



Amstelring
Plus

Bewaareditie

2018/2019

**Dankzij Saar
aan huis niet in
verzorgingshuis**



Willeke Alberti:

Als ik niet zou zingen of acteren,
zou ik in de zorg werken

Vooruitblik Dagtochten 2019



Comfortabel en
gezond



SCOOTMOBIEL S425

Comfortabel en krachtig



van 2249.-
voor leden **1899.-**

Nu
met GRATIS
accessoires naar
keuze t.w.v.
€100,-

SCOOTMOBIEL COMET PRO

Comfortabel en stabiel



van 3499.-
voor leden **2999.-**

ROLLATOR CLASSICO

Lichtgewicht en compleet



van 219.-
voor leden **169.-**

HOMETRAINER KETTLER CONDOR

Conditieopbouw en
revalidatie



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

LICHTTHERAPIELAMP

Geeft u meer energie



van 99.⁹⁹
voor leden **79.⁹⁹**

WAARSCHUWINGSZENDER

Hulp bij een noodsituatie



van 129.-
voor leden **99.⁹⁹**

Gratis hulpmiddelen lenen

Heeft u tijdelijk een hulpmiddel
nodig? Hiervoor kunt u bij ons
terecht.

Mogelijk bij alle zorgverzekeraars

Info en de voorwaarden op medipoint.nl/lenen

- douche- en toilethulpmiddelen
- rolstoelen
- bedden
- matrassen
- kraamproducten
- **en als lid leent u krukken ook gratis!**



Bovenstaande zijn ledenaanbiedingen. Geldig t/m 13-2-2019. Niet i.c.m. andere actie, korting of waardebon. Vraag overige voorwaarden in de winkel.



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



Zorg voor zelfstandig leven

Inhoud



Vier het leven!

Een spreuk die Willeke Alberti op het lijf geschreven is. Willeke treedt op, is maatschappelijk betrokken en geniet van het leven. Haar advies aan ouderen en alleenstaanden: 'Ga wat doen! Ga op een koor, word vrijwilliger in de zorg waar je mensen van je eigen leeftijd ontmoet. Blijf niet zitten, daar word je alleen maar stijf en stram van.'

Eropuit gaan en initiatief te nemen is niet voor iedereen makkelijk, maar het kan wel veel gezelligheid brengen.

Het geeft energie, houdt u jong en maakt het leven de moeite waard. En lukt dit niet meer alleen? Laat dan een Saar aan huis langskomen om samen de boodschappen te doen of gezellig een kopje koffie te drinken!

Ook de vrijwilligers van het Nationaal Ouderenfonds staan voor u klaar om samen een wandeling te maken, stukje te fietsen of een van uw andere wensen te vervullen. Want gezellig ouder worden doe je samen. Leef en geniet!

Fijne feestdagen en een voorspoedig 2019!

Ellen Ahrens

Manager Amstelring Ledenservice

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



- 4 **Nieuwsflits**
- 6 **Interview** – Interview met Willeke Alberti
- 9 **Eropuit** – Theaterconcert Willeke Alberti
- 10 **Terugblik** – Terugblik dagtochten 2018
- 11 **Vooruitblik** – Vooruitblik dagtochten 2019
- 12 **In Beeld** – Saar aan huis **Nieuw!**
- 15 **Aan Huis** – Wasservice aan huis
- 16 **Aan het Woord** – Budgetcoach aan huis **Nieuw!**
- 18 **Close Up** – Nabestaandenzorg aan huis **Nieuw!**
- 20 **Gezondheid** – FloactCenter Amsterdam **Nieuw!**
- 22 **Op Locatie** – Automakelaar aan huis **Nieuw!**
- 25 **Te Gast** – Zilveren Kruis
- 27 **Productaanbod**
- 28 Gemak aan huis
- 32 Huis & Tuin
- 34 Gezond & Bewegen
- 38 Eropuit & Cultuur
- 42 Verzekering & Autorijden
- 44 Zwangerschap & Kinderen
- 46 **Mantelzorg & Meer**
- 47 **Trefwoordenregister & colofon**



Een origineel cadeau voor de feestdagen: poncho Willeke Alberti

Samen met Erna de Reuver van Breifabriek de Reuver heeft Willeke Alberti een prachtige poncho ontworpen die met elke kledingstijl kan worden gecombineerd. Deze stijlvolle poncho is voor slechts € 79,95 per stuk verkrijgbaar in 15 verschillende kleuren, waardoor deze over iedere outfit past. Heerlijk voor over een trui als extra 'dekentje' of om bij wat betere temperaturen te dragen in plaats van een jas.

Een deel van de opbrengst komt ten goede aan de Willeke Alberti Foundation die zich inzet voor senioren en mensen met een verstandelijke of psychiatrische beperking.

Verras uw vrouw, moeder of vriendin met deze Willeke Alberti poncho. Bestellen kan direct via www.ernadereuver.nl/shop/willeke. U kunt mailen naar info@de-reuver.nl of bellen met: 0487 – 591370. Lees ook het artikel met Willeke Alberti op blz. 6



Kerstbrunch bij Van der Valk Breukelen



Vrijdagmiddag 21 december 2018 organiseert Amstelring Ledenservice een heerlijke kerstbrunch onder begeleiding van sfeervolle muziek bij restaurant Van der Valk in Breukelen.

We verzamelen om 11.15 uur in Amstelveen en rijden met de touringcar naar Breukelen, waar we van 12.00 uur tot 14.30 uur gezamenlijk genieten van dit kerstbuffet dat voor ons klaar staat. Het buffet bestaat uit warme en koude gerechten, vergezeld van diverse broodsoorten met als afsluiting een dessertbuffet!

Om 15.15 uur zijn we weer terug in Amstelveen.

Meld u aan via www.amstelringledenservice.nl of bel met 020 - 333 5100. U kunt zich opgeven tot en met 12 december 2018.

Aanmelding via de website betekent NIET dat u automatisch mee kunt. Begin van de week van 17 december ontvangt u bericht als u bent ingeloot. Als u niet bent ingeloot ontvangt u daarvan ook bericht.

Amstelring Kerstconcert



Op vrijdag 14 december is van 14.00 uur tot 15.30 uur het Amstelring Kerstconcert in Het Concertgebouw in Amsterdam. Wilt u 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 7 december 2018 ontvangt u de kaarten thuis. Maximaal twee kaarten per persoon.



Contributie lidmaatschap 2019 rectificatie

In tegenstelling tot wat wij eerder vermeldden in Plus 3, bedraagt de contributie voor 2019 € 22,- voor leden die per automatische incasso betalen. Als acceptgiro-lid betaalt u € 25,-.

De reden dat wij de contributie met € 2,50 per jaar verhogen, is omdat door de Belastingdienst recent is bepaald dat Amstelring Ledenservice met ingang van 2019 21% btw moet afdragen op de contributie-inkomsten, waar dit tot op heden 6% was. Amstelring Ledenservice zal een deel van deze extra kosten voor haar rekening nemen, en een deel doorberekenen aan de leden. Wij hopen op uw begrip.

De incasso van de contributie zal in de eerste week van december 2018 worden uitgevoerd. De leden die per acceptgiro betalen krijgen deze begin december in de brievenbus.

VAN ACCEPTGIRO NAAR AUTOMATISCHE INCASSO

Betaalde u altijd per acceptgiro, maar wilt u liever met een incasso-machtiging betalen? Wij kunnen dit voor u in orde maken. Bel: 020 - 333 5100.



Korting op uw zorgverzekering

Bent u verzekerd bij VGZ, Zilveren Kruis of Zorg en Zekerheid? Als lid van Amstelring Ledenservice ontvangt u korting op uw zorgverzekering. Deze korting kan wel oplopen tot € 180,- per persoon per jaar. Vaak vergoeden de verzekeraars ook (een deel van) uw lidmaatschapskosten van Amstelring Ledenservice. Meer informatie over de zorgverzekeraars vindt u op bladzijde 43.

Wij zijn op zoek naar u!

Bent u op zoek naar vrijwilligerswerk waarin u echt iets kunt betekenen voor een ander? Dan biedt Woonzorgcentrum Eigen Haard volop mogelijkheden. Eigen Haard is een kleinschalig wooncomplex waar zorg wordt verleend aan mensen met dementie en mensen met een somatische zorgvraag. Het huis is echt een onderdeel van het dorp Zwanenburg, waar mensen elkaar nog kennen. We zijn hard op zoek naar vrijwilligers die het leuk vinden om bij te dragen aan het welzijn van bewoners. We houden rekening met uw wensen en mogelijkheden. Samen zoeken we naar activiteiten die bij u passen en natuurlijk wat bewoners leuk vinden om te doen. Dit kunnen activiteiten in groepsverband zijn maar ook zeker één op één met een bewoner, bijvoorbeeld koffie drinken, boodschapje doen of een wandeling maken. Samen maken we het verschil!

Bij interesse of vragen kunt u contact opnemen met Dominique Gerbracht, dgerbracht@amstelring.nl of bel met Eigen Haard: 020 - 497 54 44.

Gratis lidmaatschap tot eind 2018!

Meld u nu aan als nieuw lid! Nieuwe leden die zich aanmelden na 1 november betalen over november en december geen lidmaatschapskosten. U betaalt hierdoor slechts € 22,- tot en met 31 december 2019.





Willeke Alberti

Als ik niet zou zingen of acteren, zou ik in de zorg werken

Ik heb het meeste respect voor mensen en vrijwilligers die in de zorg werken. Wat zij allemaal doen... Als we deze mensen niet zouden hebben, dan zou Nederland niet meer overeind staan. We kunnen niet zonder deze mensen die dag en nacht zorg verlenen. Het is toch schrijnend dat zij zo hard werken en eigenlijk veel te weinig verdienen.

In april 2016 was Willeke Alberti te gast in het programma RTL Late Night bij Humberto Tan. Daar werd zij onder andere via een opname toegesproken door haar broer die zij tijdens zijn ziekte en revalidatie tot steun was geweest. Iets wat voor Willeke meer dan vanzelfsprekend is, want Willeke is vaker in de rol van mantelzorger actief. "Ik ben in verschillende hospices geweest. Daar zou ik wel alles voor willen doen, hoe belangrijk dát is ... dat je niet alleen hoeft weg te gaan. Ik vind 'sterven' een beetje een moeilijk woord. Ik ben een buddy, maar daar praat ik nooit zo over. Dat is

iets wat ik mijn hele leven al doe. Ik ben gewoon een mensen-mens. En het maakt niet uit wie dat is of wat hij doet. Mensen kunnen allemaal ziek worden en bijvoorbeeld Alzheimer of kanker krijgen. Eigenlijk moeten we er allemaal zo dankbaar voor zijn als je gezond bent."

ROKEN, DRINKEN

"Dat komt steeds meer bij me binnen ... mensen waarom roken jullie, waarom drinken jullie zo veel? Niet dat ik zo braaf ben, maar het heeft natuurlijk wel met je gezondheid te maken. Hoewel we toch steeds ouder

worden. Net nog had ik een telefoontje van iemand die 100 wordt en nog steeds helemaal goed is. Dan denk ik: dat is toch onvoorstelbaar dat dat ook kan! Mensen van 104 die nog helemaal leuk, grappig en sociaal zijn, met jongeren praten, dat jongeren het leuk vinden om hun oma of opa te bezoeken. Dat houdt je toch ook wel bij de les." Dan ontcom je natuurlijk niet aan de vraag wat Willeke zelf doet om vijf en actief te blijven. "Ik zwem elke dag 's ochtends een half uur tot drie kwartier. Dat houdt me echt heel fit. Als ik dat een tijd niet doe, voel ik wel dat ik 73 ben en dat zwemmen is absoluut hard nodig, want tot nu toe bedrijf ik topsport. Op het toneel ben ik constant in beweging en in de zaal loop ik ook heel actief heen en weer. Mijn conditie is beter dan ooit. En dat komt doordat ik daarnaar leef. Ik kan absoluut niet een avond doorzakken en de volgende dag weer staan zingen en swingen, dat voel ik wel degelijk. Dat doe ik dan ook niet. Maar als ik vrij ben, neem ik best een lekker wijntje of een bubbeltje. Maar ik rook niet. Daaraan heb ik echt een hekel."

GA WAT DOEN

Het advies van Willeke aan alleenstaanden is: "Ga wat doen! Ga op een koor, word vrijwilliger in de zorg waar je mensen van je eigen leeftijd ontmoet.

Blijf niet zitten, daar word je alleen maar stram en stijf van. Probeer te lopen, neem een hondje waarmee je drie keer per dag een rondje gaat lopen. Organiseer een gezellige high tea, ga bridgen of bowlen, nodig je kleinkinderen uit en ga met ze naar Artis. Dat zijn allemaal activiteiten als je ouder bent die je jong houden. Verder zijn er zo veel organisaties die er voor ouderen zijn en die je kunt vragen een praatje te komen maken of die mensen geheel verzorgd meenemen op een dagje uit, zoals het Nationaal Ouderenfonds of Stichting Vier het Leven (en de dagtochten van Amstelring Ledenservice). Ook hier geldt: zet die eerste stap en u zult zien hoe gezellig u het heeft en nieuwe mensen ontmoet!"

MUZIEK

"Sammy Davis heb ik gisteren nog beluisterd, Frank Sinatra, Rita Reys, ook Ali B., Maan (bekend geworden door The Voice of Holland) en Edsilia Rumbley vind ik geweldig", antwoordt Willeke op de vraag van welke muziek zij houdt. "Ik ben opgegroeid met alle muziek die er is. Ik vind alles lekker, er moet wel muziek zijn in huis. Van 's morgens vroeg tot 's avonds laat heb ik muziek op staan." En Nederland ... Nederland houdt al decennialang van Willeke. Haar liedjes zijn tijdloos die van generatie op generatie overgaan.

Groot theaterconcert:

Houdt u óók van de muziek van Willeke en wilt u een optreden van haar bijwonen? Op maandag 11 februari 2019 zingt Willeke haar mooiste liedjes en brengt een ode aan haar vader samen met Mart Hoogkamer.

Ga mee met Amstelring Ledenservice naar dit mooie theaterconcert. Kijk op bladzijde 9 hoe zich u kunt aanmelden. Bent u niet ingeloot en wilt u ook naar het concert van Willeke? Boek dan rechtstreeks via de Nationale Theaterkassa via de website: www.ntk.nl/voorstelling/81e-sterren-aan-zee-concert-willeke-alberti of bel: 0900-9203 (45 ct per minuut)



Mantelaar koppelt medisch studenten aan ouderen voor zorg én gezelschap



Mantelaar vindt voor u een goede balans tussen persoonlijke verzorging en persoonlijke aandacht. Naast het verrichten van lichte zorgtaken en hulp bij praktische zaken is er tijd voor een kop koffie, een praatje of een wandeling. De studenten nemen de tijd voor u. Zo leert u elkaar kennen en kan er een band worden opgebouwd tussen u en de student.

Integrale hulp

Onze studenten bieden u integrale hulp. Ze helpen bij het opstaan, het aantrekken van de steunkousen en bij het naar de wc gaan. Of ze gaan mee voor een ommetje of naar het museum.

Wat kost Mantelaar?

	Dagtarief	7:00 – 22:00	€ 19,50 per uur
	Nachttarief	22:00 – 07:00	€ 130
	24-uurstarief		€ 330,- per 24 uur
	Partnertarief		€ 27,50 per uur

PGB

Mantelaar kan ook betaald worden uit een PGB.



De voorgaande jaren waren wij genoodzaakt om onze moeder tijdelijk in een verzorgingshuis onder te brengen. Dat bracht elke keer weer de nodige stress met zich mee en dat was niet bevorderend voor de gezondheid van onze moeder. Met de vervangende mantelzorg die u aanbiedt, was dat dit keer niet nodig en kon onze moeder thuis blijven wat zeer goed is voor de medische situatie van onze moeder. Alles is soepel verlopen. Ik wil u -ook namens mijn moeder en de rest van de familie- ontzettend bedanken voor deze mogelijkheid.

Cliënt Dennis Le en familie



TIJDELIJKE KORTING VOOR U

Een steuntje van Mantelaar, want zorg doe je samen.

Ontvang 10 uur ondersteuning van Mantelaar voor een gereduceerd tarief van € 100,-.

1. Meld u aan op www.mantelaar.nl
2. Vermeld "Zorg doe je samen" in uw contact met ons
-Het steuntje is geldig tot 31 december 2019

Eropuit



Avond je uit: theaterconcert Willeke Alberti **Willeke Alberti brengt ode aan haar vader**

Ga gezellig mee een avondje uit naar dit unieke theaterconcert met Willeke Alberti en Mart Hoogkamer. Wie kent niet haar liedjes Spiegelbeeld, Telkens Weer, Mijn dagboek, De winter was lang en Samen zijn?

Willeke roept een gevoel van nostalgie op, gezelligheid en sfeer. Ze is een mensen-mens, zoals we in het artikel op bladzijde 6 en 7 kunnen lezen.

WIE IS MART HOOGKAMER?

De Leidse volkszanger Mart Hoogkamer deed in 2016 mee aan Holland's Got Talent. Hij bereikte de finale, waar hij een liedje van Willeke Alberti zong. Mart werd tweede. Als eerbetoon aan Willeke's vader mocht hij samen met Willeke een vernieuwde versie van 'Lachen, beetje huilen' zingen. Het lied dat Willeke en haar vader als laatste samen hebben opgenomen.

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:

1. saté met Vlaamse friet en een frisse salade met dressing; of
2. tagliatelle met bospaddenstoelen, gepofte tomaatjes, rucola en Parmezaanse kaas

inclusief 2 frisdrankjes en koffie of thee als afsluiting.

U betaalt slechts € 64,- (niet-leden € 74,-) voor vervoer, diner, en theatervoorstelling.

Avondje uit met Ledenservice

Datum: maandag 11 februari 2019

Opstapplaats: Amstelveen

Tijd: 15.30 uur - 24.00 uur

**Prijs: € 64,- per persoon (niet-leden € 74,-),
inclusief vervoer, diner, 2 frisdrank en
koffie/thee**

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 17 december 2018 via www.amstelringledenservice.nl of bel 020 - 333 5100.

In de week van 28 januari 2019 ontvangt u een uitnodiging als u bent ingeloot. Als u niet bent ingeloot, ontvangt u daarvan ook bericht.



Terugblik dagtochten 2018

Ook in 2018 organiseerde Ledenservice weer mooie dagtochten. De Biesbosch, Herinneringscentrum Kamp Westerbork, Tineke Schouten... teveel om op te noemen!

maart/april 2018 - Nationaal Park De Biesbosch

In het Biesbosch museum leerden we van alles over de natuur, de dieren en de vogels. We maakten een korte wandeling langs de eendenkooi en grienden waar al eeuwenlang wilgentenen worden gesneden. Tijdens een twee uur durende vaartocht en een heerlijke lunch, vertelde de schipper over het natuurgebied. Tenslotte bezochten we de haven en het Biesbosch bezoekerscentrum.



mei 2018 - Herinneringskamp Westerbork en museumdorp Orvelte

Herinneringscentrum Kamp Westerbork doet je des te meer beseffen wat zich hier tijdens de Tweede Wereldoorlog heeft afgespeeld. Na de lunch bezochten we museumdorp Orvelte met mooie Saksische boerderijen, leuke winkels en straatjes. Er waren oude ambachten zoals bijvoorbeeld ijzer smeden en klompen maken te zien.

mei 2018 - Tineke Schouten

Op vrijdag 11 mei ging de reis naar theater De Meervaart in Amsterdam, voor de voorstelling T-Splitsing van Tineke Schouten. We genoten van de show met mooie liedjes en hilarische typetjes als de vriendin van Mark Rutte en Bep Lachebek.

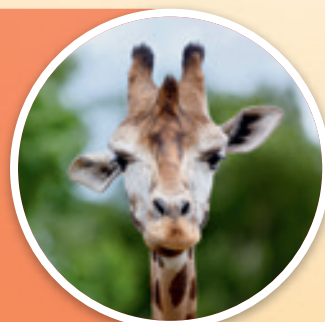


juni 2018 - Texel

We liepen een rondje door het mooie dorpje Den Hoorn en bewonderden het karakteristieke kerkje. Na de lunch met uitzicht op zee bekeken we vanuit de bus de bossen, de duinen, het wad en de vuurtoren. We sloten de dag af in Oudeschild met de mooie haven, gezellige terrassen en winkels.

oktober - Safaripark Beekse Bergen

Na ontvangst met koffie/thee en gebak, stapte de ranger bij ons in de bus voor een onvergetelijke bussafari. De ranger wist boeiend te vertellen over de leefwijze van de dieren die we zagen rondlopen, luieren, eten en spelen. Vervolgens ontdekten de deelnemers op eigen gelegenheid het Safaripark, waarbij men kon kiezen uit een wandel- en bootsafari. De meeste deelnemers gingen voor alle twee.



Vooruitblik dagtochten 2019

Vooruitblik



Ga gezellig mee op een van onze dagtochten, inclusief vervoer, ontvangst met koffie/thee en lunch. Kijk op www.amstelringledenservice.nl (zoek op dagtochten).



11 februari 2019 - Groot theaterconcert Willeke Alberti

Willeke Alberti zingt haar mooiste liedjes en brengt een ode aan haar vader samen met Mart Hoogkamer in het AFAS Circustheater in Scheveningen. Meer informatie, zie blz. ??

april 2019 - Lentevaartocht Friesland

De vaartocht begint in het schitterende natuurgebied Alde Faenen, een 4.000 hectare groot laagveenmoeras met meren en kreken. Hier broeden ruim 100 soorten vogels. In Grou maken we een tussenstop, zodat u deze plaats met winkeltjes en terrasjes kunt verkennen.



juni 2019 - Zeeland

We gaan op ontdekkingsstocht naar Zeeland. We zien de Deltawerken, nemen een kijkje op de Oosterschelde. Verdere programma wordt nog ingevuld. Dat wordt een gezellig, compleet dagje uit.



juli 2019 - Loosdrecht en de Vecht

Bewonder de jachthavens, kapitale bungalows en de privé eilandjes langs de Loosdrechtse plassen en monumentale panden, schitterende tuinen en langs de Vecht. Terug rijden we een mooie route maken we een stop bij Tuinderij Land & Boschzicht.



september 2019 - breifabriek De Reuver en rondje Betuwe

We bezoeken de breifabriek van Erna De Reuver. Zij maakt onder meer de mooiste poncho's in samenwerking met Willeke Alberti, zie blz. 4. Daarna gaan we verder naar het eeuwenoude familielandgoed Heerlijk Mariënwaerd in de Betuwe.



oktober 2019 - Nederlands Openluchtmuseum

Nieuw is de Canon van Nederland waar via een interactieve presentatie de geschiedenis van Nederland in beeld wordt gebracht. Maak een rondrit in de historische tram langs boerderijen, molens, fabrieken en historische gebouwen. U kunt overal in en uitstappen.



wijzigingen voorbehouden



Saar aan huis **Nieuw!**

Dankzij Saar aan huis niet in verzorgingshuis

Saar aan huis biedt particuliere ouderenzorg en brengt mensen samen. De 'Saar' die bij u thuis komt, voegt net dat stukje toe waardoor het leven wat makkelijker of gezelliger wordt.

Zoals het klokje thuis tikt, tikt het nergens. Dat geldt ook voor mijnheer Baaij die lichamelijk het een en ander mankeert en niet goed uit de voeten kan. "Ik vond dat ik nog heel veel zelf kon. Ik heb er nooit zo bij nagedacht dat als er iets gebeurt, je gelijk ook een probleem hebt, omdat mijn kinderen allebei werken en hun eigen gezin hebben. Op zich heb ik veel zaken geregeld, zoals huishoudelijke hulp en maaltijden aan huis. Toch vond ik dat er iets miste. Tijdens een gesprek met mijn huisarts begon hij gelijk over een verzorgingshuis. Maar daar ben ik echt nog helemaal niet aan toe. Mijn kinderen zijn op zoek gegaan en kwamen uit bij Saar aan huis.

Margot Lutz, vestigingsmanager van Saar aan huis voor Haarlemmermeer en omstreken, kwam bij mij thuis voor een intakegesprek. Hierbij was mijn dochter ook aanwezig. Speerpunten voor mij waren: boodschappen doen en samen wandelen of fietsen omdat ik zo veel mogelijk moet bewegen. Voor fietsen was ik bang geworden, dat had ik te lang niet meer gedaan. Ik moet eerlijk bekennen dat ik enorm tegen de eerste kennismaking opzag. Stel dat het niet klikt? Maar als het niet had geklikt, had ik Margot gevraagd om iemand anders te zoeken hoor. Gelukkig ben ik heel content. Ik kijk er ondertussen naar uit dat 'mijn' Saar aan huis komt."

WARM MATCH

Margot voegt naar aanleiding van dit verhaal toe: "We vinden het heel belangrijk om een warme match te maken. We luisteren tijdens het intakegesprek heel goed naar de wensen van de cliënt en ook de Saars spreken we uiteraard heel uitgebreid in een persoonlijk gesprek. We houden regelmatig contact met de cliënt en de Saar om te horen of alles naar wens verloopt."

MAATWERK

Marc Drenth, vestigingsmanager Amsterdam, Amstelveen en omstreken vervolgt: "Mensen vinden het fijn als ze iemand thuis krijgen die een stuk levenservaring heeft. Vanzelfsprekend brengen we de interesses uitgebreid in kaart, zodat er een zo goed mogelijke kans is op een succesvolle match. We leveren maatwerk en 80% van de Saars aan huis zijn 40 jaar of ouder. Maar ik heb ook een heel leuke, oudere man van 70 die nog fit is en op de fiets naar cliënten toe gaat. Dat gaat hem heel goed af, juist vanwege zijn geduld en rust. Hij heeft inmiddels zoveel meegemaakt dat hij weet hoe je op een bepaalde situatie reageert of daarmee omgaat. En we hebben een Saar die bij iemand thuiskomt die wat moeilijker contact maakt met anderen. Deze cliënt vindt één op één contact prettiger. Ze heeft voor zichzelf een lijstje gemaakt wat ze wil ondernemen, zoals openluchtmuseum of Artis bezoeken. Alleen zou ze dat nooit doen, maar dat doet ze nu met een Saar."

Margot vervolgt: "Als je niet zo makkelijk de deur meer uitkomt en veel alleen thuis bent, mis je de sociale contacten. We horen zo vaak terug dat mensen het fijn vinden dat ze met iemand een praatje kunnen maken. Maar ook dat er iemand voor ze is die met ze mee kan naar de dokter, tandarts of een ziekenhuisbezoek. Er komt altijd een vast gezicht op een vaste tijd. Met een goede begeleiding kunnen mensen vaak nog lang thuis blijven wonen. Voor de mantelzorgers, zoals de partner, kinderen of familieleden is het een geruststellende gedachte dat er een vast persoon komt waarop hun ouder of naaste kan terugvallen. De Saar aan huis volgt de wensen van de cliënt. Deze wensen staan vanzelfsprekend centraal."

OOK IN VERZORGINGSHUIS

Mevrouw Van Gerven (94) woont in een van de Amstelring-huizen in Amsterdam. Zij is nog heel actief en maakt bijvoorbeeld rustig met de rollator een

Kosten

Prijs zonder ledenvoordeel:

- € 23,- per uur
- Vanaf 17.00 uur geldt een toeslag van 15% en voor het weekend 20%

Ledenprijs:

5% korting op de factuur

wandeling van een half uur, is lid van de Cliëntenraad en bezoekt twee bewoners in het huis, omdat bij hen vrijwel geen familieleden langskomen. "Eenmaal in de twee weken komt de Saar aan huis bij mij op bezoek en zij brengt echt een brok gezelligheid mee. En als ze er is op een moment dat zich iets voordoet, is dat natuurlijk heel fijn. Zo opende ze een keer de koelkastdeur die opeens losraakte. We hebben de klusjesman van het huis gebeld en die kwam met een andere koelkast. De oude koelkast eruit, de nieuwe erin en alles moest worden overgezet. Ik was heel blij dat zij er op dat moment was om alles voor me in orde te maken. Verder drinken we de ene keer een kopje koffie, we maken een wandeling of we ruimen eens een kast op. De gezelligheid met haar zou ik echt niet willen missen."



Marc Drenth



Margot Lutz



SCHIEDON
 ■ S C H O E N M O D E
 SPORTSCHOENSPECIALIST ■
 ORTHOPEDISCH ■ S C H O E N T E C H N I E K
 W E R K S C H O E N E N ■

Schoenen aan huis

Als het voor u lastig is om van huis te gaan om nieuwe schoenen te kopen, dan heeft Schiedon de service "schoenen aan huis" bel 020 - 64 15 308 of ga naar www.schiedon.nl
 Bovenkerkerweg 43 • 1185 XA Amstelveen



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**
 branchespecialisten

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



Belastingaangifte en administratie aan huis

alleen particulieren

Ledenvoordeel € 10,-

Prijs: € 50,00 per uur én € 10,00 voorrijkosten.
 Ledenvoordeel: Géén voorrijkosten.

Bedragen zijn inclusief 21% BTW, minimale afname 1 uur.

Lammers van der Veldt Administratiekantoor
 Leidsevaartweg 57, 2106 NB HEEMSTEDEN
 Telefoon : 023 - 5282929 / Mobiel : 06 - 12607229



**Pssst !
 Mag ik bij je slapen?**

MATRASREINIGING
 Voor een schone, gezonde nachtrust

U kunt uw matrasreiniging aanvragen via:
 - Amstelring Ledenservice - Tel: 020 - 333 5100
 - Goodnight Cleaning Services - Tel: 06 - 1963 55 04

Uw ledenvoordeel:
 - 15% korting
 - Service op locatie
 - Inclusief voorrijkosten
 - Inclusief btw
 - bij reinigen matras gratis reiniging van hoofdkussens

BEL ONS VOOR EEN **GRATIS** TESTREINIGING

 **GOODNIGHT**
 cleaning services

www.goodnightcleaningservices.nl
info@goodnightcleaningservices.nl



Wasservice aan huis **Geen omkijken meer naar uw dagelijkse was**

Kunt u de was niet meer doen of wilt u als mantelzorger deze taak uit handen geven?
Kies dan voor het gemak van de Wasservice aan huis.



Mevrouw Groen kreeg een aantal jaren geleden last van haar gezondheid. Zij legt uit: "Via thuiszorg kreeg ik ter ondersteuning een paar keer per week hulp bij mij thuis. Maar wassen en strijken behoort niet tot hun takenpakket. Van een kennis hoorde ik dat de Wasservice aan huis deze dienstverlening aanbiedt. Nadat ik belde, maakten ze een afspraak voor een gratis kennismakingsgesprek. Een medewerker van Newasco kwam bij mij thuis om alles uit te leggen en ik had de mogelijkheid om vragen te stellen. Ik maak nu gebruik van hun waszak. Deze waszak vul ik met al mijn dagelijkse was, zoals beddengoed, keukenhanddoeken, theedoeken en kleding. De Wasservice haalt de waszak in overleg bij mij thuis op. In de wasserij wordt de was gewassen, gedroogd en gestreken. Na een week ontvang ik –ook op afspraak– mijn was weer keurig en netjes verpakt bij mij thuis. Ik kan het zo in de kast leggen."

Mevrouw Hamersveld:

"Na een ziekenhuisopname maakte ik gebruik van de Wasservice. Dat ben ik blijven doen vanwege het gemak en omdat ik niet zo groot woon, waardoor ik gebrek aan ruimte heb om de was te drogen."

Mevrouw Kloppenburg:

"Die lange lappen van lakens zijn zo onhandig. Fijn dat ik dat door de Wasservice kan laten doen."

STOMERIJ

Esther de Fijter van Newasco vult bovenstaand verhaal aan: "U kunt ook bij ons terecht voor stoomgoed, zoals colberts, pantalons, (regen)jassen, dekbedden, gordijnen en nog veel meer. Hiervoor hanteren wij afzonderlijke prijzen waarover wij u op aanvraag graag informeren."

Kosten

Prijs zonder ledenvoordeel:

€ 17,75 per waszak*

Ledenprijs:

€ 16,75 per waszak*. U ontvangt € 1,- korting per waszak.

* Een volle waszak staat gelijk aan een volle wasmachine trommel van 5 kilo. Wasbare bovenkleding zoals broeken, truien, overhemden en rokken wordt gewassen en gestreken. Hiervoor geldt een toeslag van € 1,40 per artikel.



Aan het
Woord

Kitty Huisman heeft een financiële achtergrond. Ze heeft jarenlang voor KPMG als registeraccountant gewerkt. Ze realiseerde zich dat dit werk haar te weinig voldoening gaf. Als vrijwilliger bood ze vluchtelingen onder meer ondersteuning bij hun financiële zaken. Haar zoon -toen 13 jaar- zei op een gegeven moment: "Waarom ga je mensen niet helpen die financiële problemen hebben?" Zo is Kitty in het beroep van budgetcoach gerold.

Budgetcoach aan huis **Nieuw!** *Budget in balans – grip op uw financiële situatie*

Bent u het financiële overzicht kwijt? Heeft u betalingsachterstanden of schulden en ziet u door het bomen het bos niet meer? Met behulp van een professionele budgetcoach krijgt u weer grip op uw geld.

Budgetcoach Kitty Huisman vertelt: "Er zijn heel veel mensen met verschillende achtergronden en verschillende inkomens die het overzicht over hun financiële situatie kwijt zijn. Dat kan allerlei oorzaken hebben. Als het inkomen daalt door bijvoorbeeld scheiding of verlies van werk, kunnen betalingsproblemen ontstaan. Men weet dan vaak niet meer welke rekeningen als eerste te betalen. Soms stopt men helemaal met betalen. Of ouderen die bijvoorbeeld moeite hebben met alle automatische incasso's, abonnementen en daardoor onzeker worden en het overzicht verliezen".

ORDE OP ZAKEN STELLEN

Kitty vervolgt: "De eerste stap in het coachingstraject is het op orde brengen van de thuisadministratie. Is er echter sprake van acute betalingsachterstanden dan moet er direct worden gehandeld. Alles om te voorkomen dat binnenkort de deurwaarder op de stoep staat! Wanneer instanties horen dat een professionele budgetcoach is ingeschakeld, zijn er goede afspraken te maken om betalingsachterstanden weg te werken." Als de eerste brandjes zijn geblust begint het echte coachingstraject. Alle ongeopende post, rekeningen en overige documenten worden geordend, de thuisadministratie wordt samen met de cliënt opgezet.

BUDGETCOACHING

Voorafgaand aan het coachingstraject stelt Kitty in overleg met de cliënt een plan van aanpak op. "Afhankelijk van de situatie spreken we een of meerdere keren per maand af om alle post en rekeningen door te nemen. We stellen een budgetplan op en kijken waar we kosten kunnen besparen en inkomsten kunnen verhogen. We regelen automatische incasso's en bijvoorbeeld een aparte rekening waarvan alle huishoudelijke kostenposten worden afgeschreven. Door dit samen op te zetten en te ordenen, krijgt de persoon in kwestie weer grip op zijn of haar financiële situatie. Dat geeft veel rust!"

BUDGETBEHEER

Het kan natuurlijk ook zijn dat mensen het prettiger vinden de financiële verplichtingen aan de budgetcoach uit te besteden. Hoe gaat dat in zijn werk? "In dat geval opent de cliënt een nieuwe rekening op zijn of haar naam, waarvan ik een machtiging krijg om de betaling van de financiële verplichtingen te verzorgen. De cliënt heeft uiteraard elk moment inzicht in die rekening", aldus Kitty. "Vooraf maken we gezamenlijk een budgetplan, zodat er inzicht is welke verplichtingen er maandelijks zijn. Ik zorg er vervolgens voor dat alles op tijd wordt betaald. Ook hier adviseer ik omtrent eventuele kostenbesparingen en inkomensverruiming. Vooral voor ouderen kan deze service veel rust bieden."

SCHULDHULPVERLENING

"Als de schulden zo hoog zijn dat het echt niet meer te regelen is met een betalingsregeling, komt schuldhulpverlening via de gemeente in beeld en dat is gratis", gaat Kitty verder. "Maar ... daarvoor komt iemand niet zomaar in aanmerking. Daarbij komt dat men dan echt van een minimum budget moet leven. Er wordt een minimaal inkomen berekend -de zogenaamde beslagvrije voet- en alles wat daar qua geldbedrag boven zit wordt via de schuldregeling als aflossing ingezet."

PROFESSIEEEL

"In het traject voorafgaand aan de schuldhulpverlening kan ik nog veel voor de mensen betekenen. Eén van mijn cliënten had dusdanige schulden dat hij op een gegeven moment werd overstelpt met allerlei aanmaningen. Hij kon niet aan de betalingsregelingen voldoen, want die waren vrij hoog. Op een gegeven moment kreeg hij geen nieuwe betalingsregelingen meer, behalve als hij dat door een professionele budgetcoach zou laten aanvragen. Zo is betrokkene bij mij terechtgekomen. Ik heb voor hem contact met de instanties opgenomen, brieven geschreven en een betalingsregeling kunnen regelen. Zo gauw ik in beeld kom, denken de instanties: gelukkig, er zit professionele ondersteuning achter!"

GELD OVERHOUDEN

"Het hoeft niet altijd zo te zijn dat iemand financiële problemen heeft. Het kan ook zijn dat mensen niets overhouden aan het einde van de maand en het fijn vinden dat iemand even met ze meekijkt. Ik gebruik een budgetteringsprogramma van het Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting (NIBUD). Alleen al eens even op een rijtje zetten in welke categorieën iemand wat uitgeeft en waarop men kan besparen. Dat is vaak al heel eenvoudig te realiseren. En dan houden mensen dus wèl geld over aan het einde van de maand om wat leuks te doen. Jonge gezinnen met kleine kinderen merken vaak dat het geld de deur uitvliegt. Om daar even bij stil te staan en daar samen met iemand naar te kijken... daarmee kan men heel veel winst behalen."

Kosten

Prijs zonder ledenvoordeel:

- € 50,- per uur
- gratis vrijblijvend intakegesprek
- geen reiskosten binnen het werkgebied van Amstelring Ledenservice

Ledenprijs: € 45,- per uur



Nabestaandenzorg aan huis **Nieuw!** **Nabestaandenzorg begint bij leven!**

Stel dat u geen belangrijke beslissingen meer kunt nemen als gevolg van een hersenbloeding, dementie of omdat u vanwege een auto-ongeluk in coma ligt. Wie mag medische beslissingen voor u nemen en wie beheert uw financiële zaken? Wie geeft u het vertrouwen?

“Wanneer u (tijdelijk) niet in staat bent zelf beslissingen te nemen, geeft het een rustig gevoel dat iemand die u volledig vertrouwt namens u beslissingen neemt die u zelf vooraf heeft vastgelegd in een zogeheten Levenstestament”, vertelt Marion Hermans van Stichting Nabestaandenzorg Amsterdam. “Op die manier mag u erop vertrouwen dat uw wensen worden gerespecteerd. Het is goed om te weten dat deze zaken niet automatisch zijn geregeld op het moment dat u wilsonbekwaam wordt. Als iemand tijdelijk of langere tijd niet zelfstandig beslissingen kan nemen, dan kan de rechter een bewindvoerder benoemen. In dat geval heeft u zelf geen zeggenschap over wie de bewindvoerder wordt en hoe deze omgaat met uw belangen. Bovendien kan er enige tijd overheen gaan voordat de rechter een bewindvoerder heeft aangesteld.”

MEDISCHE ZAKEN

U bepaalt zelf welke medische onderwerpen u vastlegt in een levenstestament, zoals welke behandelingen u wel en niet wilt ondergaan. U kunt aangeven onder welke omstandigheden u uw leven wilt doen beëindigen (euthanasieverzoek), maar ook het tegenovergestelde kunt u aangeven. Een ‘behandelgebod’ waarin u vermeldt dat u zo lang mogelijk wilt worden behan-

deld. Niemand, ook uw familie niet, mag zomaar uw medische dossier inzien. Via een volmacht machtigt u een of meerdere personen die geneeskundige behandelbeslissingen, inclusief verplegen en verzorgen voor u kunnen nemen. Doordat u dit vastlegt in een levenstestament op het moment dat u helder en wilsbekwaam bent, is het voor artsen en anderen duidelijk dat u de gevolgen van deze instructies goed kon overzien.”

VOORWAARDEN VASTSTELLEN

“Wanneer u iemand een volmacht geeft, betekent dit niet dat diegene het helemaal kan doen zoals hij zelf wil”, legt Marion uit. “U geeft bijvoorbeeld zelf aan in hoeverre iemand uw financiële zaken mag regelen. Degene die u hiervoor aanwijst moet dan rekening en verantwoording afleggen aan een vooraf aangestelde toezichthouder.

Met het opstellen van een levenstestament legt u alles vast waarvan u wilt dat uw naasten er aandacht aan besteden. Hiermee houdt u zo veel mogelijk zelf de regie in handen en bent u ervan verzekerd dat uw naasten op de hoogte zijn van uw wensen. Bespreek een medische wilsverklaring altijd met uw huisarts. De huisarts is meestal de coördinerende schakel naar andere zorg-

Kosten

Prijs zonder ledenvoordeel:

- **Levenstestament: € 125,- , twee voor € 195,-**
- **Ondersteuning bij het invullen: € 62,50 per uur**
- **In kaart brengen wensen en zorg voor laatste levensfase: € 62,50 per uur**
- **Eventuele reiskosten in overleg (bij meer dan 30 km)**

Ledenprijs:

- **Levenstestament: € 110,- , twee voor 175,-**
- **Ondersteuning bij het invullen: € 55,- per uur**
- **In kaart brengen wensen en zorg voor laatste levensfase: € 55,- per uur**
- **Geen reiskosten voor leden**
- **Gratis juridisch advies via e-mail**

verleners. Het is belangrijk dat een arts op de hoogte is van de wensen van de patiënt en dat de patiënt weet in hoeverre de arts hierin iets kan betekenen. Om te voorkomen dat een wilsverklaring verouderd, is het wenselijk de datum hiervan jaarlijks te actualiseren of de inhoud eventueel op wijzigingen aan te passen. Een testament wordt altijd geregistreerd in het Centraal Testamenten Register (CTR). Voor een levenstestament geldt deze verplichting niet. Wel is er de mogelijkheid uw levenstestament te laten registreren in het Centraal Register voor Levenstestamenten. Dit verzorgt Marion in samenwerking met een vaste notaris.

SAMENWERKING

Marion vertelt dat zij een samenwerking heeft met onder andere een notaris en uitvaartonderneming Maestro Uitvaarders. Deze samenwerking biedt de mogelijkheid om onze cliënten volledig te ontzorgen. Doordat Marion de voorbereidende werkzaamheden doet voor een levenstestament, hoeft bij de notaris tegen een laag tarief (enkele tientjes) alleen de handtekening gelegaliseerd te worden.

UITGEBREID

Het levenstestament omvat ongeveer 30 pagina's. Er komen uiteenlopende zaken aan de orde. Over een aantal onderwerpen wil men vaak eens rustig nadenken of dit met de partner of kinderen bespreken.

U kunt dit document zelf invullen, maar Marion Hermans kan dit ook samen met u doen. Ook is het mogelijk om een specifiek gedeelte (bijvoorbeeld volmachtverlening) in te vullen.

VERSCHIL LEVENSTESTAMENT/TESTAMENT

Bij een levenstestament regelt u zaken als u tijdens uw leven zelf geen beslissingen meer kunt nemen. Het levenstestament bevat bepalingen die tijdens uw leven gelden. In een 'gewoon' testament stelt u uw nalatenschap vast. Wie krijgt welke bezittingen, wie krijgt hoeveel van uw vermogen? Een testament treedt in werking als u bent overleden.

NABESTAANDENZORG

Als uw partner of een naaste is overleden wordt u vrijwel meteen geconfronteerd met de zakelijke en administratieve afwikkeling van het overlijden. In deze emotionele periode is het bijna onmogelijk zelf het overzicht te houden. Uw hoofd staat hier helemaal niet naar. Marion vertelt: "De ervaring leert dat mensen pas kunnen rouwen als alle financiële en administratieve zaken zijn geregeld. Er komt veel kijken bij de administratieve afhandeling na een overlijden. Voorbeelden hiervan zijn: melden van overlijden aan verschillende instanties, eventueel verklaring van erfrecht aanvragen, financiële zaken als: verzekeringen, pensioenen, belastingen, opzeggen contributies en abonnementen en nog veel meer." Ook met deze zaken kan Marion u helpen.

MEER WETEN?

Wilt u meer weten over een van deze onderwerpen? U kunt contact opnemen met Marion Hermans voor een vrijblijvend oriënterend gesprek. Bel 020 – 333 5100.



Marion Hermans



FloatCenter Amsterdam **Nieuw!** 1 uur floaten staat gelijk aan 5 uur slapen

Floaten is het gewichtloos en zonder prikkels drijven op zout water in een speciaal daarvoor ontwikkelde floatkamer. Floaten is een ontspanningsmethode die zeer efficiënt en doeltreffend is. U hoeft niet te kunnen zwemmen, door het zoute water blijft u automatisch drijven.

Edna van FloatCenter Amsterdam legt uit wat floaten is: "Het komt er in het kort op neer dat u drijft op ruim 30 cm Epsom zout water in een speciaal daarvoor ontwikkelde floatkamer. Tijdens het floaten worden de prikkels zwaartekracht, geluid en licht uitgesloten. Het water in de floatkamer en de omgeving worden verwarmd op 35,5° graden celsius, zodat het lichaam geen temperatuurverschil voelt tussen het water en de lucht er buiten. Hierdoor 'denken' de hersenen dat het lichaam 'zweeft'. Elke spier in het lichaam kan zich totaal ontspannen. Floaten is de manier om de diepste ontspanning te bereiken die u kunt ervaren."

EPSOMZOUT

"Floatcenter Amsterdam heeft vier floatkamers die elk gevuld zijn met een combinatie van schoon water en 400 kilo Epsomzout", gaat Edna verder. "Epsomzout is

een mineraal dat door de unieke samenstelling een positieve uitwerking heeft op het lichaam. Het kalmeert het zenuwstelsel en ontspant de spieren. Epsomzout voorkomt dat de huid gaat rimpelen door langdurig in het water liggen en kunt u het zo vaak gebruiken als u wilt.

REINIGEN

"Na elke floatsessie –die 1 uur duurt- wordt al het water gefilterd en gesteriliseerd om eventuele bacteriën en virussen te doden."

EFFECTEN VAN FLOATEN

"Als een mens te lang stress ervaart of als deze te intens is, kan dit zeer nadelige gevolgen hebben voor lichaam en geest. Lichamelijk ontstaan er dan mogelijk 'jachtige' gevoelens, hoofdpijn en spierpijn, slaapproblemen, maagzweren en hart- en vaatziekten. Geestelijk kan te



veel stress verantwoordelijk zijn voor nervositeit, overspannenheid, depressie, burn-out en angststoornissen. Floaten vermindert omgevingsstress. De floatkamer is een plek waar optimaal herstel van lichaam en geest kan plaatsvinden. Verder kan floaten een te hoge bloeddruk en hartritme verlagen. Het geeft verlichting bij (oude) blessures en pijn (vooral lage rugpijn) omdat het de circulatie van bloed en zuurstof aanzienlijk verbetert."

SAMEN OF ALLEEN

"U kunt samen met uw partner of vrienden komen floaten, maar iedereen gebruikt een eigen floatkamer. De bedoeling is dat u totale ontspanning ervaart, wat niet het geval is als u met meer personen in één floatkamer gaat. U heeft een eigen privéruimte en daarom hoeft u geen badkleding te dragen. Elke ruimte heeft een eigen douchegelegenheid en is uitsluitend voor eigen gebruik tijdens uw floatsessie. U heeft zelf de controle over het licht, er is goede ventilatie en als u dat prettig vindt kunt u de deur van de floatkamer openlaten of op een kier zetten. De ruimte zelf waarin de douche zich ook bevindt, kunt u afsluiten. Alvorens u de floatruimte instapt, neemt u een douche. Aan het einde van de floatsessie neemt u weer een douche, waarbij een handdoek en doucheproducten voor u klaarliggen. Nadat u zich heeft aangekleed, kunt u eventueel nog even napraten, wat lezen en iets drinken in de ontvangstruimte."

VOOR WIE?

Voor wie is floaten bedoeld? "Iedereen kan baat hebben bij floaten en het is niet leeftijdsgebonden", vervolgt Edna. "Floaten is verrassend ontspannend en voor iedereen die op de meest effectieve manier wil ontspannen, stress wil verminderen en/of lichamelijk wil herstellen."

SPA CAPSULE

De Spa Capsule behandeling is een massagebelevens die wonderen doet voor huid en lichaam zonder dat u zich hoeft uit te kleden en zonder nat te worden. De 28 computergestuurde waterjets kunnen een gehele lichaamsmassage verzorgen, maar ook een specifiek gedeelte van het lichaam masseren. De waterdruk, temperatuur en de sterkte van de stralen zijn aan te passen. In slechts 10 tot 20 minuten kan deze massagevorm pijn en spanning uit het lichaam laten verdwijnen. Ook op het gebied van figuur- en huidverbetering kan de Spa Capsule aanzienlijke verbeteringen geven.

Kosten

Prijs zonder ledenvoordeel:

- **Single floatsessie 60 minuten: € 39,50**
- **14 minuten SpaCapsule: € 20,-**
- **Single floatsessie + 14 minuten SpaCapsule: € 59,50**

Ledenprijs:

- **Single floatsessie 60 minuten: € 29,50**
- **14 minuten SpaCapsule: € 12,50**
- **Single floatsessie + 14 minuten SpaCapsule: € 39,50**

Deze alternatieve behandeling is hooguit een aanvulling, nooit een vervanging van uw huidige behandeling. Overleg altijd met uw behandelend arts.

Bereikbaarheid

FloatCenter Amsterdam is gevestigd aan de Hatostraat 26 in Amsterdam-West nabij station Amsterdam Sloterdijk en daarom goed bereikbaar met het openbaar vervoer. Er is tegen betaling meer dan voldoende parkeerruimte.



Automakelaar aan huis **Nieuw!** **Koop of verkoop van uw auto zonder zorgen**

Als onafhankelijke dienstverlener bemiddelt Automakelaar aan huis bij de aan- en verkoop van uw auto. Samen met u gaat de Automakelaar aan de slag om de beste oplossing te vinden. Hierbij staat volledige ontzorging centraal.

Tom Wesselingh van Automakelaar aan huis in Mijdrecht maakte van zijn hobby zijn werk. "Voorheen werkte ik als automonteur en later als autoverkoper bij twee verschillende autodealers in Aalsmeer. Het beroep voor Automakelaar ontstond door mijn oma, zij zocht een nieuwe auto. Jarenlang reed zij in hetzelfde merk auto dat op een gegeven moment niet meer aan haar wensen voldeed.

Ze vroeg mij of ik mee wilde kijken bij de aankoop van een nieuwe auto, want ik was de auto-expert. Met mijn verkoopervaring weet ik wat bij autobedrijven de financiële mogelijkheden zijn. Voor mijn oma had ik qua korting een superprijs voor een nieuwe auto geregeld. Via internet verkocht ik haar eigen auto. Zo had mijn oma twee financiële meevallers: een fraaie korting op de nieuwe auto en veel voordeel op de verkoop van haar 'oude' auto. Via mond-tot-mondreclame verwijzen mensen naar mij", vertelt Tom trots.

Marco uit Nieuw-Vennep:

"Tom heeft nu voor de tweede keer voor mij een auto gezocht, bemiddeld en uiteindelijk aangeschaft. Net als bij de eerste aanschaf is dit weer top geregeld! Hij reageert snel bij vragen en neemt altijd de tijd voor je. Ook is het gewoon een leuk mens om mee om te gaan. Dus Tom mijn volgende auto gaat weer via jou gekocht worden, maar hoop nog een hoop jaren van mijn Volvo te genieten."

AANKOOP NIEUWE AUTO

"Bij het kopen van een nieuwe auto is er veel keuze. Alle dealers afgaan kost veel tijd en door mijn ervaring kan ik vaak samen met u al een selectie maken zonder bij de dealers op bezoek te gaan. Dat bespaart een hoop teleurstellingen en tijd. Daarnaast weet ik de financiële mogelijkheden bij het kopen van een nieuwe auto. Hierdoor kan ik meestal een superdeal voor u maken waardoor ik mijzelf terugverdien. En het levert nog gemak en advies op ook. Ik kom eventueel bij u thuis of u komt naar mij. Contact per email of telefoon is natuurlijk ook vaak al een goede basis om de wensen te bespreken."

VERKOOP GEBRUIKTE AUTO

Wat is de werkwijze wanneer iemand via Automakelaar aan huis zijn auto wil verkopen? "Allereerst laat ik u weten welke verkoopprijs ik verwacht te vragen voor uw auto en welk bedrag ik minimaal denk te behalen. Daardoor weet u vooraf wat u kunt verwachten. Deze richtlijn kan ik al geven na een telefoongesprek of e-mailcontact."

PRESENTATIE OP WEBSITE

"Als u zich hierin kunt vinden en u mij de opdracht geeft om uw auto te koop aan te bieden, controleer ik de auto op de brug om te kijken in welke staat deze is. Ik maak een 360-graden foto van de auto die ik op mijn website plaats met een technische beschrijving. Met een 360-graden foto is de auto van alle kanten zichtbaar. Het duurt gemiddeld 40 dagen voordat ik een gebruikte auto verkoop. Ik heb geen showroom."



De verkopende partij kan in de auto blijven rijden, totdat ik bericht krijg dat iemand belangstelling heeft voor de auto. Dan komt deze auto naar de locatie in Mijdrecht, zodat de koper de auto kan bekijken en een proefrit kan maken. Mijn kosten zijn vast en transparant, dat is duidelijk en inzichtelijk. Een goede verkoopservice is waar ik voor sta."

Kosten

Prijs incl. btw zonder ledenvoordeel

Volledige begeleiding tijdens de verkoop van uw auto of het aankoopproces van een nieuwe/ gebruikte auto of het importeren van een auto.

Bemiddelingskosten:

- € 350,- tot € 10.000,- aankoop/verkoop waarde
- € 450,- van € 10.000,- tot € 20.000,- aankoop/verkoop waarde
- € 550,- vanaf € 20.000,- en hoger aankoop/verkoop waarde

Ledenvoordeel:

- 10% korting op de bemiddelingskosten
- No cure, no pay: etc.



Locatie Automakelaar aan huis

Annemarie uit De Kwakel:

Tom is duidelijk in zijn afspraken en komt deze keurig na. Daarbij weet hij echt waarover hij praat en is prettig in de omgang. Wij zijn zeer tevreden over zijn geleverde diensten! Bedankt Tom!



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 lidmaatschap in het eerste jaar
- ✓ Wij accepteren u altijd, dus geen medische selectie voor aanvullende (tand) 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



Met hart voor zinnige zorg



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.

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.

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



Check uw gezondheid en leefpatroon met de GeZZond Check. Elke 2 jaar een deskundige meting

- ✓ Gratis GeZZond Check voor aanvullend verzekerden*
- ✓ Iedereen is welkom; dus geen medische selectie voor aanvullende verzekeringen
- ✓ Advies en begeleiding bij zorgbemiddeling door ons geZZondTeam
- ✓ Winkels in Leiden, Hoofddorp en Alphen a/d Rijn
- ✓ Amstelring ledenvoordeel: 5% korting op de basis- en 7% op aanvullende verzekeringen

Kies ook voor Zorg en Zekerheid. Kijk op zorgenzekerheid.nl/ledenserviceorganisaties en gebruik collectiviteitsnummer 6224 voor uw korting of bel ons via (071) 5 825 550.



* In de AV-GeZZin Compact en de AV-Gemak is géén vergoeding opgenomen voor de GeZZond Check.



Gezond en comfortabel leven, begint met goed voor uzelf te zorgen

Daarom wordt u lid van Amstelring Ledenservice:

1. korting of voordeel bij theater, musea en elk kwartaal een gezellige dagtocht
2. gratis krukken lenen en 10% korting bij Medipoint Thuiszorgwinkels
3. ledenkorting op Cursussen en Diensten aan huis
4. tot € 180,- per persoon per jaar collectiviteitskorting op uw zorgverzekering



Ledenconsulent

Wilt u meer weten over het lidmaatschap van Amstelring Ledenservice?

De Ledenconsulent is tijdens werkdagen telefonisch bereikbaar 8.30 uur tot 17.00 uur op 020 - 333 5100.

Bel ons gerust, wij staan voor u klaar!

Pedicure aan huis



Mevrouw Achterberg:
'Dankzij de pedicure heb ik geen last meer van vervelende kloven'

Rijbewijskeuring



Dhr. Van der Poel:
'Ik kon snel terecht voor een afspraak bij mij in de buurt'

Hardloopclub



Dhr. Gardenier:
'De hardlooptraining is een vast onderdeel van mijn wekelijkse training'

Praktische hulp thuis

Komt u niet zo eenvoudig de deur uit? Een druk gezinsleven, veel overwerk? Maak het u gemakkelijk met onze praktische Diensten aan huis.

Cursussen

Ons cursusaanbod legt het accent op een gezonde leefstijl en richt zich op beweging en ontspanning.

Eropuit

Gezellige dagtochten, gratis proeverijen, informatie-bijeenkomsten, korting op concerten, theater en uitstapjes. Ook daarvoor kunt u bij Amstelring Ledenservice terecht.

Voor een gezinslidmaatschap van slechts € 22,- per jaar profiteert u van alle voordelen.



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

Automakelaar aan huis

Nieuw!

Bemiddeling bij de aankoop of verkoop van uw auto. Met onafhankelijke, professionele en betrouwbare hulp staat u sterk met uw onderhandelingen en koopt of verkoopt u uw auto met zekerheid én financieel voordeel. U heeft er zelf geen omkijken naar. U betaalt altijd pas achteraf en alleen bij succesvol resultaat.

Prijs zonder ledenvoordeel:

- aan- of verkoopwaarde tot € 10.000,-: € 350,- korting
- aan- of verkoopwaarde tot € 20.000,-: € 450,- korting
- aan- of verkoopwaarde hoger dan € 20.000,-: € 550,- korting

Ledenprijs:

- 10% korting op het totale tarief:
- aan- of verkoopwaarde tot € 10.000,-: € 35,- korting
- aan- of verkoopwaarde tot € 20.000,-: € 45,- korting
- aan- of verkoopwaarde hoger dan € 20.000,-: € 55,- korting

Belastingaangifte aan huis

Hulp bij het invullen van de belastingaangifte voor particulieren. Ook voor hulp bij het op orde brengen van uw administratie en alle vragen daarover.

Prijs zonder ledenvoordeel:

- per uur: € 50,-

Zoekt u een vrijwilliger?

Het Nationaal Ouderenfonds gaat voor u op zoek!

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

- voorrijkosten: € 10,-
- eventuele parkeerkosten voor rekening van de klant

Ledenvoordeel:

- leden betalen geen voorrijkosten: € 10,- korting
- eenvoudige aangiften zonder huisbezoek: gereduceerd tarief : op aanvraag

**Regel uw
aangifte
vóór 1 mei
2019**

Mantelzorg Ondersteuning

Stap af en toe uit uw verzorgende rol van mantelzorger en ontdek wat voor impact een zorgstudent van Mantelaar kan maken. Mantelaar koppelt medisch studenten aan ouderen voor zorg én gezelschap.

Prijs zonder ledenvoordeel:

- dagtarief: € 19,50 per uur
- nachttarief: € 14,50 per uur

Ledenvoordeel:

de eerste 10 uur mantelzorg voor €100,-

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

Budgetcoach aan huis

Nieuw!

Door middel van budgetcoaching krijgt u weer inzicht in uw financiële situatie en grip op uw geld. Samen met de budgetcoach kijkt u hoe u uw inkomsten kunt vergroten, uw uitgaven kunt beperken en betalingsachterstanden kunt wegwerken.

Prijs zonder ledenvoordeel:

- € 50,- per uur
- **gratis** intakegesprek
- geen reiskosten binnen het werkgebied van Amstelring Ledenservice

Ledenprijs:

€ 45,- per uur

Tablet voor Ouderen

Een gebruiksvriendelijke, eenvoudige tablet voor senioren. Iedereen kan met deze tablet overweg: ervaring niet nodig. **Nieuw:** Compaan Connect met extra mogelijkheden voor meer ervaren gebruikers!

Prijs zonder ledenvoordeel:

- tablet: € 299,-
- installatie (optioneel): € 59,-

Abonnement Compaan:

- per maand, inclusief 2 accounts voor familie: € 12,95
- onbeperkt familie-abonnement per maand: € 22,95

abonnement Compaan Connect:

- Onbeperkt familie-abonnement per maand: € 12,95

Ledenvoordeel:

10% korting op basis- en familie-abonnement

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:

€ 6,95 per maaltijd

Ledenprijs:

€ 6,45 per maaltijd (€ 0,50 korting per maaltijd)

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.

Schoonheidsspecialiste aan huis

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

	Niet-ledenprijs Ledenprijs		Manicure: Niet-ledenprijs Ledenprijs		
basisbehandeling	€ 52,50	€ 47,25	basisbehandeling	€ 31,50	€ 28,35
basisbehandeling Plus	€ 77,-	€ 69,30	basisbehandeling Plus	€ 47,25	€ 42,50



Gemak aan huis

Wasservice aan huis

Uw was wordt thuis opgehaald en weer netjes gevouwen en gestreken bij u afgeleverd. U kunt de was zo weer in de kast leggen.

Prijs zonder ledenvoordeel: € 17,75 per waszak*

Ledenprijs:

€ 16,75 per waszak* (€ 1,- korting per waszak)

- voor wasbare bovenkleding zoals broeken, truien, overhemden en rokken geldt een toeslag van € 1,40 per artikel
- stoomgoed v.a. € 7,25 of een dekbed stomen v.a. € 14,25

* Een volle waszak staat gelijk aan een volle wasmachine trommel van 5 kilo.

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
- damespantaloon of rok vanaf: € 49,95
- herenpantaloon vanaf: € 59,95
- voorrijkosten: € 25,-

Ledenvoordeel:

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

Audicien aan huis

Gratis gehoortest aan huis en deskundig advies op maat.

Prijs zonder ledenvoordeel:

- afhankelijk van uw wensen
- voorrijkosten € 35,-

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: € 8,77
- per 3-gangen menu: € 10,09

Ledenprijs:

- per warme maaltijd: € 7,89 (€ 0,88 korting per maaltijd)
 - per 3-gangen menu: € 9,08 (€ 1,01 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).

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:

- knippen € 16,70
- knippen 65-plussers € 14,90
- ter kennismaking: Knippen € 14,50
- ter kennismaking: Knippen/föhnen € 24,50
- watergolf incl. knippen 65+ € 35,70
- 10% korting bij 3 of meer personen op 1 adres**

Ledenvoordeel:

- knippen € 16,50
- knippen 65-plussers € 14,70
- ter kennismaking: Knippen € 14,-
- ter kennismaking: Knippen/föhnen € 23,50
- watergolf incl. knippen 65+ € 35,50

Ledenvoordeel:

- **gratis** gehoortest
- leden betalen geen voorrijkosten: € 35,- korting
- bij aanschaf van een hoortoestel ontvangen leden een Gratis schoonmaakset

Nieuw!

Saar aan Huis

Saar aan Huis biedt particuliere ouderenzorg. De 'Saars' ondersteunen ouderen in hun dagelijkse activiteiten zoals samen boodschappen doen, een maaltijd bereiden of een wandeling maken. Onbezorgd, gezellig en plezierig ouder worden in uw eigen vertrouwde leefomgeving!

Prijs zonder ledenvoordeel:

- € 23,- per uur
- vanaf 17.00 uur geldt een toeslag van 15% en voor het weekend 20%

Ledenvoordeel:

5% korting op de factuur

Opticien aan huis

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

gratis oogmeting aan huis

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

Pedicure aan huis

Professionele voetverzorging, ook bij reuma en diabetes.

Prijs zonder ledenvoordeel:

- basisbehandeling: € 32,80
- reuma- en diabetes behandeling: € 35,90

Ledenprijs:

- basisbehandeling: € 29,50
- reuma- en diabetes behandeling: € 32,30

Nieuw!

Nabestaandenzorg aan huis

Weet u hoe belangrijk het is om bij leven vast te leggen wie uw belangen mag behartigen op het moment dat u dat zelf (tijdelijk) niet meer kunt? Met het opstellen van een levenstestament bepaalt u wie u het vertrouwen geeft zodat er snel en efficiënt gehandeld kan worden als dat nodig is.

Prijs zonder ledenvoordeel Ledenprijs

- levenstestament: € 125,- 110,-
- 2 x Levenstestament: € 195,- € 175,-
- ondersteuning bij het invullen: € 62,50 € 55,- per uur
- in kaart brengen wensen en zorg t.a.v. laatste levensfase: € 62,50 € 55,- per uur
- reiskosten in overleg geen reiskosten
- juridisch advies via e-mail: **Gratis**

Het afhandelen van een nalatenschap is maatwerk. Nabestaandenzorg aan huis informeert u graag kosteloos en vrijblijvend.

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)



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

Matrasreiniging aan huis

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

NIEUW: Matrasreiniging is inclusief vlekverwijdering.

Prijs zonder ledenvoordeel:

eenpersoonsmatras	€ 95,-	€ 85,50
topdek matras (1 pers.)	€ 90,-	€ 81,-
tweepersoonsmatras	€ 180,-	€ 162,-
topdekmatras (2 pers.)	€ 170,-	€ 153,-

Ledenprijs:

Exclusief voor leden: bij het reinigen van het matras **gratis** reinigen van het hoofdkussen.

Dierenhotel

Dierenhotel Pocahondas is hét adres voor al uw kleine huisdieren. Dit is al mogelijk vanaf 1 dag.

Prijs zonder ledenvoordeel:

afhankelijk van de duur van het verblijf, welk huisdier en de periode. Bijvoorbeeld: honden vanaf € 15,- per dag, katten vanaf € 11,- per dag. U krijgt altijd vooraf een berekening van de kosten.

Ledenvoordeel:

- 10% korting op de standaard verblijfskosten
- gratis proefdag voor leden

Plaats: Abbenes en Amsterdam

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.

Prijsindicatie Inboedelruiming 3 á 4-kamer

appartement, zonder ledenvoordeel: € 999,- incl. btw

Ledenprijs: ca. € 899,- incl. btw

- 10% korting op de offerte
 - **gratis** vrijblijvend intakegesprek
- de exacte prijs is afhankelijk van uw opdracht.

Opruimen

Prijs zonder ledenvoordeel: € 59,50 per uur

Ledenprijs: € 53,50 per uur

- minimale afname van 3 uur per keer
- gratis vrijblijvend intakegesprek

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 zonder ledenvoordeel:

- op basis van offerte
- offerte € 20,00 (incl. btw). Deze kosten vervallen als de klus daadwerkelijk wordt uitgevoerd
- kleinere klussen in overleg op uurtarief: € 40,- per uur

Ledenvoordeel:

10% korting op de factuur

Tuinman

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

Prijs zonder ledenvoordeel:

- uitgebreide renovatie en aanleg: € 58,70
- onderhoud, klein werk (minimaal 4 uur werk): € 50,85
- boomwerkerstarief: € 69,15

Ledenprijs:

- € 55,80
- € 43,70
- € 59,75

Alle prijzen zijn per uur per medewerker.

Verhuisservice

Uw verhuizing vakkundig geregeld, door Verhuisbedrijf P.A. van Rooyen. Van het in- en uitpakken van uw huisraad, tot aan het demonteren en weer monteren van uw meubels. Tijdelijke inboedelopslag nodig? Ook dat kan worden geregeld. Standaard wordt uw verhuizing verzekerd middels het Garantiecertificaat Erkende Verhuizers.

Prijsindicatie zonder ledenvoordeel:

de exacte prijs is afhankelijk van uw wensen.

- middelgrote verhuizing: ca. € 1.550,-
- inpakken: ca. € 450,-
- specialistische werkzaamheden: € 47,- per uur

Ledenvoordeel:

- 12,5% korting
- inpakmaterialen inbegrepen

Personenalarmering

Doordat u eenvoudig om hulp kunt vragen, kunt u veilig en zelfstandig wonen. Professionele alarmopvolging mogelijk in Aalsmeer, Amstelveen, Amsterdam, Diemen, Ouderkerk a/d Amstel, Uithoorn en in de Haarlemmermeer.

Prijs zonder ledenvoordeel:

op aanvraag, afhankelijk van vergoedingen van verzekeraar en gemeente

Ledenvoordeel:

1e maand volledig gratis, inclusief alarmopvolging

Klusjesman aan huis

De Klusjesman aan huis is van alle markten thuis, waarbij veiligheid voorop staat.

Prijs zonder ledenvoordeel:

- prijs per uur: € 43,06 (excl. btw)
- voorrijkosten: € 15,-
- offertekosten: € 34,50 (excl. btw).
Deze vervallen na gunning
- grote werkzaamheden gaan volgens offerte
- eventuele parkeerkosten voor rekening van de klant

Ledenprijs:

Prijs per uur: € 38,75 (excl. btw)

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

Honden Dagopvang

Kent u de hondencrèche al? De Honden Dagopvang van Pocahondas biedt u zorgzame dagopvang voor uw hond. U krijgt voorrang als u dagopvang combineert met een verblijf van uw hond in het dierenhotel.

Prijs zonder ledenvoordeel:

- € 12,- per dag van 8.00 tot 18.00 uur
- haal- en brengservice: de kilometervergoeding is afhankelijk van de afstand.

Ledenvoordeel:

- 10% korting: u betaalt € 10,50 per dag van 8.00 tot 18.00 uur
- gratis proefdag voor leden mogelijk

Plaats:

Abbenes en Amsterdam





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

Voetreflextherapie

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

Prijs zonder ledenvoordeel:

per uur vanaf € 52,-

Ledenvoordeel:

€ 6,- korting op de eerste 3 consulten
Totaal ledenvoordeel: € 18,-

Plaats:

Badhoevedorp, Hoofddorp, Nieuw Vennepe
en Vrouwenakker

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

Nieuw!

FloatCenter Amsterdam

Floaten is het gewichtloos en zonder prikkels drijven op zout water in een speciaal daarvoor ontwikkelde floatroom. Floaten is een wetenschappelijk bewezen ontspanningsmethode die zeer efficiënt en doeltreffend is: 1 uur floaten staat gelijk aan 5 uur slapen. Voor iedereen die wil ontspannen, lichamelijk en geestelijk wil herstellen en stress wil verminderen. U hoeft niet te kunnen zwemmen. Door het zoute water blijft u automatisch drijven.

Prijs zonder ledenvoordeel:

- single floatsessie 60 minuten: € 39,50
- 14 minuten SpaCapsule: € 20,-
- single floatsessie + 14 minuten SpaCapsule: € 59,50

Ledenprijs:

- single floatsessie 60 minuten: € 29,50
- 14 minuten SpaCapsule: € 12,50
- single floatsessie + 14 minuten SpaCapsule: € 39,50

Plaats:

Amsterdam



**Zorg en
Zekerheid**
zorgverzekeraar

GeZZond Check

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

De checks worden uitgevoerd door verpleegkundigen van Amstelring.

Eenmaal per 2 jaar **gratis** voor aanvullend verzekerden van Zorg en Zekerheid!*

Prijs zonder ledenvoordeel:

€ 97,50

Ledenprijs:

€ 75,00

Plaatsen:

Amstelveen, Hoofddorp

* In de AV-GeZZin Compact en de AV-Gemak is geen vergoeding opgenomen voor de GeZZond Check.

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:

- vanaf € 23,80
- proefsessie 8 euro, gratis bij afname strippenkaart
- diverse strippenkaarten mogelijk, bijvoorbeeld 5-, 10- en 20-strippenkaart

Ledenvoordeel:

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

Plaats:

Amstelveen

Hardloopclub

NIEUW: nu ook Sportief Wandelen

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. Daarnaast is er ook een groep Sportief Wandelen. Het hardlopen/lopen wordt afgewisseld met spierversterkende oefeningen en de training eindigt met rek- en strekoefeningen. Het hele jaar door wordt er getrimd. Kom eens langs voor een **gratis** proefles!

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).

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,-
- 1e bezoek volwassenen: € 189,50
- 1e bezoek kinderen: € 157,50
- extra paar zooltjes: € 99,50
- siliconen orthesen: € 43,-

Ledenvoordeel:

- eenmalig onderzoek of second opinion: € 14,50
U krijgt € 37,50 ledenkorting!
- 5% korting

Plaats:

Amstelveen

(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.

Voeding speelt een belangrijke rol om de gezondheid op peil te houden. De maaltijdservice van Ding Dong bezorgt daarom niet alleen drie keer per week gezonde en verse maaltijden, maar nog veel meer. Bijvoorbeeld een boodschappenservice voor gekoelde, dagverse producten voor ontbijt en lunch. Of u nu brood, groente, fruit, kaas, noten, vlees of vis wilt, het brood komt van de bakker, groente en fruit van de groenteboer en zo verder. Zo krijgt u de beste boodschappen bij u thuisbezorgd.



Persoonlijk

We bieden iedereen een persoonlijk en individueel maaltijdplan. Wat past in het dieet? Welke combinaties zijn mogelijk in verband met medicatie? Wilt u een grote of kleine portie, veel groenten of juist meer aardappelen? Hoe zijn de maaltijden te verdelen over de dag? Via de persoonlijke menulijst kiest u elke week wat u wilt eten.

Of u besteld via uw computer of tablet uw maaltijden en/of boodschappen op

www.besteldingdong.nl



Lekker

Op het moment van bestellen, dan begint bij ons het koken.

Lekkere, verse en gezonde maaltijden met alle aandacht voor voedselveiligheid. Zonder toevoegingen van hulpstoffen voor een fraaiere kleur of betere smaak. Als u lekkere verse rode kool proeft, dan is het dat ook.

Met de mealbutler verwarmt u langzaam de maaltijden. Zo blijven smaak- en voedingsstoffen behouden. U kunt bij ons al vanaf één maaltijd per week bestellen. Voor alle maaltijden kunnen wij rekening houden met eetwensen of cultuur.



Vertrouwd

De chauffeur bezorgt de maaltijden 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 zelfstandig leven en wonen.

Kortom persoonlijk, lekker en vertrouwd.



Hulpmiddelen Medipoint Thuiszorgwinkel

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

Ledenvoordeel:

- **gratis** krukken te leen: elleboog-, onderarmschaal-, okselkrukken per paar en wandelstok 4-poot (Eiffelkruk)
- 10% korting op alle aankopen en huurartikelen (met uitzondering van huurscootmobielen) 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

Heeft u vragen over hulpmiddelen van de Medipoint Thuiszorgwinkel?

Bezoek de winkel, bel: 088 - 10 20 100 of kijk op de website www.medipoint.nl

EHBO bij Volwassenen

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

De theorie leert u online en u sluit af met één praktijkbijeenkomst. Deze cursus wordt verzorgd door Livis. U ontvangt een Livis praktijk certificaat (geen Oranje Kruis certificaat mogelijk).

In veel gevallen is een vergoeding van de cursus door uw zorgverzekeraar mogelijk.

Prijs zonder ledenvoordeel:

€ 99,95 met Livis praktijk certificaat

Ledenprijs:

€ 82,45 met Livis praktijk certificaat

Duur:

4 uur online theorie, 1 x 4 uur praktijkles

Plaats en startdatum:

Livis biedt op zo'n 200 locaties EHBO-praktijksessies aan. Kies zelf uw plaats en startdatum

Herhalingscursus EHBO bij Volwassenen

Heeft u de cursus EHBO bij Volwassenen van Livis al eerder afgerond? Dan ontvangt u automatisch een herinnering voor de herhalingscursus. Zorg ervoor dat uw kennis niet wegzakt en volg de herhalingscursus. U ontvangt een Livis praktijk certificaat (geen Oranje Kruis certificaat mogelijk).

Prijs zonder ledenvoordeel:

€ 84,95 met Livis praktijk certificaat

Ledenprijs:

€ 77,45 met Livis praktijk certificaat

Duur:

3 uur online theorie, 1 x 4 uur praktijkles

Plaats en startdatum:

Livis biedt op zo'n 200 locaties EHBO-praktijksessies aan. Kies zelf uw plaats en startdatum

Let op: voor de EHBO-cursussen geldt het volgende: 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 Livis aanmeldt. De korting kan niet achteraf worden teruggevraagd.



Fotograaf: Ronald Knapp

Bezoek mooie voorstellingen of ga mee met een dagtocht mét ledenvoordeel. Wij wensen u veel plezier en ontspanning!

Schouwburg de Meerse Hoofddorp

Schouwburg 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!

Kerstfeest in de Jordaan

zaterdag 8 december 2018, 20.15 uur

Prijs zonder ledenvoordeel: € 25,- incl. drankje

Jon van Eerd – Charly

donderdag 13 december 2018, 20.15 uur

Prijs zonder ledenvoordeel: € 39,50 incl. drankje

De dag dat ik Robert Long ontmoette...

zaterdag 9 maart 2019, 20.15 uur

Prijs zonder ledenvoordeel: € 30,- incl. drankje

Ledenvoordeel voor bovenstaande voorstellingen:

gratis

een kopje koffie met gebak voorafgaand aan de voorstelling.

Plaats:

Raadhuisplein 3, 2132 TZ Hoofddorp

Bestellen:

- online, ga naar www.demeerse.nl
- telefonisch, bel: 023 - 556 37 07

Actiecode:

Amsteluitje

JMW à la Carte

Deelnemers van het JMW Benjamin Service pakket krijgen korting bij de eettafel van JMW á la carte in Beth Shalom Cordaan of bij Grillroom Golan in Amsterdam.

Prijs Beth Shalom Cordaan:

€ 15,- voor een 3 gangen (dag) menu

JMW Ledenprijs:

€ 12,50

Prijs Grillroom Golan:

prijs afhankelijk van uw keuze

JMW ledenprijs:

u krijgt € 2,50 korting bij besteding vanaf € 15,00. Eerste kopje koffie/thee is gratis.

Plaats:

Amsterdam



Klassieke Concerten

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

Exclusief voor leden:

- 60% korting per ticket (€ 30,- in plaats van € 72,50, exclusief € 6,- servicekosten)
- voor het Concertgebouw Amsterdam geldt een toeslag van € 5,- per ticket.

Plaats:

door heel Nederland

Bestellen:

www.pieterjanleusink.nl/amstelring

Actiecode:

AMR



Cinema Amstelveen

In de Grote Zaal van Cinema Amstelveen kunt u genieten van de alom geliefde opera- en ballet-klassiekers, diverse wereldberoemde performers én spiksplinternieuwe producties van The Royal Opera House London (Covent Garden). U beleeft de voorstelling semi live vanuit uw bioscoopstoel.

La Bayadère (Petipa)

The Royal Ballet - ma 26 nov 19.30 uur

The Nutcracker (Wright)

The Royal Ballet - ma 10 dec 19.30 uur

The Queen of Spades (Tchaikovsky)

The Royal Opera - ma 28 jan 19.30 uur

La Traviata (Verdi)

The Royal Opera - ma 4 feb 19.30 uur

Don Quixote (Acosta/Petipa)

The Royal Ballet - ma 25 feb 19.30 uur

La Forza del Destino (Verdi)

The Royal Opera - ma 8 apr 19.30 uur

Faust (Gounod)

The Royal Opera - ma 6 mei 19.30 uur

Triple Bill

The Royal Ballet - ma 20 mei 19.30 uur

Romeo and Juliet (MacMillan)

The Royal Ballet - ma 17 jun 19.30 uur

Prijs zonder ledenvoordeel:

€ 22,- per ticket

Ledenprijs:

€ 19,80 per ticket

Ticketprijzen excl. € 1,- transactiekosten. Verzendkosten: E-tickets gratis, per post 3,50 per bestelling.

Plaats:

Stadsplein 100, 1181 ZM Amstelveen

Bestellen:

- telefonisch, bel: 020 - 547 51 75
- per e-mail: stuur een e-mail met uw gegevens en de betreffende data naar kassa@schouwburgamstelveen.nl

Actiecode:

amstelring

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.



PROBEEER NU

zeer voordelig

Slechts
€3,99
per maaltijd
Uw actiecode:
5 - 1811021

5 heerlijke maaltijden

Voor maar €19,95:

- ✓ Runderlapje in jus
- ✓ Grootmoeders kippannetje
- ✓ Nasi goreng met kipsaté
- ✓ Macaronischotel
- ✓ Runderhachee met rode kool en aardappelen

Ook natriumarm!

Informeer naar de mogelijkheden.

Als lid van Amstelring ledenservice krijgt u altijd 10% korting op vervolgbestellingen. Deze actie is geldig t/m 31-12-2019. Kijk voor overige actievoorwaarden op www.apetito.nl/proefpakket

Vriesverse maaltijden van apetito: lekker, gemakkelijk en betrouwbaar.

De ideale oplossing.

Direct bestellen:
0800 - 023 29 75

of ga naar www.apetito.nl/proefpakket

apetito

www.apetito.nl • info@apetito.nl



Luxe vakantie in Zorghotel Helmond Vitassist

Vitassist zorghotel combineert de luxe van een hotel met de beste professionele zorg. Vitassist zorgt daarnaast voor warmte, sfeer en Brabantse gastvrijheid op een plek waar u tot rust kunt komen.

Prijs zonder ledenvoordeel:

€ 472,50 per persoon

Ledenprijs:

€ 399,- per persoon

Inhoud 4-daags arrangement:

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

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

- ontvangst met koffie/thee en gebak
- gratis drankjes, te weten:
lunch: 2 drankjes, diner: 2 drankjes (uitsluitend Hollands assortiment)

Plaats:

scheepsboulevard 2, 5705 KZ Helmond Noord-Brabant

CultuurWerkt! abonnement

Dankzij de hoge kortingen kunt u 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 voor CultuurWerkt! loopt tijdens het gehele theaterseizoen (1 september t/m 31 augustus).

Aanmelden: via www.amstelringledenservice.nl

Koninklijk Theater Carré

Koninklijk Theater Carré in Amsterdam is het meest bekende theater van Nederland en een unieke ervaring voor de bezoekers. Met enige regelmaat mogen wij onze leden mooie aanbiedingen doen voor voorstellingen in Koninklijk Theater Carré. Wij houden u op de hoogte!

Concertgebouw Amsterdam

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

Grote Zaal:

27-12-2018: Beethoven en Mozart

Kleine Zaal:

02-10-2018: Busch Trio speelt Dvoráks Dumky

05-02-2019: Signum Kwartet speelt Schuberts Rosamunde

09-04-2019: Ronald Brautigam met Mozart, Schubert en Chopin

Grote Zaal

€ 42,- / € 29,40 (rang 1+)

€ 38,- / € 26,60 (rang 1)

€ 31,- / € 21,70 (rang 2)

€ 22,- / € 15,40 (rang 3)

€ 18,- / € 12,60 (rang 4)

Kleine Zaal:

€ 39,- / € 27,30 (rang 1+)

€ 32,- / € 22,40 (rang 1)

€ 25,- / € 17,50 (rang 2)

Ledenprijs:

zie bedrag in rood.

Plaats:

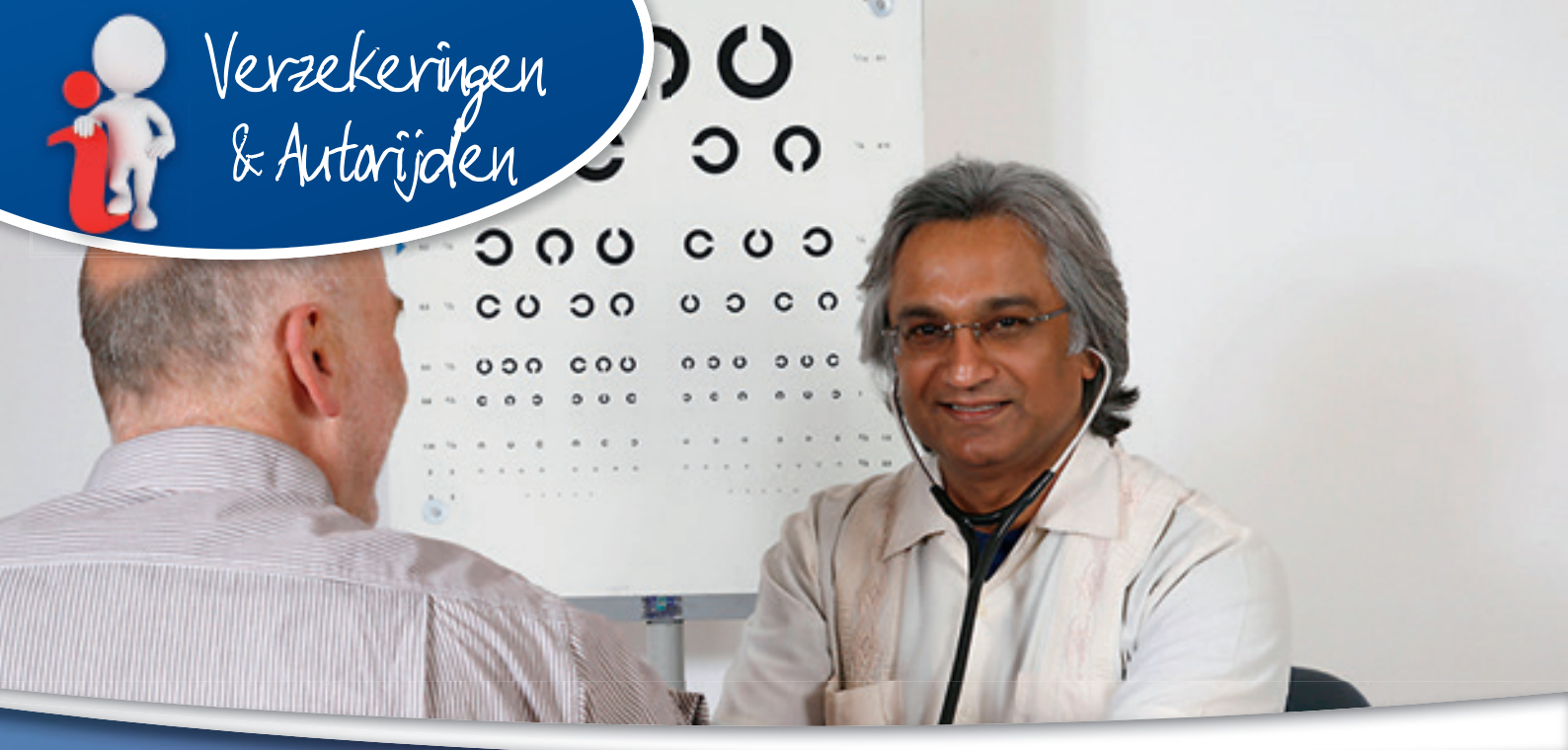
Concertgebouwplein 10, 1071 LN Amsterdam

Bestellen:

- online, ga naar: www.concertgebouw.nl
- telefonisch, bel: 0900 - 6718345 (€ 1,- per gesprek)

Actiecode: 1819AMSTELRING





Rijzeker training 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

Ledenprijs: € 136,25

Duur: 2,5 uur

Als u zich voor deze cursus aanmeldt, belt de ANWB-rijsschool u voor het maken van een afspraak. Bij u in de buurt, wanneer het u uitkomt.

Opriscursus 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,-

Ledenprijs: € 86,50

Duur: 1,5 uur

Als u zich voor deze cursus aanmeldt, belt de ANWB-rijsschool u voor het maken van een afspraak. Bij u in de buurt, wanneer het u uitkomt.

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

Deze tarieven zijn geldig t/m 31 maart 2019. Per 1 april 2019 gaat het CBR volledig over tot digitalisering en automatisering van de keuringsformulieren.

De prijs van de keuring inclusief het digitale CBR formulier per 1 april 2019 op het moment van druk niet bekend.

Ledenprijs:

- rijbewijskeuring voor 75+: € 35,-
- (arbo) Rijbewijskeuring tot 75 jaar en ook voor beroepschauffeurs: € 55,-

Plaats: bij u in de buurt op vaste locaties

Veel zorgverzekeraars vergoeden bij een aanvullende verzekering de rijbewijskeuring.



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:

- **gratis** lidmaatschap in het 1e jaar t.w.v. € 22,- bij het afsluiten van een aanvullende verzekering
- VGZ accepteert 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

Meer informatie?

www.vgz.nl/amstelringledenservice of bel 0900-0750 (normaal tarief), collectiviteitsnummer: 15718.



Zilveren Kruis 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.



Zorg en Zekerheid

Zorg en Zekerheid biedt korting op de premie van uw basis- en aanvullende verzekering. Met de GeZZond Check krijgt u een

betrouwbaar beeld van uw gezondheid. De checks worden uitgevoerd door verpleegkundigen van Amstelring, zie bladzijde 26.

Ledenvoordeel Zorg en Zekerheid?

- **Gratis** GeZZond Check voor aanvullend verzekerden*
- Iedereen is welkom. Geen medische selectie voor aanvullende verzekeringen

- advies en begeleiding bij zorgbemiddeling door ons geZZondTeam
- winkels in Leiden, Hoofddorp en Alphen a/d Rijn
- 5% korting op de basisverzekering en 7% korting op aanvullende verzekeringen

Meer informatie?

Kijk op zorgenzekerheid.nl/ledenserviceorganisaties of bel (071) 5 825 550
Gebruik collectiviteitsnummer 6224 voor uw korting.

* In de AV-GeZZin Compact en de AV-Gemak is géén vergoeding opgenomen voor de GeZZond Check



Ontdek van alles rondom je zwangerschap, geboorte en veiligheid van je kindje.

Online cursus Eerste hulp aan Kinderen

Kinderen zijn nieuwsgierig en gaan graag op ontdekkingsreis. Maar een ongeluk zit in een kleine hoekje! Denk aan een slok schoonmaakmiddel of een kneuzing aan de arm na een val van de trap. Met deze korte online cursus ben jij voorbereid op veel voorkomende ongelukjes rondom huis en tuin. E-learning only: je ontvangt geen certificaat.

Prijs zonder ledenvoordeel:

€ 14,95

Ledenprijs:

€ 12,95

Duur:

2 - 3 uur online theorie

Nieuw!

Herhalingscursus EBHO bij Kinderen / EHBO voor Gastouders

Heb je eerder al de EHBO-cursus bij Kinderen of een EHBO-cursus voor Gastouders van Livis gevolgd? Dan ontvang je automatisch een herinnering om een herhalingscursus te volgen. Zorg ervoor dat je kennis niet wegzakt! De theorie leer je online en je sluit af met één praktijkbijeenkomst.

Prijs zonder ledenvoordeel:

EHBO bij Kinderen: € 84,95 met

Livis praktijk certificaat

EHBO voor Gastouders: € 94,95 met

certificaat van Het Oranje Kruis

Ledenprijs:

EHBO bij Kinderen: € 77,45 met

Livis praktijk certificaat

EHBO voor Gastouders:

€ 87,45 met certificaat van Het Oranje Kruis

Duur:

3 uur online theorie, 1 x 4 uur praktijkles

Plaats en startdatum:

Livis biedt op zo'n 200 locaties EHBO-praktijksessies aan. Kies zelf je plaats en startdatum

Let op: voor de EHBO-cursussen geldt het volgende: 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 Livis aanmeldt. De korting kan niet achteraf worden teruggevraagd.

EHBO-cursus voor Gastouders

Om als gastouder te mogen werken, is het verplicht om in het bezit te zijn van een EHBO diploma met certificaat van Het Oranje Kruis. Als oppasmoeder of oppasoma wil je natuurlijk goed voorbereid zijn om adequaat te handelen bij bijvoorbeeld brandwonden, schaafwonden, kneuzingen of bloedneuzen. Deze cursus wordt verzorgd door Livis.

Prijs zonder ledenvoordeel:

€ 109,95 met certificaat van Het Oranje Kruis

Ledenprijs:

€ 92,45 met certificaat van Het Oranje Kruis

Duur:

4 uur online theorie, 1 x 4 uur praktijkles

Plaats en startdatum:

Livis biedt op zo'n 200 locaties EHBO-praktijksessies aan. Kies zelf je plaats en startdatum

Zwangerschapscursus

Je krijgt in groepsverband oefeningen en praktische informatie over zwanger zijn, geboorte, borstvoeding en hoe om te gaan met je baby.

Prijs zonder ledenvoordeel:

€ 165,-

Ledenprijs:

€ 140,25

Duur:

6 x 1 1/2 uur vóór de bevalling en 1 x 1 1/2 uur ná de bevalling

Plaats:

uithoorn

Tijd:

maandagavond van 19.00 - 20.30 uur

In veel gevallen vergoedt de zorgverzekering de zwangerschapscursus. Vraag het na bij je verzekeraar.

Bevallingscursus Samen bevalt beter

Een eenmalige bijeenkomst voor de zwangere vrouw met partner die ideaal is als jullie je samen willen voorbereiden op de bevalling. Ook fijn als opfriscursus voor je 2e bevalling.

Prijs zonder ledenvoordeel:

€ 48,-

Ledenprijs:

€ 40,80

Duur:

1 x 2 3/4 uur

Plaats:

Uithoorn

Tijd:

maandagavond van 19.00 - 21.45 uur

In veel gevallen vergoedt de zorgverzekering de cursus Samen Bevalt beter. Vraag het na bij je verzekeraar.

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! De theorie leer je online en je sluit af met één praktijkbijeenkomst. Deze cursus wordt verzorgd door Livis. In veel gevallen is een vergoeding van de cursus door je zorgverzekeraar mogelijk.

Prijs zonder ledenvoordeel:

€ 99,95 met Livis praktijk certificaat

Ledenprijs:

€ 82,45 met Livis praktijk certificaat

Duur:

4 uur online theorie, 1 x 4 uur praktijkles

Plaats en startdatum:

Livis biedt op zo'n 200 locaties EHBO-praktijksessies aan. Kies zelf uw plaats en startdatum.



Mantelzorg & Meer



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 zonder ledenvoordeel:

Partners: € 60,- / Kinderen € 20,-

Ledenprijs: partners: € 48,- / Kinderen € 16,-

Duur: 6 x 2 uur / 2 x 2 uur

Tijd: kijk op www.mantelzorgenmeer.nl

Samen omgaan met een chronische ziekte, PPEP4ALL

Deze cursus biedt u en uw zieke partner handvatten 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 gelijktijdig in een aparte groep.

Prijs zonder ledenvoordeel: € 80,-

Ledenprijs: € 64,-

Duur: 8 x 1,5 uur

Tijd: kijk op 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: kijk op 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: bereikbaar tussen 9.00-17.00 uur

Gespreksgroepen

Samen met andere mantelzorgers vindt u herkenning, erkenning en ervaart u steun tijdens deze bijeenkomsten. Er zijn gespreksgroepen voor mantelzorgers van iemand met een chronische ziekte of een beperking, dementie, Parkinson en voor mantelzorgers van ggz-cliënten.

Prijs: kosteloos

Duur: iedere zes weken

Tijd: kijk op 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 zonder ledenvoordeel: € 50,-

Ledenprijs: € 40,-

Duur: 5 x 2 uur

Tijd: kijk op www.mantelzorgenmeer.nl

**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.**

Let op: als de prijs een belemmering vormt om deel te nemen aan een cursus, neem dan contact op Mantelzorg & Meer.

apetito	30, 31, 40	Mantelzorgmakelaar	46
Audicien aan huis	30	Mantelzorg & Meer	46
Automakelaar aan huis Nieuw!	22, 28	Mantelzorg Ondersteuning	8, 29
Belastingaangifte aan huis	14, 28	Matrasreiniging aan huis	14, 32
Bevallingscursus Samen bevalt beter	45	Nabestaandenzorg aan huis Nieuw!	18, 31
Budgetcoach aan huis Nieuw!	16, 29	Nationaal Ouderenfonds: vrijwilliger	28
Cinema Amstelveen	39	Netwerkcoach	46
Concertgebouw Amsterdam	41	Omgaan met dementie	46
CultuurWerkt! abonnement	41	Omgaan met Niet Aangeboren Hersenletsel	46
Dagtochten	9, 11	Online cursus Eerste hulp aan Kinderen Nieuw!	44
Dierenhotel	32	Opfriscursus autorijden ANWB	42
EHBO-cursus voor Gastouders	45	Opticien aan huis	31
EHBO-cursus bij Kinderen/Gastouders	45	Pedicure aan huis	31
EHBO bij Volwassenen	37	Personenalarmering	33
FloatCenter Amsterdam Nieuw!	20, 34	Podoloog	35
Fysiotherapie aan huis	34	Rijbewijskeuring	42
Gespreksgroepen	46	Rijzeker training ANWB	42
GeZZond Check	35	Saar aan huis Nieuw!	12, 31
Halotherapie	35	Samen omgaan met een chronische ziekte, PREP4ALL	46
Hardloopclub	35	Schilder aan huis	32
Herhalingscursus EHBO bij Kinderen	44	Schoonheidsspecialiste aan huis	29
Herhalingscursus EHBO bij Volwassenen	37	Schouwburg De Meerse Hoofddorp	38
Honden Dagopvang	33	Sportief Wandelen	35
Hulp bij Opruimen en Inboedelruiming	32	Tablet voor Ouderen	29
Hulpmiddelen Medipont Thuiszorgwinkel	37	Tuinman	33
JMW á la Carte	38	Verhuisservice	33
Kapper aan huis	30	Voetreflextherapie	34
Klassieke Concerten	39	Vriesverse maaltijden aan huis	31
Kleding aan huis	30	Warme maaltijden aan huis	30
Klusjesman aan huis	33	Wasservice aan huis	15, 30
Koelverse maaltijden aan huis	29, 36	VGZ Zorgverzekeraar	5, 24, 43
Koninklijk Theater Carré	41	Zilveren Kruis Zorgverzekeraar	5, 25, 43
Lidmaatschap	5, 27	Zorg en Zekerheid Zorgverzekeraar	5, 26, 43
Luxe vakantie in Zorghotel Helmond	41	Zwangerschapscursus	45

BEËINDIGING LIDMAATSCHAP: U KUNT UW LIDMAATSCHAP MAANDELIJKS SCHRIFTELIJK OPZEGGEN. DE CONTRIBUTIE WORDT ECHTER PER JAAR GEHEVEN. DATUM VAN AANMELDING IS DAARBIJ HET UITGANGSPUNT. BIJ BEËINDIGING VAN HET LIDMAATSCHAP VINDT GEEN TERUGBETALING PLAATS VAN DE CONTRIBUTIE (OF EEN DEEL DAARVAN).

Adverteren in het ledenblad Amstelring Plus?

Mail voor meer informatie naar ledenservice@amstelring.nl of bel 020 - 333 5100.

AMSTELRING PLUS NOVEMBER 2018 JAARGANG 16 AMSTELRING PLUS IS EEN UITGAVE VAN AMSTELRING LEDENSERVICE OPLAGE 50.000 EX. HOOFDREDACTEUR ELLEN AHRENS REDACTIE CAROLA JONGKIND, CONNY VAN KESSEL, KARIN LUTTENBERG, SASKIA ZAAL SAMENSTELLING EN REALISATIE COMMUNICATIEWEG 1, 3641 SG MIJDRECHT, WWW.BOOMVERWEIJ.NL. AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE WILLEKE ALBERTI, 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. 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 VERVEELVOLDIGD ZONDER VOORAFGAANDE TOESTEMMING VAN DE REDACTIE. DE REDACTIE IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR DRUK- EN ZETFOUTEN EN FOUTIEVE PRIJSVERMELDING. AMSTELRING LEDENSERVICE IS NIET VERANTWOORDELIJK VOOR DE INHOUD VAN DE GEPLAATSTE ADVERTENTIES. AMSTELRING PLUS 1 2019 VERSCHIJNT OP 12 FEBRUARI 2019.

Alles voor een
goede nachtrust



Boxspringbed Timeless

Dit boxspringbed is uitgerust met alle zorgfuncties van een hoog-laagbed.

- Hoogwaardige Nederlandse kwaliteit
- Makkelijk te verrijden en op te maken
- Eenvoudige elektrische handbediening
- In hoogte verstelbaar (38 - 80 cm)
- In meerdere kleuren verkrijgbaar
- Leverbaar met diverse accessoires

Eenpersoonsbed vanaf 1999.-
Nu voor leden al vanaf 1599.-

Tweepersoonsbed vanaf 3999.-
Nu voor leden al vanaf 3199.-

Slaapadviesdag. Ervaar het comfort!

De nachten zijn weer langer en dus brengen we meer uren door in ons bed. Slaapcomfort is dan wel zo belangrijk. Tijdens de Slaapadviesdag krijgt u advies over bedden, matrassen, bedbodems en kussens. Oftewel: alles voor een goede nachtrust!

Persoonlijk advies

Tijdens deze dag krijgt u uitleg en advies over comfortabel slapen. Probeer onze bedden en matrassen uit en ervaar het comfort. Bovendien profiteert u van diverse gratis extra's bij aankoop. We zien u graag tegemoet in onze winkel, de koffie staat voor u klaar!

Waar en wanneer:

Haarlem, Stephensonstraat 45, zaterdag 8 december
Heemskerk, Maltezerplein 35, woensdag 12 december
Hoofddorp, Raadhuisplein 300, donderdag 13 december

Maak een gratis persoonlijke afspraak of krijg meer informatie via:

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

VELE GRATIS EXTRA'S EN WEL
50% ledenkorting OP AL
ONZE VISCO CLIMATE MATRASSEN



100 nachten proefslapen!

HOOG-LAAGBED BELLUNO

Veilig in en uit bed



van 2023.-
voor leden **1499.-**

**gratis
matras**

Bovenstaande zijn ledenaanbiedingen. Geldig t/m 13-2-2019. Niet i.c.m. andere actie, korting of waardebon. Vraag overige voorwaarden in de winkel.



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