



Amstelring
Plus

Bewaarspecial

2017

**Korting op
theater en
dagtripjes**

Gratis

Krukken voor leden

Gratis

*Belservice
Ouderenfonds*

Opfriscursus en
**RIJVAARDIGHEIDS
TRAINING ANWB**

4

Aanbiedingen

(Advertentie)

Op naar een comfortabele winter



HOMETRAINER KETTLER

Voor conditieopbouw en revalidatie



van 399.-
voor **299.-**

ROBUUSTE SCOOTMOBIEL

Comfortabel rijden, ook in de winter



Nu met winter accessoires verkrijgbaar

van 2999.-
voor **2499.-**

LICHTTHERAPIELAMP

Van handzaam formaat



OP=OP

van 189.-
voor **139.-**

BOXSPRINGBED TIMELESS

Voldoet aan alle zorgcertificeringen

Eenpersoonsbed

vanaf 1999.-

nu al vanaf **1499.-**



Tweepersoonsbed vanaf 3999.-
Nu al vanaf 2999.-

HOOG-LAAGBED BELLUNO

Veilig in en uit bed



Met gratis matras

van 1999.-
voor **1399.-**

AAN- EN UITTREKHULP

Geschikt voor alle soorten kousen



van 49.95
voor **39.99**

ANALOGE KLOK

Makkelijk afleesbaar



van 109.-
voor **74.99**

DEURBELCAMERA

Zie direct wie er aanbelt



van 199.-
voor **164.-**

DRAADLOZE WARMTEBAND

Ook verkrijgbaar voor nek, schouder en knie



Nu voor **39.99**

De genoemde aanbieding geldt voor leden van Amstelring Ledenservice en is niet geldig in combinatie met andere acties, kortingen of waardebonnen. Deze actie is geldig t/m 15 maart 2017.



medipoint



Amstelring

Thuiszorgwinkels

Winkeladressen:

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

088 - 10 20 100 | WWW.MEDIPOINT.NL/WINTERACTIE



jaar Amstelring Ledenservice!

Wie jarig is trakteert!

In 2017 bestaat Amstelring Ledenservice 20 jaar. Als aftrap van dit jubileumjaar geven wij u, als trouw lid, een cadeautje. Gaat u mee met de gratis Lichtjestour door Den IJp? Of wint u liever een van de vrijkaartjes voor het Amstelring Kerstconcert in het Concertgebouw in Amsterdam? Lees hierover op pagina 5 en 6.

Op bladzijde 7 blijven we in kerstsfeer met een bezoek aan de Kerstmarkt in Düsseldorf. Boek deze kerstreis en doe inspiratie op voor de feestdagen en struin de markten af naar kerstcadeautjes en heerlijkheden.

Dit jaar is ons aanbod vernieuwd met onder meer de cursussen Reanimatie bij Volwassenen en de Opfriscursus Autorijden van de ANWB. Ook kunt u met korting naar de zoutgrotten van Amstelveen of naar Theater de Meervaart in Amsterdam. Blader eens op uw gemak door deze bewaareditie en ontdek wat voor nieuws er voor u bij gekomen is!

Fijne feestdagen en alvast een heel goed jubileumjaar!


Ellen Ahrens

Manager Amstelring Ledenservice

Rubrieken

- 4 **Nieuwsflits**
- 5 **Lichtjestoer - Gratis voor leden!**
- 7 **Kerstmarkt**
- 9 **Op Bezoek** - Wasservice aan huis **Nieuw!**
- 11 **Aan Tafel** - Maaltijdservice aan huis, koelvers **Nieuw!**
- 12 **Te Gast** - VGZ **Nieuw!**
- 13 **Te Gast** - Zilveren Kruis
- 14 **Te Gast** - Zorg en Zekerheid
- 15 **In Beeld** - GeZZond Check
- 17 **Close Up** - Belservice Ouderenfonds **Nieuw!**
- 18 **Aan het Woord** - Amstelring bij u thuis
- 20 **Aan Huis** - Audicien aan huis
- 21 **Op Locatie** - ANWB Opfriscursus en **Nieuw!**
Rijzeker-training Autorijden
- 35 **Trefwoordenregister**

Productenaanbod

- 6 **Eropuit**
- 23 **Mantelzorg & Meer**
- 24 **Gemaksdiensten aan huis**
- 26 **Gezondheid & Sport**
- 28 **Administratie en Verzekeringen**
- 29 **Persoonlijke ondersteuning**
- 31 **Maaltijdservice**
- 32 **Klussendiensten**
- 33 **Persoonlijke verzorging**
- 34 **Extra voor u**

Amstelring Plus 1, 2017 verschijnt 14 februari 2017

Adverteren in het ledenblad Amstelring Plus?

Mail voor meer informatie naar ledenservice@amstelring.nl of bel 0900-1866 (lokaal tarief).

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



EXCLUSIEVE LEDENACTIE OP ZATERDAG 19 NOVEMBER

20% korting op gehele assortiment Medipoint Hoofddorp

Amstelring Ledenservice organiseert in samenwerking Medipoint op 19 november van 10.00 uur - 16.00 uur (vrije inloop) een feestelijke Gezondheidsmarkt in de Thuiszorgwinkel in Hoofddorp, Raadhuisplein 300. Kom naar deze dag voor informatie over comfortabele diensten aan huis, cursussen, demonstraties en het uittesten van producten.

Zo kunt u uitleg krijgen over de Tablet voor Ouderen. Deze Tablet is er voor ouderen die niet met de computer overweg kunnen, maar nog wel deel willen uitmaken van onze digitale wereld. Kom langs voor een demonstratie! Of proef de maaltijden van de Maaltijdservice aan huis en laat u informeren over de voordelen van deze Maaltijdservice. Maak gebruik van het speciale kennismakingsaanbod.

Verder kunt u van de volgende producten demonstraties verwachten: bedden en matrassen, sta-opstoelen, scootmobielen en uitleg over de werking van infrarood. Naast de 20% korting profiteert u deze dag van extra voordeel, zoals 50% korting op een Visco Climate matras of tot wel € 2.000,- korting op aanschaf van een infraroodcabine.

De 20% korting is alléén geldig op 19 november in de winkel in Hoofddorp en óók geldig voor scootmobielen. Een dag vol met activiteiten en demonstraties. Zien we u komende zaterdag? De koffie staat voor u klaar!

Kerstconcert 2016

Ook dit jaar stelt Amstelring Ledenservice gratis kaarten beschikbaar voor het Amstelring Kerstconcert op 15 december van 14.30 uur – 16.00 uur in Het Concertgebouw van Amsterdam. Wilt u kans maken op deze gratis kaarten? Mail dan vóór 30 november naar ledenservice@amstelring.nl onder vermelding van 'gratis kaarten kerstconcert'. U ontvangt alleen bericht als u tot de gelukkigen behoort. Uiterlijk 8 december ontvangt u de kaarten thuis. Medewerkers Amstelring zijn uitgesloten van deelname. Zie ook pagina 6.

Prijswinnaar Canvas doek (Plus 1 2016)

"Ik was heel verbaasd dat ik een prijs had gewonnen", vertelt Katja Strasters, "en dat ik een zelfgemaakte foto mocht laten afdrukken. Op het canvasdoek -dat nu in de huiskamer hangt- ziet u 'De Poel' in Amstelveen, genomen tegenover het gemeentehuis ter hoogte van de bloesemtuint.



Ledenconsulent

Heeft u vragen over het productenaanbod of het lidmaatschap van Amstelring Ledenservice? De Ledenconsulent is tijdens werkdagen telefonisch bereikbaar van 11.00 uur tot 12.00 uur en van 13.30 uur tot 14.30 uur op 020-333 5100.



Gratis lidmaatschap tot eind 2016!

Meld u nu aan als nieuw lid! Nieuwe leden betalen namelijk over november en december 2016 geen lidmaatschapskosten. U betaalt hiervoor slechts € 18,50 tot en met 31 december 2017. En alle gezinsleden op hetzelfde adres profiteren gelijk mee van alle voordelen die hierbij horen. Informeer bij uw ziektekostenverzekeraar voor vergoeding van het lidmaatschap.

20 jaar
Amstelring
Ledenservice!

Lichtjestoer
Gratis voor leden!

Laat u betoveren door sfeervolle kerstverlichting

Volgend jaar bestaat Amstelring Ledenservice 20 jaar. Als start van een feestelijk jubileumjaar nodigen wij u als trouw lid van Amstelring Ledenservice van harte uit gratis deel te nemen aan de lichtjestoer Den IJp.

**Gratis en exclusief
voor leden!**

Bewoners in Den IJp versieren elk jaar tijdens de feestdagen hun huis en tuin royaal met lampjes en winterse voorstellingen. Deze versieringen trekken jaarlijks steeds meer de aandacht van toeristen en belangstellenden.

Vanuit Amstelveen vertrekken de bussen naar het Van der Valk Hotel in Oostzaan Amsterdam voor koffie met wat lekkers. Vervolgens rijden we stapvoets door de straten van Den IJp. Zo heeft u alle gelegenheid vanuit de bus dit sfeervolle tafereel te bekijken en eventueel te fotograferen.



BELANGSTELLING?

Wilt u met eigen ogen de prachtig versierde huizen en tuinen bekijken? Meld u dan aan vóór 25 november 2016 via info@amstelring.nl of

0900 - 1866 (lokaal tarief). Ook toegankelijk voor deelnemers met een vaste rolstoel. Opvouwbare rollators toegestaan. Vol is vol.

Datum: dinsdag

20 december 2016

Tijd: 18.15 uur - 22.00 uur

Prijs: gratis, exclusief
voor leden.

Medewerkers zijn uitgesloten
van deelname.

Vol is vol.

PROGRAMMA

18.15 uur: verzamelen bij de Emergohal, Langs de Akker 3, 1186 DA Amstelveen. Hier gaat u op eigen gelegenheid naartoe.

18.30 uur: vertrek

19.00 uur: koffiedrinken bij Van der Valk Hotel Oostzaan-Amsterdam

19.45 uur: vertrek naar Den IJp

21.30 uur: vertrek terug naar de Emergohal in Amstelveen

22.00 uur: aankomst bij de Emergohal, Langs de Akker 3, 1186 DA Amstelveen. Vanaf hier vertrekt u op eigen gelegenheid naar huis.





Eropuit



Lang plezier beleven aan een uitstapje. Samen genieten omdat u er met familie of vrienden naartoe leeft, het leuk hebben tijdens het uitstapje om er na afloop uitgebreid van na te genieten.

BCA **Nieuw!**

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



Prijs: € 7,50 per abonnement

Ledenvoordeel: uitsluitend verkrijgbaar voor leden van Amstelring Ledenservice. Een abonnement loopt tijdens het theaterseizoen (1 september t/m 31 augustus).

Concertgebouw **Nieuw!**

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



Grote Zaal:

€ 47,- / **€ 32,90** (rang 1+) € 40,- / **€ 28,00** (rang 1)
€ 32,- / **€ 22,40** (rang 2) € 23,- / **€ 16,10** (rang 3)
€ 18,- / **€ 12,60** (rang 4)

Kleine Zaal:

€ 38,- / **€ 26,60** (rang 1+) € 31,- / **€ 21,70** (rang 1)
€ 24,- / **€ 16,80** (rang 2)

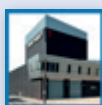
Ledenvoordeel:

Leden ontvangen 30% korting, zie bedrag in **blauw**.

Plaats: Amsterdam

Meervaart **Nieuw!**

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



- A Chorus Line - Vrijdag & zaterdag 2 & 3 december 2016

Amstelring Kerstconcert 2016

Het Amstelring Kerstconcert vindt jaarlijks plaats in Het Concertgebouw van Amsterdam en is bedoeld voor bewoners van de Amstelring huizen, wijkzorgcliënten, mantelzorgers en leden van Amstelring Ledenservice. Heeft u belangstelling dit Kerstconcert op 15 december 2016 van 14.30 uur - 16.00 uur bij te wonen? De beschikbare kaarten worden verloot onder geïnteresseerden die vóór 30 november mailen naar ledenservice@amstelring.nl onder vermelding van 'gratis kaarten kerstconcert'. U ontvangt alleen bericht als u tot de gelukkigen behoort. Medewerkers van Amstelring zijn uitgesloten van deelname.



Prijs: gratis

Deelname:

Na loting wanneer u zich vóór 30 november via mail naar ledenservice@amstelring.nl aanmeldt.

U ontvangt alleen bericht als u tot de gelukkigen behoort. Uiterlijk 8 december ontvangt u de kaarten per post thuis.

- Op een mooie pinksterdag - Donderdag 5 januari 2017
- Dr. Miracle's last Illusion – zondag 5 maart 2017
- Van der Vlugt & Co – zondag 7 mei 2017

Prijs: Vanaf € 14,25

Ledenvoordeel: 25% korting

Plaats: Amsterdam



Dagje Kerstmarkt in Düsseldorf / Duitsland

Ook zo'n zin Kerst? In Duitsland zijn ze meesters in voorpret. Daar zijn de gezelligste kerstmarkten met zelfgemaakte cadeaus en allerlei lekkers een bezoekje waard.

De 'Weihnachtsmarkt' van Düsseldorf is een van de mooiste kerstmarkten van Duitsland die zorgt voor een bijzondere belevenis voor de bezoekers. In totaal zijn er zes pleinen met kerstmarkten in Düsseldorf. Elk plein heeft zijn eigen thema, zodat elke kerstmarkt net weer even anders is. Elk jaar weer zijn enorme kastanjenbomen met schitterende kerstverlichting versierd. Volg eenvoudig deze kerstverlichting en u wandelt van het ene naar het andere plein. Heerlijk met elkaar genieten van een sfeervol dagje uit en inspiratie opdoen voor de feestdagen.

AANMELDEN KERSTMARKT DÜSSELDORF

Ga ook mee naar deze kerstmarkt en meld u snel aan, maar uiterlijk vóór 1 december 2016.

Aanmelden kan via 0900 - 1866 (lokaal tarief) of info@amstelring.nl.

Let op: Deze dagtocht is exclusief voor leden. Bent u geen lid en wilt u toch mee? Als nieuw lid betaalt u € 18,50 lidmaatschapskosten tot en met 31 december 2017. U betaalt geen lidmaatschapskosten over november en december 2016.



DATA:

- zaterdag 10 december 2016
- vrijdag 16 december 2016

EXCLUSIEF VOOR LEDEN: € 26,-
inclusief koffie/thee met
gebak op de heenreis

PROGRAMMA

- 07.30 uur:** verzamelen bij de Emergohal, Langs de Akker 3, 1186 DA Amstelveen. Hier gaat u op eigen gelegenheid naartoe.
- 08.00 uur:** vertrek
- 10.00 uur:** koffiedrinken bij AC Zevenaar
- 12.00 uur:** aankomst Düsseldorf
- 17.30 uur:** verzamelen bij de opstapplaats in Düsseldorf
- 18.00 uur:** vertrek naar Nederland
- ca 21.00 uur:** aankomst bij de Emergohal, Langs de Akker 3, 1186 DA Amstelveen. Vanaf hier vertrekt u op eigen gelegenheid naar huis.

GEZELLIG NAAR THEATER DE MEERVAART IN A'DAM MET 25% KORTING

EXCLUSIEF VOOR LEDEN VAN AMSTELRING LEDENSERVICE



Foto: A Chorus Line

Theater de Meervaart heeft vier fraaie voorstellingen geselecteerd waar u - als lid van Amstelring Ledenservice - samen met uw gezelschap met 25% korting naartoe kunt! De Meervaart is gemakkelijk bereikbaar en gelegen aan de weidse Sloterpas in Amsterdam. Bezoekadres: Meer en Vaart 300, Amsterdam.

Zo werkt het: bestel uw gewenste kaartjes via tel. 0900 410 7777 (€ 1,- per gesprek), online via www.meervaart.nl of direct aan de kassa en gebruik daarbij kortingscode: amstelring. U krijgt vervolgens 25% korting op uw gehele bestelling. Uw aankoop is inclusief pauzedrankje(s) en garderobe.

A CHORUS LINE

VR 02 & ZA 03 DECEMBER | 20:15 UUR |
V.A. € 28,90

Zeventien jonge toptalenten willen maar één ding: een rol. Ze zullen moeten strijden om een podiumplek. Kijk en luister mee naar hun audities en ontdek hun persoonlijke verhalen.

Deze met prijzen overladen, wereldwijde succesmusical (winnaar van 9 Tony Awards) bevat wereldhits en dans op absoluut topniveau!

OP EEN MOOIE PINKSTERDAG

DO 05 JANUARI | 20:15 UUR | V.A. € 22,50

De oeuvres van Harry Bannink, Ruud Bos en Joop Stokkermans zijn van onschatbare waarde voor de Nederlandse muziekgeschiedenis. Geniet van evergreens als 'Op een mooie Pinksterdag', 'Telkens Weer' en andere pareltjes, onder orkestrale begeleiding gezongen door Lone van Roosendaal, Annick Boer en Renée van Wegberg.



KORTINGS-
CODE
amstelring



DR. MIRACLE'S LAST ILLUSION

ZO 05 MAART | 19:00 UUR | V.A. € 18,75

'Dr. Miracle's last illusion' is een afwisselend flamboyante en melancholische voorstelling vol suspense, die ook humor en horror niet schuwt. We zien een reeks betoverende opera- en dansscènes op muziek van onder meer Bellini, Offenbach, Verdi, Wagner en Stravinsky.

VAN DER VLUGT & CO

ZO 07 MEI | 15:00 UUR | V.A. € 11,25

Een man ziet een schilderij. De man is Bram van der Vlugt. Zijn nieuwsgierigheid is gewekt. Hoe kwam dat schilderij in Den Haag, waar hij opgroeide? En hoe kwam het daarna weer hier? Een beeld rijst op van een gegoede familie in de vooroorlogse jaren. Een rijk leven dat abrupt eindigde in de kampen..


Nieuw!

Wasservice aan huis

Kunt u de was niet meer zelf doen, is wassen en strijken gewoon niet uw hobby of besteedt u uw tijd liever aan iets anders? De Wasservice aan huis haalt uw vuile was op en brengt dit fris gewassen en netjes gestreken weer thuis.

“Voor mensen op leeftijd valt het huishouden soms zwaar en dan is het prettig wanneer u het wassen en strijken van uw wasgoed kunt uitbesteden”, begint Robert van Houten van Newasco zijn verhaal.

“Als mantelzorger voor uw partner of een ouder, is het heel prettig wanneer u naast deze zorg niet ook nog de was voor uw rekening hoeft te nemen. Maar ook alleenstaanden of mensen met een druk gezinsleven maken veelvuldig gebruik van de Wasservice aan huis.”

WASZAK

De Wasservice aan huis komt eerst op bezoek om kennis te maken en uw waswensen te inventariseren. We maken duidelijke afspraken over het halen en brengen van de was. Een gevulde waszak staat gelijk aan een volle wasmachine. U kunt deze zak vullen met al uw gebruikte dagelijkse was zoals beddengoed, keukenhanddoeken, theedoeken en maximaal 4 stuks wasbare bovenkleding*.”

WASGOED MERKEN

“Om te voorkomen dat uw wasgoed zoekraakt, merken

we al het wasgoed in onze wasserij. Alle individuele stukken krijgen de wasbehandeling die het nodig heeft. Vervolgens wordt het wasgoed gedroogd, gevouwen en gestreken. Na een week ontvangt u het wasgoed kastklaar terug”, zegt Robert van Houten.

STOMERIJ

Wij verzorgen ook al uw stoomgoed, zoals colberts, pantalons, (regen)jassen, dekbedden, gordijnen en nog veel meer. Hiervoor hanteren wij afzonderlijke prijzen waarover wij u op aanvraag graag informeren.

Prijs:

€ 18,50 per waszak*

Ledenprijs:

€ 17,50 per waszak*

***Bij meer dan 4 stuks wasbare bovenkleding zoals broeken, truien, overhemden en rokken geldt een toeslag van € 1,75 per artikel.**





maaltijden
en meer



Ding Dong, maaltijden en meer

Ouderen blijven steeds langer thuis wonen. Voeding speelt een belangrijke rol om de gezondheid op peil te houden. Ding Dong biedt daarom niet alleen drie keer per week gezonde en verse maaltijden, maar nog veel meer.

Met de maaltijden van Ding Dong kunt u elke dag genieten van smakelijk eten dat met verse ingrediënten is gekookt. We bieden geen voorverpakte maaltijden die er alleen goed uit zien door allerlei toevoegingen. “Op moment van bestellen, dan begint bij ons het koken. Als je lekkere verse rode kool proeft, dan is dat het ook. Geen kunstgrepen, maar smakelijke, verse en gezonde maaltijden”. Verwarm ze met de magnetron of met de Mealbutler van Ding Dong en ze smaken net als een vers gekookte maaltijd.

“We bieden iedereen een persoonlijk maaltijdplan. Wat past in het dieet? Wat zijn uw eetwensen? Wat is mogelijk in combinatie met medicatie en welke portiegrootte is wenselijk?”. Allemaal vragen die vooraf besproken worden.

Daarnaast besteden we veel aandacht aan sociale controle. “We zetten ons met hart en ziel in voor het welzijn en gemak van onze klanten. Je moet mensen niet ontnemen wat ze nog kunnen, maar juist ondersteunen bij het zelfstandig leven en wonen”. Onze chauffeurs hebben een signaleringsfunctie wanneer ze iets bijzonders zien. Om u te ondersteunen is het ook mogelijk dagverse boodschappen te bestellen, die samen met de maaltijden worden geleverd. Uw bestelling wordt gratis thuisbezorgd.



maaltijden
en meer

onderdeel van
distriVers

Bezoekadres De Stroom 5, 7901 TG Hoogeveen
T 08800-31006 E info@dingdong.nu www.dingdong.nu

Nieuw!

Aan Tafel

Maaltijdservice aan huis, koelvers

Lekker eten met vers gekookte en ambachtelijk bereide maaltijden, zonder extra toevoegingen van hulpstoffen voor bijvoorbeeld een fraaiere kleur of betere smaak. Bestelt u rode kool, dan proeft u ook rode kool.

“Met deze verse maaltijden onderscheiden wij ons van andere maaltijdservices aan huis”, vertelt Marco Borkes van Distrivers. “Omdat onze maaltijden zo vers zijn, zijn ze maximaal drie dagen houdbaar in de koelkast. Wilt u de maaltijden invriezen dan kunt u ze maximaal twee maanden bewaren. U kunt bij ons vanaf één maaltijd per week bestellen, eventueel inclusief boodschappen. Maaltijden en boodschappen worden gratis bij u thuisbezorgd.”

PERSOONLIJKE MENULIJST

“Bij de intake vragen wij of u een grote of een kleine portie wilt, veel groente of juist veel aardappelen etc.”, gaat Marco verder. “Via de persoonlijke menulijst kiest u elke week wat u wilt eten”.

OPWARMEN MAALTIJD

“Voor het beste resultaat warmt u de maaltijd op in de magnetron voor 5 minuten op 600 watt”, vervolgt Marco. “U kunt eventueel ook een ‘Mealbutler’ kopen of huren, een soort warmhoudplaat waarop u de maaltijden op een bord langzaam opwarmt. Dit komt de smaak ten goede en de voedingsstoffen blijven behouden”, legt Marco uit.



BEZORGING

“De chauffeur levert de maaltijden af op het afgesproken tijdstip. Bent u niet thuis? Dan probeert de chauffeur het later nog een keer. Mocht u nog niet thuis zijn dan informeert de servicedesk bij uw vooraf opgegeven contactpersoon of alles in orde is. Dat stukje sociale controle waarderen onze klanten enorm,” besluit Marco.

Prijs:

€ 6,80 per hoofdmaaltijd

- geen bezorgkosten
- mogelijkheid dagverse boodschappen bij uw maaltijden te laten bezorgen

Ledenprijs:

€ 6,30 per hoofdmaaltijd





Te Gast

Uw voordeel

Doet u al mee aan de collectieve zorgverzekering van Amstelring Ledenservice bij VGZ? U krijgt dan korting op uw premie!

Kijk op www.vgz.nl/amstelringledenservice



DE ZORGVERZEKERING VAN VGZ

Nieuw!

Uw huisarts, voor al uw gezondheidsvragen

NAAR HET ZIEKENHUIS? OF NAAR DE HUISARTS?

Sommige mensen vragen zich dat af. Maar het best gaat u naar uw huisarts. Hij kent u en uw medische geschiedenis, is breed opgeleid en kan u bijna altijd verder helpen. Ook een voordeel: u betaalt hier meestal niets voor. Ook geen eigen risico.

EXTRA VERRICHTINGEN

En weet u dat uw huisarts veel behandelingen zelf kan verrichten? Vaak ook extra verrichtingen waarvoor u dan niet speciaal naar het ziekenhuis hoeft. Met extra verrichtingen bedoelen we bijvoorbeeld: 24-uursbloeddrukmeting, longfunctietesten, hartfilmpjes, vaccinaties en kleine chirurgische ingrepen.

GEÉEN EIGEN RISICO

Een voordeel van de zorg via de huisarts, is dat u géén eigen risico betaalt. Bij het ziekenhuis wél.

VERGOEDING

Uw huisarts kan u vertellen welke verrichtingen hij of zij uitvoert. En of hiervoor een contract met ons is afgesloten. Dat is belangrijk voor de vergoeding. Als u zeker wilt weten of u een extra verrichting bij de huisarts ver-

goed krijgt, kunt u ook bellen naar onze klantenservice: 0900 - 8490.

VERTROUWD BIJ UW EIGEN HUISARTS

Het grootste voordeel is dat u vertrouwd bij uw huisarts terecht kunt en niet naar het ziekenhuis hoeft. Bij uw huisarts kunt u snel en makkelijk een afspraak maken. Zo weet u zeker dat u dicht bij u in de buurt geholpen wordt.

Alle informatie over de huisarts op uw gemak terugkijken?

Bekijk ons filmpje over huisartsenzorg op www.vgz.nl/alles-over-de-huisarts.



Ledenvoordeel VGZ

- 5% korting voor VGZ Goede Keuze (basisverzekering)
- 8% korting voor VGZ Eigen Keuze en Ruime Keuze (basisverzekering)
- 15% korting voor VGZ Aanvullend Beter, Aanvullend Best en Aanvullend Goed

Meer informatie?

Bel 0900-8490, collectiviteitsnummer: 15718



DE ZORGVERZEKERING VAN ZILVEREN KRUIS

Extra voordeel en één loket voor al uw zorgvragen

Amstelring Ledenservice heeft voor haar leden afspraken gemaakt met Zilveren Kruis over een collectieve zorgverzekering. Daarmee krijgt u 5% korting op uw basisverzekering en 10% korting op uw aanvullende verzekeringen. Bovendien krijgt u bij het afsluiten van een aanvullende verzekering, een gratis pakket; Extra Aanvullend Thuiszorg. Hiermee bent u extra verzekerd voor hulp aan huis na ziekenhuisopname, mantelzorgvervanging, hulpmiddelen en preventieve cursussen.

DE PERSOONLIJKE ZORGCOACH

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? Allemaal vragen over zorg waar u graag meteen antwoord op krijgt. En liefst via één telefoontje. De persoonlijke zorgcoach van Zilveren Kruis geeft zorgadvies en wijst u de weg naar de juiste zorgverlener.

ZORG WILT U SNEL EN GOED KUNNEN REGELEN

Het is al vervelend genoeg dat u zorg nodig heeft. De zorgcoach geeft antwoord op al uw zorgvragen. En hij helpt u bij het vinden van de juiste zorg en ondersteu-

ning. Bijvoorbeeld bij hulp aan huis na een ziekenhuisopname, een second opinion of om sneller aan de beurt te komen bij een medisch specialist in Nederland. Wilt u meer weten over de zorgcoach van Zilveren Kruis dan kunt u bellen via 071 - 364 02 80. Of kijk voor meer informatie op: www.zk.nl/zorgcoach

De voordelen voor u op een rij

- 5% korting op de basisverzekeringen
- 10% korting op alle aanvullende en tandartsverzekeringen
- Gratis pakket Extra Aanvullend Thuiszorg met extra vergoedingen
- De persoonlijke zorgcoach voor advies over waar u het beste en snelste geholpen kunt worden



Meer informatie over de voorwaarden van de collectieve verzekering of direct overstappen?

Bel: 071-751 00 25 collectiviteitsnummer:

207008668 of bezoek de website www.zk.nl/ amstelring voor meer informatie. Uw collectiviteitsvoordelen zijn automatisch meegenomen.



Rechts: Joke van Dorsselaer

DE ZORGVERZEKERING VAN ZORG EN ZEKERHEID

Wij vinden dat iedereen recht heeft op goede betaalbare zorg dichtbij

Bij Zorg en Zekerheid is iedereen welkom, ongeacht leeftijd of gezondheid. U kunt zich zonder medische selectie aanvullend verzekeren en vanaf de eerste dag gebruikmaken van de vergoedingen. Gezonde mensen vinden wij belangrijker dan rendement. We hebben daarom geen winstoogmerk. Wij hoeven niet groot te worden. Onze kracht ligt in de regio.

“Als regionale zorgverzekeraar staan we dichtbij de mensen. Ons doel is de juiste zorg op de juiste plek bieden”, vertelt Joke van Dorsselaer van Zorg en Zekerheid. “Wij willen graag weten waaraan behoefte is en wat de mensen belangrijk vinden. Zoals persoonlijke aandacht en ruime vergoedingen. Onze kracht ligt in onze regionale aanpak.”

KOM LANGS IN ONZE VERZEKERINGSWINKEL

Voor een persoonlijk advies bent u van harte welkom in één van onze verzekeringswinkels in uw buurt. We kunnen dan uw zorgvraag bespreken en kijken welke basis- en/of aanvullende verzekeringen daarop goed aansluiten.

OVERSTAPPEN

“Tot en met 31 december 2016 heeft iedereen de tijd om over te stappen naar een andere zorgverzekeraar”, legt Joke van Dorsselaer uit. “Wij roepen mensen op bewust te kiezen voor een verzekering. Stap niet zomaar over, maar laat u goed adviseren over de verschillende

mogelijkheden. Welke verzekering het beste bij u past hangt onder andere af van uw levensfase, woonsituatie en gezinssamenstelling.”

Wij vinden dat iedereen recht heeft op:

- een betaalbare polis met goede dekking
- zelf uw arts kunnen kiezen
- zorg bij u in de buurt
- elk moment uw zorg kunnen regelen



Ledenvoordeel:

- 5% korting op basisverzekering
- 7% korting op aanvullende verzekeringen ook voor al uw gezinsleden (kinderen tot 18 jaar gratis meeverzekerd)

Kijk op

zorgenzekerheid.nl/ledenserviceorganisaties, voor meer informatie of bel met (071) 58 25 550.



GEZZOND CHECK

Laat eventueel lichamelijke ongemakken vroegtijdig opsporen

U hoeft niet ziek te zijn of klachten te hebben om een GeZZond Check te laten doen. Integendeel. De GeZZond Check werkt preventief en is een korte, deskundige beoordeling van uw gezondheid.



“De mensen die bij mij komen voor een GeZZond Check zijn gemotiveerd om actief met hun gezondheid bezig te zijn”, zegt verpleegkundige Annelies van der Veldt. “In 50 tot 60 procent van de gevallen, hoef ik de cliënt alleen maar aan te moedigen zo door te gaan.”

Natuurlijk kunnen er uit de GeZZond Check ook zaken naar voren komen die verdere aandacht nodig hebben. Annelies adviseert de cliënt dan de huisarts te raadplegen die hem/haar verder adviseert of doorverwijst naar een specialist, zoals bijvoorbeeld een diëtist. “Bij ernstig overgewicht vertel ik welke gevolgen dit

kan hebben voor de levensverwachting. Vaak hebben mensen al jaren een bepaalde levensstijl en vinden ze het moeilijk vaste gewoontes te veranderen. Maar kleine stapjes dragen ook bij tot het verbeteren van de gezondheid.”

Er zijn ongetwijfeld ook mensen die bang zijn dat de resultaten van de test niet al te positief uitvallen. Juist voor deze mensen is het goed de GeZZond Check te laten doen, omdat het belangrijk is te weten of de ongerustheid gegrond is.

De meeste mensen gaan echter gerustgesteld naar huis. Ze weten

nu door de test waarop ze moeten letten. Veel mensen zeggen bij het afscheid: tot over twee jaar. “Ik vind het hartstikke goed dat zij de GeZZond Check laten doen”, vindt Annelies.

**Gratis voor aanvullend
verzekerden bij
Zorg en Zekerheid.**

Prijs: € 97,50

Ledenprijs: € 75,-



**Vergoeding eenmaal in de
twee jaar. Vanuit de AV-GeZZin
Compact en vanuit de AV-
Gemak geldt geen vergoeding.**



RijbewijskeuringsArts.nl

Veilig en Vitaal op weg!

- Voordelige en servicegarante rijbewijskeuringen. Afspraak binnen 48 uur, keuring mogelijk binnen twee weken.
- **€ 30,-*** voor 75+ met de Amstelring ledenpas voor rijbewijzen A/B/BE/C/CE/D/DE, ledenvoordeel € 65,88
- **€ 50,-*** tot 75 jaar met de Amstelring ledenpas voor rijbewijzen A/B/BE/C/CE/D/DE, Taxipas, Medibus en Touringcar (arbokeuringen voor beroepschauffeurs), ledenvoordeel € 45,88

* Alle tarieven zijn incl. 21% BTW - U kunt parkeren - tarief Nederlandse Zorgautoriteit € 95,88 incl. 21% BTW

Bel voor een afspraak naar Amstelring Ledenservice 0900-1866 (lokaal tarief)

in samenwerking met 



SCHOENEN SERVICE AAN HUIS

Ron Schiedon meet uw voeten op, geeft advies en levert de juiste schoenen bij u thuis.

Alles voor uw loopgemak.

In samenwerking met Amstelring Ledenservice

Bovenkerkerweg 43, 1185 XA Amstelveen
Tel. 020 - 6415308, www.schiedon.nl

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 HEEMSTEDE
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: 0900-1866 (lokaal tarief)
- Goodnight Cleaning Services - Tel: 06-1963 55 04

Uw voordeel:

- Korting Amstelring Ledenservice
- Service op locatie
- Incl. voorrijkosten
- Incl. B.T.W.



BELONS VOOR EEN
GRATIS
TESTREINIGING



GOODNIGHT
cleaning services

www.goodnightcleaningservices.nl
info@goodnightcleaningservices.nl

Close Up



Gratis!

BELSERVICE OUDERENFONDS

Nieuw!

Wekelijks telefoongesprek cadeautje van de dag

Een wekelijks telefoontje kan een wereld van verschil maken bij ouderen die niet regelmatig iemand zien of spreken. Dát is precies wat de gratis Belservice biedt: een luisterend oor, een gezellig praatje of een goed gesprek.

Else ontvangt wekelijks een belletje van de Belservice van het Nationaal Ouderenfonds. "Het is altijd heel gezellig. Ik vind de beldienst een goed idee: gewoon even met iemand praten. Ik krijg er energie van. Ik werkte jaren als journalist en reisde de hele wereld rond. Ik vind het maar niks om stil te zitten. Ik ben altijd met van alles bezig. En als oudere vind ik het belangrijk om zelf naar nieuwe sociale contacten op zoek te gaan. Dat kan met de Belservice."

Frits is aan huis gebonden en komt zodoende niet snel de deur uit. "Ik kijk altijd uit naar het wekelijks telefoongesprek. Het is fijn om eens iemand anders te spreken dan mijn gebruikelijke kringetje. Doordat ik niet altijd dezelfde vrijwilliger aan de lijn heb, heb ik telkens heel andere gesprekken."

HOE WERKT HET?

"Nadat u zich gratis voor de Belservice heeft aangemeld,

belt het Nationaal Ouderenfonds u binnen 14 dagen terug", legt Babs Bergs van het Nationaal Ouderenfonds uit. "U laat weten op welk tijdstip u doordeweeks een telefoontje wilt ontvangen. De vrijwilligers zijn ingedeeld op verschillende vaste dagen en dagdelen, waardoor u niet altijd dezelfde vrijwilliger aan de lijn krijgt. Onze vrijwilligers nemen echt de tijd voor deze gesprekken die uiteraard vertrouwelijk zijn."

WILT U OOK REGELMATIG EEN PRAATJE MAKEN AAN DE TELEFOON?

Meld u gelijk gratis aan bij de Belservice Ouderenfonds via 085 - 9720200.

Prijs: Gratis
Tijdstip: In overleg op een dag
naar keuze





Amstelring bij u thuis

Gewoon thuis blijven wonen is het ideaal van veel mensen. Soms maken ziekte, handicap of ouderdom het lastig om voor uzelf te zorgen en uw huishouden te doen. Hulp van Amstelring biedt dan uitkomst. Voor u op een rij wat Amstelring voor u kan betekenen.

AMSTELRING WIJKZORG

Heeft u verzorging of verpleging thuis nodig? Dan kunt u rekenen op de professionele en betrouwbare verpleegkundigen en verzorgenden van Amstelring Wijkzorg. Wij werken met kleine teams die zelf de zorg organiseren. Daarbij staat uw vraag centraal.

- Hulp bij de lichamelijke verzorging
- Verzorging van stoma of katheter
- Hulp bij medicatie
- Pijnbestrijding en palliatieve zorg
- Verpleegkundige handelingen

- Verpleegtechnische zorg en nachtzorg

DAGBESTEDING: OVERDAG BIJ ONS

Mensen met beginnende of lichte dementie kunnen in veel gevallen gewoon thuis wonen. Extra opvang is dan handig of zelfs nodig. Bijvoorbeeld: op vaste dagen naar een Dagbesteding gaan, speciaal voor mensen met lichte dementie. De dagbesteding biedt extra aanspraak, gezelligheid en activiteit.

Vervoer kan geregeld worden en tussen de middag is er brood of een warme maaltijd. U vindt een Amstelring Dagbesteding in:

- Het Schouw (Amsterdam-Noord)
- Rozenholm (Aalsmeer)
- De Klinker (Amsterdam Oud-West)
- Groenelaan (Amstelveen)
- De Bogt-Westerbeer (Westerpark, Amsterdam)
- Badhoevedorp (Badhoevedorp)
- Leo Polak (Amsterdam Nieuw-West)
- Bornholm (Hoofddorp)
- De Venser (Amsterdam Zuidoost)



- Floriande (Hoofddorp)
- Vreugdehof (Amsterdam Zuid)
- Pax (Hoofddorp)
- Het Hoge Heem (Uithoorn)
- Eigen Haard (Zwanenburg)

Amstelring heeft ook Dagbestedingsgroepen voor mensen met:

- lichamelijke problemen, bijvoorbeeld na ziekenhuisopname
- chronische ziekten
- psychische klachten, bijvoorbeeld door sociaal isolement.

TIJDELIJK LOGEREN IN DE ZORGHERBERG

Soms is tijdelijk ergens anders wonen de enige verstandige oplossing. In de ZorgHerberg Amstelring kunnen mensen met een zorgvraag een paar dagen tot een paar weken logeren. Ideaal voor als het thuis even echt niet meer gaat. Bijvoorbeeld als uw mantelzorger overbelast is geraakt. Of als u:

- na een ziekenhuisopname onvoldoende bent hersteld om thuis te kunnen wonen.
- door ziekte of bijkomende problemen tijdelijk niet thuis verzorgd kunt worden.
- op vaste dagen in de maand een nacht elders wilt logeren om de thuissituatie vrijaf te geven.

- wacht op opname in een revalidatieafdeling of verpleeghuis.
 - palliatieve zorg in een veilige omgeving nodig hebt.
- De eerste ZorgHerberg staat in Amsterdam Oost.

HULP BIJ UW HUISHOUDEN

Uw huishouden vlekkeloos laten verlopen, kan door omstandigheden lastig zijn. Afgestemd op uw persoonlijke situatie, komt één van onze betrouwbare hulpen u graag een handje helpen bij het huishouden. Zo kunt u thuis blijven wonen en houdt u zelf de regie in handen.

(PARA)MEDICI MET OOG VOOR OUDEREN

Onze fysiotherapeuten, diëtisten, ergotherapeuten, logopedisten en psychologen weten alles van het ouder wordende lichaam en beperkingen veroorzaakt door een CVA, MS, de ziekte van Parkinson of oncologische aandoeningen. Ook als u thuis woont kunt u ons inschakelen of een consult aanvragen van een specialist ouderengeneeskunde.

THUISBEGELEIDING: ONDERSTEUNING THUIS

Soms ontstaan er thuis problemen die u zelf niet meer kunt oplossen.

Na een echtscheiding, bij verslaving of ernstige schulden. Als deze zorgen u teveel worden, kunt u terecht bij Amstelring Thuisbegeleiding. Samen bekijken wij hoe er weer rust in uw thuissituatie kan komen.

MANTELZORG & MEER

Zorgt u intensief voor een naaste met een chronische ziekte of een beperking? In zo'n situatie kan het fijn zijn als er iemand met u meedenkt. Mantelzorg & Meer biedt mantelzorgers informatie en advies, praktische en emotionele steun, gespreksgroepen en cursussen, zet vrijwilligers in en behartigt uw belangen. Bijna alle diensten zijn gratis en uw vraag is het uitgangspunt. Zie ook pagina 23.

Wilt u meer weten of ons inschakelen?

Bel vrijblijvend met een van onze zorgbemiddelaars.

Telefoon: 0900 – 1866 (lokaal tarief)

Of stuur een mail: zorgbemiddeling@amstelring.nl

En kijk op: www.amstelring.nl/thuis-blijven



AUDICIEN AAN HUIS

Een oplossing op maat voor uw gehoorproblemen

Kunt u gesprekken in gezelschap minder goed volgen, zet u de televisie vaak harder of hoort u de deurbel niet of niet altijd? Dan kan het zijn dat u slechthorend bent.

“Wanneer u twijfelt of u goed kunt horen, kunt u gratis en vrijblijvend een gehoortest laten doen”, nodigt Marijke Veenstra van Oorwerk u van harte uit. “Mensen blijven vaak ongemerkt lang met gehoorklachten doorlopen”, zegt Marijke. “Een jaarlijkse afspraak bij de tandarts of opticien is meestal standaard, maar ons gehoor laten we niet jaarlijks testen. We merken pas dat het gehoor achteruit gaat als iemand anders bijvoorbeeld opmerkt dat hij zo vaak moet herhalen wat hij zegt.”

GEHOORBESCHERMING

Gehoorschade is onherstelbaar”, legt Marijke uit. “Vooral jongeren stellen hun gehoor bloot aan overmatig geluid tijdens concerten, festivals en harde muziek tijdens films, terwijl op maat gemaakte oordoppen juist bescherming bieden. Ook mensen die beroepsmatig met overmatig geluid werken, kunnen met oordoppen gehoorschade voorkomen.

DESKUNDIG GEHOORADVIES

“Met de moderne technieken en onze persoonlijke aanpak komen we vrijwel altijd tot een oplossing op maat”, vervolgt Marijke. “Hoortoestellen zijn nagenoeg onzichtbaar, zodat ook mensen het inmiddels minder erg vinden om met een hoortoestel te lopen. Hoe zwaarder het gehoorverlies, des te meer tijd het kost aan een gehoorapparaat gewend te raken. Wij stellen het gehoorapparaat af en de geluidsterkte wordt langzaam opgebouwd. Wij bieden net zo lang nazorg –ook aan huis– tot het apparaat naar wens functioneert. De gediplomeerde en gekwalificeerde audiciens waarmee wij werken hebben een breed aanbod aan gehoorapparaten. Veel zorgverzekeraars vergoeden gehoorapparaten, afhankelijk van de verzekering die u heeft.”



Prijs:

- Afhankelijk van uw wensen
- Voorrijkosten € 35,-



Ledenvoordeel:

- Bij aanschaf van een hoortoestel een gratis schoonmaakset.
- Geen voorrijkosten.



Nieuw!

ANWB OPFRISCURSUS EN RIJZEKER-TRAINING AUTORIJDEN

Veilig en zeker op weg

Autorijden biedt veel vrijheid, maar wanneer u zich niet vertrouwd voelt met alle nieuwe verkeersregels of de verkeersdrukke is het zonde als u zich hierdoor beperkt in het autorijden. Volg een RijZeker-training Autorijden of Opfriscursus en ga weer vol vertrouwen de weg op.

“Vaak sluipt het er heel langzaam in dat mensen niet meer de weg op durven”, vertelt Marco Schilder van de ANWB Rijopleiding. “Sommigen durven bijvoorbeeld niet in het donker te rijden. Anderen vermijden drukke situaties, zoals de snelweg of steden. Zonde en echt niet nodig”, vindt Marco.

RIJZEKER-TRAINING AUTORIJDEN

Deze training is bedoeld voor mensen die een bepaalde situatie lang hebben vermeden. Bijvoorbeeld een rotonde rijden of het rijden op de snelweg. De instructeur haalt u thuis op in een schakelauto of auto met automaat, net wat u zelf gewend bent. Hij oefent met u de situaties die u hebt opgegeven.

OPFRISCURSUS AUTORIJDEN

Wist u dat er in de afgelopen 15 jaar 40% van de verkeersregels is veranderd? En kent u deze ook allemaal? Het niet in acht nemen van het ‘puntstuk’ bijvoorbeeld, kan u een boete opleveren. Niet alleen borden en verkeersregels, maar ook rijtechnieken veranderen continu. Met een Opfriscursus Autorijden maakt u kennis met nieuwe verkeersregels en rijtechnieken!

VOOR WIE GESCHIKT?

Beide cursussen zijn voor iedereen geschikt. De RijZeker-training geeft mensen meer zelfvertrouwen om zelfstandig deel te nemen aan het verkeer. Na de Opfriscursus zijn mensen weer helemaal up-to-date voor wat betreft de huidige geldende verkeersregels. Uiteraard zijn deze cursussen niet van invloed op het behoud van uw rijbewijs”, aldus Marco.

Opfriscursus Autorijden

Prijs: € 107,-

Ledenprijs: € 86,50



RijZeker-training Autorijden

Prijs: € 151,50

Ledenprijs: € 131,-

Plaats: U kunt deze cursussen volgen bij een ANWB Rijopleiding bij u in de buurt. Landelijke dekking!





Ziekenhuis

Amstelland

Specials: Geboortecentrum, Baby- en peuter
expertisecentrum, Cardiologie, Single visit liesbreuk,
Fasttrackknie, Vaatchirurgie,
Behandel Advies Centrum Ouderen

- geen wachttijden
- vakkundige behandeling
- aangename sfeer
- snel weer thuis

Aangenaam
dichtbij 
TOP in
basiszorg
van jong
tot oud

Maak uw afspraak
online op
www.ziekenhuisamstelland.nl
info@zha.nl | 020 755 7000

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

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

 mantelzorg
& meer

Zie ons aanbod
in deze uitgave

Wie zorgt er voor degene die zorgt?

Wij ontzorgen u door:

- Advies en informatie
- Cursussen en gespreksgroepen
- Inzet van een vrijwilliger



(020) 333 53 53
info@mantelzorgenmeer.nl
www.mantelzorgenmeer.nl



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

Omgaan met dementie



U krijgt bij deze cursus inzicht in dementie. De cursus gaat uit van de beleavingsgerichte benadering: meegaan in de belevings- en gevoelswereld van de persoon met dementie. Dit heeft een positieve invloed op het functioneren en biedt ruimte voor echt contact met de persoon voor wie u zorgt.

Cursus voor partners

Prijs: € 80,-

Ledenprijs: € 60,-

Duur: 6 x 2 uur

Tijd: www.mantelzorgenmeer.nl

Training voor kinderen

Prijs € 27,50

Ledenprijs: 20,00

Duur: 2 x 2 uur

Tijd: www.mantelzorgenmeer.nl

Netwerkcoach



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

Prijs: kosteloos

Duur: afhankelijk van situatie

Tijd: in overleg

Vrijwilliger inzetten



Een momentje voor uzelf? Onze zorgvrijwilliger neemt graag uw zorgtaken over bij degene voor wie u zorgt.

Prijs: kosteloos

Duur: 1 x per week een dagdeel

Tijd: in overleg

Gespreksgroepen



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

Prijs: kosteloos

Duur: iedere zes weken

Tijd: www.mantelzorgenmeer.nl

Omgaan met Niet Aangeboren Hersenletsel



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

Prijs: Lesmateriaal € 10,-

Duur: 6 x 2 uur

Tijd: www.mantelzorgenmeer.nl

Mantelzorgmakelaar



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

Prijs: kosteloos

Duur: ligt aan situatie

Tijd: 9.00-17.00

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.



Gemaksdiensten aan huis



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

Computerhulp aan huis **Nieuw!**

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



Prijs:

- Per kwartier: € 6,95 per kwartier, minimale afname 1 uur.
- Voorfietskosten: € 9,00 (vervallen bij meer dan 3 uur).
- Reiskosten: afhankelijk van postcode. Kosten worden vooraf altijd gemeld.

Ledenvoordeel:

€ 6,45 per kwartier, minimale afname ½ uur

Scanspecialist aan huis

Dierbare herinneringen makkelijker en sneller terugkijken.



- Prijs:**
- afhankelijk van hoeveelheid in te scannen materialen.
 - Minimum orderbedrag: € 20,00
 - Ophaal- en bezorgkosten: € 8,50

Ledenvoordeel:

- 5% korting bij minimum orderbedrag van € 250,00
- set CD/DVD markers in 4 kleuren
- gratis 2e DVD van oude films

Opruimcoach aan huis

Hulp en begeleiding bij (grote) opruimklussen. Wij coachen u bij het nemen van beslissingen, het structureren en sorteren van uw spullen en het vinden van praktische oplossingen.



- Prijs:**
- € 59,50 per uur, minimaal 3 uur per keer
 - Reiskosten afhankelijk van afstand

Ledenprijs: € 51,50 per uur, minimaal 3 uur per keer

Matrasreiniging aan huis

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



Prijs:

- Kindermatras: € 30,00
- Top deck: € 52,50
- Tweepersoonsmatras: € 62,50
- Geen voorrijkosten

Ledenvoordeel

- A-lid: 5% korting
- B-lid: 10% korting
- C-lid: 15% korting

Hulp bij Inboedelruiming

Het uit handen nemen van de zorg en het werk bij het ontruimen van de woning na verhuizing of overlijden. Wij ontruimen vakkundig en snel.



- Prijs:**
- Op basis van offerte
 - Reiskosten afhankelijk van afstand

Ledenvoordeel:

- 10% korting op offerte
- Gratis vrijblijvend intakegesprek

Wasservice aan huis **Nieuw!**

De Wasservice brengt uw was weer schoon, gestreken en kastklaar bij u terug.



Prijs: € 18,50 per waszak.

Ledenprijs: € 17,50 per waszak

Voor meer dan 4 stuks wasbare bovenkleding zoals broeken, truien, overhemden en rokken geldt een toeslag van € 1,75 per artikel.

Zie ook het artikel op bladzijde 9

Verhuisservice

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



Prijs: afhankelijk van uw opdracht

Ledenprijs:

- A-lid: 7,5% korting
- B-lid: 10% korting
- C-lid: 12,5% korting

Wassen-Strijken-Stomen

Met Wassen-Strijken-Stomen heeft u binnen een week uw wasgoed weer schoon, fris en (naar wens) gestreken in huis. Alleen strijkwerk is ook mogelijk.



Prijs:

- Afhankelijk van uw opdracht.
- Minimaal 5 kilo: € 21,00
- Overhemd wassen-strijken: € 3,85 incl. btw
- Overhemd alleen strijken: € 2,50 incl. btw

Tablet voor Ouderen

Op zoek naar een eenvoudige tablet voor senioren? Ervaring met computer is niet nodig: iedereen kan met deze tablet overweg.



Prijs

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

Ledenvoordeel:

- 10% korting op basis- en familie-abonnement
- € 100,- korting op aanschaf Tablet bij afname van minimaal 10 uur Ondersteuning bij Mantelzorg.

Ledenvoordeel:

- A-lid: 10% korting
- B-lid: 15% korting
- C-lid: 20% korting

(Advertentie)

Zorgeloos langer thuis met een traplift van thyssenkrupp



Onze voordelen

- ➞ Uw trap blijft altijd beloopbaar
- ➞ Past op bijna iedere trap
- ➞ Ergonomische stoel
- ➞ Snelle levering en montage

Voor meer informatie

Maak vrijblijvend een afspraak
via 088 – 10 20 100,
www.medipoint.nl/thuisservice
of ga naar www.tkencasa.nl.

thyssenkrupp partner van Medipoint

engineering. tomorrow. together.



thyssenkrupp





Aandacht voor een gezonde leefstijl, beweging en ontspanning.

EHBO bij Volwassenen

Nieuw!

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



Prijs: € 89,95

Ledenvoordeel:

Gratis EHBO verbandkoffer: alléén wanneer u zich via de link op de website aanmeldt.

Duur: 4 uur online theorie
1 x 4 uur praktijkles

Plaats en startdatum:

kies zelf plaats en startdatum in heel Nederland.

Reanimatie bij Volwassenen

Nieuw!

Deze cursus bereidt u voor op acuut levensreddend handelen bij volwassenen.



Prijs: € 49,95

Ledenprijs: € 47,45

Duur: 2 uur online theorie
1 x 2,5 uur praktijkles

Plaats en startdatum:

kies zelf uw plaats en startdatum in heel Nederland.

Stoppen met roken

Leer wat de verslaving doet en hoe u daaruit kunt stappen. Slaagt u niet direct? Geen nood. Maak dan gebruik van de nazorg.



Prijs: € 249,00

Ledenprijs: € 186,75

Duur: 1 x 8 uur. Recht op 3 maanden nazorg.

Dag en tijd: zaterdag 9.00 uur - 17.00 uur.

Datum: in overleg.

EHBO bij Volwassenen, herhaling



Heeft u deze cursus al eerder afgerond, dan ontvangt u automatisch een herinnering voor de herhalingscursus.

Prijs: € 84,95

Ledenvoordeel:

Gratis EHBO verbandkoffer: alléén wanneer u zich via de link op de website aanmeldt.

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

Plaats en startdatum:

kies zelf plaats en startdatum in heel Nederland.

GeZZond Check

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



Gratis voor aanvullend verzekerden van Zorg & Zekerheid.

Prijs: € 97,50

Ledenprijs: € 75,-

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

Zie ook het artikel op bladzijde 15.

Voetreflextherapie

Op natuurlijke wijze herstellen van uw klachten. Voetmassage activeert het zelf-genezend vermogen van uw lichaam.



Prijs: per uur vanaf € 52,00

Ledenvoordeel: € 6,00 korting op de eerste
3 consulten

Podoloog

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



Prijs:

- 1e bezoek volwassenen: € 169,50
- 1e bezoek kinderen: € 139,50
- Eenmalig onderzoek of second opinion € 52,00
- Extra paar zooltjes: € 99,50
- Siliconen orthesen: € 39,50

Ledenvoordeel:

- 5% korting
- eenmalig onderzoek of second opinion € 14,50

Thuiszorgwinkels

Baby op komst? Hulpmiddelen lenen of kopen? Ontvang persoonlijk advies bij een van de landelijke Medipoint Thuiszorgwinkels of bij u thuis.



Ledenvoordeel

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

Trimclub

Lekker hardlopen is goed voor lichaam en geest. Kom langs voor een gratis proefles! Voor beginners en (ver)gevorderden.



Prijs: € 108,00 per kalenderjaar

Ledenprijs: € 81,00 per kalenderjaar

Tijd: Zaterdag 8.00 - 09.00 uur

Plaats en dag:

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

Vitaliteitscoach **Nieuw!**



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

Prijs:

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

Ledenvoordeel:

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

Plaats: Amstelveen, Amsterdam

Zouttherapie **Nieuw!**



Zouttherapie 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:

- Proefsessie 8 euro, gratis bij afname strippenkaart
- Diverse strippenkaarten mogelijk, bijvoorbeeld 5-strippenkaart vanaf € 100,-

Ledenvoordeel:

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



Hulp vragen bij uw financiën is niet makkelijk. Heel begrijpelijk. Wij helpen en leggen uit. U houdt zelf de regie.

Administratie aan huis

Hulp bij het op orde brengen van uw administratie.



Kosten:

Prijs per uur: € 45,00
Voorrijkosten: € 10,00
Eventuele parkeerkosten voor rekening van de klant

Ledenvoordeel:

Leden betalen geen voorrijkosten.

Belastingaangifte aan huis

Hulp bij het invullen van de belastingaangifte voor particulieren.



Kosten

Prijs per uur: € 45,00
Voorrijkosten: € 10,00
Eventuele parkeerkosten voor rekening van de klant

Ledenvoordeel:

Leden betalen geen voorrijkosten.

VGZ **Nieuw!**

Naast aantrekkelijke kortingen op zowel basis- als aanvullende verzekeringen biedt VGZ vergoedingen op het gebied van preventie en mantelzorg. Ook gratis zorgadvies en wachtlijstbemiddeling.



Ledenvoordeel VGZ

- 5% korting op basisverzekering: Goede Keuze
- 8% korting op basisverzekeringen: Eigen Keuze en Ruime Keuze
- 15% korting op aanvullende verzekeringen: Aanvullend Beter, Aanvullend Best en Aanvullend Goed

Meer informatie?

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

Zie ook het artikel op bladzijde 12

Zilveren Kruis Achmea

Ontvang korting op diverse verzekeringen zoals collectiviteits-, basis-, aanvullende en tandartsverzekering.



Ledenvoordeel Zilveren Kruis Achmea

- 5% korting op de basisverzekeringen
- 10% korting op alle aanvullende en tandartsverzekeringen
- Gratis pakket Extra Aanvullend Thuiszorg met extra vergoedingen
- De persoonlijke zorgcoach voor advies over waar u het beste en snelste geholpen kunt worden.

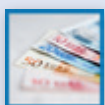
Meer informatie?

www.zk.nl/amstelring of bel 071-7510025, collectiviteitsnummer: 207008668.

Zie ook het artikel op bladzijde 13

Zorg en Zekerheid

Zorg en Zekerheid biedt naast korting op de premie van uw basis- en aanvullende verzekering de mogelijkheid tot een (al dan niet gedeeltelijke) vergoeding voor (preventieve) cursussen.



Ledenvoordeel Zorg en Zekerheid

- 5% korting op basisverzekering
- 7% korting op premie aanvullende verzekering

- 3% extra korting op aanvullende verzekering bij openen van 'Mijn ZZ- account'
- (gedeeltelijke) vergoeding op (preventieve) cursussen

Meer informatie? www.zorgenzekerheid.nl/ ledenserviceorganisaties of bel 071-5825825

Zie ook het artikel op bladzijde 14



Ook voor persoonlijke ondersteuning komen wij aan huis.

Audicien aan huis

Uw gehoor wordt geheel vrijblijvend thuis getest en u ontvangt advies op maat.



Prijs:

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

Ledenvoordeel:

- Leden betalen geen voorrijkosten.
- Bij aanschaf van een hoortoestel ontvangen leden een gratis schoonmaakset.

Zie ook het artikel op bladzijde 20

Belservice Ouderenfonds **Nieuw!**

Deze GRATIS belservice is speciaal voor ouderen die behoefte hebben aan een luisterend oor, een gezellig praatje of een goed gesprek. Als u zich aanmeldt ontvangt u regelmatig een telefoontje van onze professionele vrijwilligers.



Prijs: Gratis!

Zie ook het artikel op bladzijde 17

Opticien aan huis

De opticien komt aan huis voor een volledige oogmeting. Uw nieuwe bril wordt thuisgebracht en afgesteld.



Prijs:

- Afhankelijk van aankoop.
- Betaling met pin mogelijk

Ledenvoordeel:

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

Fysiotherapie aan huis

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



Prijs per behandeling:

€ 44,90 inclusief voorrijkosten.

Ledenprijs: € 42,65 inclusief voorrijkosten.

Ondersteuning bij Mantelzorg

Door af en toe uit uw verzorgende rol van mantelzorger te stappen, blijft u zelf ook goed functioneren.



Prijs: € 17,50 per uur

Ledenvoordeel: als lid heeft u de keuze uit de 1e 5 uur gratis of € 100,- korting op aanschaf van de Tablet voor Ouderen.

Personenalarmering

Met de Personenalarmering kunt u makkelijk om hulp vragen als dat nodig is. Zo kunt u veilig en zelfstandig wonen, ook buitenshuis. Informeer naar de mogelijkheden.



Prijs:

- alarmapparaat: eenmalig vanaf € 69,50
- abonnement alarmcentrale: vanaf € 4,50 per maand
- professionele alarmopvolging: vanaf € 12,50 per maand

In veel gevallen vergoedt de zorgverzekeraar apparatuur voor Personenalarmering

Ledenvoordeel:

Gratis twee maanden professionele alarmopvolging ter waarde van € 25,-

€ 12,50
korting!

NU AANTREKKELIJK KENNISMAKEN

Bestel 7 maaltijden en ontvang € 12,50 korting!

EEN PAAR SUGGESTIES:

Rundergehaktbal in jus met rode bieten (19083)

Varkenshaasje in peperroomsaus (19114)

Kabeljauw in kruidensaus (19478)

Slavink in jus met spinazie (19077)

Vier-groenten-stamppot (19614)

Runderhachee met rode kool (19274)

Grootmoeders kippannetje (19772)

Inclusief 10% ledenkorting bestelt u deze 7 maaltijden met 12,50 korting voor slechts € 28,08!

Of maak een keuze uit ons uitgebreide assortiment met meer dan 130 vriesverse maaltijden!

Vraag nu onze catalogus aan of bestel via:

☎ **0800 - 023 29 75** (gratis)

Vergeet niet uw actiecode door te geven!

Uw actiecode:

15 - 1611 1021

apetito

**Amsteling
Ledenservice**

www.apetito-shop.nl • info@apetito.nl



Maak het u gemakkelijk met een maaltijdservice (aan huis).

Maaltijdservice aan huis, koelvers **Nieuw!**



Ontvang desgewenst dagverse boodschappen bij de lekkere, gezonde en voedzame maaltijden die u beide gratis thuis ontvangt. Wij houden rekening met dieet, eetwensen, religie of cultuur.

Prijs: € 6,80 per hoofdmaaltijd

Ledenprijs: € 6,30 per hoofdmaaltijd

Geen bezorgkosten voor maaltijden en eventuele dagverse boodschappen.

Zie ook het artikel op bladzijde 11

Maaltijdservice aan huis, vriesvers



Lekkere en verantwoorde vriesverse maaltijden van de beste kwaliteit bij u aan huis met keuze uit 130 verschillende maaltijden. Ook voor diëten bent u bij ons aan het juiste adres. Wij leveren zonder verdere verplichtingen of bezorgkosten.

Prijs: Vanaf € 5,49 per maaltijd

Ledenkorting:

- A-leden: 5% korting (ledenprijs vanaf € 5,21)
Minimaal 7 maaltijden per keer
- B- en C-leden: 10% korting
(ledenprijs vanaf € 4,94)

ProbeerProefpakket:

€ 19,95 voor 5 maaltijden (geen ledenvoordeel)

JMW a la carte



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

Prijs: Beth Shalom, dagmenu € 15,00

Ledenprijs: € 12,50

Prijs: Lunchroom Golan, afhankelijk van uw keuze

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

Maaltijdservice aan huis, warm



Lekkere en verantwoorde warme maaltijden van de beste kwaliteit dagelijks bij u aan huis. U heeft elke dag keuze uit 7 verschillende hoofd-, voor- en nagerechten. Wij leveren onze warme maaltijden in Amstelveen, Amsterdam, Duivendrecht en Ouderkerk a/d Amstel zonder verdere verplichtingen of bezorgkosten.

Prijs:

Per warme maaltijd:	€ 8,24
Per 3-gangen menu:	€ 9,48

Ledenprijs:

Per warme maaltijd:	€ 7,42
Per 3-gangen menu:	€ 8,53

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).



Met een van deze klussendiensten regelt u zelfstandig klusjes en onderhoudswerkzaamheden in en rondom uw huis.

Klussendienst aan huis

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



Prijs:

- Per uur: € 40,50 (ex btw)
- Voorrijkosten: € 13,50
- Offertekosten: € 20,00 (vervallen na gunning).
- Eventuele parkeerkosten voor rekening klant.

Ledenprijs:

per uur: € 36,45 (ex btw)
Grote werkzaamheden gaan volgens offerte.

Prijzen worden ex. btw vermeld, vanwege btw-verschillen per type klus.

Schilder aan huis

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



Prijs:

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

Ledenvoordeel:

10% korting op de factuur.

Tuinaanleg en -onderhoud

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



Prijzen

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

Ledenvoordeel

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

Alle prijzen zijn per uur per medewerker, incl. btw

Woningaanpassing aan huis

Soms zijn er aanpassingen aan uw woning nodig als u zelfstandig wilt blijven wonen. Informeer naar de vele mogelijkheden.



Prijs

- op basis van persoonlijk advies en offerte (gratis)
- eventuele parkeerkosten voor rekening klant

Ledenvoordeel

5% korting op arbeidsloon en materialen



De een wil er verzorgd uitzien, de ander vindt schoonheidsverzorging een vorm van ontspanning. Onze diensten aan huis zijn u hierbij graag van dienst.

Kapper aan huis

Onze professionele mobiele kappers nemen het haar van jong en oud onder handen. Voor knippen, wassen, permanenten en haar kleuren bent u bij ons in goede handen.



Prijs: afhankelijk van uw vraag, bijv.:

- knippen vanaf € 15,50
- knippen 65-plussers en kinderen (tot 12 jaar) € 13,50
- ter kennismaking: knippen € 12,70
- overdag en 's avonds hetzelfde tarief.

Ledenvoordeel:

- knippen 65-plussers € 13,20
- 10% korting op iedere zesde behandeling
- Ter kennismaking: knippen € 12,50
- 10 % korting bij 3 of meer personen op 1 adres

Ondermode aan huis

Lingerie hoort comfortabel te zitten. Daarom is het fijn als u het thuis kunt passen voordat u het koopt.



Prijs: afhankelijk van aankoop, bijv.:

- Nachtmode vanaf: € 19,95
- (Prothese) BH's vanaf: € 38,95
- Voorrijkosten: € 50,00

Ledenvoordeel:

- Voorrijkosten: € 25,00
Deze vervallen bij aanschaf boven € 60,00
- Bij bestelling via de webshop geen verzendkosten, zie www.amstelringledenservice.nl

Pedicure aan huis

Een goede voetverzorging op zijn tijd is geen overbodige luxe. De Pedicure aan huis is u hierbij graag van dienst.



Prijs:

Basisbehandeling:	€ 32,60
Reuma- en diabetesbehandeling:	€ 35,50

Ledenprijs:

Basisbehandeling:	€ 29,50
Reuma- en diabetesbehandeling:	€ 32,00

Schoonheidsspecialiste aan huis

Betaalbaar, makkelijk bij u thuis en geschikt voor jong en oud. Indien gewenst is een manicure-behandeling ook mogelijk.



Prijs:

Basisbehandeling	€ 54,50
Basisbehandeling Plus	€ 80,25

Ledenprijs:

Basisbehandeling	€ 49,00
Basisbehandeling Plus	€ 72,00

Kleding aan huis

Vindt u het een hele onderneming om te winkelen voor kleding? Dan is de kleding-service aan huis iets voor u; kleding uitzoeken en passen in uw eigen vertrouwde omgeving.



Prijs:

• T-shirts	€ 29,99
• Damespantalon, rok vanaf	€ 49,99
• Blouse vanaf	€ 49,99
• Herenpantalon	€ 59,99
• Overhemd vanaf	€ 29,95

Ledenvoordeel:

5% korting op de gehele collectie



Extra voor u



Dagopvang Huisdieren

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



Prijs:

- Per dag: € 11,-
- Haal- en brengservice dagje spelen: de kilometervergoeding is afhankelijk van de afstand.

Ledenprijs: Per dag: € 9,90

Plaats: Amsterdam, Abbenes, Naarden

Dierenhotel

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



Prijs:

- De prijs is afhankelijk van de duur van het verblijf, welk huisdier en de periode.
- U krijgt altijd vooraf een berekening van de kosten.
- Indien gewenst kunt u gebruikmaken van een proefdag.

Ledenvoordeel:

10% korting op standaard verblijfkosten.

Plaats: Amsterdam, Abbenes, Naarden

Ledenconsulent

Heeft u vragen over het productenaanbod of het lidmaatschap van Amstelring Ledenservice? De Ledenconsulent is tijdens werkdagen telefonisch bereikbaar van 11.00 uur tot 12.00 uur en van 13.30 uur tot 14.30 uur op 020-333 5100.



Opfriscursus Autorijden **Nieuw!**



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

Prijs: € 107,-

Ledenprijs: € 86,50

Zie ook het artikel op bladzijde 21

RijZeker-training Autorijden **Nieuw!**



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

Prijs: € 151,50

Ledenprijs: € 131,-

Zie ook het artikel op bladzijde 21

Rijbewijskeuring

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



Prijs

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

Ledenprijs:

- Rijbewijskeuring: € 30,00
- (Arbo) Rijbewijskeuring ook voor beroepschauffeurs: € 50,00

Administratie aan huis	28	Omgaan met Niet Aangeboren Hersenletsel	23
Amstelring Wijkzorg	18	Ondermode aan huis	33
Audicien aan huis	20, 29	Ondersteuning bij Mantelzorg	29
Bedrijfs Cultureel Abonnement (BCA) Nieuw!	6	Opfriscursus Autorijden Nieuw!	21, 34
Belastingaangifte aan huis	28	Opruimcoach aan huis	24
Belservice Ouderenfonds Nieuw!	17, 29	Opticien aan huis	29
Computerhulp aan huis Nieuw!	24	(Para)medici	19
Concertgebouw Nieuw!	6	Pedicure aan huis	33
Dagbesteding	18	Personenalarmering	29
Dagopvang huisdieren	34	Podoloog	27
Dierenhotel	34	Reanimatie bij Volwassenen Nieuw!	26
EHBO bij Volwassenen Nieuw!	26	Rijbewijskeuring	34
EHBO bij Volwassenen, herhaling Nieuw!	26	RijZeker-training Autorijden Nieuw!	21, 34
Fysiotherapie aan huis	29	Scanspecialist aan huis	24
Gespreksgroepen	23	Schilder aan huis	32
GeZZond Check	15, 26	Schoonheidsspecialiste aan huis (incl. manicure)	33
Hulp bij Huishouden	19	Stoppen met Roken	26
Hulp bij Inboedelruiming	24	Tablet voor Ouderen	25
JMW, á la carte	31	Thuisbegeleiding	19
Kapper aan huis	33	Thuiszorgwinkels	27
Kerstconcert	4, 6	Trimclub	27
Kerstmarkt Düsseldorf - Kerstaanbieding	7	Tuinaanleg en -onderhoud	32
Kleding aan huis	33	Verhuisservice	25
Klussendienst aan huis	32	VGZ Nieuw!	12, 28
Ledenconsulent	4, 34	Vitaliteitscoach Nieuw!	27
Lichtjestoer Den IJp - Gratis voor leden!	5	Voetreflextherapie	26
Maaltijdservice aan huis, koelvers Nieuw!	11, 31	Vrijwilliger inzetten	23
Maaltijdservice aan huis, vriesvers	31	Wassen-Strijken-Stomen	25
Maaltijdservice aan huis, warm	31	Wasservice aan Huis Nieuw!	9, 24
Mantelzorgmakelaar	23	Woningaanpassing aan huis	32
Matrasreiniging aan huis	24	Zilveren Kruis Achmea	13, 28
Meervaart Nieuw!	6	Zorg en Zekerheid	14, 28
Netwerkcoach	23	Zorgherberg	19
Omgaan met dementie	23	Zouttherapie Nieuw!	27

AMSTELRING PLUS NOVEMBER 2016 JAARGANG 13. AMSTELRING PLUS IS EEN UITGAVE VAN AMSTELRING LEDENSERVICE **OPLAGE** 51.000 EX. **HOOFDREDACTEUR** ELLEN AHRENS **REDACTIE** SASKIA ZAAL, CAROLA JONGKIND, KARIN LUTTENBERG, WOUTER WAAIJERS **ADVERTENTIEVERKOOP** ADVERTEREN IN HET LEDENBLAD AMSTELRING PLUS? MAIL VOOR MEER INFORMATIE NAAR LEDENSERVICE@AMSTELRING.NL OF BEL 0900-1866 (LOKAAL TARIEF) **SAMENSTELLING EN REALISATIE** HEGA DRUKKERIJ, POSTBUS 3227, 2280 GE RIJSWIJK, WWW.HEGADRUK.NL **VORMGEVING** TIM BOERDAM, STAR REKLAME GRAFIMEDIABUREAU, WWW.STARREKLAME.NL **FOTOGRAFIE** ALLARD DE WITTE (ICONEN), LIONNE HIETBERG, ISTOCKPHOTO.COM **LIDMAATSCHAP CONTRIBUTIE** € 18,50 PER KALENDERJAAR PER HUISHOUDEN OP BASIS VAN AUTOMATISCHE INCASSO. OPZEGGEN LIDMAATSCHAP, ADRESWIJZIGINGEN OF WIJZIGINGEN IN BETALINGSWIJZE DOORGEVEN TIJDENS KANTOORUREN VIA TELEFOONNUMMER 0900-1866 (LOKAAL TARIEF), 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. AMSTELRING IS NIET VERANTWOORDELIJK VOOR DE INHOUD VAN DE GEPLAATSTE ADVERTENTIES.

1 loket voor al mijn zorghulpmiddelen

Lenen, huren en kopen van zorg- en welzijnsproducten

Medipoint: voor al uw zorg- en welzijnsproducten

Medipoint is de grootste aanbieder van zorg- en welzijnsproducten in Nederland. Of het nu gaat om advies, lenen, huren of kopen: bij Medipoint kunt u ervoor terecht.

Onze medewerkers beschikken over de juiste kennis van de producten, vergoedingsmogelijkheden en veranderingen in de markt. Doordat Medipoint nauw samenwerkt met veel thuiszorgorganisaties, gemeenten en alle zorgverzekeraars kunnen onze medewerkers nagaan welke vergoedingsmogelijkheden voor u gelden en dit coördineren.

Bent u benieuwd wat wij voor u kunnen betekenen? Kom dan gerust langs in een van onze winkels, bel met onze klantenservice **088 - 10 20 100** of kijk op **www.medipoint.nl**.

Ledenkorting

Bent u lid van de Amstelring Ledenservice? Dan krijgt u 10% korting op al uw aankopen en profiteert u van onze speciale ledenaanbiedingen. Daarnaast kunt u gratis krukken lenen bij Medipoint.

Kom naar de demodagen!

In onze winkels organiseren wij geregeld demodagen, zodat u kennis kunt maken met onze producten. Tijdens deze demodagen krijgt u persoonlijk advies van professionals en profiteert u van hoge kortingen en mooie aanbiedingen.



Medipoint Thuiservice

Advies afgestemd op uw situatie, gewoon bij u thuis.

- 1 Specifieke vraag over scootmobiel, sta-opstoel, hoog-laagbed, driewielers of traplift?
- 2 Geen mogelijkheid onze winkel te bezoeken?
- 3 Maak gebruik van de Medipoint Thuiservice!
- 4 Een adviseur komt bij u thuis en adviseert vrijblijvend in uw eigen omgeving.

Maak een afspraak via 088 - 10 20 100 of www.medipoint.nl/thuiservice. Wij helpen u graag.

Iedereen wil genieten van het leven.

Soms heb je daar een beetje hulp bij nodig.

Scootmobiel huren?

Wilt u een scootmobiel uitproberen voordat u overgaat tot aanschaf? Bij Medipoint huurt u een scootmobiel al vanaf € 1,99 per dag.

Voor meer informatie

088 - 10 20 100
www.medipoint.nl/scootmobielhuren

Ambassadeur Marit van Bohemen



**vanaf
€ 1.99
per dag**

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