

LEDENMAGAZINE



● Ga mee naar Texel
Gezellige dagtocht

● Levenstestament
Regelen voor later

● Ode aan de Alpen

Carrie ten Napel

Je ziet het vaak eerder bij een ander.



Ik riep steeds dat ik het wel redde. Naar mijn vrouw, maar eigenlijk ook naar mezelf.

Een hand die steun zoekt aan de tafelrand. Iemand die moed lijkt te verzamelen voor het opstaan. Een houding die langzaam verandert. Soms wissel je een blik van herkenning uit, met een glimlach of een zucht. Bij een ander valt het nou eenmaal eerder op dan bij jezelf.

Een flinke deuk

Dat merkten ook Rianne en haar man Gideon. 'Hij miste de afstap op het terras en daar ging hij,' vertelt ze. 'Een gebroken enkel, hersenschudding en een flinke deuk in het zelfvertrouwen. Hij was altijd veel buiten, erg actief, klussen en tuinieren. Als partner zie je wel dat sommige dingen minder soepel gaan, maar wanneer is het moment om er echt iets aan te doen?'

Opluchting

Het was zijn vrouw die het al een tijdje opmerkte. 'Waarom blijf je eigenwijs doorrommelen en je vasthouden aan de meubels?' Na de val volgde tijdelijk een huurrollator. 'Ik moet toegeven: achteraf was dat een opluchting, omdat Gideon merkte dat hij daardoor veel meer zelf kon doen.' Toch bleef hij twijfelen of hij wel "aan de rollator" wilde. Een gevoel dat meer mensen herkennen.

Wat blijf je graag doen

Gideon vertelt: 'Ik riep steeds dat ik me wel redde. Naar mijn vrouw, maar eigenlijk ook naar mezelf.'

Vanbinnen voel je je niet oud. En dan voelt zo'n hulpmiddel ineens als een groot besluit.'

Samen gingen ze naar Medipoint, gewoon om te kijken. Geen verplichting, geen keuze vooraf. 'Dat maakte het verschil,' zegt Gideon. 'Het ging niet over wat niet meer kon, maar over hoe ik mijn dagen wilde invullen. Naar de bouwmarkt, een rondje lopen, even biljarten bij de soos.' Gideon concludeert nu met een glimlach: 'Achteraf gezien kan ik met mijn rollator net zo makkelijk de deur uit en dat zónder discussie. Het is eigenlijk best een handige wagen.'



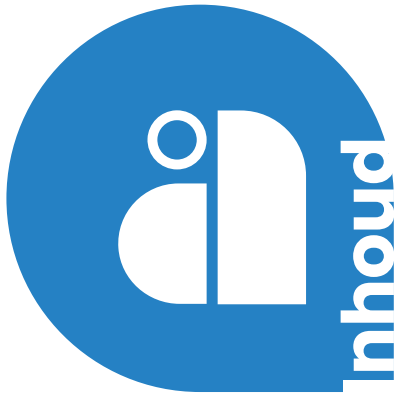
Probeer het zelf tijdens de mobiliteitsdagen

Maak vrijblijvend een testritje met een rollator, fiets of scootmobiel. Ontdek wat bij je past, op jouw manier en in jouw tempo.

Kom je ook?

Woensdag 29 april | Amstelveen,
Laan van de Helende Meesters 431

Vrijdag 1 mei | Hoofddorp,
Raadhuisplein 300



Ooievaar

Nieuwsflits	4
Nabestaandenzorg aan huis	6
In beeld: Carrie ten Napel	8
Dagtocht Texel	11
Vakantiehôtel	
Der Brabander	12
Gespot: Vogels kijken	14
Amstelring Ledendeals	15
Kom in beweging	17
PuzzelPlezier	19
GeZZond Check	20
Wasservice aan huis	22
Culinair	23

Toen ik nog in de stad woonde, ging ik vaak een rondje lopen in het Vondelpark om naar de ooievaars te kijken. Het stel, waarvan het hinkende mannetje in de volksmond gevat 'Manke Nelis' werd genoemd, had altijd bekijks. Als het vrouwtje met hun jongste kinderen naar het zuiden vloog, wachtte hij tijdens de winter trouw op haar terugkomst. In het voorjaar, als ze weer veilig was geland en hij haar klepperend had begroet, werd het hoge liefdesnest opgeschud voor een nieuwe leg. En wij, de mensen die dagelijks een ommetje maakten, waren deelgenoot van hun lief en leed. Zomaar in de drukte van de stad, was daar die bijzondere band met de natuur.

Vogels zijn een bron van inspiratie en een weldaad voor onze gezondheid. We worden gelukkig van hun trillende toonladders in het voorjaar. We worden blij van kwetterende vogels in de tuin en voelen ons gevleid als ze terug blijven komen. Ik verheug me nu al op de meeuwen die vanaf Den Helder in duizelingwekkende vaart over de Waddenzee zullen meevliegen op onze dagtocht naar Texel. Zie ik u dan ook op de boot?

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
Hoofredacteur 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 werkten belangeloos mee
Carrie ten Napel, Omroep MAX, Tamara de Weijer
Vormgeving Think Next Level, Amsterdam
Foto cover © Stijn Ghijsen

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 3-2026 verschijnt in de week van 13 juli 2026.** Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd en/of vermenigvuldigd zonder schriftelijke toestemming van Amstelring Ledenservice.

Aangename zit

De lente is in het land en dat nodigt uit om meer tijd door te brengen in de buitenlucht. Wilt u dit seizoen ook comfortabel genieten van het voorjaar in de tuin, op uw balkon of dakterras of als u op stap bent met de caravan? Dat kan met de **buitenkussens** en **caravankussens** die volledig naar wens en vakkundig op maat worden gemaakt door Meubelstofeerderij Bob van Noord van **Woninginrichting aan huis**. Vraag vrijblijvend naar de mogelijkheden.

Ledenvoordeel:

- 10% korting op de factuur
- Prijs op offerte, afhankelijk van de aanvraag

Meer info of aanmelden:

🌐 www.amstelring.nl/woninginrichting

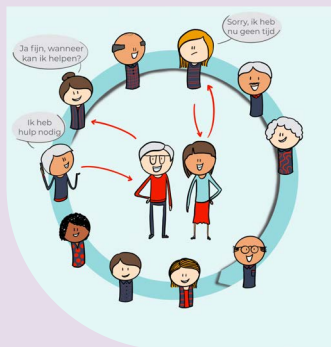
✉ ledenservice@amstelring.nl

☎ 020 – 333 5100



Tip van de Tuinman

Na een koude en natte periode snakken de planten in het voorjaar naar wat liefde en aandacht. Tijd om de planten in de tuin eens goed te verwennen. Dat doet u door het verbeteren van de bodemvruchtbaarheid. Planten krijgen weer de nodige voedingsstoffen als u compost of organische mest door de tuingrond mengt. Een gazon blaast u nieuw leven in door ruim kalk te strooien voordat u een paar weken later gaat bemesten. De voeding- en wateropname door de grond worden zo gestimuleerd, wat belangrijk is voor een gezonde start van het groeiseizoen. Breng de tip van de Tuinman in praktijk, zodra de grond niet meer bevroren of doorweekt is. Meer informatie over de **Tuinman aan huis?** Kijk op: www.amstelring.nl/tuinman.



Met en voor **elkaar**

Het aantal Voorzorgcirkels groeit snel. In een Voorzorgcirkel verbinden ongeveer 10-15 buurtbewoners zich met elkaar en spreken af hulp en ondersteuning te bieden als dat nodig is. Het uitgangspunt is dat iedereen op zijn of haar eigen manier iets kan bijdragen, zodat iedereen ook kan meedoen. Voorzorgcirkels ontstaan niet vanzelf; enthousiaste bewoners en één of twee mensen die het voortouw nemen zijn nodig om een cirkel actief te maken. Dankzij het initiatief van Enjetta Fieseler uit Amstelveen-Elsrijk zijn in Amstelveen inmiddels 8 Voorzorgcirkels actief en meerdere nieuwe cirkels zijn in oprichting. Wilt u meer weten of heeft u interesse? Inwoners van Amstelveen, Uithoorn en Aalsmeer kunnen zich aanmelden voor een informatiebijeenkomst door contact op te nemen met Enjetta Fieseler via een e-mail naar voorzorgcirkelsefieseler@gmail.com. Geïnteresseerden uit andere woonplaatsen kunnen voor informatie een e-mail sturen naar info@voorzorg-cirkels.nl.

Informatie bijeenkomst

Heeft u altijd al willen weten waarom het opmaken van een levenstestament ook voor u handig kan zijn? Kom dan op woensdag **27 mei** naar de Informatiebijeenkomst van **Nabestaandenzorg aan huis** en stel uw vragen. Meer informatie en aanmelden? Lees verder op pagina 6-7.



Win!



Rollator winactie

Waar u ook naartoe gaat, met een rollator van Medipoint mag u gezien worden.

Met iedere stap maakt u uw wereld net een beetje groter. En het mooie? Dit voorjaar maakt u kans om het aankoopbedrag van uw rollator terug te winnen. Koopt u tussen 1 april en 30 juni 2026 een rollator in één van de Medipoint-winkels en laat u uw ledenpas zien? Dan doet u automatisch mee met de winactie. Begin juli maakt Medipoint de prijswinnaar bekend.



Advies en behandeling op maat

Om te kunnen blijven genieten van een montere 'oude dag' in uw eigen omgeving, kunt u een beroep doen op de gespecialiseerde behandelaars van Amstelring. De **diëtist, ergotherapeut, fysiotherapeut, logopedist, psycholoog en specialist ouderengeneeskunde** van Amstelring hebben specifieke kennis over de zorg aan ouderen. Een consult bij vindt meestal plaats in een locatie van Amstelring in Aalsmeer, Amstelveen, Amsterdam, Haarlemmermeer en Uithoorn. Als het nodig is, komt de behandelaar ook bij u **aan huis**. Wilt u een afspraak maken of liever 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 van de behandelaars heeft u **soms** een verwijzing van uw huisarts nodig.

Polderjongens

De Polderjongens is een groep voor mannen die graag van de bank af willen komen. Samen ondernemen de heren allerlei activiteiten, van museumbezoek tot workshop en van wandeling tot lezing. Dit doen zij twee keer per maand op woensdagochtend vanuit het Cpunt Café in Hoofddorp. Iedereen is per keer vrij om te bekijken of de geplande activiteit past, er zijn dus geen verplichtingen. De Polderjongens is een initiatief van een groepje heren ondersteund door Cpunt en Amstelring. Hierdoor is het ook mogelijk om deel te nemen als u bepaalde ondersteuning nodig heeft. Wilt u ook met de Polderjongens op stap? Neem contact op met Mara van Limbeek: mvanlimbeek@amstelring.nl of bel met Cpunt via: **023 - 556 3700**. Na aanmelding krijgt u twee keer per maand de mail met uitnodiging.





Wie mag beslissingen voor u nemen, als u daar zelf niet meer toe in staat bent? Een levenstestament brengt uitkomst. Hierin legt u uw wensen op papier vast, die worden uitgevoerd door iemand die u daarvoor heeft aangewezen.

Levenstestament

Met het opstellen van een levenstestament houdt u zoveel mogelijk zelf de regie en bent u ervan verzekerd dat uw naasten op de hoogte zijn van uw wensen. Een belangrijke vraag bij het opstellen van een levenstestament is: wie vertrouw ik de uitvoering van mijn wensen toe? Dat kan een familielid zijn of iemand anders naar uw keuze. "Kunt of wilt u niemand uit uw naaste omgeving vragen voor deze taak, dan kunt u **NBZA-Amsterdam** aanwijzen als gevolmachtigde in het levenstestament. Regelt u niets, dan wijst de rechter een willekeurige bewindvoerder aan als u zelf niet meer in staat bent beslissingen te nemen," vertelt **Marion Hermans** van de **Stichting voor Nabestaandenzorg en Advies Amsterdam**.

"We adviseren bij de opstelling van het levenstestament over de mogelijkheden en de verantwoordelijkheden. Het vastleggen van wensen is geen invuloefening maar maatwerk. Iedereen heeft tenslotte andere wensen. Dat betekent dat we iemand goed moeten leren kennen. We voeren uitgebreide gesprekken om goed te begrijpen wat iemand echt graag wil, en wat mogelijk is. Welke wensen op medisch en financieel gebied moeten worden uitgevoerd door de gevolmachtigde en

welke beslissingen moeten er worden genomen? De gevolmachtigde behartigt de belangen en is uiteindelijk verantwoordelijk. Er mag geen twijfel zijn over de bedoeling van uw wensen."



Marion Hermans

Kaartje

Wie een levenstestament heeft opgesteld, wil dat dit bekend is in geval van nood. "Als wij be-

noemd zijn tot professioneel gevolmachtigde, geven we kaartjes mee waarop onze contactgegevens staan. Het is handig om zo'n kaartje in je portemonnee te hebben, naast je vaste telefoon te leggen of bij de voordeur te hangen. Mocht er iets gebeuren, dan hoeven hulpverleners niet te zoeken naar een contactpersoon. Belandt iemand onverwachts in het ziekenhuis, dan zorg ik als gevolmachtigde voor het kenbaar maken van de wensen. Daar zit ook een heel praktische kant aan, want wat heeft iemand nodig in het ziekenhuis? Denk aan nachtgoed en verzorgingsartikelen, het veiligstellen van uw woning of het opvangen van uw huisdier. We helpen ook met het traject naar een verpleeghuis of hospice. En als het nodig is hebben we als gevolmachtigde elke dag contact met de arts en de zorg. Om ons werk goed te kunnen doen, hebben we een emotionele, persoonlijke band gekregen. Mocht het zover komen, dan regelen we de uitvaart en kunnen dat doen in de volle overtuiging dat we recht doen aan het afscheid in de geest van de overledene."

Ontzorgen

Nalatenschappen kunnen ingewikkeld in elkaar zitten, weet Marion. "Dat komt bijvoorbeeld door samengestelde familieverbanden. Een reden voor iemand om juist in het testament een externe executeur aan te stellen, die de zaken na het overlijden regelt en overzicht houdt. We besteden bij de afwikkeling van de nalatenschap enorm veel aandacht aan het behoud van de familie-relaties. We zorgen ervoor dat iedereen gehoord en gezien wordt, hoe moeilijk het ook wordt. Daar helpt de mediation-training bij, die ik heb gevolgd. Ik vind het heel bijzonder dat ik dit werk kan doen, want samen met ons team kunnen we er echt voor u zijn. U kunt de zaken met een gerust hart aan ons overlaten."

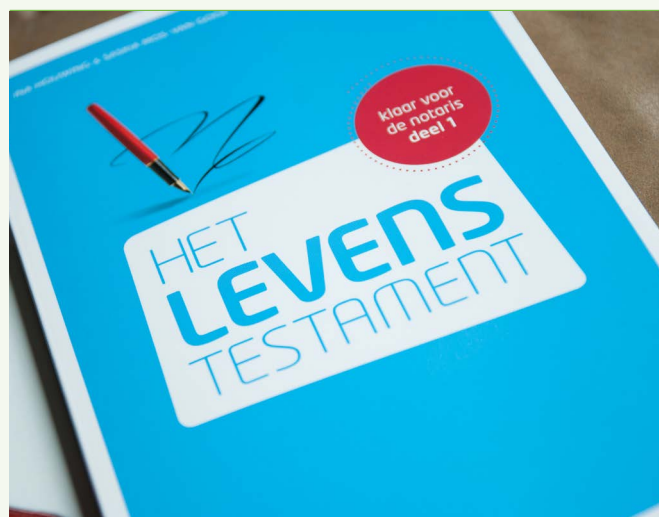
Ledenprijs:

- Levenstestament € 775,- per persoon (i.p.v. € 795,-)*
- inclusief notariskosten
- overige tarieven op aanvraag

*Een levenstestament en een testament worden apart in rekening gebracht.

Meer info of aanmelden:

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



Informatiebijeenkomst

De **Stichting voor Nabestaandenzorg en Advies Amsterdam** organiseert speciaal voor leden samen met Amstelring Ledenservice een **informatiebijeenkomst Nabestaandenzorg aan huis**.

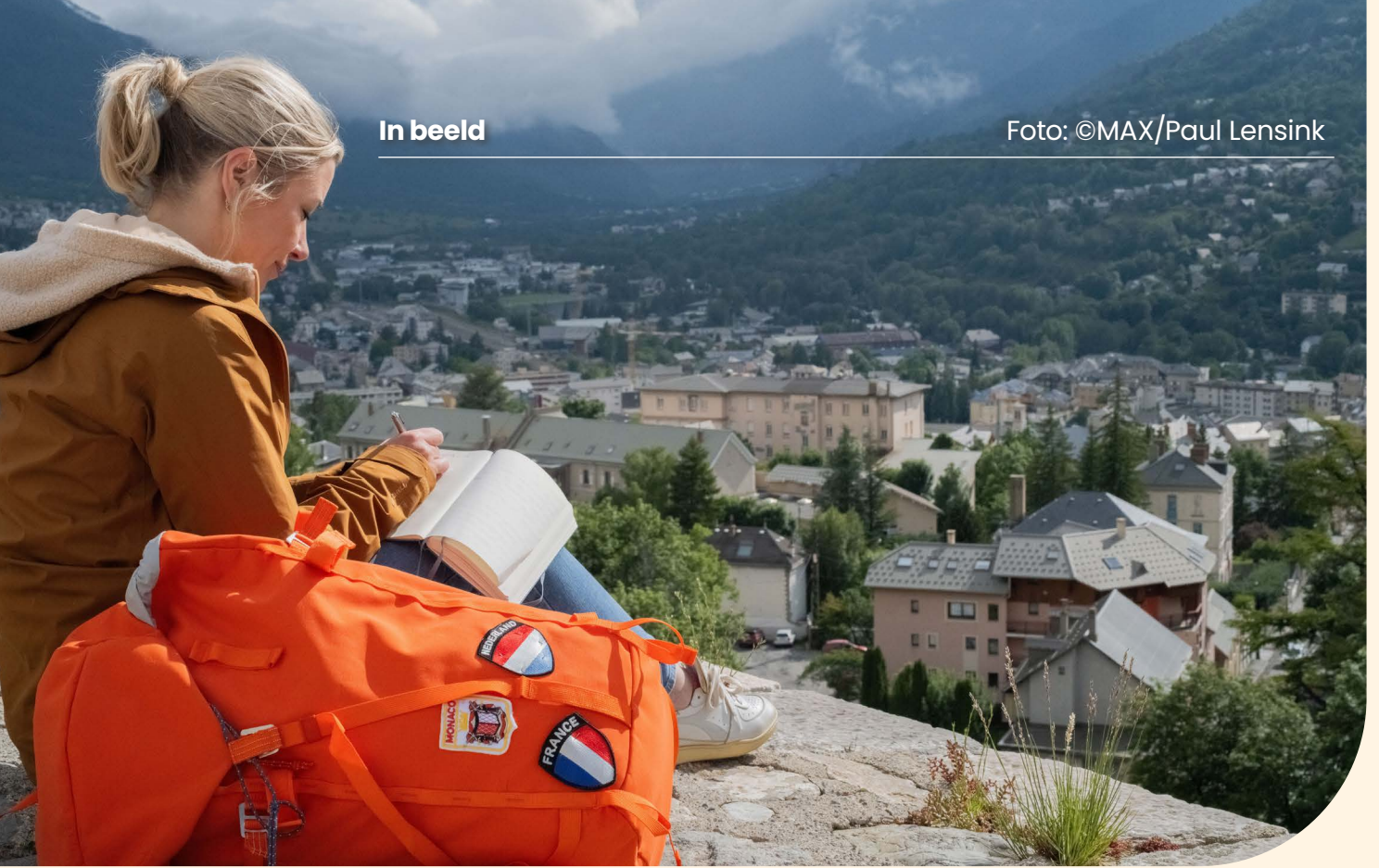
Marion Hermans zal samen met haar collega's Yvonne Sanli-van Velzen, Julietta Poventud en Lisenka Buskermolen voorlichting geven over een **levenstestament, testament, nalatenschap en erfrecht** en wat zij voor u kunnen betekenen. Aansluitend is tijd gereserveerd om uw vragen te beantwoorden. Bij uw aanmelding kunt u een onderwerp opgeven dat u deze middag graag aan bod ziet komen.

Praktische informatie

- Datum:** woensdag 27 mei 2026
- Locatie:** Amstelveen
- Tijd:** 14.00–16.00 uur incl. koffie/thee en iets lekkers
- Prijs:** € 5,- p.p. (exclusief voor leden)

Aanmelden

- Via www.amstelring.nl/nabestaandenzorg kunt u zich tot en met vrijdag 1 mei 2026 aanmelden voor de Informatiebijeenkomst Nabestaandenzorg aan huis.
- Hier vindt u ook alle informatie en de aanmeldvoorwaarden voor de informatiebijeenkomst.
- **Let op:** per persoon die meegaat, dient u een apart aanvraagformulier/aparte machtiging in te vullen.



Carrie ten Napel

Ode aan de Alpen

De droom van het 'bergmeisje' kwam toch uit. Carrie ten Napel koos haar eigen pad en bleef rotsvast geloven in zichzelf. Bij Omroep MAX heeft ze het podium gevonden voor haar veelzijdige talent.

Fantastisch vak

Het was Carrie's droom om sportjournalist te worden. Maar haar vader Evert ten Napel, zelf sportverslaggever en sportcommentator, kon haar enthousiasme niet delen. De 'harde wereld' van de journalistiek, en met name de sportjournalistiek waarin nog maar weinig vrouwen werkzaam waren, zou niets zijn voor meisjes. Ze vertelt in de podcast *Slagter en Dresselhuys weten het beter*: "Ik was een verlegen en rustig meisje, geen haantje de voorste, en ik had maar één droom, ik wilde de eerste vrouwelijke voetbaljournalist worden. Ik ging vaak met mijn vader mee en vond alles fantastisch rond dat vak." Hoewel ze al ingeloot was voor de School voor Journalistiek, leek een tweejarige opleiding aan de School voor Toerisme een veiliger alternatief. "Ik was pas 19 jaar toen ik klaar was en niet wist wat verder te doen. Toen ben ik in Frankrijk en Oostenrijk in de bergen gaan werken en wonen, een fantastische tijd!"

Meer dan sport

Geïnspireerd door haar verblijf in de bergen, zet Carrie opnieuw haar zinnen op een carrière als sportjournalist. Via RTV Oost en Omroep Gelderland komt ze uit bij FOX Sports, om uiteindelijk in 2014 bij Omroep MAX aan de slag te gaan met het actualiteitenprogramma *Hallo Nederland*. Op de radio volgt *De Perstribune* en op televisie *Tijd voor MAX*, *Droomhuis Gezocht* en vele andere programma's die ze presenteert. Zoals in 2025 *Een jaar in de Alpen*, waarin Carrie laat zien wat de Alpen voor haar betekenen.

Bergmeisje

Ze doet verslag van haar reis door alle acht landen waar de imposante bergketen doorheen slingert. In vier jaargetijden zien we de Alpen in Monaco, Frankrijk, Italië, Zwitserland, Liechtenstein, Duitsland, Oostenrijk en Slovenië, door de ogen van Carrie. De tocht door de longen en ruggengraat van Europa start in Monaco aan de Middellandse Zee en eindigt in Triëst aan de Adriatische kust.



Foto: ©MAX/Sander Mulkens

De adembenemende natuur, de ontmoetingen met bewoners en de lokale tradities, maar ook de gevolgen van klimaatverandering worden op indrukwekkende wijze in beeld gebracht. “Ik ben een echt ‘bergmeisje’. Het is mijn eigen odyssee van 2000 kilometer, van de reuring naar de rust. Als eerbetoon aan de Alpen, die een deel van mijn leven zijn, rotsvast en onwrikbaar.”

De liefde voor de bergen ontstond in Carrie’s jeugd. Steevast verzorgde haar vader op Nieuwjaarsdag het commentaar op televisie bij het traditionele schansspringen vanuit Garmisch-Partenkirchen. Het hele gezin ging mee. In de Zuid-Duitse Alpen bezoekt ze op haar reis het commentaarihokje, van waaruit hij 25 jaar lang verslag deed. Maar de tijd van de eeuwige sneeuw lijkt voorbij. Met de toekomst van haar eigen kinderen in gedachten vraagt Carrie zich af hoe men kan blijven genieten van de Alpen zonder ze te schaden.

Muzikale herinneringen

Carrie’s inlevingsvermogen kenmerkt ook haar presentatie van het muziekprogramma *Als IK het zing*. Artiesten worden hier uitgenodigd om ‘hun’ lijdlied te zingen en hun kwetsbaarheid te tonen. “Muziek reist een leven lang mee, we delen hier bijzondere herinneringen met elkaar,” vertelt Carrie in het programma. Zo zingt Tania Kross haar versie van *Love you more*, een lied van de groep Racoon. Ontstaan uit Tania’s eigen emotie is dit lied verbonden aan het verwerken van het tergend lange verlies van haar moeder, die lijdt aan de ziekte van Alzheimer. In het gesprek met Carrie vertelt ze dat zij de herinnering koestert aan haar moeder zoals ze was en dat dit lied haar daar brengt.

Clubhuis

Het tv-programma *Carrie op Vrijdag*, dat nog wordt uitgezonden tot aan de zomer, is Carrie heel dierbaar. “Vanuit de voetbalkantine van IJsselmeervogels komt alles samen. Het is voor mij een feestje en een cadeautje, want ik heb het zelf bedacht vanuit mijn interesse in de mens. Iedereen heeft een verhaal te vertellen. Het is een positief programma met sport, muziek en het leven, drie pijlers waar ik heel gelukkig van word.”



Foto: ©MAX/Annemieke van der Togt

Terugblik

Televisieprogramma’s van en met **Carrie ten Napel** kunt u terugkijken op de website van de Nederlandse Publieke Omroep. Ga naar: npo.nl/start en typ in het zoekveld: Carrie ten Napel. U kunt kiezen uit afleveringen van o.a. *Carrie op vrijdag*, *Een jaar in de Alpen* en *Als IK het zing*. Via: npo.nl/luister is de podcast *Slagter en Dresselhuys weten het beter* te beluisteren.



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



**Meubelstoffeerderij
Bob van Noord**

Ruim 60 jaar ervaring van generatie op generatie. Vakkundige meubelstoffering en raambekleding op maat en naar wens, altijd met persoonlijke aandacht & deskundig advies.

Voor particulieren en projecten.
Bel of mail voor een vrijblijvende offerte:
020 - 684 1736

Bezoekadres & showroom:
Schakelstraat 12 B, 1014 AW Amsterdam

www.bobvannoord.nl
info@bobvannoord.nl

Inboedelruiming en opruimcoach

Ruimte in uw huis, rust in uw hoofd!



Verhuizen, kleiner wonen of opruimen?
Elles regelt het van A tot Z en ontzorgt u volledig bij:

- (Inboedel)ruiming na verhuizing of overlijden
- Spullen uitzoeken, verkopen en duurzaam afvoeren

ellesinorganizing.nl | 06 21 20 88 38 | info@ellesinorganizing.nl





Dagtocht Texel

Uitwaaien op Texel

Ga met ons mee naar Texel en geniet van een heerlijk dagje uit op het grootste waddeneiland. We bezoeken het Juttersmuseum, gaan lunchen aan het strand en krijgen volop nieuwe energie van de gezonde zeelucht en mooie natuur.

Vakantiegevoel

De dagtocht start in Amstelveen, waar de bus van GroenGrijs klaarstaat om ons naar Den Helder te rijden. Tijdens de overtocht met de veerboot naar de haven van Het Horntje op Texel, begint het vakantiegevoel al te kriebelen. Eenmaal op het eiland, lijkt het vasteland met zijn dagelijkse sleur ver weg.

Strandvondsten

U maakt kennis met de wereld van het juten in het **Maritiem- en Juttersmuseum Flora** in de Koog, waar heden en verleden van de Koninklijke Nederlandse Redding Maatschappij (KNRM), scheepsstrandingen en strandjutterij samenkomen. De koffie en thee met een echte Texelse jutterskoek staan voor u klaar; ook wordt een bijzonder juttersverhaal verteld. In de jutterschuren is de bonte collectie strandvondsten, die de afgelopen 80 jaar is verzameld, het bekijken meer dan waard.

Na het museumbezoek gaan we heerlijk uitrusten en lunchen aan het strand bij **Paal 9**. Er is genoeg tijd om lekker langs het strand te slenteren en het ontspannen eilandgevoel nog even vast te houden, voordat we aan het einde van de middag weer terugkeren naar huis.

Praktische informatie

Datums:

- dinsdag 2 juni 2026
- donderdag 11 juni 2026
- dinsdag 16 juni 2026
- donderdag 25 juni 2026

Opstapplaats: Amstelveen

Tijd: 08.00 – ongeveer 19.00 uur

Prijs: (exclusief voor leden) € 68,- per persoon, inclusief vervoer, overtocht, koffie/thee en Texelse Jutterskoek, toegang museum en lunch

Aanmelden

- Via www.amstelringledenservice.nl kunt u zich tot en met **zondag 10 mei 2026** aanmelden voor de **Dagtocht Texel**
- 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.



Vakantiehôtel

Der Brabander

40 jaar gastvrijheid

In Winterberg, slechts een paar uur rijden over de grens met Duitsland, is vakantiehôtel 'Der Brabander' te vinden. De Brabantse gastvrijheid van eigenaars Rob en Marja Meurs staat hier al veertig jaar hoog in het vaandel. Reden voor feest!

Familiehotel

Rob en Marja weten nog goed hoe gecharmeerd ze waren van het kleine hotel dat zoveel jaren geleden te koop stond in Winterberg. "We waren er in 1986 rond Pinksteren een weekje met vakantie, omdat Rob's broer daar net met een hotel was gestart. Winterberg staat bekend als wintersportgebied, maar het hele jaar door is het een prachtige bestemming. Met frisse berglucht, mooie natuur en een gezellig toeristisch stadje met vakwerkhuizen en bezienswaardigheden. We hoefden er dus niet lang over na te denken om zelf ook de sprong te wagen." Het echtpaar Meurs verruilde Tilburg voor de Sauerlandse parel, maar vergat de Brabantse gastvrije roots niet. "Vanaf het begin hadden we de droom dat we gasten blij wilden maken met een onvergetelijke vakantie en ze het gevoel te geven bij ons 'thuis' te zijn."

Het kleine hotel is door de jaren heen, na aankoop van aangrenzende panden, inmiddels uitgegroeid

tot een heus vakantieoord. "We zijn een echt familiehotel, niet alleen voor onze gasten maar ook omdat onze vier kinderen én de kleinkinderen betrokken zijn bij het hotel. We doen het samen!" De wonderschone natuur, de vele mogelijkheden om zich te vermaken én de goede zorgen van de familie Meurs, vormen de ingrediënten voor een heerlijke korte of langere vakantie.



De Familie Meurs

Voor ieder wat wils

"We vermaken onze gasten graag met leuke activiteiten, livemuziek, bingo-avondjes en pub-quizen," vertelt Rob. "Voor vervelen is bij ons echt geen tijd. Je kunt meewandelen met een sfeervolle fakkeltocht bij zonsondergang of met een ochtendwandeling in de natuur. De Nederlandse gids vertelt onderweg interessante verhalen over Winterberg en omgeving. Maar er is ook gelegenheid om tot rust te komen in de Sauna & Spa, met een keur aan schoonheidsbehandelingen en massages. We hebben een prachtig saunalandschap in de buitenlucht aangelegd, waar je doorheen kunt wandelen. In het buitenzwembad met een watertemperatuur van 30°C is het heerlijk zwemmen." Bijzonder blij zijn Rob en Marja dat zij hun gasten tijdens het verblijf een *Sauerland SommerCard* mogen aanbieden. Deze kaart geeft tussen april en oktober gratis toegang tot meer dan 40 uitstapjes in de omgeving.

Dat Winterberg naast een geliefd skigebied ook een 'wandel- en fietswalhalla' is, bewijzen de vele routes en gemarkeerde paden door het Hochsauerland. "Of je nu een stevige dagtocht maakt of liever een kort ontspannen ommetje of ritje, de natuur is hier afwisselend en de uitzichten zijn indrukwekkend. Op verzoek maken we graag een heerlijk lunchpakket om mee te nemen onderweg."



Jong en oud, kleine en grote gasten, iedereen kan rekenen op een hartelijk ontvangst in Hotel Der Brabander. "We zijn enorme familiemensen en weten hoe fijn en belangrijk het is om samen op stap te gaan of iets bijzonders te vieren," vertelt Marja. "Tijdens een familieweekend met verblijf in een van onze appartementen, kan men volop genieten van samen eten, entertainment voor groot en klein, sport en spel."

Busreis naar Winterberg

Ook voor senioren heeft de familie Meurs veel in petto. "Door reizen blijf je actief. Je leert in een inspirerende omgeving nieuwe mensen kennen, waarmee je samen leuke uitstapjes kunt maken. Daarom organiseren we comfortabele busreizen naar ons hotel vanaf een aantal opstapplaatsen in Nederland. De medewerkers van ons hotel spreken gewoon Nederlands, dat is wel zo makkelijk. Dagelijks kan men genieten van het gevarieerde ontbijtbuffet en bediening van het diner aan tafel. Voor gasten met een bepaald dieet bereidt onze chef-kok graag persoonlijk een maaltijd. Veel van onze kamers zijn bereikbaar per lift en we hebben twee kamers die geschikt zijn voor rolstoelgebruik."




40 jaar jubileum!


Rob en Marja verwennen hun gasten in het jubileumjaar met feestelijke extraatjes. "Van april tot eind oktober serveren we een cocktail naar keuze als welkomstdrankje, een rondleiding achter de schermen met een glaasje sekt en wat lekkers én een persoonlijke attentie voor iedere gast. Komt u ook genieten?" Voor een indruk van Hotel Der Brabander en alle mogelijkheden kijkt u op: www.brabander.nl


Ledenvoordeel:

- Het hele jaar door: gratis koffie of thee met gebak bij aankomst

Meer info of aanmelden:

 www.amstelring.nl/brabander

 ledenservice@amstelring.nl

 020 – 333 5100



Vogels kijken

Ga mee naar buiten

Krijg vleugels met de gratis MijnVogelvinder-app, onderneem een activiteit tijdens de Nationale Vogelweek, leer vogels kijken met een gratis online cursus en beleef de natuur op een andere manier.

Geluk

Vogels maken ons gelukkig. Ze zijn overal om ons heen en naar ze kijken is leuk en leerzaam. Of het vanuit je luie stoel is of in de frisse buitenlucht, we genieten ervan ze te zien en te horen. In elk seizoen laten vogels ons contact maken met de natuur. Ze kunnen ons net dat zetje geven om eropuit te gaan en te ontspannen. Voor wie nog niet zo thuis is in de vogelwereld, valt heel wat te ontdekken.

Nationale Vogelweek

Tussen 9-17 mei biedt de Nationale Vogelweek spanning en ontspanning, met excursies en vogelactiviteiten door het hele land. Een kans om lekker buiten te genieten van vogels in uw eigen omgeving of misschien wat verder weg. Kijk op: www.vogelbescherming.nl/nationale-vogelweek

Vogels vinden

MijnVogelvinder is een handige vogelwegwijzer die u tijdens het wandelen of fietsen vertelt welke vogelsoorten u kunt tegenkomen. Als u de gratis app installeert op uw telefoon, heeft u alle kennis altijd bij de hand. Meer informatie over de app en gelijk downloaden kan via mijnvogelvinder.nl

Lentekriebels

Op de website beleefdelente.nl kijkt u tot 1 juli met webcams mee in de nesten van broedende vogelpaartjes in heel Nederland, van de koolmees tot de zeearend, van de boerenzwaluw tot de steenuil. U wordt deelgenoot van spectaculaire en verborgen gebeurtenissen, van het eerste ei tot de laatste uitvlieger.

Gratis cursus

Wilt u de vogels leren kennen die uw tuin of balkon bezoeken en de geluiden herkennen die ze maken? Ontdek de boomklever, merel, pimpelmees, of turkse tortel. Hoe meer u over ze weet, hoe meer u van ze zult genieten. Met een online cursus van 10 vogellessen voor beginners, ontvangt u 1 x per 4 dagen een leuke les per e-mail, met handige tips, filmpjes, ezelsbruggetjes en leuke weetjes. U kunt kiezen uit de gratis cursus Tuinvogels in Nederland en Vogels in Nederland. Meld u aan via: www.vogelbescherming.nl/ontdek-vogels/kennis-over-vogels/online-vogelcursussen

De huishovenier van Amstelring Ledenservice

TUINLEVEN ONTWAAKT

Klaar voor het groeiseizoen?



Als het antwoord nee is, hoeft u zich geen zorgen te maken. De specialisten van Greenspot zorgen dat uw leven nét dat beetje makkelijker wordt.

Of uw tuin nu een opfrisbeurt nodig heeft of helemaal opnieuw moet worden aangelegd, wij zijn er om uw visie werkelijkheid te maken. Ons toegewijde team van vakmensen beschikt over eigen materieel en maakt gebruik van duurzame materialen om uw tuin tot in de puntjes te verzorgen.

Dankzij Greenspot Groenspecialisten kunt u straks volop genieten van een prachtige tuin zonder de stress van het onderhoud.

Neem vandaag nog contact met ons op en ontdek hoe Greenspot Groenspecialisten uw tuindroom werkelijkheid kan laten worden!



GREENSPOT
groenspecialisten

☎ 06 226 60 585

✉ info@greenspottuin.nl

🌐 greenspottuin.nl



Kom in **beweging**

Groene wandeling

Een ontspannen wandeling in de natuur of in het groen van de stad, geeft nieuwe energie en is goed voor de gezondheid en weerstand. Leer nieuwe mensen kennen tijdens een wandeling met Gezond Natuur Wandelen en beleef samen de natuur.

Goed humeur

Stichting Gezond Natuur Wandelen organiseert door heel Nederland wekelijkse natuurwandelingen in groepsverband, waaraan **gratis** kan worden deelgenomen. Wie regelmatig wandelt, heeft profijt van bewegen in de buitenlucht. Niet alleen helpt wandelen bij het stevig houden van spieren, gewrichten en botten, maar het contact met de natuur prikkelt de zintuigen. Positieve effecten zijn een goed humeur, minder stress en grote kans op gezellige ontmoetingen tijdens het samen wandelen.

Rustig wandeltempo

Wie wil aansluiten bij een van de natuurwandelingen, hoeft zich van tevoren **niet aan te melden**. Ongeacht het seizoen, staan iedere week enthousiaste wandelbegeleiders klaar op vaste verzamellocaties. Het tijdstip en startpunt van een wandeling zijn per locatie steeds hetzelfde, maar de wandeling is altijd anders. In een rustig wandeltempo neemt de wandelbegeleider de wandelgroep mee op pad en vertelt onderweg graag iets over de natuur tijdens een 'natuurmomentje'.

Heeft u spontaan zin gekregen om mee te wandelen? Vind dan een natuurwandeling bij u in de buurt op www.gezondnatuurwandelen.nl/overzicht-wandelingen. Voor wie wil, wordt na afloop van de wandeling (op eigen kosten) met elkaar een kopje koffie gedronken.

Wandelbegeleider worden?

Wilt u samen met uw buurtgenoten in beweging komen en lijkt het u leuk om zélf een wandelgroep te begeleiden? Dan kunt u wandelbegeleider worden. Meer informatie over de wandelingen en hoe u vrijwilliger kunt worden, vindt u op www.gezondnatuurwandelen.nl.

GEZOND
NATUUR
WANDELEN

De gratis natuurwandelingen worden mede mogelijk gemaakt door Oranje Fonds, Zorg en Zekerheid, Bretano's Steun des Ouderdoms, RCOAK, Fonds 1818, J.C. Ruigrok Stichting, Buurts, Bavo stichting, Haarlem Ontmoet en gemeente Zaanstad.

Met aandacht bereid, met liefde gebracht

Probeer nu!
4 maaltijden
voor € 24,-



Een verse maaltijd op tafel zonder zelf te koken?

Kies dan voor Maaltijd Thuis! Wij maken lekkere, gewone gerechten, vooral Hollandse pot!

Dagelijks vers bereid in onze keuken, afgestemd op uw dieet en gekoeld bij u thuis gebracht door een vaste bezorger.

Voor elke dag, een paar keer per week of zo af en toe.

Probeer het nu, met korting, zonder verdere verplichtingen.

Ledenvoordeel

- ✓ Gratis bezorging (t.w.v. € 2,99 per bestelling)
 - ✓ Welkomstactie: gedurende 4 opeenvolgende weken € 10,- korting per bestelling*
- *eenmalig per nieuwe klant.



Meer info of aanmelden:

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

Maaltijd
thuis

VroegeVogels

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



Wat kunt u winnen?

Onder de juiste inzendingen verloten wij één **cadeaupakket Huisje-Boompje-Beestje**, dat bijdraagt aan een groenere woonomgeving. Met een Berkenboompje (ca. 60 cm.), vogelhuisje, deurhanger met krijtbord, vogelvoer-pinda's en een schepje; ter waarde van **€ 52,95**.

De overgebleven letters vormen de oplossing.

Blauwborst	Grutto	Kwikstaart	Paapje	Wespendief
Boerenzwaluw	Koolmees	Lepelaar	Purperreiger	Wielewaal
Boompieper	Karekiet	Merel	Spotvogel	Zomertortel
Bosrietzanger	Koekoek	Nachtegaal	Stern	Zwaluw
Gierzwaluw	Kwartel	Ooievaar	Tuinfluter	

Oplossing

Stuur uw oplossing vóór **zondag 17 mei 2026** onder vermelding van 'Puzzel Amstelring Ledenmagazine 2- 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.

GeZZond Check



Grip op uw gezondheid

Wilt u uw gezondheid laten controleren en advies krijgen over voeding, bewegen en een gezonde leefstijl? Doe dan de GeZZond Check!

Bewustwording

Voelt u zich fit en gezond? Dat is fijn! Maar, zonder dat u er iets van merkt, kunt u een hoge bloeddruk of een hoge bloedsuikerwaarde hebben. Wie niet regelmatig bij de huisarts komt, staat er misschien niet bij stil om de gezondheid te laten controleren. Ondanks dat bepaalde waarden verhoogd kunnen zijn, hoeft u daar geen last van te hebben. Toch kunnen verhoogde waarden op langere termijn uw gezondheid in gevaar brengen. Een GeZZond Check geeft duidelijkheid en biedt handvatten voor de toekomst in de vorm van een persoonlijk advies.

Wat kunt u verwachten?

Voorafgaand aan de GeZZond Check krijgt u een vragenlijst thuisgestuurd die tijdens de afspraak met een gediplomeerd verpleegkundige van Amstelring met u wordt doorgenomen. Aan de hand van uw lengte en gewicht wordt uw BMI bepaald en worden uw bloeddruk, bloedsuikerspiegel en cholesterol gecontroleerd. U krijgt persoonlijk advies over een gezonde leefstijl. Na afloop krijgt u alle uitslagen mee naar huis. Vertrouwt de verpleegkundige die de GeZZond Check bij u uitvoert de uitslag niet, dan krijgt u het advies een afspraak te maken met de huisarts.

Ledenvoordeel:


- De GeZZond Check (ter waarde van € 77,25) wordt eenmaal per 2 jaar volledig vergoed voor **aanvullend verzekeren** van Zorg en Zekerheid, afgesloten bij de basisverzekeringen **Zorg Zeker Polis** en **Zorg Vrij Polis**. De kosten van de GeZZond Check worden niet aan u doorbelast via uw eigen bijdrage en de resultaten worden niet gedeeld met Zorg en Zekerheid of uw huisarts. Privacy is gewaarborgd.


Verpleegkundigen Loes Bijl en Gea Hekstra




Bent u **niet aanvullend verzekerd** bij Zorg en Zekerheid? Dan kunt u ook een afspraak maken, u betaalt echter zelf de kosten voor het afnemen van de GeZZond Check van € 77,25.

Meer info of aanmelden:

 www.amstelring.nl/gezzondcheck

 ledenservice@amstelring.nl

 020 – 333 5100

Wasservice **aan huis**

Stralend schoon

De lente is bij uitstek het seizoen om het dekbed waar u de hele winter onder heeft geslapen, vakkundig te laten reinigen. Ook voor de dagelijkse was en strijk, bent u bij de Wasservice aan huis aan het juiste adres.

Gemak

Ziet u op tegen het vervoer van een omvangrijk dekbed? De **Wasservice aan huis** van Slenders Wasserij Stomerij haalt het graag bij u op! Uw synthetische of donzen een- of twee persoons dekbed wordt vakkundig gereinigd. Stevig verpakt in een plastic tas met handige draagbeugel, wordt het weer thuisbezorgd. Uw frisse dekbed laat zich zo zonder problemen opbergen in de kast, tot de koudere nachten zich aandienen. Dan is het weer heerlijk slapen onder een schoon dekbed.

Dagelijkse was

Kies voor comfort en gemak. Uw was wordt thuis opgehaald, vakkundig gewassen en weer netjes gevouwen en indien gewenst ook gestreken bij u afgeleverd. U ontvangt een ruime waszak die u vult met al uw was, zoals kleding, beddengoed, handdoeken en theedoeken. Merkjes bevestigen is niet nodig, een briefje met uw naam en adres in de waszak is voldoende. Op een afgesproken tijdstip haalt de Wasservice de zak thuis bij u op. Na een week wordt uw stralend schone wasgoed weer netjes bij u teruggebracht, klaar om direct in de kast te leggen. Een uitkomst bij grotere stukken wasgoed, zoals dekbedhoezen en lakens. Het is heerlijk slapen onder strak gestreken en knisperend fris bedlinnen.

Voordelen:

- Op afroep, geen abonnement
- Merkjes bevestigen niet nodig
- Altijd dezelfde chauffeur, dus een bekend gezicht aan de deur



Ledenvoordeel:

- **10% korting** op de gehele factuur
- € 7,- per kg, met een minimum van 5 kg
- Toeslag bovenkleding wassen en strijken/vouwen: € 4,- per stuk (prijzen stoomgoed op aanvraag)
- haal- en bezorgservice € 8,50 per keer
- dekbed reinigen: 1-persoons € 28,50 (dons € 34,50)
2-persoons € 37,50 (dons € 42,-)

Meer info of aanmelden:

🌐 www.amstelring.nl/wasservice

✉ ledenservice@amstelring.nl

☎ 020 – 333 5100



BUURTS

houden we elkaar fit

Samen bewegen voelt goed

Het helpt om fit te blijven, maar ook om anderen te ontmoeten. Zo blijf je langer zelfstandig en voel je je prettiger. Samen eropuit gaan kan ook helpen tegen eenzaamheid en sombere gevoelens.

Zorg en Zekerheid investeert al 200 jaar in preventie

Dat doen we hier, in de buurt. We steunen initiatieven waarbij mensen samen bewegen en elkaar ontmoeten. Denk aan wandelen, fietsen of sporten in de regio. Zo zijn we onder andere partner van Gezond Natuur Wandelen, Fietsmaatjes, OOPOEH, de Losse Heupenclub en de Duin- en Bollen Vierdaagse.

Onze verzekerden krijgen bij veel activiteiten extra voordelen, zoals korting op deelname.

Meer weten over wat er bij jou in de buurt te doen is? Kijk op zorgenzekerheid.nl/buurt.

Doe mee met de Duin- en Bollen Vierdaagse

Van 15 tot en met 18 oktober is de Duin- en Bollen Vierdaagse. Vier dagen wandelen door de mooie Duin- en Bollenstreek en door gezellige dorpen. Je kiest zelf wat bij je past:

- afstanden van 5, 10, 15, 20 of 30 kilometer
- meedoen op één dag of meerdere dagen
- ook een weekendkaart is mogelijk

Als verzekerde van Zorg en Zekerheid krijg je met code **ZZ-DB426** 20% korting op het inschrijfbedrag. Kijk voor meer informatie en aanmelden op db4daagse.nl.

Veel wandelplezier!



Hartige havermout met spinazie, champignons en ei

Lekker lunchen met 'comfortfood'

Blijf lang nagenieten van een verzadigd gevoel dankzij de combinatie van romige, hartige havermout met sappige champignons, veel spinazie en een zacht eitje.

Ingrediënten voor 2 personen

- 300 gr kastanjechampignons
- 2 el olijfolie
- 250 gr spinazie
- 200 ml water
- 150 ml volle melk
- 70 gr volkoren havermout
- 10 gr gebroken lijnzaad
- 30 gr geraspte kaas
- 2 eieren
- 1 kwart tl zwarte peper
- 20 gr ongezouten cashewnoten
- 1 stengel bosui

Bereiding

1. Snijd de champignons in plakken en bak 5 minuten in olijfolie.
2. Voeg spinazie toe en laat slinken.
3. Breng melk en water aan de kook en roer de havermout en lijnzaad erdoor; laat 4-5 minuten garen.
4. Roer de geraspte kaas door de havermout, laat dit even smelten.
5. Schep de havermout in kommen en verdeel de groente erop.
6. Kook of pocheer de eieren zacht en leg ze bovenop; maal zwarte peper erover.
7. Garneer de kommen met wat gehakte cashewnoten en bosui ringetjes.

Geniet ervan!

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

Maak je wereld groter.

Weer naar de markt. Weer naar het koor. **Weer jezelf.** Je kunt erover dromen. Je kunt het doen. Maak je wereld groter, met Medipoint.

Omdat er zoveel op je wacht. Met de juiste zorg hulpmiddelen kun je zoveel meer.

Wat zou jij weer willen doen?

Samen bekijken we welk zorg hulpmiddel het beste bij jouw leven past.

Ontvang persoonlijk advies van een expert en maak een proefrit. In de winkel of gewoon bij je thuis.



Plan eenvoudig een persoonlijk adviesgesprek op [medipoint.nl/beterbewegen](https://www.medipoint.nl/beterbewegen)

