

PLUS

■ NIEUW

*Gratis uitleen
rollator en looprek*

■ NIEUW

Dierenarts aan huis

■ MET BIJLAGE

*Bewaarspecial
Dienstenpakket*

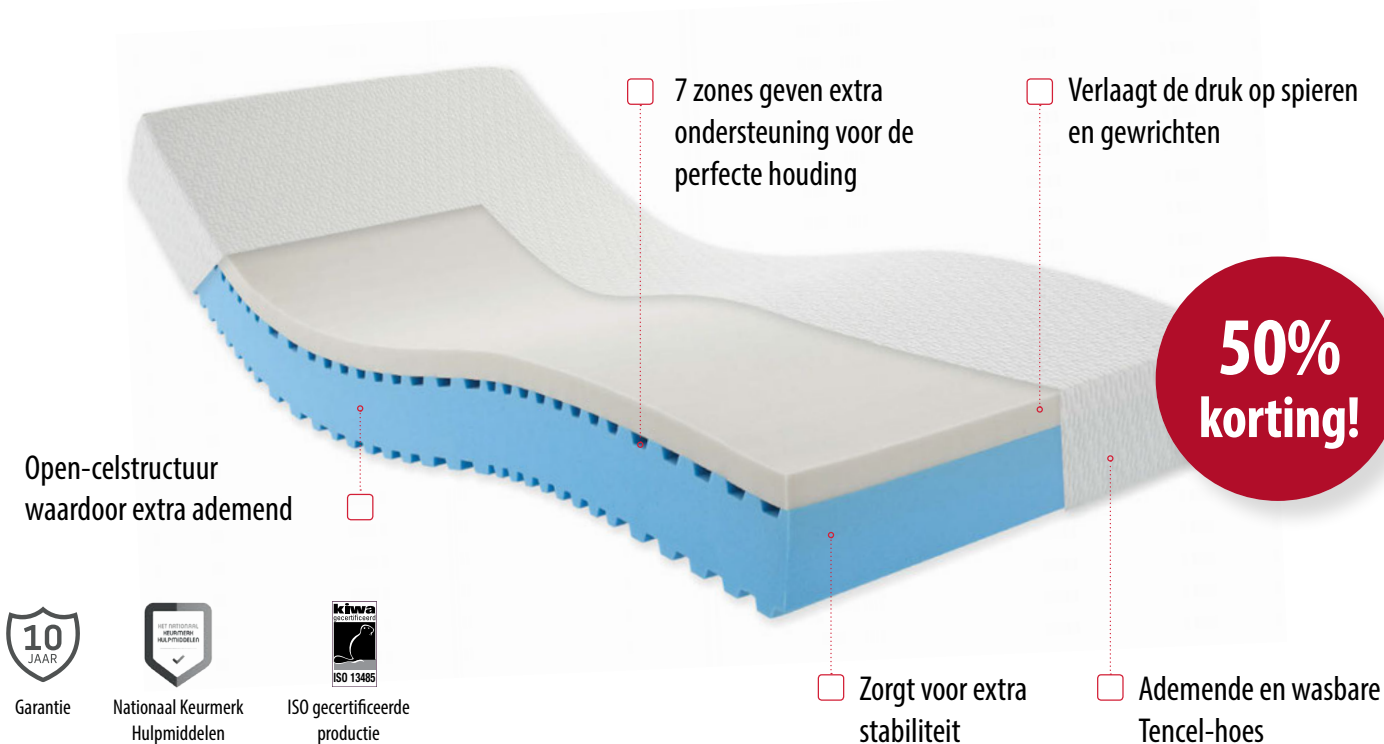
■ VRAGENVUURTJE

René Froger

Een droommatras
van topkwaliteit



Het ViscoClimate Ultra matras uitgelicht



Genoemde aanbieding geldt alleen voor leden. Niet geldig i.c.m. een andere actie, korting of waardebon. Actie geldig t/m 31-12-2019.

“Dankzij het uitstekende advies en de bedbodemcheck slapen wij nu heel comfortabel. Ons nieuwe matras werd gratis bij ons thuis afgeleverd, en het oude matras werd meteen meegenomen. Dat is nog eens goede service!” Annette en Gerard, 56 en 59 jaar



 **medipoint**

 **Amstelring
Thuiszorgwinkels**

Winkeladressen: Amstelveen, Laan v/d Helende Meesters 431 • Haarlem, Stephensonstraat 45 (gratis parkeren en invalideparkeerplaats voor winkel) • Heemskerk, Maltzerplein 35 (1^e verdieping) • Hoofddorp, Raadhuisplein 300

088 - 84 80 000 | WWW.MEDIPOINT.NL/AMSTELRING/DROOMMATRAS



Metamorfose

Nieuwsflits 4

Vragenvuurtje 6



Eropuit 7

Gemak aan huis 8

Nieuwe diensten 12

PuzzelPlezier 14

In de buurt 17

Na een aantal jaren waren we toe aan een nieuwe uitstraling van ons ledenmagazine, en voor u ligt het resultaat. Samen met onze trouwe schare bezoekers van de dagtochten hebben we de keuze hiervoor gemaakt. We zijn er trots op en we hopen dat u het net zo mooi vindt als wij!

Ook trots zijn we op onze nieuwe Bewaarspecial van het Dienstenpakket: een apart boekje met daarin kort en krachtig ons gehele productaanbod van het komende jaar. Hierin vindt u een overzicht van alles wat we aanbieden, om te bewaren voor het geval u een van onze diensten nodig heeft.

“Verandering van spijs doet eten”

We hopen dat u goed gebruik kunt maken van uw lidmaatschap het komende jaar. En laat u het ons weten als u iets mist of tips heeft?

Ellen Ahrens
Manager Amstelring Ledenservice

Comfortabel leven met Amstelring Ledenservice.

Profiteer van de vele ledenvoordelen.



Wij staan tijdens werkdagen van 08.30 uur - 17.00 uur voor u klaar.

**Heeft u vragen?
Bel 020 - 333 5100
of mail naar**

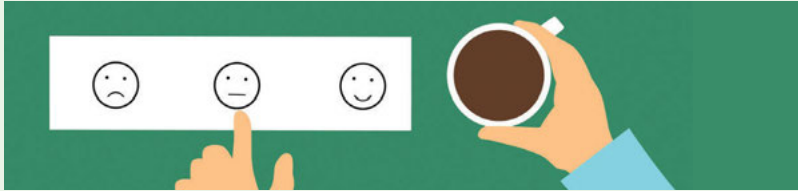
ledenservice@amstelring.nl

Oplage 40.000 ex.
Hoofdredacteur Ellen Ahrens
Redactie Conny van Kessel, Karin Luttenberg, Saskia Zaal
Samenstelling en realisatie
Communicatieweg 1, 3641 SG Mijdrecht,
www.boomverweij.nl
Aan dit nummer werken mee René Froger
Vormgeving Think next level Mijdrecht
Lidmaatschap contributie € 22,- per kalenderjaar per huishouden op basis van automatische incasso.

Opzeggen lidmaatschap, adreswijzigingen of wijzigingen in betalingswijze doorgeven tijdens kantooruren via telefoonnummer **020 - 333 5100**, per post: **Amstelring Ledenservice, postbus 2318, 1180 EH Amstelveen** of via de mail **ledenservice@amstelring.nl**. Niets uit deze uitgave mag op welke wijze dan ook worden vervoelvoudigd zonder voorafgaande toestemming van de redactie.

De redactie is niet aansprakelijk voor druk- en zetfouten en foutieve prijsvermelding. Amstelring ledenservice is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de geplaatste advertenties. **Beëindiging lidmaatschap** U kunt uw lidmaatschap maandelijks schriftelijk opzeggen met één maand opzegtermijn. De contributie wordt echter per jaar gegeven. 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 1 2020 verschijnt op 4 februari 2020.**

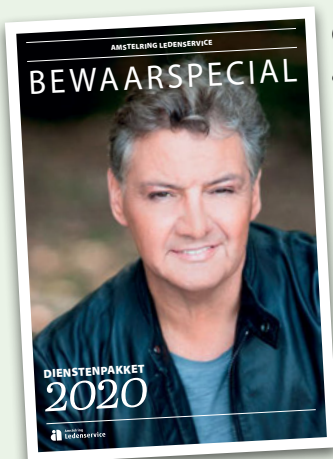
Uitslag online ledenenquête



In juli 2019 heeft Amstelring Ledenservice een online ledenenquête gehouden onder leden van 40 tot 50 jaar. Doel was om onder meer inzicht te krijgen in wat deze leeftijdsgroep vindt van ons dienstenpakket en welke diensten zij eventueel missen. De uitslag en conclusies van de ledenenquête vindt u op www.amstelringledenservice.nl. Ga vervolgens naar 'lidmaatschap' en kies voor 'uitslag online ledenenquête'. Hartelijk dank aan iedereen die heeft meegewerkt aan deze enquête.

Bewaarspecial: terug van weggeweest

Als bijlage bij dit ledenmagazine ontvangt u de Bewaarspecial van Amstelring Ledenservice. Hierin vindt u kort en bondig ons gehele dienstenpakket. Voor de herkenbaarheid heeft het boekje dezelfde rubriekindeling als de website van Amstelring Ledenservice: Eropuit en cultuur, Gemak aan huis, Gezond en bewegen, Huis en tuin, Verzekeringen en autorijden en Zwangerschap en kinderen. Ontdek wat er allemaal qua aanbod is rondom wonen, gemak, gezondheid en ontspanning.



Op www.amstelringledenservice.nl vindt u altijd het actuele aanbod. Wilt u een extra exemplaar ontvangen of heeft u vragen? Bel tijdens werkdagen tussen 08.30 uur - 17.00 uur met 020 - 333 5100 of mail naar: ledenservice@amstelring.nl.

Prijswinnaars dinerbon

Deelnemers aan de ledenenquête maakten kans op een dinerbon ter waarde van € 75,-. De winnaars van deze dinerbonnen zijn: mevrouw J. Akerboom uit Nieuw-Vennep en de heer W. van Dillewijn uit Aalsmeerderbrug.

Nieuw aanbod

Cursus Reanimatie bij Volwassenen

Op verzoek van de doelgroep 40-50 jarigen terug in het aanbod. Volg ook deze cursus, zodat u weet u hoe te handelen bij reanimeren en hoe een AED werkt. Zorgverzekeraars vergoeden vaak (een deel van) de cursuskosten.

Caravan- en aanhagwagentraining ANWB

Leer moeiteloos manoeuvreren met caravan en aanhangwagen en ga goed voorbereid op vakantie.

Proef: Boodschappenservice

Laat uw boodschappen gratis thuis bezorgen bij besteding vanaf €50,-, zie bladzijde 11

Cobra museum Amstelveen

Op vertoon van uw ledenpas krijgt u 50% korting op de entreeprijs.

Dierenarts aan huis

Alle diergeneeskundige zorg onder één dak voor uw huisdier, zie bladzijde 8

Slotenmaker aan huis

Volledige inbraakbeveiliging van woningen. Slotenservice hulp bij spoedsituaties, bereikbaar 24 uur per dag en 7 dagen per week.

Vakantiehôtel Der Brabander

Aantrekkelijke arrangementen met ruim 20% ledenkorting.

Amstelring

Kerstconcert

Op donderdag 12 december is van 14.00 uur tot 15.30 uur het Amstelring Kerstconcert in Het Concertgebouw van Amsterdam.

Wilt u kans maken op één van de gratis kaarten die Amstelring Ledenservice ook dit jaar ter beschikking stelt? Mail voor 26 november aanstaande naar ledenservice@kerstconcert.nl onder vermelding van 'kaarten Kerstconcert'.

Vermeld in de mail uw: naam, adres, postcode, woonplaats, telefoonnummer, lidmaatschapsnummer en hoeveel kaarten u wilt ontvangen. Maximaal twee kaarten per persoon. U ontvangt alleen bericht als u tot de gelukkigen behoort. Uiterlijk 5 december 2019 ontvangt u de kaarten thuis.

gratis
kaarten

GREENSPOT
groenspecialisten

De tuinmannen van Greenspot Groenspecialisten helpen u graag bij al uw tuinaanleg, verzorging en (periodiek) onderhoud!

Ook voor tuinontwerp of renovatie van uw tuin.

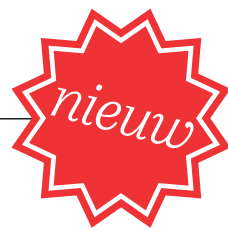
TEL.: 06 226 60 585 – INFO@GREENSPOTTUIN.NL

Nieuw

gratis uitleen rollator en looprek

Via Amstelring Ledenservice kunt u bij de Medipoint winkels naast gratis krukken nu ook gratis een standaard rollator of looprek lenen. Na de uitleenperiode van drie maanden kunt u -indien van toepassing- tot aankoop overgaan. U kunt deze hulpmiddelen kopen met 10% korting.

Deze korting van 10% geldt ook op de aankoop van andere hulpmiddelen. Kom naar de thuiszorgwinkel in Amstelveen of Hoofddorp voor advies of bel met Medipoint: 088 - 10 20 100. De medewerkers helpen u graag verder.



René Froger



Waar ben je trots op?

"Op veel dingen. Mijn familie is voor mij het allerbelangrijkste. En ook mijn muziek en carrière."

Wat is het hoogtepunt van je carrière?

"Als ik één hoogtepunt zou noemen, doe ik veel andere hoogtepunten te kort. Elke dag komt er een hoogtepunt bij."

Als je geen zanger was geworden, wat had je dan willen worden?

"Dat zou zeker iets in de horeca zijn geweest. Mijn vader had zijn eigen kroeg 'Bolle Jan' die mijn zusje nu nog runt. Heel af en toe ga ik daar met vrienden wat drinken. Niet te vaak, want ik moet aan mijn stem denken."

Wie inspireert jou?

"Van Frank Sinatra ben ik groot fan! Van Stevie Wonder word ik altijd heel blij. Ik heb veel geleerd van hun muzikaliteit en uitvoeringen. Hun muziek draai ik veel in de auto."

Wat is het beste advies dat je hebt gekregen?

"Mijn vader adviseerde me: 'ga voorzichtig om met wat je hebt, ook met je carrière. Je hebt maar één carrière en daar kun je niet roekeloos mee omgaan.' Daarvoor ben ik hem nog steeds dankbaar."

Wat doe je het liefst in je vrije tijd?

"Ik sport graag en veel. Verder heb ik een goede studio thuis waar ik met muziek bezig ben, ik maak filmpjes en fotografeer veel."

Wat is je volgende grote uitdaging?

"De volgende show moet altijd beter zijn dan de vorige show en dat lukt gelukkig nog steeds!"

Wat is je favoriete vakantieland?

"Engeland. Daar kom ik al van kinds af aan, ik ben een echte 'Anglofiel'. Ik vind de mensen leuk, ze hebben veel humor en het land is beeld- en beeldschoon."

Waarvoor mag je jou 's nachts wakker maken?

"Een lekker bord Chinees of een groot bord stampot met andijvie."

Wat wil je zelf nog delen met de lezers?

"Ik wil ze vertellen wat ik aan het doen ben. Met mooie shows bezig zijn, waar ik de mooiste noten kan zingen. Mijn repertoire is zo uitgebreid dat ik dat tijdens mijn shows combineer met verhalen over mijn leven. En natuurlijk mijn decemberconcert in het CIRCUSTheater in Scheveningen: echt leuk dat jullie met Amstelring naar mijn show komen kijken!"

Avondje uit:

THEATERCONCERT RENÉ FROGER

Maandag 16 december 2019 is het AFAS Circustheater in Scheveningen omgetoverd in kerststeren en verzorgt ras-entertainer René Froger een wervelend theaterconcert. Dit concert loopt uiteen van Engelstalige powerballads en evergreens tot aan Nederlandse meezingers.

Het ultieme decemberconcert is een feest van herkenning! Echt alle muzikale pareltjes passeren de revue. Al ruim 30 jaar treedt René Froger op in uitverkochte zalen. Samen met zijn orkest en de Frogettes zal René u ook nu weer weten te verrassen. Zing, swing en geniet gezellig mee!

Vooraf en tijdens de pauze speelt de bekende pianist Dennis de Bruijn alle grote hits van René op een grote concertvleugel!

VAN IEDER VERKOCHT KAARTJE GAAT € 2,50 NAAR KWF KANKERBESTRIJDING.

Theaterconcert inclusief diner

Vanuit Amstelveen rijden we met de touringcar om 16.00 uur naar het AFAS theater in Scheveningen. In het restaurant heeft u de keuze uit twee Le Cirque menu's:

Kerstrollade met cranberrysaus en aardappelgratin

Kerstdessert met koffie met slagroom of thee

Kerstravioli met spinazie, verse roomkaas en een schuim van Comté

Kerstdessert met koffie met slagroom of thee

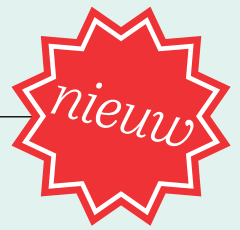
Inclusief twee frisdrank óf 1 glas bier/wijn. U betaalt slechts € 65,- (niet-leden € 75,-) voor vervoer, diner en theatervoorstelling.

Let op: de beschikbare plaatsen zijn beperkt en worden verloot

Aanmelding betekent NIET automatisch dat u mee kunt. U kunt zich opgeven tot en met 1 december 2019 via www.amstelringledenservice.nl of bel 020 - 3335100. In de week van 2 december 2019 ontvangt u een uitnodiging als u bent ingeloot. Als u niet bent ingeloot, ontvangt u daarvan ook bericht.

Avondje uit met Ledenservice

Datum: maandag 16 december 2019
Opstapplaats: Amstelveen
Tijd: 15.30 uur - 24.00 uur
Prijs: € 65,- (niet-leden € 75,-)
 voor vervoer, diner, 2 frisdrank óf 1 glas bier/wijn, koffie/thee en theatervoorstelling.



Dierenarts *aan huis*

Alle diergeneeskundige zorg onder één dak

Heeft u een hond of kat die medische zorg nodig heeft, maar kunt u niet zo makkelijk de deur uit? Of heeft u bijvoorbeeld geen tijd of vervoer om bij de dierenarts langs te gaan? De dierenarts kan bij u aan huis komen voor reguliere behandelingen. Denk bijvoorbeeld aan een gezondheidscontrole, inentingen of chippen en behandeling van zieke dieren. Maak een afspraak met de Dierenarts aan huis!

“Met de thuiservice onderscheidt onze dierenkliniek zich van andere dierenklinieken”, vertelt Jasper Tijms van Stad & Land Dierenklinieken. “We komen graag bij de mensen thuis om hun huisdier de nodige zorg te bieden. Is de behandeling aan huis alleen niet voldoende omdat, er meer apparatuur of andere behandelingen nodig zijn, dan kunnen we deze vrijwel allemaal zelf in een van onze dierenklinieken uitvoeren. Dat is echt een uniek concept. Wij beschikken over twee dieren-ziekenhuizen en acht dierenklinieken, waardoor we de meeste behandelingen intern kunnen uitvoeren en niet hoeven door te verwijzen.”

Thuiservice

“Uw huisdier voelt uiteraard aan als u met hem naar een dierenarts gaat en negen van de tien keer voelt uw huisdier zich niet bepaald op zijn gemak. Daarom is het zo fijn dat onze dierenartsen voor allerlei zaken die ‘geen spoed zijn’, aan huis kunnen komen. Voorbeelden van behandelingen zijn chippen, vaccineren, een gezondheidscheck. Uiteraard doen wij er alles aan om uw huisdier beter te maken, maar soms zijn onze mogelijkheden niet meer toereikend en moet u uw huisdier laten inslapen. Wij willen voorkomen dat uw huisdier onnodig lijdt en zullen u steunen om tot een besluit te komen. Wij kunnen het dier bij u thuis laten inslapen, wat een bijzonder verdrietige gebeurtenis is. Wij nemen daarvoor de tijd, zodat u rustig afscheid kunt nemen.”

Specialisaties in de praktijk

“Verder hebben wij in de praktijken diverse medische specialisaties. Als er voor uw huisdier aanvullende behandelingen nodig zijn die wij niet bij u thuis kunnen uitvoeren, is het mogelijk dat we u vragen naar de praktijk te komen. Denk bijvoorbeeld aan orthopedie. Om mogelijke afwijkingen te kunnen constateren, maken we eerst röntgenfoto’s en mocht dat nodig zijn bespreken we met u een eventuele operatie. Een van onze andere specialisaties is endoscopie/laparoscopie. Aan de hand van deze techniek bekijkt de dierenarts uw huisdier inwendig en voert zo nodig een kijkoperatie uit. En onze dieren-dermatoloog kan voorkomende huidaandoeningen behandelen”, aldus Jasper.

“Verder zijn wij gespecialiseerd in tandheelkunde, radiologie en cardiologie.”

Huisdieren

“De meeste huisdieren die wij behandelen zijn gezelschapsdieren zoals honden, katten en kleindieren, zoals konijnen, ratten, cavia's en dergelijke.”

Bereikbaarheid

Op werkdagen tussen 08.30 en 17.00 uur kunt u contact opnemen met Amstelring Ledenservice als u een afspraak wilt maken voor een consult van de Dierenarts aan huis en voor reguliere behandelingen die geen haast hebben. Wij brengen u in contact met de Dierenarts aan huis, die u binnen twee werkdagen terugbelt. Leden die zich via Amstelring Ledenservice aanmelden krijgen 10% korting op de factuur.

Spoeddienst

Leden in het werkgebied van Amstelring Ledenservice kunnen voor spoedeisende hulp bij hun huisdier dag en nacht bellen naar 020 - 585 40 70. Vindt u het lastig om in te schatten hoe ernstig de situatie is?

Neem bij twijfel altijd contact op. Alleen bij spoedgevallen kunt u van dit nummer gebruikmaken. Voor overige dienstverlening meldt u zich aan via de website van Amstelring Ledenservice of bel tijdens kantooruren: 020 - 333 5100.

Cursus EHBO bij dieren

Ook voor dieren geldt dat een ongelukje zo gebeurd kan zijn. Weet u wat u kunt doen als uw hond of kat iets giftigs heeft gegeten, zijn pootje tussen de deur krijgt, een bijtmond heeft of ongelukkig valt? Tijdens de EBHO-cursus bij dieren leggen twee dierenartsen u uit hoe u kunt handelen en welke eerste hulp u kunt toepassen. De cursus bestaat uit twee bijeenkomsten: een theoriegedeelte en een praktijkgedeelte.

Zo leert u bijvoorbeeld een verband en een spalk aan te leggen. Kortom, een onmisbare cursus voor elke huisdiereigenaar én ook aan te bevelen voor medewerkers/eigenaren van kennels, uitlaatservices, asielen en trimsalons!

PRIJSVOORBEELD

Voorrijkosten:	€ 53,50
Consult hond/kat:	€ 42,50
Consult kleindier:	€ 33,-

Tarieven overige behandelingen op aanvraag.

Leden ontvangen 10% korting op de factuur, ook bij behandelingen in een van de vestigingen van Stad & Land Dierenklinieken.

CURSUS EHBO BIJ DIEREN:

Prijs:	€ 49,95
Ledenprijs:	€ 45,-



HET GEMAK VAN ONZE MAALTIJDSERVICE!

Ruime keuze – Dieetmaaltijden – Gratis dieetadvies
Gratis bezorgd – Geen verplichtingen

Ontdek nu 5 heerlijke maaltijden
voor slechts €19,95!

Macaronischotel



Runderhachee met
rode kool



Grootmoeders kippannetje



Nasi goreng met kipsaté



Runderlapje in jus



Ook natriumarm of
glutenvrij. Informeer
naar de mogelijkheden.



Nu met
Gratis
12 desserts
t.w.v. **€11,99**
Uw actiecode:
109 1912 1021

Direct bestellen:
0800 - 023 29 75
of ga naar www.apetito.nl/proefpakket

apetito



Proef met Boodschappenservice *aan huis*

Uw boodschappen thuisbezorgd

Soms zijn er situaties waarbij u geen tijd, zin of mogelijkheid heeft om de wekelijkse boodschappen te doen. Als proef maakt apetito het u mogelijk om eenvoudig online uw boodschappen te bestellen en die thuis te laten bezorgen. U heeft de keuze uit meer dan 5.000 artikelen!

Ruim assortiment

U kunt kiezen uit meer dan 5.000 artikelen, natuurlijk alle A-merken maar ook huismerken. Van broodbeleg, zuivel, vleeswaren en drank tot droge kruidenierswaren.

Maar ook verse groente, fruit en allerhande gangbare supermarktartikelen zoals schoonmaakmiddelen of een keukenrol.

Naast dit assortiment bieden wij u een selectie unieke koolhydraatarme, eiwit verrijkte en eiwitrijke producten.

Kosten

- U betaalt altijd de meest actuele prijs en dus nooit teveel
- Gratis bezorgen vanaf € 50,- aan boodschappen
- Bezorgkosten à € 5,95 bij minder dan € 50,- aan boodschappen

Ledenvoordeel:

- Deze dienst is exclusief voor leden woonachtig in het werkgebied van Amstelring

Voor meer informatie

bel apetito 0800 - 023 29 75 (gratis)



De Groengrijs bus

Een mobiele ontmoetingsplaats

De dagtochten van Amstelring Ledenservice zijn inmiddels immens populair. Wie is de organisatie die deze dagtochten op non-profit basis organiseert? En welk doel streeft de organisatie na? We vroegen het aan Eric Junge, oprichter van Vereniging Groengrijs.

“Tijdens een open dag in 2010 bij zorgcentrum Torendael in Amsterdam-Zuid bleek dat ze bij het zorgcentrum de dagtochten moesten staken, omdat er simpelweg geen geld meer voor was. Daar is het idee ontstaan om dagtochten te organiseren”, begint Eric Junge van Vereniging Groengrijs zijn verhaal. “Bij Stadsdeel Amsterdam-Zuid heb ik subsidie aangevraagd en ik kreeg hiervoor een bedrag van €5.000,-. Niet genoeg om een bus van te kopen. Via Marktplaats kocht ik zelf een touringcar die ook voorzien is van een invalidenlift. Na de eerste dagtocht ging het als een lopend vuurtje rond en ontvingen we meer aanvragen van zorgcentra.”

Legaat

“Tijdens het tweede jaar ontving Groengrijs een legaat waarvan we een tweede bus konden bekostigen”, vervolgt Eric. Inmiddels rijden we totaal met zeven bussen: vier in Amsterdam, een in Amersfoort en twee in de Achterhoek. Een achtste bus is mogelijk in aantocht. Al onze bussen krijgen een naam van iemand die iets voor de vereniging heeft betekend. Zo hebben we bus Eberhard, vernoemd naar de voormalig burgemeester van Amsterdam, burgemeester Eberhard Van der Laan.



De personen behorend bij de naam van ‘bus Piet’ en ‘bus Hil’ zijn voorbeelden van mensen die zich enorm voor de organisatie hebben ingezet of een legaat aan Groengrijs hebben nagelaten.”

Doel

“Onze bus is een mobiele ontmoetingsplaats voor mensen. Nieuwe contacten kunnen leiden tot vriendschappen. We vervoeren mensen van 3 tot over de 100 jaar. Mensen uit allerlei leeftijdsgroepen maken gebruik van onze bus-excursies. Isolement treft niet alleen ouderen, maar ook alleenstaanden en (jonge) gezinnen die door gezondheidsklachten of gebrek aan geld niet of nauwelijks de deur uitkomen.

Ons doel is mensen met elkaar in contact te brengen, te verbinden en te voorkomen dat zij in een sociaal isolement raken.”

Tijdens een van de dagtochten hadden een dame en een heer uit dezelfde woonplaats apart een taxi besteld om bij de verzamelplaats voor een dagtocht te worden afgezet. De taxi haalde beide personen op en in de taxi kwamen ze tot de ontdekking dat ze met dezelfde dagtocht megingen. Dat was een goede start van een gezellig gezamenlijk dagje uit.

De bestemming is vaak niet eens het belangrijkste, maar het onderlinge contact en de gezelligheid.

Een ander doel is dat wij duurzaamheid nastreven. Groengrijs staat niet alleen voor jong (groen) en oud (grijs), maar ook voor duurzaamheid (groen). Ons doel is de aankoop van een elektrische touringcar, de eerste stap naar de realisatie van een geheel elektrisch touringcar park.”

Vrijwilligers

“Groengrijs heeft geen winstoogmerk en werkt met vrijwilligers. Uiteraard betalen de mensen voor de kosten van een dagtocht die we maken en een klein deel reserveren we voor het onderhoud van de bussen.



Doordat we vrijwel tegen kostprijs werken, kunnen we de prijzen laag houden. We zijn altijd op zoek naar vrijwilligers, met name naar chauffeurs. Mocht u hiervoor belangstelling hebben, dan kunt u contact opnemen met stichtingzuideramstel@gmail.com. Op de website www.groengrijs.com vindt u de vacature.

Samenwerking

"Het is alweer drie jaar geleden dat we in december 2016 met de Lichtjestoer in Den IJp startten en de kerstmarkt in Düsseldorf bezochten", vertelt Ellen Ahrens, manager Ledenservice. "Deze dagtochten regelden we met een commerciële organisatie.

Ik wilde deze bereikbaar maken voor een grotere groep mensen tegen een voordeliger prijs.

Via, via kwam ik in contact met Groengrijs waarover ik gelijk heel enthousiast was. Elk half jaar bespreek ik samen met Eric Junge en zijn collega Thea Seinen de nieuwe dagtochten, waarbij we zo veel mogelijk variatie proberen aan te brengen.

De allereerste dagtocht met Groengrijs was naar Texel. Om te kijken hoe zo'n dag zou verlopen, gingen een collega en ik zelf mee.

Onze leden stelden onze begeleiding enorm op prijs. Daarom gaan er elke dagtocht per bus twee medewerkers van Ledenservice mee.

Inmiddels zijn de dagtochten razend populair. Helaas is de vraag soms groter dan het aanbod.

We proberen zo eerlijk mogelijk iedereen in te delen. Het is heel mooi om met mensen op stap te kunnen die van een dagje uit genieten en blij aan het einde van de dag naar huis gaan."



Amsterdammer van het jaar

In 2018 werd Eric Junge (foto linker pagina) tweede bij de jaarlijkse verkiezing Amsterdammer van het Jaar. Deze verkiezing heeft als doel om burgerschap aan te moedigen. Kans op deze titel maken Amsterdammers die zich op een bijzondere manier inzetten voor de stad.

Groengrijs

De overgebleven letters vormen de oplossing.

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



Prijs:

1 x 2 kaarten dagtocht theaterconcert René Froger op 16 december 2019 ter waarde van € 75,- inclusief vervoer en diner.

Achterhoek
Amersfoort
Begeleiding
Chauffeurs
Contact
Dagtochten
Donateurs

Duurzaamheid
Gezelligheid
Gids
Groengrijs
Lidmaatschap
Maatschappelijk
Planning

Sociaal
Stadspas
Stichting
Texel
Vereniging
Vervoer
Vrijwilligers

Oplossing

Stuur uw oplossing vóór 28 februari 2019 naar: Ledenservice@amstelring.nl o.v.v. Puzzel Amstelring Plus, of naar: Amstelring Ledenservice o.v.v. Puzzel Amstelring Plus, Postbus 2318, 1180 EH Amstelveen. Vermeld hierbij duidelijk in blokletters:

Naam: _____ m/v _____ Telefoonnummer: _____

Relatienummer _____ E-mailadres: _____

Adres: _____ Oplossing puzzel: _____

Postcode en woonplaats: _____

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



Halotherapie

Al na drie sessies veel meer lucht

“Dat is mij op het lijf geschreven”, dacht ik gelijk toen ik over Halotherapie in het ledenmagazine van afgelopen mei las”, zegt mevrouw Bohncke (73) uit Amstelveen die last heeft van bronchitis. “Al na de derde sessie was ik minder snel buiten adem. Echt, ik kan het iedereen aanraden.”

De muren en de vloer van de zoutkamer zijn voorzien van natuurlijk steenzout. De zoutdeeltjes die u inademt reinigen de luchtwegen (ook geschikt voor ex-rokers). Deze 100% natuurlijke behandelwijze geeft verlichting aan luchtweg- en huidaanandoeningen en versterkt het natuurlijk immuunsysteem.

Halotherapie, ook wel zouttherapie genoemd, kan verder klachten tegengaan bij allergieën, oorinfecties en oorontstekingen, stress, depressie en gewrichts-problemen.

Prijs: proefsessie € 8,-, gratis bij afname strippenkaart (bijv. 5-, 10- of 20-strippenkaart)

Ledenvoordeel: Eenmalig 20% voordeel. Bijvoorbeeld bij aankoop van een 10-strippenkaart 2 extra sessies gratis.

Actie

Bij aankoop strippenkaart een zoutlamp van €14,95 cadeau. Geldig t/m 31 december 2019.



Dierenhotel Pocahondas

LOCATIE AMSTERDAM
Amsterdam@pocahondas.nl

LOCATIE ABBENES
Abbenes@pocahondas.nl



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

Bij ons vindt U:

- persoonlijke aandacht voor elk dier
- flexibele openingstijden
- dagopvang van uw hond
- puppy-opvang
- speciale begeleiding
- bad- borstel- of trimbeurt
- revalidatie na operatie
- verantwoorde medische zorg
- huisdier "thuis" verzorgen
- haal- en brengservice
- kinderpartijtjes
- Animal Travel, verzorgd huisdier transport in Europa

www.dierenhotelpocahondas.nl

SCHIEDON
SCHOENMODE
SPORTSCHOENSPECIALIST
ORTHOPEDISCH SCHOENTECHNIEK
WERKSCHOENEN

Schoenen aan huis

Als het voor u lastig is om van huis te gaan om nieuwe schoenen te kopen, dan heeft Schiedon de service "schoenen aan huis" bel 020 - 64 15 308 of ga naar www.schiedon.nl

Bovenkerkerweg 43 • 1185 XA Amstelveen



Kies voor de zorgverzekeraar bij u in de buurt

- ✓ Iedereen is welkom: geen medische selectie en behandelingen nemen wij over van uw huidige zorgverzekeraar.
- ✓ Winkels in Hoofddorp, Leiden en Alphen a/d Rijn.
- ✓ Amstelring ledenvoordeel: korting op de basis- en op de aanvullende verzekeringen. In de AV-Plus een vergoeding voor diverse preventieve cursussen via Amstelring.*

Speciaal in de AV-Plus o.a. vergoedingen voor:



100% eigen bijdrage thuiszorg
(tot € 200,-)



25 behandelingen
fysiotherapie



100% gehoorapparaat
(tot € 140,- per oor)



Kijk op zorgenzekerheid.nl/ledenservice of bel (071)5 825 550.

* Op de ZorgGemakPolis en AV-Gemak geen korting

My Generation

Rock and lol voor senioren



Pier K, Poppodium Duycker en Amstelring Dagbesteding nodigen alle ouderen uit die in de Haarlemmermeer wonen voor de gezellige middag van My Generation in het café van poppodium Duycker in het Cultuurgebouw, Raadhuisplein 5 in Hoofddorp.

Kom ook iedere donderdag tussen 14.30 uur en 17.00 uur en ontmoet leeftijdsgenoten uit de buurt onder het genot van een kopje koffie, een drankje en fijne muziek!

Gelijktijdig repeteert het Senioren Rockkoor in de aangrenzende kleine zaal van het poppodium en drie senioren soul & rock bands in de aangrenzende studio's. U kunt zich nog aanmelden voor het koor en als u uw instrument (weer) wilt oppakken, kunnen we kijken of er een vierde band kan worden opgericht. Er is begeleiding in het café aanwezig die bezoekers ondersteunt en met elkaar in contact brengt. Nu ook in poppodium P60 in Amstelveen. De entree is altijd gratis.

Wilt u graag meedoen, maar lukt dat niet zonder hulp of ondersteuning? U bent echt niet de enige. Laat dit weten en wij zoeken naar een passende oplossing. Neem voor ondersteuning contact op met Misha de Jong: mygeneration@amstelring.nl of bel: 06 - 14646643.



@Wilhelmus Vlug

Amsterdam Light Festival

Van 28 november 2019 tot en met 19 januari 2020 vindt de achtste editie van Amsterdam Light Festival plaats. Geniet in de binnenstad van zo'n 20 verlichte kunstwerken (en vijf stadsverhalen) van internationale kunstenaars, designers en architecten. Beleef Amsterdam Light Festival 2019-2020 met de boot, wandelend of fietsend. Info op www.amsterdamlightfestival.com.



Tip: geef een wijnworkshop cadeau!

De wijnworkshop 'Kennismaken met wijn' is een leuke en leerzame introductie tot de wijnwereld. De nadruk ligt op het beter en bewuster leren proeven van wijn. Aan het eind van de wijnworkshop heeft u ervaren hoe u wijn hoort te proeven en heeft u allerlei basiskennis over wijn opgedaan. Daarmee heeft u voldoende inspiratie gekregen hoe u zelf een goede wijn kiest. Informatie: www.wijnkursusamsterdam.nl
Contact: info@passion4wines.nl of bel: 020 - 776 99 10



“Dankzij
vervangende
mantelzorg
kan ik weer tot rust
komen”

Mantelzorgers besteden vaak veel tijd aan de zorg voor hun zieke naaste. Ze willen hen een zo waardig mogelijk leven bieden. Dat gaat niet vanzelf. Eén op de zeven mantelzorgers ervaart hun zorgtaak als ‘zwaar tot zeer zwaar’.

Frans de Jel (64) is mantelzorger. Hij zorgt thuis intensief voor zijn ernstig zieke vrouw Mirjam. “Eerst nam ik bijna alle zorg op me. Ook het regelwerk met instanties. Dat was zwaar. Nu neemt thuiszorg één dag in de week de zorg voor Mirjam op zich. Dan ga ik naar mijn chalet om tot rust te komen. Dat heb ik nodig om op te laden.”

Ruime vergoedingen voor mantelzorg

Bent u mantelzorger? En bent u aanvullend verzekerd bij VGZ via Amstelring Ledenservice? Dan krijgt u tot maximaal 25 dagen vervangende mantelzorg en tot maximaal € 1000 budget voor een mantelzorgmakelaar.

Kijk
voor meer
informatie op
[www.vgz.nl/
amstelring](http://www.vgz.nl/amstelring)

De zorgverzekering van Zilveren Kruis

Extra 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 de eigen bijdrage voor kraamzorg, hulpmiddelen en preventieve cursussen.



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 de basisverzekeringen
- 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.
Geef collectiviteitsnummer 207008668 door.

Of kijk op de website www.zk.nl/amstelring

De Zorgcoach helpt met het regelen van zorg

Uw 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?

Ondersteuning voor de mantelzorger

U zorgt uit liefde en betrokkenheid voor een naaste. Dit vraagt vaak veel van u. Daarom heeft Zilveren Kruis (vanaf Aanvullend 2 sterren) een aantal vergoedingen om de mantelzorger bij te staan. Zo kunt u bijvoorbeeld tijdelijk de zorg aan iemand anders overdragen. Ook is er een vergoeding voor o.a. mantelzorgcoaching, cursussen en instructies voor mantelzorgers. U leest er alles over op www.zk.nl/mantelzorg. De Zorgcoach kijkt graag samen met u wat er mogelijk is.



Een droommatras
van topkwaliteit



Speciaal voor u als lid van Amstelring Ledenservice

Matras ViscoClimate Ultra

- Aanbevolen door zorgprofessionals
- Zwitserse topkwaliteit
- Drukverlagend traagschuim, zeer goed ventilerend
- Leverbaar in alle gewenste afmetingen



Gratis **levering én retour**
van uw oude matras t.w.v. 29,99



Gratis **bedbodemcheck**
door slaapexpert t.w.v. 59,99

vanaf 599.-
nu voor leden
al vanaf **299.-**

50%
korting!

Genoemde aanbieding geldt alleen voor leden, actieprijs is gebaseerd op een matras van 70 x 200 cm.
Niet geldig i.c.m. een andere actie, korting of waardebon. Actie geldig t/m 31-12-2019.

Bent u op zoek naar een complete slaapoplossing?

Onze slaapexperts geven u persoonlijk advies over bedden, bedbodems, matrassen en kussens. Desgewenst stellen we graag een uniek voordeelpakket voor u samen.

Kom langs in de winkel, of bel voor advies of een afspraak bij u thuis **088 - 84 80 000**
(ma-vrij 8.00 tot 17.00 uur).



Erwin
Uw slaapexpert



Winkeladressen: Amstelveen, Laan v/d Helende Meesters 431 • Haarlem, Stephensonstraat 45 (gratis parkeren en invalideparkeerplaats voor winkel) • Heemskerk, Maltezerplein 35 (1^e verdieping) • Hoofddorp, Raadhuisplein 300