe en bewaar de rest voor garnering. Voeg de spinazie en pompoenpitten toe en laat de spinazie slinken. Breng op smaak met versgemalen peper.
- Bak in de tussentijd de eieren naar wens en breng op smaak met versgemalen peper.
- Serveer de zoete aardappelen met de gebakken eieren en garneer met de rest van de lente-ui ringen en de geraspte kaas.

Dit recept komt uit het **Online Leefstijlprogramma** van huisarts Tamara de Weijer. Tamara heeft een enorme passie voor voeding en leefstijl. Haar missie is Nederland gezonder maken.

Assortiment kan per winkel verschillen.
Vraag naar de voorwaarden.

Ons advies: Maak een proefrit.

De auto, de fiets of de benenwagen, je kunt er niet zoveel (meer) mee. Maar je wilt natuurlijk wel 100% mobiel blijven. Om overal naartoe te kunnen. Naar familie, vrienden, ver weg of dichtbij. Of gewoon naar je favoriete winkel in de buurt.

Denk in dat geval eens aan een scootmobiel. Dankzij het handige formaat kun je er op veel plekken zelfs mee naar binnen. Parkeren voor de deur? Ook geen probleem. Ga je voor wat meer sportiviteit, of voor het langere werk, dan is de driewielfiets iets voor jou.

We kunnen het hier allemaal wel mooi opschrijven, veel beter is het als je het gewoon zelf komt uitproberen. Tijdens onze adviesdag. Er zijn dan extra scootmobielen en driewielfietsen in de winkel. Onder begeleiding van een expert kun je ook een proefrit maken.

En dat is niet alles! Je profiteert nu van maar liefst:

15% korting op alle driewielfietsen.

10% korting op alle scootmobielen.



*Wil je zeker zijn van advies?
Schrijf je dan van tevoren in
op de website of in de winkel.*



Waar & Wanneer:

Amstelveen | woensdag 17 mei,
Laan v/d Helende Meesters 431

Hoofddorp | vrijdag 26 mei,
Raadhuisplein 300

**Zien we jou ook
bij de adviesdag?**