

LEDENMAGAZINE

● Perfect op maat

Woninginrichting aan huis

● Met aandacht en liefde

Koelverse maaltijden aan huis

● Tijd voor verandering

Martine van Os

Zie jij het al zitten?



**BESPAAR
500,-**

Sta-opstoel **Moderno**
Van ~~1.999,-~~
Voor **1.499,-**



**BESPAAR
449,-**

Sta-opstoel **Barocco**
Van ~~1.789,-~~
Voor **1.340,-**

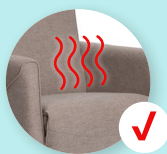
Met zorg gemaakt

Onze sta-opstoelen zijn met de hand gemaakt door echte vakmensen. Puur ambacht, waar liefde en toewijding uit spreekt. Van volledig ergonomische standaard sta-opstoelen tot echte maatwerkstoelen. De hele actieperiode profiteer je van maar liefst **15% korting op alle modellen.**

- ✓ Tot 10 jaar garantie
- ✓ Beschikbaar in verschillende kleuren en stoffen
- ✓ Aanbevolen door de Nederlandse Vereniging voor Rugpatiënten (NVvR)
- ✓ Zitklaar en op de juiste plek neergezet



Een hoofdkussen
t.w.v. **€100,- cadeau**
(bij een standaardstoel
zoals **Moderno**)



Stoelverwarming
t.w.v. **€345,- cadeau**
(bij een maatwerkstoel
zoals **Fitform 633**)



Samen

Nieuwsflits	4
Woninginrichting aan huis	Nieuw! 6
In beeld: Martine van Os	8
Dagtocht Varen door het Groene Hart	11
Koelverse maaltijden aan huis	Nieuw! 12
Gespot: Ontdek de podcast	14
Amstelring Ledendeals	15
Kom in beweging	Nieuw! 17
PuzzelPlezier	19
Gespecialiseerde behandelaars	20
Te gast: Wijkzorg	22
Culinair	23

Aan het begin van het nieuwe jaar wens ik u namens het team van Ledenservice alle goeds, gezondheid en gezelligheid toe.

Tijdens de decembermaand voelde ik me een gezegend mens, met mijn kinderen en kleinkinderen om me heen. Ik moest terugdenken aan mijn kindertijd, toen mijn moeder het voor de hele familie gezellig maakte. Die gezelligheid had vaak te maken met samen eten. Met een touwtje door de brievenbus was het altijd een zoete inval van ooms en tantes, neefjes en nichtjes. Als een grote pan stevig ingepakt in bed werd gezet om te garen, wisten we dat we zouden gaan smullen van een bordje rijst met een klont roomboter en een schep bruine suiker. Geuren en smaken uit het verleden, maar ook een saamhorigheidsgevoel waar ik nog steeds blij van word.

Saamhorigheid schept een band. Het gevoel van verbonden zijn met elkaar, is voor ieder mens belangrijk. Daarom danken wij u hartelijk voor uw lidmaatschap bij onze club. Samen met u gaan we er weer een mooi jaar van maken. We starten met twee spiksplinternieuwe diensten én we nodigen u uit voor een fijne lentevaartocht!

Ellen Plug
Manager Ledenservice

Kijk voor meer informatie of aanmelden voor een dienst op www.amstelringledenservice.nl

Heeft u vragen? Bel 020 - 333 5100 of mail naar ledenservice@amstelring.nl
Wij zijn op werkdagen van 08.30-13.00 uur telefonisch bereikbaar.

Wij zorgen dat het kan!

Oplage 40.000 ex. Jaargang 24
Hoofdredacteur Ellen Plug
Redactie Conny van Kessel, Dee Snijder, Saskia Zaai
Samenstelling en realisatie
Muller Print & Sign B.V., Jan Rebelstraat 16A,
1069 CC Amsterdam, www.mullerps.nl
Aan dit nummer werken **belangeloos mee**
Martine van Os, Omroep MAX, Tamara de Weijer
Vormgeving Think Next Level, Amsterdam
Foto cover © MAX/Stijn Ghijzen

Lidmaatschap contributie € 24,- per jaar per huishouden op basis van automatische incasso. Opzeggen lidmaatschap, adreswijzigingen of wijzigingen in betalingswijze doorgeven via ledenservice@amstelring.nl of per post: Amstelring Ledenservice, Postbus 2318, 1180 EH Amstelveen of bel tussen 08.30-13.00 uur telefoonnummer 020 - 333 5100. De redactie is niet aansprakelijk voor druk- en zetfouten of foutieve prijsvermelding. Amstelring Ledenservice is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de geplaatste advertenties.

Beëindiging lidmaatschap U kunt uw lidmaatschap maandelijks schriftelijk opzeggen met één maand opzegtermijn. De contributie wordt echter per jaar geheven. Datum van aanmelding is daarbij het uitgangspunt. Bij beëindiging van het lidmaatschap vindt geen terugbetaling plaats van de contributie (of een deel daarvan). **Amstelring Ledenmagazine 2-2026 verschijnt in de week van 13 april 2026.** Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd en/of vermenigvuldigd zonder schriftelijke toestemming van Amstelring Ledenservice.

Op stap met **ANWB AutoMaatje**

Wilt u naar de winkel, dokter of een vriend maar bent u minder mobiel en is vervoer een uitdaging? Dan kunt u in Aalsmeer, Amstelveen of Uithoorn toch op stap met de vrijwillige vervoersservice ANWB AutoMaatje. Bij ANWB AutoMaatje rijden vrijwillige chauffeurs in hun eigen auto tegen een kleine onkostenvergoeding hun minder mobiele buurtgenoten naar hun bestemming en bieden een helpende hand waar nodig. Meer informatie en gratis aanmelden bij ANWB AutoMaatje of aanmelden als vrijwillig chauffeur via www.anwb.nl/automaatje of via www.participe-amstelland.nu/anwb-automaatje.



Nieuw!



Nieuw!

Koelverse maaltijden aan huis

Lekker eten hoort bij een fijne dag. Maar koken is niet altijd vanzelfsprekend. Misschien ontbreekt de energie of heeft u geen zin om dagelijks in de keuken te staan. **Maaltijd Thuis** biedt uitkomst met **koelverse** ambachtelijke maaltijden, bereid uit verse ingrediënten. Met aandacht bereid en met liefde bij u thuis gebracht. De maaltijden bewaart u tot gebruik gewoon in de koelkast. Alles over deze nieuwe dienst en een aantrekkelijk kennismakingsaanbod leest u op pagina 12.

Opstappen in Hoofddorp

Wij vroegen vorig jaar of u bij een dagtocht voorkeur heeft voor een opstapplaats in Hoofddorp. Hierop werd positief gereageerd. Daarom is het mogelijk om voor de eerste dagtocht van dit jaar **in Amstelveen én in Hoofddorp** op te stappen. Uw opstapplaats van voorkeur geeft u op bij uw aanmelding. We maken op dinsdag 24 maart een **lentevaartocht** door het merengebied van het Groene Hart. Op pagina 11 leest u daar alles over.



Nieuw!

Woninginrichting aan huis

Bent u toe aan andere gordijnen of kan uw geliefde fauteuil een nieuw jasje gebruiken? De woninginrichting komt bij u thuis voor nieuwe raamdecoratie, meubelstoffering of een nieuwe vloer. Alles wordt perfect op maat gemaakt en vakkundig geplaatst. In het artikel op pagina 6 leest u wat **Bob van Noord Meubelstoffeerderij** met deze nieuwe dienst voor u kan betekenen.

Hulp bij **de belastingaangifte**

In februari verstuurt de Belastingdienst het verzoek om aangifte te doen van de inkomstenbelasting. De aangifte kan tussen 1 maart en 1 mei worden gedaan. Ziet u op tegen het doen van de belastingaangifte of is uw situatie veranderd en heeft u vragen over de gevolgen voor de aangifte? Dan kunt u de dienst Belastingaangifte aan huis inschakelen. De betrouwbare belastingadviseur komt bij u op huisbezoek en verzorgt deskundig uw aangifte.

Meer info of aanmelden:

🌐 www.amstelring.nl/belastingaangifte

✉ ledenservice@amstelring.nl

☎ 020 – 333 5100



Om te **bewaren**

Samen met Amstelring Ledenmagazine 1 ontvangt u de bewaarspecial **Dienstenpakket 2026**. In dit handige boekje vindt u ons volledige dienstenpakket, om het hele kalenderjaar plezier van te hebben. U vindt bij ons altijd een dienst of cursus die bij u past en u kunt rekenen op kwaliteit en betrouwbaarheid. Weet u iemand die dit boekje ook kan gebruiken? Stuur een e-mail naar ledenservice@amstelring.nl of bel op werkdagen naar **020 – 333 5100** tussen 08.30 – 13.00 uur, dan sturen wij het boekje kosteloos op.

Kom **proeven!**

Op 19 februari heet apetito u in samenwerking met Ledenservice van harte welkom om deel te nemen aan een smakelijke **Proeverij**. Maak kennis met de vriesverse verantwoorde maaltijden aan huis en ervaar hoe ze uit de vriezer in een handomdraai op tafel staan. De koks van apetito serveren een selectie van o.a. een biologisch runderlapje in jus, rode kool met appel en aardappelgratin, kip in zoetzure saus en basmatirijst, gemengde groenten, visschotel en lasagne. Ook een toetje zal niet ontbreken.

Praktische informatie

Datum: 19 februari 2026

Tijd: 12.00 – 14.00 uur

Plaats: Amstelveen

Prijs: **GRATIS** (exclusief voor leden)



Aanmelden voor de Proeverij

Aanmelden kan tot en met zondag **1 februari 2026** via www.amstelringledenservice.nl of via een e-mail naar ledenservice@amstelring.nl of bel op werkdagen tussen 08.30 – 13.00 uur naar: **020 – 333 5100**. **Let op:** toewijzing geschiedt door loting. Ontvangt u geen uitnodiging, dan bent u helaas niet ingeloot.

Bob en Fester van Noord

Woninginrichting aan huis

Vakkundige meubelstoffering en woninginrichting

Wilt u uw bank vakkundig laten bekleden of bent u op zoek naar gordijnen op maat? Dan brengt de nieuwe dienst Woninginrichting aan huis uitkomst. Fester van Noord denkt graag met u mee en is pas tevreden als u dat ook bent.

Halve eeuw vakkennis

“Ons bedrijf Bob van Noord Meubelstoffeerderij verzorgt meubelstoffering en woninginrichting. Mijn vader heeft de ambachtelijke meubelstoffeerderij 50 jaar geleden opgericht. In de loop der jaren hebben we ons verder gespecialiseerd in de volledige woningstoffering en mogen we ook hotelketens, restaurants, opleidingsinstituten en kantoren tot onze klantenkring rekenen.” De 74-jarige Bob van Noord is nog steeds met hart en ziel verbonden aan het bedrijf. Hij gaf twee jaar geleden het stokje definitief door aan zijn zoon Fester, maar achterover leunen is er niet bij. “Drie ochtenden per week is mijn vader in het bedrijf te vinden, zijn jarenlange ervaring en gedegen vakkennis blijven zo waardevol. Ook neemt hij veel klantbezoeken voor zijn rekening. Dat kan hij heel goed, hij is geduldig en neemt de tijd om te begrijpen wat de wensen zijn.”

Stoeltje van Oma

Het bedrijf is gespecialiseerd in het herstofferen van meubels, zoals stoelen, fauteuils en banken, maar heeft ook de kennis in huis om een nieuwe bank te bouwen. Van de schets tot het uiteindelijke resultaat, volledig op maat en naar wens.

Voor vakmanschap uit het verleden hebben ze een zwak, deze meubels verdienen een tweede kans. “Het is waarschijnlijk heel herkenbaar, dat je een meubelstuk hebt waar je een emotionele band mee hebt. Bijvoorbeeld een stoeltje van Oma, zo’n meubel wil je niet wegdoen. Maar de stoffering past niet bij je interieur en het zitcomfort

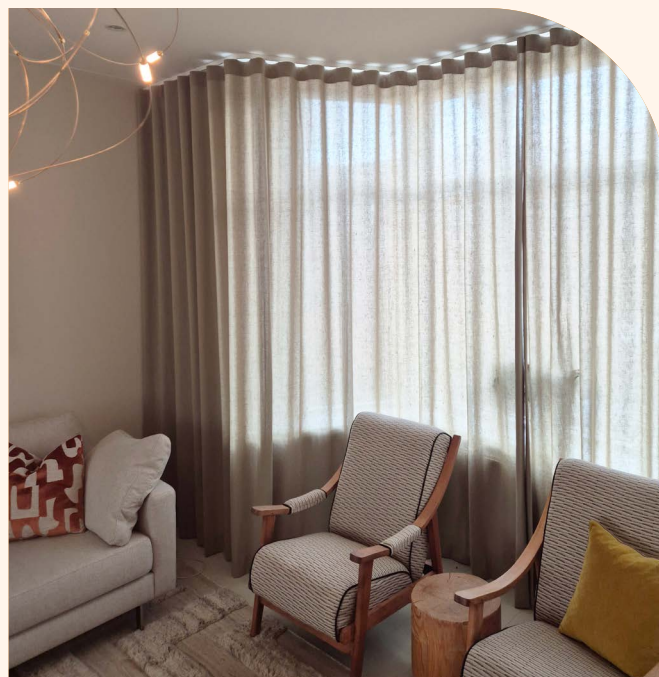


is ver te zoeken. Kortom, het stoeltje snakt naar een make-over. Wij kunnen het dan weer laten stralen. We blazen het nieuw leven in, zonder het unieke karakter uit het oog te verliezen. Het is toch geweldig als je daarna nog jaren kan genieten van een prachtig stoeltje?”

In alle kleuren en maten

Bij het maken van een keuze uit meubelstoffen, gordijnstoffen en vloerbekleding, kan geput worden uit de grote collectie stalen die Van Noord tot de beschikking heeft. “We brengen een selectie mee als we op huisbezoek komen, afgestemd op de wensen van de klant. We houden rekening met het kleurenpalet, de gewenste uitstraling en niet te vergeten de materiaalkeuze. Het is belangrijk dat het gekozen materiaal voldoet aan het beoogde gebruik. Duurzaamheid en onderhoud maar ook allergieën zijn belangrijk om rekening mee te houden. Zo kunnen we een indruk geven van de mogelijkheden. Bij de uiteindelijke keuze kan het budget een rol spelen; we hebben mogelijkheden in alle prijsklassen zonder op kwaliteit te hoeven inleveren.”

Met maatwerk is zoveel meer mogelijk. “Gordijnen zijn in alle uitvoeringen leverbaar: met en zonder voering, lichtdicht of als ‘in between’ en met aandacht voor de juiste plooi voor het mooiste effect. Ga niet zelf op een trap staan om afmetingen op te meten, want het inmeten en plaatsen van de raambekleding wordt vanzelfsprekend door ons team verzorgd. Dat geldt ook voor jaloezieën, die in verschillende variaties verkrijgbaar zijn: horizontaal of verticaal, in plissé en met een dubbele laag stof in een dupli uitvoering. Voor op de vloer zijn



we gespecialiseerd in zachte vloerbekleding zoals kamerbreed tapijt of een karpert. Harde vloerbekleding als laminaat, vinyl en PVC kunnen we in overleg verzorgen”.

Persoonlijke aandacht

Wie een aanvraag voor Woninginrichting aan huis doet, wordt persoonlijk teruggebeld door Fester van Noord. “Het contact met de klant is een belangrijk moment. Begrijpen wat er gevraagd wordt, wat de wensen zijn, daar staat of valt tenslotte alles mee. Tijdens het gesprek ben ik in mijn hoofd al bezig met het uitzoeken van de stalen die bij de wensen passen. Soms stuurt men me aanvullend een foto, bijvoorbeeld als het gaat om het herstofferen van een meubel. Maken we een afspraak, dan is de kans groot dat mijn vader Bob degene is die op huisbezoek komt. Afspreken in onze showroom in Amsterdam Westpoort vlakbij station Sloterdijk, is overigens ook mogelijk. Tenslotte stellen we vrijblijvend een offerte op en bij akkoord gaan we aan de slag. Ook na het afronden van de opdracht blijven we in contact met de klant omdat we zeker willen weten dat de klant blij is en kan genieten van het resultaat.”

Ledenvoordeel:

- 10% korting op de factuur

Meer info of aanmelden:

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





Martine van Os

Tijd voor verandering

In september vorig jaar nam Martine van Os afscheid als presentator van het legendarische televisieprogramma *We zijn er Bijna!*. De kijkcijferhit van Omroep MAX zal zonder Martine verder gaan. Met het einde van een avontuur dat 15 jaar duurde, sluit Martine een indrukwekkend hoofdstuk van haar carrière af.

84 potjes jeu de boules

In alle 14 seizoenen van *We zijn er Bijna!* reisde Martine van Os mee met groepen ervaren en soms wat minder ervaren kampeerders op leeftijd. Door de jaren heen werden Corsica en Sardinië, Spanje, de Balkan, Italië, Griekenland, Portugal, Nederland, Ierland en Frankrijk bezocht. Als kijker volgden we vanuit onze luie stoel het in- en uitdraaien van de caravanpootjes en genoten we van culturele trekpleisters en adembenemende vergezichten. Onderweg werden verjaardagen gevierd, kaarsjes in de kerk gebrand, dagboeken bijgehouden en aardappels geschild. Op de gezamenlijke avondjes met lokale wijn, gerechten en muziek zagen we de saamhorigheid groeien en door Martine's oprechte interesse in de mens werden we deelgenoot van ontroerende en boeiende levensverhalen. In een interview met Omroep MAX vertelt Martine: "We hebben uitgerekend dat ik bij elkaar 1,5 jaar aaneengesloten op stap ben geweest." In totaal is ze samen met de kampeerders op 168 campings geweest, hebben ze 72.365 kilometer afgelegd en zijn er 84 potjes jeu de boules gespeeld.

Meer over Martine

Martine van Os werd op 3 april 1957 in Den Haag geboren als dochter van journalist Joop van Os en politica Phili Viehoff. Ze omschrijft zichzelf als een enorm levenslustig en expressief kind dat dol is op dansen. Al in haar vroege jeugd wordt haar



gedrag door haar vader getemperd. "Niet opvallen, gewoon doen en vooral niet denken dat je al iets betekent", werd haar voorgehouden. Later zal ze dit ervaren als een deksel die op een snelkookpan is gezet. Ze wilde actrice worden en danseres, maar ook verpleegster en moeder. Met een opleiding aan de Academie voor Expressie door Woord en Gebaar volgde ze haar hart én vond ze de liefde van haar leven. Met de 12 jaar oudere kunstenaar Wouter Stips is ze inmiddels 47 jaar samen waarvan 35 jaar getrouwd. Samen kregen ze twee creatieve kinderen: dochter Bo, die na de Filmacademie vormgever werd en zoon Julian, die zich na de modeacademie in Arnhem ontplooipte tot ontwerper en beeldend kunstenaar.



Foto: Stijn Ghijsen

Op het lijf geschreven

De lange en veelzijdige carrière van Martine startte in 1985 op televisie, met een spotje van Postbus 51 voor het Centraal Bureau Motorrijtuigenbelasting. Ze speelde hierin met verve de rol van telefoniste. Dat viel op en ze kreeg al snel presentatiewerk aangeboden. Dat sloeg Martine in eerste instantie af, ze wilde liever acteren. Voor de TROS-series *Familie Oudenrijn* en *Dücker en Oudenrijn* (geschreven en geregisseerd door echtgenoot Wouter Stips) vervulde Martine tussen 1987 en 1991 de rol van juffrouw Dücker. "Het karakter van Wilhelmina Dücker is me zo dierbaar. Het is een alter ego van mezelf, van dat kind in die doofpot. Zij mocht alles doen wat ik niet mocht, ze was een enorme flapuit en een beetje naïef. Dat vond ik heerlijk om te doen", vertelt Martine in *TV Monument*.

Tijd voor Martine

Toen gezinsuitbreiding zich aandiende, besloot Martine het moederschap te combineren met presentatiewerk. Met de overtuiging dat televisie voor veel ouderen een venster op de wereld is, vond ze in 2005 een gelijkgestemde ziel in Jan Slagter. Hij richtte Omroep MAX op, waar Martine zich meteen thuis voelde. In de loop der jaren presenteerde ze een diversiteit aan programma's. Samen met Sybrand Niessen is ze nog altijd het boegbeeld van de talkshow *Tijd voor MAX*.



Foto: Janita Sassen

De presentatie van *We zijn er Bijna!* gunt Martine nu aan de volgende generatie. In de podcast *Slagter en Dresselhuys weten het beter*, vertelt ze dat het tijd is voor verandering en nieuwe uitdagingen. "Ik moet ontdekken wat ik wil en daar goede keuzes in maken. Ik heb lang geleefd met: 'Als ik later groot ben', maar die tijd is nu. Het leven is kort en zo weer voorbij, dus laten we er maar een feest van maken én vooral blijven dansen."

Terugblik

Televisieprogramma's van en met Martine van Os kunt u terugkijken op de website van de Nederlandse Publieke Omroep. Ga naar: npo.nl/start en typ in het zoekveld: Martine van Os. U kunt kiezen uit afleveringen van o.a. *We zijn er Bijna!*, *Tijd voor MAX*, *De Geknipte Gast* en *TV Monument*.

Via: npo.nl/luister is de podcast *Slagter en Dresselhuys weten het beter* te beluisteren.



Mantelzorg
& meer



Wie zorgt er voor
degene die zorgt?



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

www.mantelzorgenmeer.nl | 020 - 512 72 50
info@mantelzorgenmeer.nl



HOOIVELD
TIMMERWERKEN

Hooiveld Timmerwerken

Wij zijn gespecialiseerd in totaalrenovatie,
dakopbouw en badkamers.

- 24/7 Timmeroplossingen
- Vakmanschap van topkwaliteit
- Gelicentieerd-Verzekerd-Betrouwbaar
- Ervaren vaklieden die u kunt vertrouwen

Bel ons: 06-30707105
hooiveldtimmerwerken@gmail.com
www.hooiveldtimmerwerken.nl

Belastingaangifte en administratie aan huis

Prijs: op aanvraag; parkeerkosten voor rekening klant

Ledenvoordeel: géén voorrijkosten t.w.v. € 10,-

Pinnen mogelijk



alleen particulieren

Ledenvoordeel € 10,-



Lammers van der Veldt Administratiekantoor
Leidsevaartweg 57, 2106 NB HEEMSTEDÉ
Telefoon: 023-5282929
Mobiel: 06-1260 7229

Yvonne Sanli Nabestaandenzorg-Delft
Robert Koumansplein 16, 2613 ZP DELFT
Telefoon: 06-1535 5108
E-mail: info@nabestaandenzorg-delft.nl



Dagtocht Merentocht Groene Hart

Varen in het voorjaar

Met een fijne vaartocht door het merengebied van het Groene Hart, luiden we op salonboot de Koningin Juliana de lente in.

De route door het Groene Hart voert ons over het Braassemmeer, de Kagerplassen en de Wijde Aa. We varen door prachtig natuurgebied, langs dorpen met een lange historie: Woubrugge, Hoogmade, Warmond, Kaagdorp, Rijpwetering, Roelofarendsveen en Oude Wetering. Het afwisselende oeverlandschap met knotwilgen en rietkragen laat waterrijke veenpolders zien. Dit is het leefgebied van weidevogels als de grutto, scholekster en Kievit, maar ook van de grote zilverreiger en lepelaar. De vele monumentale molens die langs de route te vinden zijn, helpen nog steeds de polders te bemalen.

Stap ook aan boord

U wordt aan boord ontvangen met koffie of thee naar keuze en een petit four gebakje. Rond het middaguur wordt de lunch aan tafel geserveerd; alles uit eigen keuken en dagvers. Terwijl de ontluikende natuur aan u voorbij glijdt, kunt u genieten van een smakelijke broodmaaltijd, natuurlijk met een kopje groentesoep en een lekkere rundvleeskroket. De Koningin Juliana heeft in beide salons een scheepsbar, waar het na de lunch gezellig toeven is. Twee consumpties uit het Hollands assortiment en een luxe bittergarnituur zijn bij de prijs inbegrepen. De rondvaarttocht duurt vier uur; tijdens de tocht wordt niet aangemeerd.

Praktische informatie

Datums:

- dinsdag 24 maart 2026
opstapplaats: Amstelveen én Hoofddorp
- dinsdag 31 maart 2026
opstapplaats: Amstelveen
- donderdag 2 april 2026
opstapplaats: Amstelveen

Tijd: 09.00 – ongeveer 16.00 uur

Prijs: (exclusief voor leden) € 67,50 inclusief vervoer, vaartocht, ontvangst met koffie/thee en gebak, uitgebreide lunch, 2 consumpties Hollands assortiment en luxe bittergarnituur

Aanmelden

- Via www.amstelringledenservice.nl kunt u zich tot en met **zondag 1 maart 2026** aanmelden voor de **Dagtocht Merentocht Groene Hart**
- Op www.amstelringledenservice.nl vindt u alle informatie en de aanmeldvoorwaarden voor de dagtocht.
- Let op: per persoon die meegaat, dient u een apart aanvraagformulier/aparte machtiging in te vullen.

Maaltijd Thuis

Koelvers gemak met smaak en persoonlijke aandacht



Lekker eten hoort bij een fijne dag. Maar koken is niet altijd vanzelfsprekend. Misschien ontbreekt de energie of heeft u geen zin om dagelijks in de keuken te staan. Maaltijd Thuis biedt dan uitkomst.

De keuken van Maaltijd Thuis staat in het Twentse Almelo, waar koks al meer dan 20 jaar met veel zorg koelverse maaltijden bereiden; op ambachtelijke wijze en met verse ingrediënten.

Van Hollandse stampot tot wereldse stoof, van een smakelijke soep tot een stevige ovenschotel, ook voor mensen met een dieet. Zo kunt u thuis zonder koken genieten van smaakvolle maaltijden. U kiest eenvoudig wat u lekker vindt en de maaltijden worden op een afgesproken dag door een vaste bezorger bij u thuisbezorgd. U bewaart ze in de koelkast. Voordat u aan tafel gaat, hoeft u de maaltijd alleen nog even op te warmen in de magnetron of oven.

Welkomstactie

Maak voordelig kennis en bestel een proefpakket van 4 maaltijden voor € 24,-. Heeft het u goed gesmaakt en wilt u opnieuw maaltijden bestellen? Dan ontvangt u gedurende vier opeenvolgende weken nog eens € 10,- korting per bestelling*.

Persoonlijke aandacht

Bij Maaltijd Thuis draait het niet alleen om maaltijden, ook aan persoonlijke aandacht wordt veel waarde gehecht. De klantenservice staat voor u klaar om u vriendelijk te helpen én de bezorgers nemen de tijd voor u, zodat u zich altijd gezien en gehoord voelt.



Diana is medewerker van de klantenservice en vertelt: "Het leukste aan mijn werk is om samen met de klant maaltijden uit te zoeken die echt bij hem of haar passen.

Daarbij adviseer ik ook over diëten en consistenties, dus over de dikte, textuur en vloeibaarheid van een maaltijd, zodat iedereen kan genieten van een maaltijd die aansluit bij zijn of haar wensen en mogelijkheden. We koken tenslotte met plezier voor u!"



Mevrouw Zijlstra (84) uit Amersfoort deelt haar ervaring: "Zelf koken werd steeds lastiger, het werd me allemaal een beetje te veel. Ik hoorde over Maaltijd Thuis en besloot een proefpakket te bestellen. De maaltijden waren verrassend lekker en gevarieerd. Sindsdien bestel ik elke week. Het gemak is groot: ik kies wat ik lekker vind, eet gezond en het kost me weinig moeite. De bezorger is vriendelijk en neemt de tijd. Dat geeft een vertrouwd gevoel. Mijn favoriete gerecht is de runderhachee met puree. Het smaakt alsof het gewoon bij mij in de keuken is gemaakt."

bestellen. De maaltijden waren verrassend lekker en gevarieerd. Sindsdien bestel ik elke week. Het gemak is groot: ik kies wat ik lekker vind, eet gezond en het kost me weinig moeite. De bezorger is vriendelijk en neemt de tijd. Dat geeft een vertrouwd gevoel. Mijn favoriete gerecht is de runderhachee met puree. Het smaakt alsof het gewoon bij mij in de keuken is gemaakt."



Zo eenvoudig werkt het

Bestellen kan op de manier die u prettig vindt: via de papieren menukaart die u van de bezorger ontvangt, telefonisch of online in de webshop. U bepaalt zelf hoe vaak en hoeveel u bestelt – zonder abonnement of verplichtingen. Uw vaste bezorger brengt de maaltijden persoonlijk bij u thuis, wekelijks op een vast moment. Wilt u dat de maaltijden in de koelkast worden gezet? Ook dat is mogelijk. Met Maaltijd Thuis geniet u van gemak, persoonlijke aandacht en bovenal: heerlijke koelverse maaltijden, gewoon bij u thuis. Met aandacht bereid, met liefde gebracht.

Ledenvoordeel:

- gratis bezorging (t.w.v. € 2,99 per bestelling)
- welkomstactie: gedurende 4 opeenvolgende weken € 10,- korting per bestelling*

*eenmalig per nieuwe klant en minimaal 4 maaltijden per bestelling

Meer info of aanmelden:

- www.amstelring.nl/koelversemaaltijd
- ledenservice@amstelring.nl
- 020 – 333 5100

7 redenen om te kiezen voor Maaltijd Thuis

1. Altijd ruime keuze

Elke week kiest u uit meer dan 50 maaltijden. Van klassieke Hollandse gerechten tot verrassende wereldsmaken en vegetarische opties. De maaltijden zijn tot een week in de koelkast te bewaren.

2. Lekker en voedzaam

De koelverse maaltijden zijn bereid met verse ingrediënten en blijven dankzij de ambachtelijke bereidingsmethode vol smaak en voedingsstoffen. Gerechten die extra rijk zijn aan groenten of eiwitten staan duidelijk aangegeven.

3. Passend bij uw wensen

Of u nu zoutarm, glutenvrij, lactosevrij of eiwitrijk wilt eten: er is volop keuze. De koks houden rekening met diverse dieetwensen en consistenties.

4. Persoonlijke bezorging

Uw vaste bezorger komt wekelijks op een vast moment langs om uw maaltijden gekoeld tot aan de voordeur te bezorgen. Betrouwbaar, vertrouwd en altijd bereid om even te helpen of een praatje te maken.

5. Flexibel bestellen

Geen abonnement en geen verplichtingen. U bestelt via telefoon, webshop of menukaart, precies wanneer u wilt.

6. Eenvoudig opwarmen

Het opwarmen van de maaltijden gaat eenvoudig in oven of magnetron. Binnen enkele minuten staat er een lekkere maaltijd op tafel. En handig: u plaatst de maaltijd in zijn geheel in de magnetron; de bakjes worden verwarmd maar de omverpakking niet.

7. Veilig betalen

U betaalt altijd achteraf via factuur of automatische incasso. Dat is wel zo prettig, duidelijk én veilig.



Lekker luisteren

Ontdek de podcast

Giert de wind om het huis en lonkt een ommetje niet? Zet een pot thee en ga er dan even lekker voor zitten. Met een inspirerende podcast vergeet u de wereld om u heen.

Luisterplezier

Heeft u de podcast al ontdekt? Podcasts zijn audiofragmenten waar men naar kan luisteren zoals naar een programma op de radio. Het luisteren is meestal gratis. U luistert naar een podcast wanneer u dat wilt, op ieder apparaat dat een internetverbinding heeft. Dus onderweg op uw telefoon, maar ook thuis op uw tablet en computer of via de smartspeaker. Een aflevering downloaden om later naar te luisteren is mogelijk; een podcast is dus overal en altijd te beluisteren. Podcasts zijn enorm populair omdat ze spannend, ontroerend, onderhoudend en inspirerend kunnen zijn. Geen onderwerp blijft onbesproken: sport en kunst, literatuur en financiën, misdaad en muziek, politiek en opinie.

Aanrader

Ook Omroep MAX maakt podcasts. Op www.maxvandaag.nl/podcast-overzicht is

een keur aan podcasts over allerlei onderwerpen te vinden. Ze worden gemaakt door o.a. Janny van der Heijden, Hans Dorrestijn, Silvia Bromet en Jan Slagter samen met Cisca Dresselhuys. Ook **Paul de Leeuw** maakt wekelijks een podcast getiteld: *De Leeuw Brult Verder*. Hiervoor ontvangt Paul in het gezellige Amsterdamse 'Café Eik en Linde' steeds een wisselende groep gasten om samen de hoogte- en dieptepunten van de afgelopen week door te nemen. Iedere aflevering ontstaan er mooie, ontroerende en spraakmakende gesprekken, waarin ook altijd aandacht is voor Paul's 93-jarige moeder. Paul wordt in de podcast bijgestaan door verschillende 'mede-brullers' zoals acteur Hans Kesting, cabaretier Richard Groenendijk en operazangeres Francis van Broekhuizen.

Hoe werkt het?

Afhankelijk van uw mobiel of tablet (Android of Apple) installeert u op uw apparaat de standaard podcast-app of een andere, zoals Spotify of de NPO Luister-app die u via npo.nl/luister/podcasts kunt downloaden. Op de website van de NPO (Nederlandse Publieke Omroep) kunt u overigens ook direct luisteren naar de podcasts die gemaakt zijn door de verschillende publieke omroepen.

Amstelring Ledendeals

De online Amstelring Ledendeals Voordeelshop staat boordevol aanbiedingen, variërend van workshops tot wellness en van hotelovernachtingen tot luxe of praktische artikelen voor thuis of als cadeau. Exclusief voor leden, altijd met korting en regelmatig met gratis aanbiedingen.



45%
korting

2-daags BLUE Wellness Arrangement

Samen er even tussen uit en lekker ontspannen in een luxe 4-sterren Fletcher wellnesshotel, inclusief overnachting, ontbijt en een dagentree tot alle wellnessfaciliteiten. Met gratis fiets- en wandelroutes. De ledendealprijs is per 2 personen.

Van € 179,90 voor € 99,95*

Denksport Puzzel en Win!

Houd de kou buiten de deur met een gezellig puzzelblad boordevol gevarieerde bekende en nieuwe puzzels en quizen, met kans op het winnen van een mooie prijs. Dat is dubbelop genieten. U ontvangt 5 nummers, het abonnement stopt automatisch.

Van € 29,75 voor € 20,-*



33%
korting

gratis



Readly – 2 maanden gratis

Lees de tijdschriften die u leuk vindt op uw telefoon, tablet of computer. Ontdek Readly – het milieuvriendelijke all-you-can-read abonnement en krijg via de app onbeperkte toegang tot meer dan 7.500 digitale nationale en internationale tijdschriften. Maandelijks opzegbaar.

2 maanden gratis*

* Prijzen en aanbiedingen onder voorbehoud

Hoe werkt het?

Ga naar www.amstelring.nl/ledendeals voor deze en andere aanbiedingen. U ontvangt als lid per huishouden uw persoonlijke code per e-mail voor de Amstelring Ledendeals Voordeelshop. Heeft u nog geen toegangscode? Vraag deze aan via www.amstelring.nl/ikwileencode.



De huishovenier van Amstelring Ledenservice



KLAAR VOOR HET NIEUWE GROEISEIZOEN

Tijd voor een frisse start!



Het voorjaar is hét moment om uw tuin nieuw leven in te blazen. De groenspecialisten van Greenspot staan voor u klaar om uw tuin op te frissen en voor te bereiden op een weelderige zomer. Of u nu kiest voor het snoeien van bomen, het herinrichten van uw borders of het aanleggen van een nieuwe biodiversiteitstuin, wij helpen uw tuin floreren.

Met aandacht voor duurzaamheid en biodiversiteit zorgen wij ervoor dat uw tuin niet alleen mooi, maar ook milieuvriendelijk is. Denk aan groene daken, hemelwaterbuffers en hergebruik van materialen voor een klimaatbestendige tuin.

Klaar om deze lente écht van uw tuin te genieten? Neem contact met ons op en ontdek de mogelijkheden voor een bloeiende, duurzame tuin!



GREENSPOT
groenspecialisten

☎ 06 226 60 585

✉ info@greenspottuin.nl

🌐 www.greenspottuin.nl



Kom in **beweging**

Zwemmen voor iedereen

Zwembad de Meerkamp in Amstelveen heeft onlangs een gloednieuw bad geopend. Beginner of fervente baantjestrekker, het nieuwe bad van De Meerkamp is er voor iedereen die in beweging wil blijven.

Ontdek banenzwemmen

Sinds de opening eind oktober 2025 van het nieuwe bad in De Meerkamp is banenzwemmen in Amstelveen springlevend. Het moderne bad, met acht banen en geavanceerde voorzieningen, is speciaal ontworpen voor iedereen die in beweging wil blijven. Steeds meer mensen ontdekken banenzwemmen als een volwaardige workout: een manier om aan conditie te werken, techniek te verbeteren of gewoon ontspannen te bewegen in water. Of je nu net begint met borstcrawl, traint voor een triatlon of blessurevrij wilt sporten, in het nieuwe bad vindt iedereen zijn ritme.

Ontspanning

In het nieuwe bad is er keuze uit banenzwemmen en banenzwemmen in warm water. Bij die laatste variant is het water enkele graden warmer, wat het bijzonder geschikt maakt voor zwemmers die comfort of extra ontspanning zoeken. Daarnaast biedt AmstelveenSport zwemtrainingen gericht op conditie- en slagverbetering, waarbij ervaren instructeurs helpen om techniek, ademhaling en uithoudingsvermogen te ontwikkelen.

Heilzaam

Zwemmen is een duurzame sport die het hele lichaam traint zonder de gewrichten te belasten. Het verbetert de longcapaciteit, versterkt het hart en stimuleert de bloedsomloop. Juist voor ouderen, mensen die herstellen van een blessure of wie op zoek is naar een zachte manier van bewegen, is zwemmen een veilige en effectieve keuze.

Het nieuwe bad is onderdeel van het bredere aanbod van De Meerkamp. In het bestaande bad blijven recreatief zwemmen, aquasporten, vitaliteitszwemmen en zwemlessen gewoon doorgaan. Van baby- en peuterzwemmen tot dementiezwemmen, van AquaBootcamp tot familiezwemmen, zwembad De Meerkamp is en blijft een plek waar plezier, gezondheid en beweging samenkomen.

Kijk voor meer informatie op amstelveensport.nl/zwemmen

BIVONVS

zorgen we voor elkaar

Zorg en Zekerheid werkt met alle zorgverleners in de regio samen om de beste zorg bij u in de buurt te regelen. Daarom ondersteunen we de pilot in Amstelveen, Hoofddorp, Aalsmeer en Kudelstaart om meer inwoners wijkzorg te kunnen bieden.

Steeds meer mensen hebben wijkzorg nodig. Daarom werken Brentano, Amstelring en Zonnehuisgroep Amstelland intensief samen.

Huisartsen en ziekenhuizen kunnen via één centrale ingang wijkzorg voor hun patiënten aanvragen. Wijkteams verdelen de aanvragen dagelijks en een verpleegkundige bekijkt samen met de patiënt welke zorg, hulpmiddelen of ondersteuning nodig is. Zo blijven de lijnen kort en krijgen inwoners sneller passende zorg.

Lees meer over deze pilot en andere initiatieven in uw buurt op zorgenzekerheid.nl/wijkzorg

De pilot wordt mede mogelijk gemaakt door Amstelland Zorg en Zorg en Zekerheid. Ook wordt gebruikgemaakt van een subsidieregeling ter ondersteuning van de wijkverpleging (SOW).



**Zorg en
Zekerheid**
Zorgverzekeraar

Winter Wonderland

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

Wat kunt u winnen?

Onder de juiste inzendingen verloten wij **10 x 1 puzzelboekje** met puzzels, raadsels, sudoku's, woordraadsels en doolhofjes. Behalve een fijne ontspanning ook nog eens leuk en leerzaam!



De overgebleven letters vormen de oplossing.

Chocolademelk	Hagel	Muts	Poolster	Zopie
Das	Ijsbaan	Noren	Rookworst	Zwieren
Doorlopers	Koek	Oorwarmers	Schaatsen	
Elfstedentocht	Kolenkachel	Oostenwind	Sleetjrijden	
Erwtensoep	Kruik	Pantoffels	Wanten	
Gluhwein	Kunstschaatsen	Pekel	Winter	

Oplossing

Stuur uw oplossing vóór woensdag **18 februari 2026** onder vermelding van 'Puzzel Amstelring Ledenmagazine 1- 2026' naar: ledenservice@amstelring.nl of per post naar: Amstelring Ledenservice, Postbus 2318, 1180 EH Amstelveen. Vermeld hierbij duidelijk in blokletters:

Naam: _____ m/v _____ Telefoonnummer: _____

Lidnummer: _____ E-mailadres: _____

Adres: _____ Postcode en woonplaats: _____

Oplossing puzzel: _____

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



Annemijn Pistor

Behandeling en Advies

De juiste ondersteuning

Goed nieuws voor senioren die zelfstandig thuis wonen en behoefte hebben aan advies of een behandeling door een gespecialiseerde deskundige in de ouderenzorg. Om te kunnen blijven genieten van een montere 'oude dag' in de eigen omgeving, kan een beroep worden gedaan op gespecialiseerde behandelaars van Amstelring.

Behandelingen speciaal voor ouderen

Wie ouder wordt, merkt dat er geleidelijk veel verandert in het lichaam en soms ook de geest. Stijve gewrichten, minder energie hebben, slechter gaan zien en horen zijn daar voorbeelden van. Ook bepaalde ziektebeelden zoals dementie, de ziekte van Parkinson en een CVA (beroerte) kunnen invloed hebben op het verloop van het ouder worden, net als erfelijkheid, medicijngebruik en leefstijl. Juist in deze levensfase is het fijn om bij vragen en problemen een gespecialiseerde behandelaar te kunnen raadplegen.

De gespecialiseerde behandelaars van Amstelring hebben specifieke kennis over de zorg aan

ouderen. Zij geven advies en de best mogelijke behandeling met als doel zo lang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen. Een consult bij de **diëtist, ergotherapeut, fysiotherapeut, logopedist, psycholoog en specialist ouderengeneeskunde** vindt meestal plaats op een locatie van Amstelring in Aalsmeer, Amstelveen, Amsterdam, Haarlemmermeer en Uithoorn. Als het nodig is, komt de behandelaar ook bij u **aan huis**.

Wat kan de behandelaar voor u betekenen?

Diëtist

De diëtisten zoeken uit met welke voeding men in de persoonlijke situatie het beste gebaat is. Bijvoorbeeld bij minder eetlust of kauw- en slikproblemen, om ondervoeding of gewichtsverlies te voorkomen. De diëtist geeft voedingsadvies op maat bij chronische ziekten zoals diabetes, hart- en vaatziekten of COPD en afgestemd op medicijngebruik. Met het juiste dieet zal men zich fitter voelen, weerstand opbouwen en sneller herstellen na een ziekte of operatie.

Ergotherapeut

Demi Mulder: "De ergotherapeuten bieden hulp op maat, ook bij een beperking, zodat u de dingen kan blijven doen die belangrijk voor u zijn in het dagelijks leven. Vaak bestaat ergotherapie uit het oefenen en trainen van de dagelijkse handelingen zoals wassen en aankleden. We adviseren over de juiste hulpmiddelen op maat zoals een rolstoel, woningaanpassingen of een scootmobiel en helpen bij het aanvragen daarvan. Als iemand moeite heeft met scootmobiel rijden of onzeker is in het verkeer, dan kunnen we een passende scootmobiel training aanbieden, zodat iemand weer veilig en zelfverzekerd de weg op kan."



Demi Mulder

Fysiotherapeut

Annemijn Pistor: "Met fysiotherapie blijft men zo lang mogelijk in beweging. Voordat ik of een van mijn collega's een behandelplan opstellen, brengen we uw klachten en persoonlijke wensen in kaart. We helpen met het verbeteren van de conditie, het revalideren na een operatie of breuk en het voorkomen van vallen. Ook bij beperkingen als gevolg van een blijvende ziekte zoals een beroerte, artrose, dementie, COPD of de ziekte van Parkinson kunnen we uitkomst bieden."

Logopedist

Moeite hebben met slikken, horen of praten, bijvoorbeeld na een beroerte, heeft effect op het dagelijks leven. Door uw eigen mogelijkheden -met of zonder hulpmiddelen- zo goed mogelijk te benutten, kunnen de logopedisten helpen deze situatie te verbeteren.

Psycholoog

De psychologen houden zich bezig met de geestelijke gezondheid van ouderen. Zij onderzoeken, behandelen en begeleiden ouderen met stemmingsklachten en terugkerende angsten of bij cognitieve problemen zoals geheugenverlies en afasie. Ook mantelzorgers kunnen een consult



Edward van den Brekel

aanvragen, bijvoorbeeld voor advies over gedragsveranderingen bij hun partner of ouder.

Specialist ouderengeneeskunde

Edward van den Brekel is specialist ouderengeneeskunde: "Ouderen kunnen kwetsbaar zijn als ze chronisch ziek zijn of complexe zorg nodig hebben. Na doorverwijzing van de huisarts kan de specialist ouderengeneeskunde nader onderzoek doen, adviseren en ondersteunen, begeleiden en meebehandelen. We geven advies op maat en stemmen de medicatie en alle benodigde zorg zorgvuldig af, met als doel om zo zelfstandig mogelijk thuis te wonen met een zo'n groot mogelijke kwaliteit van leven. We werken nauw samen met de eigen huisarts en onze collega's uit het team van gespecialiseerde behandelaars en kunnen zo de voortgang blijven volgen."

Meer informatie en direct afspreken

Wilt u een afspraak maken of wilt u eerst meer informatie? Het secretariaat van de gespecialiseerde behandelaars van Amstelring staat u graag te woord:

- Bel **088- 972 0234** (op maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 16.30 uur)
- Of stuur een e-mail met uw vraag naar het centraal behandelsecretariaat: **cbs@amstelring.nl**

Voor een consult met een behandelaar heeft u soms een verwijzing nodig van uw huisarts. In de polisvoorwaarden van uw (aanvullende) verzekering staat meestal of u een verwijzing nodig heeft en of u een (gedeeltelijke) vergoeding ontvangt. Sommige behandelaars declareren direct bij de zorgverzekering als een behandeling wordt vergoed uit de basisverzekering.



Samen beslissen

Over zelfstandig thuiswonen

Veel ouderen in Nederland ontvangen verpleegkundige zorg aan huis. Denk bijvoorbeeld aan hulp bij het innemen van medicijnen, het aantrekken van steunkousen of het verzorgen van wonden. Meestal wordt deze zorg geleverd door een wijkverpleegkundige. Maar wist u dat de wijkverpleegkundige u ook kan helpen om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen?

Vraagbaak

Uit onderzoek van wijkverpleegkundige Sigrid Wulfse-Huisman (Amstelring Wijkzorg), blijkt dat veel ouderen met wijkverpleging dat niet weten. Vaak wordt gedacht dat de wijkverpleegkundige er alleen is voor medische of lichamelijke zorg. Daardoor blijven belangrijke vragen soms onbesproken. Stel: de wijkverpleegkundige komt langs om uw ogen te druppelen. Dan voelt u zich misschien bezwaard om te vragen bij wie u terechtkunt voor het aanvragen van een traplift. Dat is jammer, want juist bij zulke vragen kan de wijkverpleegkundige u ondersteunen.

Begin het gesprek

Een belangrijk onderdeel van wijkverpleging is namelijk om samen met u te kijken wat er nodig is om prettig, veilig en zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen, met zo min mogelijk professionele hulp. De wijkverpleegkundige kijkt eerst samen met u naar wat u belangrijk vindt en wat u nodig heeft. Ze bespreekt welke oplossingen mogelijk zijn, wat u zelf nog kunt doen, en wat uw naasten

of mensen in uw omgeving eventueel kunnen bijdragen. Daarna bekijkt zij of ze daar zelf iets in kan betekenen, of dat een andere professional moet worden ingeschakeld. Zo komt ze samen met u tot een besluit over uw zelfstandigheid.

Dat noemen we **samen beslissen**. Het is geen ingewikkeld overleg, maar een open gesprek over wat u belangrijk vindt in het dagelijks leven. En juist dat zorgt ervoor dat de zorg beter bij u past. U houdt zelf de regie, en de wijkverpleegkundige denkt met u mee. Dus: heeft u vragen of twijfels over uw zelfstandigheid en ontvangt u zorg van de wijkverpleging? Wacht dan niet af, maar begin het gesprek. De wijkverpleegkundige is er niet alleen voor uw zorg, maar vooral ook voor ú.

Informatie

Heeft u een vraag over wijkzorg? Het Wijk-servicecentrum is van maandag t/m vrijdag tussen 08.00-17.00 telefonisch bereikbaar op: 020 - 333 5700.

Of kijk op: www.amstelring.nl/wijkzorg.



Caprese muffin met tomaat en mozzarella

Knipoog naar de Napolitaanse keuken

Deze smakelijke hartige muffins zitten boordevol eiwitten en gezonde vetten. Ze zijn perfect als ontbijt of lunch en niet te versmaden als voedzaam tussendoortje. Warm geserveerd smaken ze het allerlekkerst.

Ingrediënten voor 2 personen

- 40 gr amandelmeel
- 1 tl bakpoeder
- 2 eieren
- 2 el olijfolie
- 6 plakken mozzarella
- 6 cherry tomaten
- 5 gr verse basilicum
- 2 el balsamico azijn
- 45 gr pijnboompitten

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng het amandelmeel en de bakpoeder in een kom.
2. Voeg de eieren en olijfolie toe. Meng tot een beslag en laat het even rusten.
3. Vet de muffinvormpjes in en verdeel het beslag. Bak ze in 10 minuten gaar.
4. Laat afkoelen, snijd de muffins open en beleg ze met de tomaatjes en mozzarella. Verwarm de muffins daarna weer kort tot de kaas smelt.
5. Garneer met basilicum, balsamico azijn en pijnboompitten.

Geniet ervan!

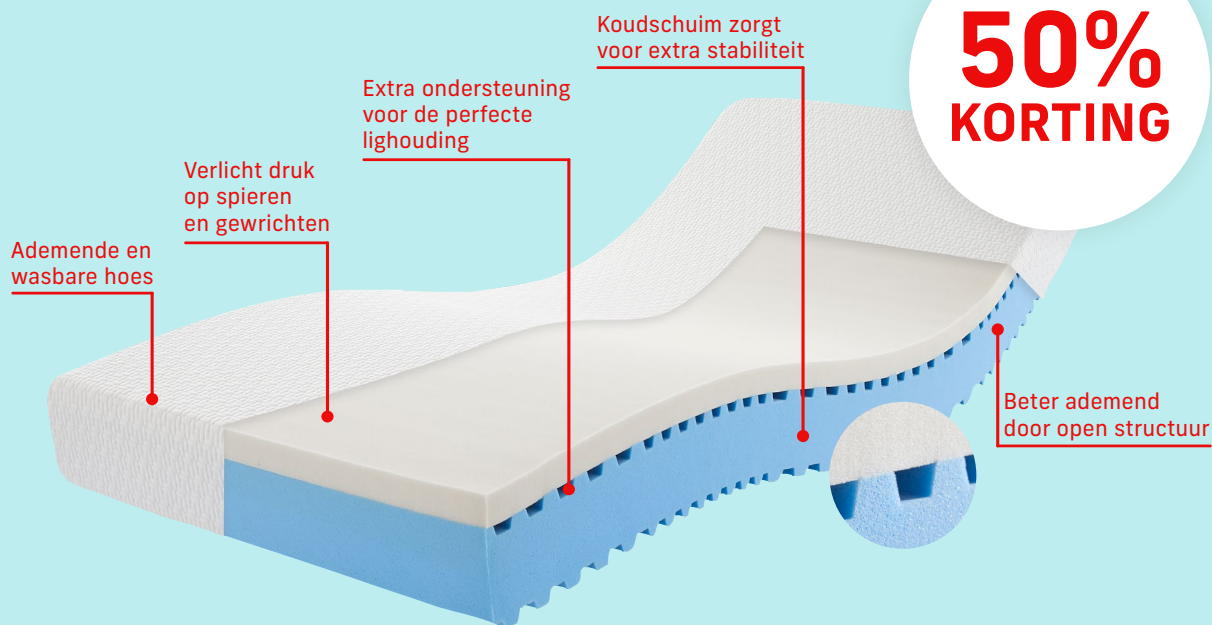
Dit is een recept uit het Online Leefstijlprogramma van Dokter Tamara. Wilt u ook deelnemen? Kijk op www.amstelring.nl/doktertamara

Speciaal voor leden!

ViscoClimate Ultra matras

- ✓ Een matras van Zwitserse topkwaliteit
- ✓ Combinatie van traagschuim en koudschuim voor de perfecte ondersteuning
- ✓ Verkrijgbaar in alle formaten

vanaf 998,-
voor 499,-



Nationaal keurmerk
hulpmiddelen



10 jaar
garantie



ISO-gecertificeerde
productie



Aanbevolen door
zorgprofessionals

We nodigen je van harte uit voor de slaapadviesdagen.

Kom gerust langs, probeer verschillende matrassen, bedden en kussens en krijg persoonlijk advies van onze slaapexperts. Voor wie graag comfortabeler wil slapen, of op zoek is naar meer gemak.

Medipoint slaapadviesdagen

Donderdag 29 januari 2026	Laan van de Helende Meesters 431 Amstelveen
Donderdag 5 februari 2026	Raadhuisplein 300 Hoofddorp

 **medipoint**

Schrijf je nu in voor advies

medipoint.nl/slappen

of bel 088 10 20 204

Voorwaarden zijn van toepassing. Actie geldig t/m 28 februari 2026.