



Amstelring
Plus

2019

Wieteke van Dort

Leuke stress is ook stress

Tablet voor Ouderen

Bent u al digitaal?

NIEUW

Zorg voor wie u lief is
Online cursus voor mantelzorgers

1

Scootmobiel Adviesdagen



De buitenlucht in

Zoekt u ook graag de buitenlucht op? Wanneer dat niet meer zo goed lukt, kunt u bij ons terecht. We adviseren u graag over de best mogelijke oplossing voor uw situatie. Benieuwd? Bezoek ons, bijvoorbeeld op onze adviesdagen!

Scootmobiel Adviesdag

Scootmobielen, ze zijn verkrijgbaar in alle soorten en maten. Ontdek de beste keuze voor u op de Scootmobiel Adviesdag. Tijdens deze dag krijgt u meer informatie over scootmobielen, kunt u diverse modellen uitproberen en kunt u gebruikmaken van diverse extra voordelen bij aankoop.



Waar en wanneer:

Heemskerk, donderdag 28 februari 2019
Amstelveen, vrijdag 1 maart 2019
Haarlem, zaterdag 2 maart 2019

SCOOTMOBIEL STERLING S-700

Comfortabel en veilig

Scootmobielen
al vanaf
849.-



van 2999.- voor 2699.-
voor leden **2399.-**

Maak gratis een persoonlijke afspraak of krijg meer informatie via:

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

ROLLATOR TRAVIXX DELUXE

Exclusief design en comfortabel



van 369.- voor 329.-
voor leden **289.-**

ROLSTOEL TRAVIXX COMFORT LITE

Lichtgewicht en opvouwbaar



van 499.- voor 449.-
voor leden **399.-**

Scootmobiel huren

Wilt u eerst een scootmobiel uitproberen? U huurt er al een voor € 6,99 per dag. Kijk voor meer informatie en de voorwaarden op: www.medipoint.nl/scootmobielhuren

Tweedehands hulpmiddelen

Ook voor tweedehands hulpmiddelen kunt u bij ons terecht. Kijk voor meer informatie op: www.medipoint.nl/tweedehands

Genoemde acties zijn ledenaanbiedingen. Geldig t/m 15-4-2019. Niet i.c.m. andere actie, korting of waardebon. Ledenkorting niet van toepassing op huurhulpmiddelen. 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 (1^e verdieping) • Hoofddorp, Raadhuisplein 300



Zorg voor zelfstandig leven

Inhoud



Bent u al digitaal?

Mailen, appen, skype... met elkaar in contact blijven gaat tegenwoordig via de telefoon, tablet of computer. Onze kinderen zijn er groot mee geworden, maar dat geldt niet voor iedereen! Vindt u het lastig om bij te blijven en digitaal uw weg te vinden?

Maak dan eens kennis met de Tablet voor Ouderen. De tablet is ontwikkeld speciaal voor mensen die het lastig vinden om met een gewone computer of tablet te werken.

Hoe mooi is het als u dagelijks kunt beeldbellen met een van uw kinderen die misschien niet om de hoek wonen? Of als u foto's kunt uitwisselen met uw kleinkinderen of vrienden? Met de Tablet voor Ouderen is dit heel eenvoudig.

De gemeente Haarlemmermeer geeft inwoners uit Haarlemmermeer de gelegenheid om 6 maanden lang gratis kennis te maken met de Tablet voor Ouderen. Lees er alles over bladzijde 10.

Lijkt het u ingewikkeld? Probeer het eens. Er gaat een wereld voor u open!



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 Close Up** - Interview Wieteke van Dort
- 8 Aan Huis** - Fysiotherapie aan huis
- 9 Eropuit** - Lentevaartocht Friesland
- 10 In Beeld** - Tablet voor Ouderen
- 12 Op Locatie** - Verhuisservice
- 14 PuzzelPlezier** - Woordzoeker met mini-enquête
- 15 Te Gast** - Amstelring Wijkzorg
- 17 Theater & Cultuur** - Schouwburg De Meerse Hoofddorp!
- 19 Aan het Woord** - Online cursus Mantelzorgers

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 FEBRUARI 2019 JAARGANG 17 AMSTELRING PLUS IS EEN UITGAVE VAN AMSTELRING LEDENSERVICE OPLAGE 40.000 EX. HOOFDREDACTEUR ELLEN AHRENS REDACTIE CAROLA JONGKIND, CONNY VAN KESSEL, KARIN LUTTENBERG, SASKIA ZAAL COVERFOTO JORIS JAN BOS SAMENSTELLING EN REALISATIE COMMUNICATIEWEG 1, 3641 SG MIJDRICHT, WWW.BOOMVERWEIJ.NL, AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE WIETEKE VAN DORT, VORMGEVING THINK NEXT LEVEL, MIJDRICHT, 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 VERVEELVULDIGD 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 2 2019 VERSCHIJNT OP 14 MEI 2019.

Belastingaangifte snel en makkelijk regelen



Hoe gaat de belastingaangifte in zijn werk? Waarmee moet u rekening houden? Maak het u gemakkelijk en schakel de Belastingaangifte aan huis in voor vakkundig belastingadvies. De belastingconsulent verzamelt met u alle benodigde papieren en vult de aangifte voor u in.

U hoort direct welk bedrag u van de belasting terug krijgt of hoeveel belasting u moet betalen. U kunt de belastingadviseur ook inschakelen voor het doen van aangifte erfbelasting, het aanvragen van huur- of zorgtoeslag of voor ander fiscaal advies. Doorgaans is de belastingaangifte in circa een uur geregeld (€ 50,- per uur). Leden betalen geen voorrijkosten (€ 10,-).

Nieuw! Eenvoudige aangiften zonder huisbezoek: tegen gereduceerd tarief op aanvraag. Bel 020 – 333 5100 voor meer informatie.

Dierenhotel Pocahondas op Huishoudbeurs

Van zaterdag 16 t/m zondag 24 februari wordt in de RAI Amsterdam de Huishoudbeurs gehouden. Hier vindt u op het Huisdierenplein (hét enige) Dierenhotel Pocahondas dat de service 'Animal Fun' (knuffelen met huisdieren) presenteert. Ook Amstelring Ledenservice is aanwezig.



Animal Fun

Kent u, bent u of herkent u (voor) iemand het plezier om een paar uurtjes te genieten van het knuffelen en het contact met honden, katten en/ of knaagdieren?

Pocahondas kan dat voor u verzorgen door bij mensen thuis, maar ook in instellingen en bijvoorbeeld de dagopvang en dagbesteding langs te komen met superlieve huisdieren die samen met de cliënten kunnen genieten van het samenzijn. De ervaring is dat de mensen hier heel blij van worden.

Voor meer informatie en andere leuke acties, kom gezellig naar de stand van Pocahondas. Op vertoon van uw ledenpas heeft Pocahondas voor leden van Amstelring Ledenservice een leuke attentie.

Dag van de Zorg 16 maart 2019

Zaterdag 16 maart vindt de Dag van de Zorg plaats. Zorg- en welzijnsorganisaties openen tijdens deze dag hun deuren om aan Nederland te laten zien hoe het eraan toegaat op de werkvloer. Neem een kijkje bij het verpleeghuis om de hoek of in een operatiekamer in een groot ziekenhuis in

de buurt! Ook Ziekenhuis Amstelland in Amstelveen opent van 10.00 – 16.00 uur zijn deuren. Amstelring Ledenservice is die dag aanwezig met een kraam. Meer informatie vindt u op de website van Ziekenhuis Amstelland of www.amstelringledenservice.nl.

**OPEN
DAG VAN
ZORG EN
WELZIJN**

**16 maart
2019**

Voeding Slim Thuis zoekt deelnemers

Wageningen Food & Biobased Research zoekt ongeveer 50 mensen voor een onderzoek naar gezonde voeding op maat. Als deelnemer krijgt u van een diëtist gratis advies op maat dat aansluit op uw gezondheid, persoonlijke voorkeuren en gewoontes. De helft van de deelnemers krijgt naast dit advies gedurende 12 weken 2 tot 7 gratis maaltijden per week. U krijgt gedurende deze periode een tablet (een eenvoudige kleine computer) waarop u de maaltijden kunt bestellen en een vragenlijst kunt invullen.

Twee onderzoeksgroepen

In dit onderzoek zijn twee onderzoeksgroepen:

Groep 1

De deelnemers in deze groep krijgen een voedingsadvies op maat, een consult met de diëtist en daarnaast krijgen zij 2 tot 7 x per week gratis maaltijden van een maaltijddienst.

Groep 2

De deelnemers in deze groep krijgen tijdens het onderzoek een algemeen voedingsadvies en geen maaltijden. Na afloop van het onderzoek zullen zij alsnog een voedingsadvies op maat krijgen van de diëtist.

Loting bepaalt in welke onderzoeksgroep u komt. De helft van de deelnemers komt in de ene groep, de andere helft in de andere groep. Noch uzelf, noch de onderzoeker, kunnen de indeling in de groepen beïnvloeden.

Als u zich opgeeft om mee te doen aan het onderzoek, weet u dat u 50% kans heeft dat u in groep 1 terecht komt en 50% in groep 2.

U kunt meedoen als u:

- 70 jaar of ouder bent
- zelfstandig woont
- 5 of meer medicijnen gebruikt
- bereid bent om een tablet te gebruiken voor het bestellen van maaltijden en het invullen van een vragenlijst

Door uw deelname draagt u bij aan een onderzoek dat veel kan betekenen voor een verbeterde zorg aan senioren in heel Nederland.

Heeft u interesse?

U kunt dan contact opnemen met de onderzoekers, telefonisch via 0317 - 484034 of stuur een mail naar: smaakonderzoek@wur.nl





Interview Wieteke van Dort

Leuke stress is ook stress

Wie Wieteke van Dort zegt, zegt gelijk Tante Lien, en wie Tante Lien noemt, denkt gelijk aan Wieteke van Dort. In de jaren zestig en zeventig werd Wieteke landelijk bekend als actrice, cabaretière en zangeres. De meesten kennen haar van De Stratemakeropzeeshow waar haar alter ego Tante Lien ontstond, Oebele en Klokhuis.

Over haar rollen als de Deftige Dame in de Stratemakeropzeeshow en als Titia Konijn in J.J. de Bom voorheen de Kindervriend wordt Wieteke nog steeds aangesproken door volwassenen die als kind van deze series hebben genoten. Met haar personage Tante Lien is Wieteke op 75-jarige leeftijd nog geregeld te zien op beurzen en oosterse markten en treedt zij op in diverse instellingen voor ouderen. Dankzij haar creatie van de Indische Tante Lien ziet menig een in haar een ambassadrice van Indisch Nederland. Wieteke is bijzonder artistiek. Ze schrijft, illustreert, schildert, zingt, acteert en verwerkt haar Indonesische achtergrond in haar voorstellingen.

Heeft u belangstelling voor een van de voorstellingen van Wieteke van Dort? Kijk op www.wietekevandort.nl onder optredens/agenda.



GEZONDHEID

Wieteke heeft altijd belangstelling gehad voor gezondheid. Ze koopt zoveel mogelijk biologische producten in de natuurwinkel of in de supermarkt waar biologische producten inmiddels veel meer verkrijgbaar zijn. In 2012 onderging zij een hartoperatie. Vrienden waren verbaasd dat haar dit overkwam. Ze doet namelijk aan meditatie, ze rookt en drinkt niet en ze eet vegetarisch. Maar iemand merkte op: 'Leuke stress is ook stress.' "Daarom ben ik in 1988 met autorijden gestopt. Na een optreden kon ik zo achter het stuur in slaap vallen. En ik zorg ervoor dat ik minimaal 7 tot 8 uur slaap per dag krijg. Slaap ik 's nachts onvoldoende dan doe ik overdag een dutje."

MEDITEREN

Na de hartoperatie startte een revalidatietraject. In het begin kon Wieteke nog niet lopen, maar dankzij meditatie beeldde zij zich in dat ze langs een meer in Zuid-Afrika liep. "Op die manier kon ik toch ontspannen. Ik kan iedere oudere aanraden te mediteren. Dat hoeft echt niet ingewikkeld te zijn. Je begint te tellen op je ademhaling. Als je bij de derde tel opeens aan iets anders denkt, begin je gewoon weer opnieuw. Net zolang totdat je ongeveer een kwartier aan niets hebt gedacht. En mocht u met gezondheidsproblemen te maken hebben die maar niet overgaan, dan raad ik u aan een natuurgeneeskundige in te schakelen. Niet als vervanging van de reguliere zorg, maar als aanvulling op de reguliere zorg. Zelf heb ik een antroposofische huisarts. Deze schrijft mij andere medicatie voor dan bijvoorbeeld aan mijn zoon. Maar dat is voor iedereen persoonlijk."

KIND VAN TWEE CULTUREN

Wieteke kwam op 14-jarige leeftijd naar Nederland. De biografie 'Kind van twee culturen', geschreven door Hans Visser, beschrijft de levens van haar familie en die van de daaropvolgende generaties. Ze zien het oude Indië meer Europees worden, ervaren de Japanse bezetting, ondergaan de Indonesische onafhankelijkheidsstrijd, doen gedwongen afstand van hun geboortegrond en bouwen daarmee een nieuw Nederlands leven op. Dat alles bepaalt het leven en werk van Wieteke van Dort en komt onder andere ook terug in haar optredens.

**Ik ben een kind van twee culturen
Kind van de zon, kind van de kou
Terwijl ik veel van beide hou
Sta ik soms tussen twee vuren
Dat zal mijn leven lang wel duren**



SENIORENPROGRAMMA

Wieteke treedt nog regelmatig op voor senioren met de voorstelling 'Kun je nog zingen, zing dan mee', een televisieprogramma van de KRO uit de jaren 1979/1980. Kent u de liedjes nog?: 'Langs berg en dal en Hoe zachtken glijdt ons bootje'. Voor veel mensen een feest der herkenning. Zij zingen vaak uit volle borst mee. Samen met andere Nederlandse bekende liedjes en Engels evergreens vormt dit het programma vóór de pauze.

TANTE LIEN

Na de pauze komt Wieteke terug als haar alter ego Tante Lien en zingt zij Indische liedjes, zoals 'Arm Den Haag en Sarina'. Behalve dat Wieteke als Tante Lien al jaren in theaters en op Pasar Malam's optreedt, kunt u haar thuis ook uitnodigen wanneer iemand bijvoorbeeld 50 jaar wordt en Sarah of Abraham ziet, voor een 25-jarige bruiloft, als opa en oma 80 jaar worden, voor andere familiefeesten thuis of in restaurants. Wieteke betreft vaak familieleden bij haar optreden, zodat het een gezellig feest wordt.

**Maak de puzzel op blz. 14 en maak kans
op het boek 'Kind van twee culturen'.**





Fysiotherapie aan huis

Thuis werken aan uw herstel

Ook wanneer het niet mogelijk is om een fysiotherapiepraktijk te bezoeken, is fysiotherapie voor u binnen handbereik. U kunt namelijk een therapeut aan huis laten komen.

“Bovendien verzorgen we fysiotherapie voor ouderen die in een zorgcentrum wonen en als u slecht ter been bent, bezoeken wij u dus gewoon aan huis”, vertelt Diederik de Zeeuw, fysiotherapeut van Amstelland Fysiotherapie.

ZELF OEFENEN

“Om goed en snel te herstellen, is het belangrijk dat u de oefeningen die u met de fysiotherapeut doet ook thuis zelf dagelijks oefent.

Dat levert het beste resultaat op. Bekijk samen met de fysiotherapeut aan huis wat u nog zelf kunt en werk aan uw herstel in kracht en conditie. Uiteindelijk is het doel dat u uw dagelijkse activiteiten zo goed mogelijk kunt uitvoeren.”

VALPREVENTIE

“Valpreventie is voor veel mensen op leeftijd zeer zinvol. Een val kan veel ellende veroorzaken”, gaat Diederik de Zeeuw verder. “Wanneer men een keer vervelend is gevallen, is er vaak angst om opnieuw te vallen. Het is belangrijk om in beweging te blijven en spierkracht te trainen. Dat is waar we ons bij valpreventie op richten. Doordat u uw spierkracht

behoudt of versterkt en in balans blijft, zult u minder snel vallen. Als u uw spieren niet gebruikt, neemt de spierkracht af. Daardoor belast u bijvoorbeeld de gewrichten meer die daardoor sneller slijten. Als u daaraan niets doet, ontwikkelt u eventueel andere klachten.”

Kosten

Prijs zonder ledenvoordeel:
€44,90 per behandeling.

Ledenprijs:
€42,65 per behandeling. U bespaart hiermee
€2,25 per behandeling.

Let op: indien fysiotherapie onderdeel uitmaakt van uw ziektekostenverzekering dan heeft u wél een verwijsbrief voor fysiotherapie aan huis nodig. Indien fysiotherapie niet voor u wordt vergoed dan heeft u geen verwijzing nodig en gelden onderstaande tarieven.

Lentevaartocht Friesland

Eropuit



Gaat u mee naar Friesland? We varen door het schitterende natuurgebied Alde Faenen, en maken een tussenstop in Grou met leuke winkeltjes en terrasjes. Hier krijgt u de gelegenheid het plaatsje te verkennen.



DAGJE UIT MET LEDENSERVICE

Via de Afsluitdijk koersen we naar Earnewâld, waar we aan boord gaan van het luxe partyschip Marprinses met salons en buitendekken. U wordt ontvangen met koffie/thee en Friese oranjekoek. De lunch bestaat uit een uitgebreide koffietafel.

NATIONAAL PARK DE ALDE FAENEN

De vaartocht begint in het Nationaal Park 'De Alde Faenen', een 4.000 hectare groot laagveenmoeras met meren en kreken. Hier is het al volop lente en er broeden meer dan 100 soorten vogels. Onderweg hoort u de roep van de grutto, ziet u kieviten door de lucht buitelen en zwemt moeder eend langs met een treintje pullen in haar kielzog. Met een beetje geluk laat ook de zeearend zich zien. Van De Alde Faenen varen we richting Grou. Daar maken we een tussenstop zodat u deze gezellige plaats met winkeltjes en terrasjes kunt verkennen.

LENTEVAARTOCHT FRIESLAND

Datum: donderdag 28 maart, dinsdag 2 april en dinsdag 9 april 2019

Opstapplaats: Amstelveen

Tijd: 07.45 uur - 18.00 uur

Prijs: € 49,50 (niet-leden € 59,50)

De prijs is inclusief vervoer, ontvangst met koffie/thee, Friese oranjekoek en lunch.

Bent u slecht ter been? Zorg ervoor dat er iemand met u meegaat die u kan begeleiden.

AANMELDEN

- Via www.amstelringledenservice.nl kunt u zich tot en met 10 maart 2019 aanmelden voor Lentevaartocht Friesland. Het aantal plaatsen is beperkt.
- Let op! Per persoon die meegaat dient u een apart aanvraagformulier/aparte machtiging in te vullen.
- Vermeld aub de datum waarop u mee wilt. U ontvangt 2 weken voor de dagtocht een uitnodigingsbrief per post. Neem deze mee, dit is uw bewijs van deelname. Als u niet bent ingedeeld, ontvangt u ook bericht.



**TABLET VOOR
OUDEREN
GRATIS
EEN HALF JAAR
UITPROBEREN**

Tablet voor Ouderen

De Tablet voor Ouderen is speciaal gemaakt voor mensen die het lastig vinden om met een gewone computer of tablet te werken. Bewoners uit de Haarlemmermeer krijgen nu de kans om de seniorentablet een half jaar gratis uit te proberen. Na die periode kunt u eventueel deze tablet met korting overnemen.

BEGELEIDINGSTEAM

"De Compaan stelt in samenwerking met de gemeente Haarlemmermeer 100 seniorentablets beschikbaar aan welzijnsorganisaties, waaronder Amstelring Ledenservice", legt Lieke Jonker van de Compaan uit. "Nieuwe gebruikers krijgen thuis uitleg. Mocht u daarna nog vragen hebben, dan kunt u terecht bij een speciale helpdesk", vervolgt Lieke.

SPECIALE EDITIE

"Na een half jaar gratis uitproberen kan de gebruiker de tablet teruggeven of voor de helft van de nieuwprijs overnemen. U betaalt dan € 149,- in plaats van de gebruikelijke € 299,-. Daarnaast betaalt men een maandabonnement vanaf € 12,95 per maand. Maar, teruggeven mag natuurlijk ook. U heeft dan geen kosten.

Op de Compaan zijn verschillende welzijnsdiensten voor de inwoners van de gemeente Haarlemmermeer beschikbaar. Zo is meer informatie over ondersteuning in Haarlemmermeer te vinden, zijn diensten aan te

vragen via Amstelring Ledenservice en is de persoonalarmering bereikbaar. Wilt u bijvoorbeeld advies van Amstelring Ledenservice, dan kunt u een verzoek tot beeldbellen versturen. Amstelring Ledenservice ontvangt uw bericht, en de medewerkers bellen u binnen 24 uur terug. Via beeldbellen heeft u persoonlijk contact met een medewerker."

Mevrouw Mudde heeft al een Tablet voor Ouderen. "Ik ben niet zo handig op de elektronische snelweg en dan is deze tablet een uitkomst. Deze seniorentablet bevalt heel goed. Wij gebruiken de tablet veel om foto's op te kijken. Hij staat gezellig op tafel en bladert vanzelf door alle foto's die erop staan. Mevrouw Mudde is mantelzorger voor haar man die een hersenziekte heeft, waardoor ze erg druk is met verzorgen. "We gaan voor een goede kwaliteit van leven en de seniorentablet helpt daarbij. We kunnen bijvoorbeeld niet te vaak bezoek hebben, maar zo hebben we toch contact met de buitenwereld."

VERGROOT UW SOCIALE NETWERK

De Tablet voor Ouderen is een mooi en eenvoudig vormgegeven beeldscherm met een houten omlijsting die u op elke gewenste plek kunt neerzetten. U kunt er spelletjes op spelen, uw agenda op bijhouden en het laatste nieuws lezen. Daarnaast kunt u er niet alleen berichten en foto's op ontvangen, maar u kunt er ook mee beeldbellen. Hierbij hoort u niet alleen de stem van degene die u belt, maar u ziet ook zijn of haar gezicht. Kortom, met dit eenvoudig te bedienen apparaat heeft u er een heleboel mogelijkheden bij om contact te houden met familieleden en vrienden, ook als zij ver weg wonen of op vakantie zijn.

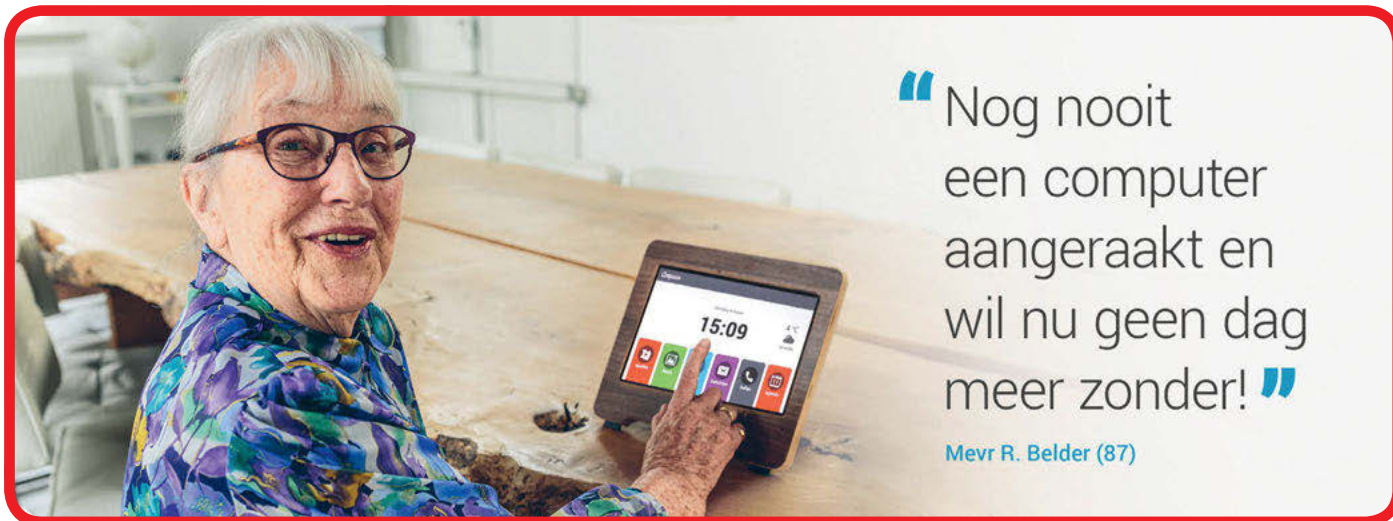
GEbruikersvriendelijk

Het beeldscherm ziet er overzichtelijk uit, er staan verschillende plaatjes op. Raakt u met uw vinger een van de plaatjes aan, dan wordt deze functie geactiveerd. Rechtsonder verschijnt een icoontje waarmee u terug kunt gaan naar het basisscherm. U kunt helemaal niets verkeerd doen. Deze tablet is absoluut vriendelijk in het gebruik.

MANTELZORG

De tablet is niet alleen leuk voor uzelf, maar ook nuttig voor mantelzorgers. De tablet werkt met een 'beveiligde familieomgeving'. Alleen familie en vrienden -die daarvoor zijn uitgenodigd- hebben toegang tot deze digitale omgeving. Deze mensen, bijvoorbeeld uw kinderen, kunnen diverse functies gebruiken om met u te communiceren. Zo is er een Goedemorgen!-service. Ook kunnen familieleden afspraken in uw agenda zetten, waardoor u via de tablet tijdig gewaarschuwd wordt voor de afspraak. Zo nodig kunnen ook professionele zorgverleners aan de beveiligde omgeving worden toegevoegd. Zij kunnen dan samen met uw kinderen en andere mantelzorgers gebruikmaken van een gemeenschappelijk logboek. Dit werkt sneller en efficiënter dan een papieren zorgdossier. Ook kunnen zij digitaal checken of het goed met u gaat of u eraan herinneren uw medicijnen in te nemen.

Bewoners uit de Haarlemmermeer kunnen zich opgeven via Compaan: 088 – 145 0100.



Kosten: voor inwoners uit de Haarlemmermeer

- **Gratis een half jaar uitproberen.**
- **Na een half jaar betaalt u slechts € 149,- in plaats van € 299,- voor de Tablet voor Ouderen.**
Wilt u de tablet niet houden? Dan geeft u deze terug en kost het u niets.

Woont u niet in de Haarlemmermeer, maar bent u wel geïnteresseerd in de Tablet voor Ouderen? Kijk op www.amstelringledenservice.nl hoe u deze met korting op het abonnement kunt aanschaffen of bel met 020 – 333 5100.



Op locatie



Verhuisservice

Verhuizen met maximale zekerheid

Ontzorgen staat bij het professionele familiebedrijf Topmover P.A. van Rooyen hoog in het vaandel. Aan de hand van maatwerk, efficiënte planning en precisie verhuist het bedrijf uw inboedel goed georganiseerd naar uw nieuwe adres.

"Als u zich aanmeldt voor een verhuizing stellen wij voorbereidende vragen voorafgaand aan het intakegesprek", vertelt Karen Sillemans van verhuisbedrijf Topmover P.A. van Rooyen uit Uithoorn. "Op die manier komt de medewerker goed voorbereid bij u thuis op gesprek. Dat kunnen bijvoorbeeld de volgende vragen zijn: van welk huidig adres naar welke nieuwe woonplek gaat u verhuizen? Is dit de definitieve woonplek of gaat het om een tijdelijke woning? Het kan namelijk zijn dat u wacht op de oplevering van uw nieuwbouwhuis. Heeft u opslagruimte nodig? Op welke termijn gaat u verhuizen? Zijn er bijzonderheden, zoals kostbaarheden die op een speciale manier moeten worden verpakt? Om wat voor type woning gaat het: een appartement of een eengezinswoning? En soms oriënteren mensen zich en willen ze in eerste instantie alleen een richtprijs van de kosten voor een verhuizing."

Persoonlijke aandacht

"Een verhuizing is vrijwel voor iedereen een stressvolle gebeurtenis", gaat Karen verder. "Het is moeilijk om

persoonlijke bezittingen uit handen te geven. Wij hebben hier als geen ander ervaring mee. Ook met ouderen die al zestig jaar op hetzelfde adres wonen en naar een aanleunwoning of verzorgingshuis gaan. Mensen moeten afscheid nemen van dierbare spulletjes, dat is een emotioneel traject. Daarom is het fijn -als het maar even kan- dat er familieleden aanwezig zijn of iemand anders die de zaken behartigt. Soms is het iemand vanuit een zorginstelling die deze rol op zich neemt. Wij maken foto's van de huidige situatie, zodat een kast die al zo lang op dezelfde plaats staat in de nieuwe situatie ook op dezelfde plaats komt te staan. Voor iemand die beginnend dementerend is, is herkenbaarheid heel belangrijk. Om daarop in te spelen, vragen wij om een plattegrond van de nieuwe woning. Op die manier kunnen we het huis zo veel mogelijk op dezelfde manier inrichten. Een kopie in het klein zeg maar. Als familieleden de inrichting van de woning zelf doen, is dat uiteraard prima. Maar we denken graag zo veel mogelijk mee."



Zelf voorbereiden

“Onze verhuischecklist is een handig hulpmiddel. Na het intakegesprek ontvangt u deze checklist automatisch, zodat ook u zich goed kunt voorbereiden.”

Speciale faciliteiten

“Als lid van de branchevereniging Erkende Verhuizers zijn wij uiteraard uitgerust met deugdelijk verhuismateriaal. Er zijn verschillende type dozen: de standaard verhuisdozen, verstevigde boekendozen en quick boxes. Dat zijn verhuisdozen die u zelf snel en eenvoudig in elkaar zet. Daarnaast zijn er speciale dozen voor dekbedden, planten en garderobes. In deze garderobedozen, een minikastje met roede, kunt u uw kleding makkelijk ophangen om in het nieuwe huis direct eenvoudig weer uit te hangen.”

Materialen kopen

“Wilt u uw verhuizing zelf regelen en de materialen bij ons kopen, dan is dat geen probleem. We hebben de meest uiteenlopende solide verpakkingsmaterialen. Denk onder meer aan: inpakpapier, bubbeltjesplastic, tape, en de verschillende type verhuisdozen. Wij staan garant voor het materiaal dat wij als erkende verhuizers zelf ook gebruiken.”

Handyman

“Vindt u het lastig in uw nieuwe huis zelf schilderijen op te hangen, uw computer of televisie weer aan de praat te krijgen of de wasmachine aan te sluiten? Onze handyman regelt het allemaal voor u. De handyman is vakkundig, werkt efficiënt en is voor alles inzetbaar. Wilt u uw woning compleet ingericht hebben? Ook dat kunnen wij voor u regelen.”

Amstelring Ledenservice werkte jaren in goede harmonie samen met verhuisbedrijf Koninklijke Saan in Diemen. Saan heeft besloten om zich voortaan alleen te richten op de zakelijke markt. In verhuisbedrijf P.A. van Rooyen hebben wij een prima opvolger gevonden. Dit familiebedrijf bestaat al vanaf 1873. De opgedane kennis wordt van generatie op generatie doorgegeven, maar ouderwets zijn ze zeker niet. Om service en kwaliteit hoog te kunnen houden, is innovatie één van de speerpunten van het bedrijf. Zij werken met de nieuwste materialen, zoals moderne vrachtwagens en de beste container- en opslagfaciliteiten. Ook passen zij de nieuwste technologieën (RFID) toe, zodat geen verhuisdoos uit het oog verloren gaat. De werknemers hebben passie voor het verhuisvak en door hun ervaring kunt u zorgenvrij van uw oude naar uw nieuwe adres over.

Erkende Verhuizers

Verhuisbedrijf P.A. van Rooyen is een Erkende Verhuizer. Daarmee is het bedrijf aangesloten bij de brancheorganisatie voor Erkende Verhuizers. Deze brancheorganisatie bouwt met onder andere haar keurmerk Erkende Verhuizers en vakopleidingen aan de kwaliteit van verhuizingen in Nederland.

Kosten

Prijs zonder ledenvoordeel:

Prijsindicatie:

Middelgrote verhuizing: ca. € 1.500,-

Inpakken: ca. € 450,-

Specialistische werkzaamheden: € 47,- per uur

De exacte prijs is afhankelijk van uw opdracht.

Ledenvoordeel:

- 12,5% korting
- inpakmaterialen inbegrepen



Schouwburg De Meerse

De overgebleven letters vormen de oplossing.

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

Oplossing:

Beeldende Kunst	Cultuurgebouw	Film
Galerie	Garderobe	Het Oude Raadhuis
Hoofddorp	Jon Van Eerd	Jubileum
Meerse	Ontspanning	Balkon
Pausedrankje	Podium	Raadhuisplein
Robert Long	Schouwburg	Sfeervol
Theater	Theaterseizoen	Tickets



1e Prijs

1x 2 kaartjes voor de voorstelling 'De dag nadat ik Robert Long ontmoette', aangeboden door Theater de Meerse Hoofddorp, ter waarde van € 30,- per persoon.



2e Prijs

1x boek: Kind van twee culturen, Wieteke van Dort door Hans Visser, ter waarde van € 19,99.

Stuur uw oplossing vóór 28 februari 2019 naar:

Ledenservice@amstelring.nl o.v.v. Puzzel Amstelring Plus,
of naar: Amstelring Ledenservice o.v.v. Puzzel Amstelring Plus,
Postbus 2318, 1180 EH Amstelveen

Vermeld hierbij duidelijk in blokletters:

Naam: _____ m/v

Relatienummer _____

Adres: _____

Postcode en woonplaats: _____

Telefoonnummer: _____

E-mailadres: _____

Oplossing puzzel: _____

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

Mini-enquête

Amstelring Ledenservice is benieuwd naar uw mening. Wilt u onderstaande vraag invullen en opsturen (eventueel met de oplossing van de puzzel)? Hartelijk dank voor uw medewerking.

Voor welke cultuur- of theatervoorstellingen (bijv. een bepaalde artiest) of bij welke locatie zou u ledenvoordeel willen?



Amstelring Wijkzorg

vlnr: Isa Rosel, Agnes van Zon, Marieke Vreeken

Begeleiding cliënten met kanker

Het is heel ingrijpend als u te horen krijgt dat u kanker heeft. Dat heeft een behoorlijke impact op uw lichamelijk en geestelijk welzijn. De aandachtsvelders oncologie en oncologieverpleegkundigen van Amstelring Wijkzorg begeleiden en ondersteunen u en uw familie thuis en helpen u hiermee zo goed mogelijk om te gaan.

Wanneer kanker bij u is vastgesteld gaat u een onzekere periode tegemoet. Wat staat u allemaal te wachten, welke behandelmogelijkheden zijn er en wat zijn de gevolgen van de behandelingen?

CONTINUÏTEITSBEZOEKEN

Als u het ziekenhuis verlaat, is het belangrijk dat de zorg goed doorloopt (continuïteit). De oncologieverpleegkundigen -oncologie is de medische kennis en behandeling van kanker- bieden structurele zorg, zodat de voortgang in uw zorg goed is geborgd. Veranderingen, onverwachte beperkingen en zorgvragen kunt u aan de oncologieverpleegkundige voorleggen.

ONCOLOGIEVERPLEEGKUNDIGE

“De aandachtsvelders oncologie en oncologieverpleegkundigen van Amstelring Wijkzorg geven antwoord op al uw vragen of zorgen ervoor dat u deze informatie via de juiste instanties krijgt”, legt Isa Rosel, oncologieverpleegkundige van het Amstelring Wijkteam Diemen uit. “Wij informeren u bijvoorbeeld over voeding, medicijnen, bijwerkingen en hulpmiddelen. Uiteraard helpen wij u met de dagelijkse verzorging, zoals het wassen en aankleden.

We kunnen hulpmiddelen regelen, zoals een hoog-laag bed, douche- en toilethulpmiddelen en hulpmiddelen voor in bed. Ook geven wij specialistische zorg, zoals wondzorg, stomazorg, pijnbestrijding en kunt u ons inschakelen voor palliatieve zorg. Bij een dergelijke ingrijpende periode in uw leven is het wel zo fijn dat u thuis kunt blijven.”

MANTELZORG

“De zieke staat volop in de belangstelling, maar ook de partner, kinderen of andere naaste verzorgers hebben behoefte aan steun en een luisterend oor. Wij kunnen professionele hulp inschakelen om (tijdelijk) de zorg te verlichten.”

SAMENWERKING

De wijkteams van Amstelring Wijkzorg werken nauw samen met huisarts en/of medisch specialisten.

Meer informatie vindt u op www.amstelringwijkzorg.nl. Wilt u in contact komen met een Amstelring Wijkzorgteam? Kijk op www.beterwijkzorg.nl voor een wijkteam bij u in de buurt of bel met het Wijkservicecentrum: 020 - 333 5700.



Mogen wij uw was doen?

**NEWASCO
WAS- EN
STRIJKSERVICE**

NEWASCO VOOR THUIS

Kunt u de was niet meer zelf doen? Of besteedt u uw tijd liever aan andere dingen? Kies dan voor het comfort en gemak van de Newasco was-en strijkservice vanaf €17,75 per waszak.

MEER WETEN?
Kijk op www.newascovoorthuis.nl. U kunt direct bellen met 023 548 30 20 of een mail sturen naar heemstede@newascovoorthuis.nl.

NEWASCO
NEDERLANDSE WASSERIJ COMBINATIE
Voel je thuis



Uw tuin een groene oase?

Een tuin waarin je de natuur kunt zien, voelen, horen, ruiken én proeven. Dát is een *Levende tuin.*

GREENSPOT
groenspecialisten

 **vhg**
branchevereniging

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



TOP MOVERS
P.A. van Rooyen

**SINDS 1873
ERKENDE
ZORGVERHUIZER**

- Erkend verhuisbedrijf
- In- en uitpakken ook mogelijk
- 12.5% ledenkorting

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

 **Amsteling Ledenservice** www.pavanrooyen.nl



Wie zorgt er voor degene die zorgt?

www.mantelzorgenmeer.nl

(020) 333 53 53
info@mantelzorgenmeer.nl



Schouwburg De Meerse in Hoofddorp

Speciaal voor u selecteerde Schouwburg De Meerse in Hoofddorp de voorstelling 'De dag nadat ik Robert Long ontmoette' met Maaïke Widdershoven, Wil van der Meer, Julia Herfst en Roberto de Groot. Schouwburg De Meerse is hét theater van de Haarlemmermeer. U kunt hier terecht voor een gevarieerd theateraanbod en een onvergetelijk middagje of avondje uit.

De bekende en ook nog onbekende liedjes in deze bijzondere tribute aan Robert Long zijn prachtig gearrangeerd en zullen worden gezongen en verbonden door soms grappige, persoonlijke en ontroerende verhalen.

Wat een verrassing: kenden zij Robert Long? Hebben ze hem ooit ontmoet? Ja, zij hebben ooit Robert ontmoet op een dag in hun leven en dat heeft een blijvende indruk op hen gemaakt. Hoe? Dat vertellen ze in de voorstelling en ze zullen hem eren met de uitvoering van zijn vele mooie liedjes. Ze worden daarbij muzikaal bijgestaan door een combo onder leiding van Peter van der Zwaag, die vele jaren met Robert Long heeft samengewerkt.

DATUM: 9 maart 2019
TIJD: 20.15 uur
LOCATIE: Schouwburg De Meerse, grote zaal
ADRES: Raadhuisplein 3, Hoofddorp

PRIJS PER TICKET: € 30,-

- De prijs is inclusief een drankje in de pauze
- Per bestelling betaalt u € 1,- transactiekosten

LEDENVOORDEEL:

gratis een kopje koffie met gebak voorafgaand aan de voorstelling

ZO BESTELT U KAARTEN MET LEDENVOORDEEL

- Telefonisch, bel: 023 - 55 63 707
- Online, via de website: www.demeerse.nl
- Onder vermelding van de code AMSTELUITJE krijgt u het ledenvoordeel

OPENINGSTIJDEN KASSA:

- maandag tot en met vrijdag van 09.00 - 17.00 uur
- zaterdag van 12.00 - 15.00 uur
- op voorstellingsdagen een uur voor het begin van de voorstelling

Let op: bij het gebruik van de actiecode dient u bij aanvang van de voorstelling uw ledenpas van Amstelring te kunnen tonen. Als u deze niet kunt tonen, ontvangt u geen ledenvoordeel.

Belastingaangifte en administratie aan huis



alleen particulieren

Ledenvoordeel € 10,-

Prijs: € 45,00 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 HEEMSTEDÉ

Telefoon : 023 - 5282929 / Mobiel : 06 - 12607229

FYSIO THERAPIE?

Amstelland Fysiotherapie

Waar anders?

www.amstellandfysiotherapie.nl

Tel.: 020 - 7557141 E-mail: fysio@zha.nl

DIERENHOTEL POCAHONDAS

LOCATIE AMSTERDAM *** LOCATIE ABBENES

Amsterdam@pocahondas.nl * Abbenes@pocahondas.nl

www.dierenhotelpocahondas.nl



Dierenhotel Pocahondas

NIEUW
Animal
Fun
zie blz. 4

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

Bij ons vindt U:

- persoonlijke aandacht voor elk dier
- flexibele openingstijden
- dagopvang van uw hond
- puppy-opvang
- speciale begeleiding
- bad- borstel- of trimbeurt
- revalidatie na operatie
- verantwoorde medisch zorg
- huisdier "thuis" verzorgen
- haal- en brengservice
- kinderpartijtjes

SCHIEDON
SCHOENMODE
SPORTSCHOENSPECIALIST
ORTHOPEDISCH SCHOENTECHNIEK
WERKSCHOENEN

Schoenen aan huis

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



Online cursus voor mantelzorgers **Nieuw!**

Zorg voor wie u lief is

Uw ouder of partner komt ten val en opeens belandt u in de rol van mantelzorger. Op welke manier kunt u het beste ondersteuning geven, welke hulpmiddelen zijn geschikt of bij welke instanties kunt u aankloppen voor vergoedingen van deze hulpmiddelen en financiering van de zorg?

“De online cursus voor mantelzorgers is bedoeld voor mantelzorgers die willen weten hoe ze de zorg voor hun naaste het beste kunnen regelen en waar mantelzorgers terecht kunnen voor zorgvragen”, legt Joyce van Dijk van Livis deze cursus uit. “Het is handig te weten via welke regelingen u vergoedingen kunt aanvragen of welke instantie u een indicatie verstrekt.”

MODULES

De online Mantelzorgcursus bestaat uit vijf theoretische modules, ondersteund met filmpjes, van elk 1 uur:

1. Persoonlijke verzorging
2. Mobiliteit
3. Medicijngebruik
4. Vergoedingen
5. Voeding en vocht

Belangstelling?
Volg gratis de module
persoonlijke verzorging!
geldig t/m 13-05-2019

“Kleine trucjes waar men zelf niet snel aan denkt, kunnen het voor de zorgvrager een stuk prettiger maken. Bij persoonlijke verzorging is het bijvoorbeeld een stuk comfortabeler om vooraf de verwarming in de badkamer aan of hoger te zetten voor iemand die wordt gewassen. Of dat iemand eerst pijnstilling ontvangt voordat hij gaat bewegen.”

MANTELZORGER

“Ook is er aandacht voor de mantelzorger zelf. Waar kunt u zelf terecht voor hulpvragen en hoe kunt u de verzorging voor een ander het beste volhouden? Met liefde en intuïtie komt u een heel eind. Met deze cursus leert u de rest.”

DUUR: EENVOUDIG ONLINE TE VOLGEN WANNEER HET U UITKOMT

- 1 uur online theorie per module, op een zelfgekozen moment
- Kies bij het aanvragen zelf uw startdatum

Prijs zonder ledenvoordeel:

- Per module: € 12,50
- Complete cursus: € 49,95

Ledenprijs/Ledenvoordeel:

- Per module: € 11,-
- Complete cursus: € 45,-
- Actie t/m 13-05-2019: gratis module persoonlijke verzorging

Let op: u ontvangt alléén ledenkorting of ledenvoordeel als u zich aanmeldt via de aanvraagknop op www.amstelringledenservice.nl. U ontvangt geen korting als u zich rechtstreeks via de site van de dienstverlener aanmeldt. De korting kan niet achteraf worden teruggevraagd.

Zitadviesdagen



**Nu op alle sta-opstoelen
tot wel 25% ledenkorting**



**Extra
voordeel op
accessoires!**

Sta-opstoel huren

Wilt u een sta-opstoel eerst uitproberen?
U kunt al een sta-opstoel huren voor € 32,50 per week.

Kijk voor meer informatie en de voorwaarden op: www.medipoint.nl/stoelhuren

Thuiskomen en relaxen

Na buiten te zijn geweest is het fijn om de rust en comfort van uw eigen huis op te zoeken. Wij begrijpen dat. Zo kunt u de volgende dag weer met volle energie genieten.

Zitadviesdag

Lekker wegdutten in uw comfortabele stoel na een drukke dag, heerlijk! Maar een gezonde zithouding is dan wel belangrijk, net als veilig kunnen gaan zitten en opstaan. Omdat de perfecte stoel voor iedereen anders is, organiseren wij de Zitadviesdag. Hierbij voorzien we u van persoonlijk advies en profiteert u van diverse extra's!



Waar en wanneer:

Heemskerk, woensdag 20 februari 2019
Haarlem, woensdag 20 februari 2019
Hoofddorp, donderdag 21 februari 2019
Amstelveen, vrijdag 22 februari 2019

Maak gratis een persoonlijke afspraak of krijg meer informatie via:

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

SENIOREN SMARTPHONE

Makkelijk te bedienen en simlockvrij



**Gratis
instelservice
t.w.v.
€ 49,99**

van 239,- voor 209,-
voor leden **179,-**

DIGITALE SENIOREN KLOK

Met groot display



van 64.⁹⁹ voor 58.⁴⁹
voor leden **49.⁹⁹**

Kosteloos hulpmiddelen lenen

- Douche- en toilethulpmiddelen
- Rolstoelen
- Bedden
- Matrassen
- Kraamproducten
- En vaak ook loop- en transferhulpmiddelen

**Mogelijk
bij alle zorg-
verzekeraars**

Heeft u tijdelijk een hulpmiddel nodig?

Hiervoor kunt u bij ons terecht.

Info en de voorwaarden op www.medipoint.nl/lenen

Genoemde acties zijn ledenaanbiedingen. Geldig t/m 15-4-2019. Niet i.c.m. andere actie, korting of waardebon. Ledenkorting niet van toepassing op huurhulpmiddelen. 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 (1^e verdieping) • Hoofddorp, Raadhuisplein 300

LENEN, HUREN EN KOPEN | 088 - 10 20 100 (OPTIE 3) | WWW.MEDIPOINT.NL/ZELFSTANDIG