

LEDENMAGAZINE

● Kerstmagie in Het Concertgebouw
Amstelring Kerstconcert

● Ontmoeten en genieten
Kerstlunch met Ledenservice

● Vriendschap verbindt de Grannies van Amsterdam

Joanita Green



Na een leven vol jetlags, slaap ik eindelijk beter.

Lange dagen en korte nachten. Stephanie (72) genoot intens van haar werk als stewardess. "Ik was gewend aan weinig slaap en het schakelen tussen tijdzones. Daar kon ik wel tegen. Het was zo'n leuke tijd, met vrienden voor het leven. Tot ik met pensioen ging. Toen merkte ik pas hoeveel rust mijn lichaam eigenlijk nodig heeft."

Slaaptekort

Slapen werd steeds lastiger. "Ik werd vaak wakker, lag te draaien en stond op met hoofdpijn en een mistig hoofd. Eerst dacht ik: het hoort bij de leeftijd dat ik slechter slaap. Maar het bleef me opbreken. Ik voelde me futloos." Toevallig liep ze bij Medipoint naar binnen tijdens een slaapadviesdag. "Ik was mee met mijn kleinzoon, die krukken nodig had. Toen zag ik dat bed en dacht: ik ga gewoon even liggen." Tot haar verrassing nam de slaapadviseur uitgebreid de tijd. "Geen verkooppraatjes, maar echt kijken wat bij mij past."

Echt ontspannen liggen

Ze mocht het ViscoClimate Ultra matras uitproberen. "De slaapexpert legde alles rustig uit en liet ook zien hoe het matras zich aanpast aan je lichaam, zodat je minder draait en dieper slaapt. Ik voelde meteen: dit ligt goed. Dit klopt gewoon." Wat haar bijbleef? "De persoonlijke aandacht. We bespraken mijn klachten, mijn

slaaphouding, alles. Een matras moet bij je passen, net als een bril."

Weer uitgerust wakker worden

Inmiddels slaapt ze al een paar maanden op haar nieuwe matras. "Ik word niet meer zo vaak wakker. Mijn hoofd is helder, ik voel me uitgerust. En eerlijk? Mijn man is ook blij. Slecht slapen beïnvloedt alles, ook je humeur." Ze glimlacht. "Ik had dit veel eerder moeten doen. Maar ik ben blij dat ik de stap heb gezet. Gewoon even gaan liggen en voelen: dit past bij mij."

Medipoint is dé specialist in beter slapen, met jarenlange ervaring in advies op maat. In samenwerking met en aanbevolen door zorgprofessionals. Tijdens een slaapadviesgesprek ontdek je samen met de adviseur wat de beste keuze is voor jou. Dit kan in de winkel of bij je thuis. Voor meer informatie kijk je op medipoint.nl/slapen

Medipoint slaapadviesdagen

Donderdag 6 november 2025	Raadhuisplein 300 Hoofddorp
Vrijdag 7 november 2025	Laan van de Helende Meesters 431 Amstelveen



Schrijf je nu in voor advies

medipoint.nl/slapen

of bel 088 10 20 204



Kop koffie

Nieuwsflits	4
Gezonde basis met de Pedicure aan huis	6
Interview met Joanita Green	8
Gezellige Kerstlunch met Ledenservice	11
Bewegen Op Recept Nieuw!	13
Gespot: Amstelring Kerstconcert	14
Amstelring Ledendeals	15
Zeg het met bloemen	17
PuzzelPlezier	19
Te gast: Wonen in VanIJburg	20
Culinair	23

Toen ik opgroeide in de Kinkerbuurt in Amsterdam-West, waren alle burens 'tantes' en 'ooms'; als in een kleine familie keken we naar elkaar om. Steunkousen helpen aantrekken, een pannetje soep delen en een praatje maken, was heel gewoon. We dachten er niet bij na. Tegenwoordig is deel uitmaken van een gemeenschap niet meer zo vanzelfsprekend. We moeten er zelf in investeren; wie ouder wordt, heeft baat bij een netwerk, een club mensen om je heen waar je op terug kunt vallen. 'De Grannies van Amsterdam', bekend van televisie, laten zien hoe vriendschap hun netwerk voedt. Deze vriendinnen op leeftijd blijven niet binnen zitten, ze inspireren elkaar, gaan eropuit en kunnen altijd bij elkaar terecht.

Wilt u uw netwerk vergroten? Neem dan eens een kijkje bij activiteiten die door wijk- en ontmoetingscentra, de bibliotheek en vrijwilligersorganisaties in de buurt worden georganiseerd. Ze bieden de mogelijkheid om in contact te komen met anderen, samen een kop koffie te drinken en plezier te maken.

Wij verheugen ons om ook u binnenkort weer eens te ontmoeten. Misschien zien we elkaar bij het Amstelring Kerstconcert? Of praten we gezellig bij tijdens de Kerstlunch van Ledenservice? Tot dan!

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 23
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 werken belangeloos mee
Tamara de Weijer, Omroep MAX
Vormgeving Think Next Level, Amsterdam
Foto cover © MAX

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 1-2026 verschijnt in de week van 12 januari 2026. Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd en/of vermenigvuldigd zonder schriftelijke toestemming van Amstelring Ledenservice.

In de prijzen

Als winnaar van de 'Rollator-winactie', die Medipoint in juni speciaal voor leden van Amstelring Ledenservice organiseerde in de winkels in Amstelveen en Hoofddorp, wandelt de heer Kuijpers zijn dagelijkse rondje nu met een prachtige **Travixx Deluxe Dark Blue M** rollator ter waarde van € 389,-. "Een reuze verrassing", vindt ook zijn echtgenote. "Mijn man lijdt al geruime tijd aan een spierziekte en merkte op vakantie dat hij tijdens het lopen toch echt wel een steuntje kon gebruiken." De weg naar de Medipoint-winkel was snel gevonden. "Medewerker Johan adviseerde me geduldig en goed, ik heb een aantal verschillende rollators uitgeprobeerd. Deze rollator kan ook gemakkelijk worden ingeklapt voor vervoer in de auto, dat was een wens van me", vertelt de heer Kuijpers. "En als ik tijdens mijn ommetje even op adem wil komen maar de bankjes zijn nat, dan is dat helemaal geen probleem meer. Ik kan nu heel comfortabel uitrusten op het zitje van de rollator." We wensen de heer Kuijpers nog veel wandelplezier!



Ellen Plug, de heer en mevrouw Kuijpers, Johan Schipper



Het jaar rond sportief




Op de drie buitenlocaties van GoldenSport in Amstelveen kunt u ook in de herfst en winter blijven bewegen in de gezonde buitenlucht. Laten de weersomstandigheden veilig sporten niet toe, dan worden de deelnemers tijdig per locatie op de hoogte gebracht via de Whatsapp groepsapp. Zin gekregen in een gratis proefles? Kijk op: www.amstelring.nl/goldensports

Nabestaandenzorg



Men heeft nog maar net afscheid genomen van een dierbare, als er al van alles moet worden gedaan en geregeld. "Bij het afwickelen van een nalatenschap na het overlijden komt heel wat kijken", weet Marion Hermans van Nabestaandenzorg en Advies Amsterdam. "Veel nabestaanden ervaren de administratieve afhandeling als erg belastend. **NBZA-Amsterdam** biedt hulp bij de afhandeling van de nalatenschap. En wilt u ervan verzekerd zijn dat uw nabestaanden op de hoogte zijn van uw eigen wensen? Dan kunnen we helpen met het opstellen van zowel een levenstestament als een testament."

Meer info of aanmelden:

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

Nieuw!

Kerstconcert

Op vrijdag 19 december schallen de kerstliederen weer door Het Concertgebouw tijdens de 24e editie van het Amstelring Kerstconcert. Kans maken op kaartjes? Kijk op pagina 14.



Koelverse kost

Vanaf 2026 nieuw in ons dienstenpakket: ambachtelijk en dagelijks vers bereide, koelverse maaltijden. Ook voor mensen die een dieet volgen én aan huis bezorgd. In het volgende ledenmagazine maakt u kennis met Maaltijd Thuis.



Lidmaatschap

Contributie

In 2026 kost het lidmaatschap van Amstelring Ledenservice € 24,- per jaar op basis van een automatische incasso. De extra kosten voor het zelf betalen per factuur bedragen € 3,-. Een nieuw lidmaatschap is alleen mogelijk bij betaling via automatische incasso. De algemene voorwaarden vindt u op www.amstelringledenservice.nl onder 'lidmaatschap' of mail naar: ledenservice@amstelring.nl voor het opvragen van deze voorwaarden.



Beëindiging

Het lidmaatschap geldt per huishouden voor de duur van 1 jaar. Hierbij wordt de datum van aanmelding aangehouden als de aanvangsdatum van het lidmaatschap. Bij opzegging gedurende het abonnementsjaar vindt geen (gedeeltelijke) restitutie van de contributie plaats. Wilt u uw lidmaatschap beëindigen, stuurt u dan uiterlijk 1 maand voor het einde van uw lidmaatschapsjaar een mail naar: ledenservice@amstelring.nl Of schrijf naar: Amstelring Ledenservice, Antwoordnummer 131, 1180 WB Amstelveen (postzegel niet nodig). Bij niet tijdig opzeggen wordt uw lidmaatschap automatisch verlengd.

Betrouwbaar en deskundig

Automakelaar aan huis Tom Wesselingh bemiddelt al meer dan 10 jaar volgens vaste tarieven bij de koop en verkoop van auto's: "Een uniek concept waarbij we onze klanten echt al het werk uit handen nemen, de autobranche is voor de meeste mensen tenslotte geen dagelijkse kost." Wilt u uw auto verkopen, maar weet u niet waar te beginnen? De Automakelaar aan huis kan al een vrijblijvende taxatie doen via de telefoon of e-mail, maar ook tijdens een bezoek aan huis. Indien gewenst helpt Tom bij de verkoop van uw auto. Vooraf ontvangt u een overzicht van de verwachte verkoopprijs van uw auto. Ook bij de aankoop van een nieuwe of tweedehands auto onderhandelt Tom voor een eerlijke aankoopprijs



en voert indien nodig een aankoopkeuring op locatie uit. Als lid betaalt u géén starttarief. Dit levert u een besparing op van € 125,-. De Automakelaar aan huis is aangesloten bij BOVAG.

Meer info of aanmelden:

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



Vaak zitten ze verstopt in sokken en schoenen, maar juist de trouwe onderdanen die ons brengen waar we willen zijn, verdienen meer aandacht. Schiet goede voetverzorging erbij in, dan kunnen problemen ontstaan. Een behandeling van de pedicure brengt uitkomst.

Aandacht

“Goede voetverzorging is enorm belangrijk”, weet gediplomeerd Basis pedicure **Dineia Dias**. “Het is een vorm van hygiëne die nogal eens wordt overgeslagen of die niet meer zelf kan worden uitgevoerd. Als men op leeftijd komt, wordt het moeilijker om een goede voetroutine aan te blijven houden. Door verminderd zicht, niet meer bij de voeten kunnen komen of door standsafwijkingen van de tenen wordt voetverzorging een probleem. Ook de structuur van de nagels verandert, de nagels worden harder en zijn moeilijker te knippen. Dan kunnen problemen ontstaan die hun weerslag hebben op het algehele gevoel van welzijn. Feit is, wie schone, gezonde voeten heeft, zit gewoon lekkerder in zijn vel.”

Als een van de ambulante pedicures, rijdt Dineia met haar mobiele praktijk van Amsterdam tot Hoofddorp, van Aalsmeer tot Diemen en alle plaatsen daar tussenin. “We rijden heel wat kilometers op een dag. Voor een behandeling aan huis hebben we een koffer bij ons met alle benodigdheden: de pedicuremotor met een tankje gedemineraliseerd water, alle instrumenten, beschermende kleding en ontsmettingsalcohol. Soms duurt een behandeling iets langer of is het druk in het verkeer. Het kan gebeuren dat

ik dan niet precies op tijd ben bij de volgende afspraak. Dat laat ik de klant natuurlijk even weten.”



Geduld loont

“Een vaak voorkomende nagelaandoening is de kalknagel”, vertelt Dineia. “De nagel verandert van vorm en dikte door een infectie die veroorzaakt wordt door een schimmel. Bij het stijgen der jaren kan men door veranderingen in het immuunsysteem en de darmflora, maar ook door diabetes, gevoeliger worden voor schimmels. Het is meestal een hardnekkig verschijnsel, maar een behandeling is mogelijk. Als gevolg van de groeicyclus van de teennagel kan het wel een jaar duren voor de schimmelinfectie uit de nagel is gegroeid.



De heer en mevrouw Snijder



Ik kan in de tussentijd de verdikte nagels afvlakken, waardoor er minder druk wordt ervaren in de schoenen tijdens het lopen.”

Profijt

De 94-jarige heer Snijder maakt samen met zijn echtgenote (92) graag gebruik van de Pedicure aan huis. “Onze pedicure kon ons om gezondheidsredenen niet meer behandelen. Toen herinnerde ik me het boekje van Amstelring Ledenservice met daarin alle diensten. Daar stond ook een pedicure in, dus ik heb gelijk gebeld. Nu komt Dineia bij ons aan huis, dat is makkelijk en heel fijn. We maken dan een dubbele afspraak. Goed onderhouden voeten vinden we belangrijk. Natuurlijk proberen we het zelf zo goed mogelijk bij te houden, maar als Dineia onze voeten heeft verzorgd, hebben we daar echt weer een paar weken profijt van.”

Tips voor gezonde voeten

- Verwen uw voeten om de week met een voetenbadje van 5-10 minuten. Gebruik lauw warm water en een lepeltje baking soda.
- Smeer uw voeten regelmatig in met een vochtinbrengende crème speciaal voor voeten. Tegen droge voeten helpt een voetencreme met ureum.
- Was uw voeten niet met zeep maar alleen met koud water en droog zacht en zorgvuldig af tussen de tenen.
- Draag iedere dag schone sokken.
- Een schimmelinfectie is besmettelijk, deel geen nagelknipper.
- Maak iedere zes weken een afspraak met de pedicure voor een onderhoudsbehandeling.

Voetenbadje

Wie zich op een bezoek van de pedicure wil voorbereiden, kan daags voor de afspraak de voeten reinigen in een voetenbadje met een lepeltje *baking soda*. *Baking soda*, ook bekend onder de naam zuiveringszout, is heel voordelig aan te schaffen bij de supermarkt of drogist. Het heeft een ontsmettende eigenschap en onttrekt vuil aan de huid. Lukt het niet om zelf de voeten te verzorgen tussen de behandelingen door, dan kan de mantelzorger of thuishulp mogelijk daarbij helpen.

Behandeling vergoed?

Een basisbehandeling bestaat uit 45 minuten met het verzorgen van teennagels, verwijderen van eelt en likdoorns en insmeren van de voeten. Basisbehandelingen worden **niet vergoed** door de zorgverzekeraar. Naast basisbehandelingen verzorgt **Mobella** ook medische behandelingen, uitgevoerd door gespecialiseerde pedicures met een speciale aantekening voor professionele voetverzorging bij cliënten met diabetes, reuma of vaatstoornissen. Voor een **(gedeeltelijke) vergoeding** van deze medische behandeling door de zorgverzekeraar, is een verwijzing van de huisarts of podotherapeut nodig. Informeer bij uw zorgverzekeraar naar de voorwaarden.

Ledenprijs*:

Basisbehandeling:

€ 42,- (i.p.v. € 46,70)

Reuma- en diabetesbehandeling:

€ 45,50 (i.p.v. € 50,55)

* Prijzen onder voorbehoud

Meer info of aanmelden:

www.amstelring.nl/pedicure

ledenservice@amstelring.nl

020 – 333 5100



V.l.n.r. Mug, Lorraine, Jocelyn, Joanita en Tonneke

De Grannies van Amsterdam

Vriendschap, veerkracht en de wil om te leven

Ze is een van 'de Grannies van Amsterdam' én initiator van de gelijknamige realityserie: Joanita Green-Giessen (81). Centraal in de serie staat de vriendschap tussen de vijf vriendinnen Jocelyn (74), Tonneke (69), Mug (80), Lorraine (75) en Joanita.

De meesten kennen elkaar al meer dan veertig jaar. Het idee ontstond spontaan. 'We zaten met elkaar aan tafel, aten samen, lachten en praatten over van alles: mannen, kinderen, vriendschappen, het leven. Plots dacht ik: Dit is zó hilarisch, hier móet een camera op, anders gelooft niemand dat 70-plus-sers nog steeds dit soort gesprekken hebben!'

Het idee werd realiteit dankzij Joanita's ervaringen in de wereld van mode en media. 'Ik ben geboren in Amsterdam, maar groeide op in Italië, waar ik tot mijn zeventiende heb gewoond. Terug in Nederland

rolde ik via fotograaf Paul Huf, een vriend van mijn moeder, in het modellenwerk. Ook heb ik jaren als scout gewerkt voor Corine's Agency, het modellenagentschap van goede vriendin Corine Rottschäfer, voormalig Miss World. Ik was al in de vijftig toen Joop Braakhekke, restaurateur en televisiepersoonlijkheid, vroeg of ik de productie voor zijn programma *Kookgek* wilde doen. "Jij bent een regelaar, dat kan jij!" Zo heb ik Ruud van Egmond leren kennen. Hij deed de regie van alle *Kookgek*-programma's. Vijfentwintig jaar later zorgde Ruud dat die camera's er kwamen en is hij regisseur van de realityserie!

Poseren voor naaktkalender

In april waren de eerste tien afleveringen online te zien op NPO Start. De serie was online zo'n succes dat die, vanaf medio september, ook op televisie is uitgezonden door Omroep MAX. En er is meer goed nieuws: er komt een tweede seizoen aan! 'Je ziet wat we doen en meemaken, hoe we in het leven staan en daar openhartig en met humor met elkaar over praten. We zijn alle vijf bezige types. De camera volgt ons bij dagelijkse dingen, zoals Mug die om de week op de markt staat met haar zelfgemaakte Indonesische hapjes. Of Jocelyn, die, gekleed in een jas met panterprint, in een kledingzaak de inhoud van haar garderobekast uiteenzet: "Dat is één groot Artis, als je 'm opendoet, hoor je wroauwwwww!" Ook als ze samen dingen ondernemen, worden ze gevolgd. 'Zoals poseren voor een naaktkalender, een idee van Jocelyn. Geen van ons zag het zitten. "Wie koopt er nou een kalender met hangend vel?!" Josie was vastbesloten. Ze wilde geld inzamelen voor een goed doel. We hebben er veel over gediscussieerd. Het moment dat we de studio inliepen, ging bij mij pas écht de knop om. We zijn een team, dus we doen het!'

Kwetsbaar en krachtig tegelijkertijd

Achteraf is Joanita, net als de anderen, dolblij en trots dat ze het hebben aangedurfd. 'Natuurlijk

is het leuk dat de kalender, uniek in z'n soort, zo'n succes is geworden, maar voor ons is het vooral een eerbetoon aan onze altijd positieve, hartelijke en ondernemende vriendin Jocelyn, die de dag na de laatste draaidag volkomen onverwacht overleed. Ruud vond dat er een elfde aflevering moest komen. Die is er ook gekomen, al vond ik het heftig die terug te zien. Niet alleen vanwege het wegvallen van Josie, maar ook omdat ik zelf drie weken later voor de derde keer een herseninfarct kreeg. Wat er daarna gebeurde, is allemaal gefilmd. Tonneke die in pyjama, staand in mijn deuropening de ambulance nakijkt. Ik had haar gebeld, omdat ze bij mij in de straat woont. Tonneke had direct door dat het mis was, belde mijn dochter en 112, terwijl ze naar mij toe kwam. Dankzij haar snelle handelen ben ik er goed van afgekomen.'

Vriendschap is levensreddend

De extra aflevering laat volgens Joanita precies zien waar het in de kern om gaat: vriendschap, veerkracht en de wil om te leven. 'Vriendschap is levensreddend, daar geloof ik heilig in. Vriendinnen zorgen dat ik bezig blijf, op een andere manier naar dingen leer te kijken. Ik deel persoonlijke zaken eerder met hun dan met mijn kind. Laatst was ik zo ziek dat ik bang was het loodje te leggen. Zoiets wil ik niet tegen mijn dochter zeggen, die maakt zich



DE GRANNIES VAN AMSTERDAM



direct zorgen: "Zie je wel, mam, je had niet moeten vliegen!" Tegen vriendinnen kan ik alles zeggen. Mug zei laatst ook: "Al heb ik nog zoveel kinderen en kleinkinderen, toch voel ik mij soms eenzaam sinds ik weduwe ben. Dat kan ik niet met mijn (klein) kinderen delen, maar wel met jullie, omdat jullie het ook hebben meegemaakt." Het is zó belangrijk dat je mensen in je omgeving hebt bij wie je terecht kan. Je hoeft niet alles in je eentje te verwerken. Of je moet een power-vrouw zijn die alles alleen kan, maar dat ben ik zeker niet!"

'Energie krijg je door te blijven doen'

De energie van alle 'Grannies' spat van het scherm af. Waar komt die vandaan? 'Naast dat ik denk dat onze generatie sowieso niet snel zeurt over kwaaltjes en pijntjes, denk ik dat het vooral komt doordat we bezig blijven en elkaar hebben. Zorg dat je vrienden en vriendinnen hebt met wie je wat kan ondernemen, bijvoorbeeld samen eten. Zoiets hoeft echt niet altijd in een restaurant. Kook gewoon lekker thuis of smeer desnoods een boterham met pindakaas. Vriendschap is key, besteed daar aandacht aan. Ik woon al decennia afwisselend in Amsterdam en Venetië. De Nederlandse cultuur is

heel anders dan de Italiaanse. Hier moeten altijd agenda's worden getrokken, maar waarom zou je niet, als je een boodschapje doet, even die vriendin die om de hoek woont bellen en vragen of ze zin heeft om samen een kopje koffie te drinken? Al klets je wat, het gaat om het contact. Blijf niet binnen zitten, maar ga de deur uit!"

Is er een geheim?

Volgens Joanita bestaat er geen geheim van oud worden zonder dat je oud bent. 'Dat lijf wordt krakkemikkiger. Dus is het belangrijk om te blijven bewegen. Doe je dat niet, dan gaat je lichaam nog meer pijn doen. Zelf ga ik twee keer per week naar de gym. Mug loopt bijvoorbeeld elke ochtend een rondje met de hond van haar dochter. Ik ben streng voor mijzelf, maar zeg ook regelmatig: iets minder mag ook. Wil je 's avonds een glas rode wijn, neem 'm. Als je nu, op oudere leeftijd, niet geniet van de laatste paar jaren die je nog hebt, is het zonde als je er niks mee doet.'

Silent disco en swingen op dansvloer

Wie de serie heeft gezien, weet dat de Grannies zich niet hipper of jonger voordoen dan ze zijn. 'We doen gewoon wat ons leuk lijkt. Die keer dat we dansten tijdens een silent disco kregen we zoveel leuke reacties van jonge mensen op de dansvloer: "Wat leuk dat u dit ook doet!" Blijf nieuwsgierig; ga een keer naar een buurthuis. Ik was er tot voor kort nooit geweest, maar er gebeuren zoveel leuke dingen. Bij mij in de buurt wordt er bijvoorbeeld samen gekookt om het aan lange tafels met elkaar op te eten. Misschien klikt het niet met iedereen, maar je hoeft ook niet direct beste vrienden te worden. Ik ga zelf niet snel alleen naar het theater of de bioscoop, maar zo nu en dan stap ik wel in de tram en wandel een museum binnen. Dan bekijk ik één zaal, drink een kop koffie en ga weer naar huis. Je moet jezelf er alleen toe zetten om het te doen. Durf de deur uit te gaan, doe en leef!"

Kijken naar 'de Grannies van Amsterdam'?

De serie 'de Grannies van Amsterdam' was in het najaar te zien op televisie bij omroep MAX op NPO 3. Wie dit niet gezien heeft kan de serie streamen via NPO Start. Op YouTube leggen Mug, Lorraine en Tonneke uit hoe dit werkt: <https://youtu.be/iqbZPgVrwxE>

Kerstlunch met Ledenservice

Samen genieten

Wij nodigen u van harte uit om samen met Ledenservice de vreugdevolle kersttijd in te luiden en te genieten van een gezellige kerstlunch.

Samenzijn

Nu het najaar de straten heeft versierd met een tapijt van kleurrijke herfstbladeren, klinkt op het kantoor van Ledenservice al zachtjes stemmige kerstmuziek. Een sfeervolle traditie staat voor de deur: **de Amstelring Ledenservice Kerstlunch**.

Met veel plezier organiseren we ook dit jaar weer het gezellige samenzijn. De datum is geprikt, de bubbels en andere heerlijkheden zijn besteld en de kerstdecoraties zijn met veel plezier weer tevoorschijn gehaald. Omdat Kerstmis een feest is om samen van te genieten nodigen wij u van harte uit voor onze feestelijke kerstlunch. Wij hopen ook u op **dinsdag 9 december** te mogen ontvangen aan onze kersttafel. De middag wordt muzikaal omlijst door zanger Peter Marnier. Onder het genot van een drankje en een hapje én een gezellige loterij, ontmoet u andere leden en het team van Amstelring Ledenservice.

Komt u ook?

Wilt u als lid ook aanschuiven aan onze **Kerstlunch te Amstelveen op dinsdag 9 december 2025** van **13.00 uur tot 17.00 uur**?

Meld u aan vóór zondag 23 november 2025:

- via het aanmeldformulier op www.amstelring.nl/kerstlunch
- **per persoon een aanmeldformulier invullen**
- **of** bel 020 - 333 5100 op werkdagen tussen 08.30-13.00 uur
- prijs: **€ 35,-** per persoon
- toewijzing geschiedt door loting

In uw uitnodigingsbrief/mail ontvangt u alle informatie; **let op: u komt met eigen vervoer**. Bent u helaas niet ingeloot? Dan ontvangt u geen bericht.



Ook de mantelzorg kan soms wat hulp gebruiken



Nederland telt rond de vijf miljoen mantelzorgers. Zij zorgen voor een familielid of iemand in de buurt. De rol van mantelzorg is zwaar, zeker in combinatie met baan, gezin en andere verplichtingen. Gelukkig zijn er een aantal mogelijkheden die de zorgtaak lichter maken.

Mantelzorgmakelaar

Een mantelzorgmakelaar helpt bij het regelen van zorg, werk en wonen en weet welke instanties in de buurt de gewenste zorg bieden. Ook kent deze de juiste (zorg)-wetten en de vergoedingen voor de zorgbehoevende of voor de mantelzorg.

Vervangende mantelzorg

Vervangende mantelzorg biedt ondersteuning als een mantelzorg even op adem wil komen of vanwege eigen werk, gezin of sociale leven tijdelijk geen zorg kan verlenen. Een vervangende mantelzorg neemt tijdelijk alle taken van de mantelzorg over.

Mantelzorgcursus

De online cursus 'Zorg voor wie je lief is!' via Amstelring Ledenservice helpt bij het vervullen van de rol als mantelzorg. In deze cursus krijgt men adviezen en tips. Er zijn 5 modules: Persoonlijke verzorging, Mobiliteit, Medicijngebruik, Vergoedingen en Voeding en vocht.

Vergoedingen

Op zorgzekerheid.nl/vergoedingenzoeker staan de voorwaarden voor vergoeding van de mantelzorgmakelaar, vervangende mantelzorg en de mantelzorgcursus.

Amstelring ledenvoordeel bij Zorg en Zekerheid

- Tot wel 7% collectieve korting op de aanvullende verzekering
- 10% extra korting voor nieuwe klanten op de aanvullende verzekeringen (AV) in het eerste jaar (m.u.v. AV-Gemak Regio en AV-Gemak).
- Vergoedingen voor mantelzorgmakelaar aan de mantelzorg en voor vervangende mantelzorg aan de ontvanger van mantelzorg, in de AV-Plus en AV-Top.
- Vergoeding voor mantelzorgcursus 'Zorg voor wie je lief is!' aan de deelnemer, in veel aanvullende verzekeringen (50% tot maximaal €115,- of 75% tot maximaal €150,- per jaar).
- Krijg inzicht of u voldoende tijd voor uzelf overhoudt en doe de test op [zorgzekerheid.mantelzorgtest.nl](https://zorgzekerheid.nl/mantelzorgtest)
- 1x per twee jaar de GeZZond Check volledig vergoed voor aanvullend verzekerden (m.u.v. AV-GeZZin Compact, AV-Gemak Regio en AV-Gemak).

Ook kunt u makkelijk declareren en betalen via onze handige app. Kijk voor meer informatie op zorgzekerheid.nl/amstelring-leden of bel 071 - 582 58 25 (ma t/m vrij, 08.00 - 18.00 uur).



Zorg en
Zekerheid

Beter in jouw buurt

Bewegen Op Recept

Baat bij bewegen

Veel gezondheidsklachten ontstaan door een leefstijl waarin te weinig wordt bewogen. Kiezen voor een betere kwaliteit van leven vraagt om meer bewegen. Maar voor wie niet weet hoe en waar te beginnen, brengt een consult met de Bewegen Op Recept coach uitkomst.

Gezonder leven

“Je moet ons een beetje zien als een ‘beweegmakelaar’ die helpt een sport of beweegactiviteit te vinden die écht bij iemand past”, legt Sabine Meeuwis uit. Ze is, samen met Wietske Paase, BOR coach bij **Bewegen Op Recept** (BOR), een landelijk initiatief met als uitgangspunt dat iedereen baat heeft bij bewegen, ongeacht leeftijd en beperking. “In Amstelveen hebben de Gemeente Amstelveen en AmstelveenSport BOR opgezet. We werken nauw samen met huisartsen en fysiotherapeuten. Komt iemand op het spreekuur met klachten die zijn ontstaan door een bepaalde leefstijl, dan kan de huisarts nu naar ons doorverwijzen voor een persoonlijk beweegadvies.”

Beweegadvies op maat

Het advies van de BOR coach geeft gelegenheid om te ontdekken en uit te proberen welke manier van bewegen het gewenste effect oplevert. “Dus wat vindt men leuk om te doen en kan de gezondheid verbeteren? Wat wordt in de buurt aangeboden? Soms is de drempel hoog om dit in je eentje uit te vinden, daarom zoeken we in overleg uit welke sport of beweegactiviteit het beste bij iemand past. Als de ene activiteit niet aanslaat, dan misschien de andere wel. Sommige mensen worden gemotiveerd door samen te bewegen en door de sociale contacten die men opdoet. Heb je een manier gevonden die bij je past, dan houd je het bewegen op langere termijn makkelijker vol.”



Wietske Paase en Sabine Meeuwis

Voorkomen is beter

“Ik ben ervan overtuigd dat er voor iedereen een manier van bewegen is waardoor je lekkerder in je vel zit, je langer zelfstandig blijft én die bij je portemonnee past”, weet Sabine. “Meer bewegen kan gezondheidsklachten voorkomen en bestaande klachten verminderen. Wacht dus niet op een doorverwijzing; vraag rechtstreeks een consult voor beweegadvies op maat aan. Het consult is **gratis**, de gekozen activiteit is voor eigen rekening.”

Meer informatie en direct aanmelden via: amstelveensport.nl/BOR of stuur een e-mail naar: bor@amstelveensport.nl of bel **088 - 8585 104**. Woont u niet in Amstelveen? Informeer dan naar de mogelijkheden bij het sport- en beweegloket in uw gemeente.



Amstelring Kerstconcert

Kerstmagie in Het Concertgebouw



Op vrijdag 19 december vindt in Het Concertgebouw te Amsterdam de 24e editie van het alom geliefde Amstelring Kerstconcert plaats.

Komt allen tezamen

Dit jaarlijkse muzikale hoogtepunt brengt bewoners en naasten, medewerkers, cliënten, leden en vrijwilligers samen voor een vreugdevolle middag vol betoverende kerstklanken in een prachtige omgeving.

Het Grootkoor Holland, onder leiding van Etty van der Mei en Nan van Groeningen staat garant voor de muzikale omlijsting. Het gezang van honderden koorleden uit alle delen van het land brengt de Grote Zaal in ouderwets gezellige kerstsfeer. Wie mee wil zingen tijdens deze onvergetelijke middag vol verbinding en muziek, wordt van harte uitgenodigd. Het gastoptreden wordt verzorgd door Carina Bossenbroek op de panfluit.

De organisatie van dit grootschalige evenement is mogelijk dankzij de toegewijde inzet van medewerkers, vrijwilligers en sponsors, die ervoor zorgen dat de bewoners van de Amstelringhuizen comfortabel en veilig van en naar Het Concertgebouw worden vervoerd en begeleid. Een indruk van het Amstelring Kerstconcert 2024 is te zien op: vimeo.com/1039960094

Speciaal voor leden zijn kaarten beschikbaar gesteld voor het bijwonen van het Amstelring Kerstconcert. Wilt u als lid het **gratis Amstelring Kerstconcert op vrijdag 19 december 2025** van 14.30 - 16.00 uur ook bijwonen?

Meld u aan vóór woensdag 19 november 2025:

- via het aanmeldformulier op www.amstelring.nl/kerstconcert
- of via ledenservice@amstelring.nl en vermeld uw lidnummer, geboortedatum, naam, adres, postcode, woonplaats, telefoonnummer en vermeld het aantal plaatsen dat u wilt ontvangen (max. 2 per huishouden)
- of bel 020 - 333 5100 op werkdagen tussen 08.30-13.00 uur
- toewijzing geschiedt door loting
- **Let op: u komt met eigen vervoer naar Het Concertgebouw**

**Bent u helaas niet ingeloot?
Dan ontvangt u geen bericht.**

**Extra kans maken op kaarten?
Maak de puzzel op pagina 19!**

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.

Madame Tussauds Amsterdam

Nergens anders kom je zo dicht bij beroemdheden als bij Madame Tussauds voor een ontmoeting met wassen beelden die zo echt zijn dat je twee keer moet kijken. Stap in de wereld van royalty, Hollywood legendes en de grootste muzieksterren.

Van € 27,- voor € 20,30*



25% korting

Gratis 50 fotoafdrukken

Heeft u deze zomer ook zoveel mooie foto's gemaakt? Zonde om ze alleen op uw telefoon te laten staan. Uw mooiste foto's verdienen het om afgedrukt te worden op echt fotopapier. Lijst ze in of geef ze weg!

Van € 9,- voor € 0,-* excl. verzend- en verwerkingskosten



gratis

High Tea voor 2 personen

Waan u in Engelse sferen, geniet van zoete en hartige lekkernijen tijdens een High Tea voor 2 personen. De perfecte gelegenheid om lekker bij te kletsen met vrienden en familie in een van de ruim 95 restaurants van Fletcher Hotels.

Van € 55,- voor € 32,50*



41% korting

* 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 kapper, pedicure en schoonheids-specialist bij u thuis.

De kwaliteit van de salon makkelijk bij u aan huis dankzij Mobella.

Amstelring Iedenservice

Bel naar: 088-1000100 of bezoek mobella.nl



TOP MOVERS P.A. van Rooyen



SINDS 1873 ERKENDE ZORGVERHUIZER



Naast verhuizen bieden wij:

- In- en uitpakservice
- (De-)montage van meubels
- Een organizer (opruimcoach)
- Een handyman (klusjesman)
- Meubelopslag

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

Als Amstelring lid ontvangt u 12,5% korting op uw verhuizing.

Amstelring Iedenservice www.pavanrooyen.nl



VAN BAD NAAR DOUCHE IN 1 DAG

MOLENAAR

MAAK EEN THUISADVIESAFSPRAAK

- Onze adviseur bekijkt de mogelijkheden in de huidige situatie
- Alle Kleurstalen tot je beschikking
- Ontvang een 3D-tekening op maat en daarbij passende offerte

molenaar.nl/afspraak

BEZOEK ÉÉN VAN ONZE SHOWROOMS

0341 - 20 13 95

molenaar.nl/afspraak

GRATIS 'VEILIG DOUCHEN' BROCHURE

0341 - 20 13 95

molenaar.nl/brochure

Best beoordeeld ★★★★★ 1.777 reviews op ★ Trustpilot

- ✓ Geplaatst in 1 dag
- ✓ Spoedplaatsing al vanaf 6 weken¹
- ✓ Geen ingrijpende verbouwing nodig
- ✓ Eigen team van monteurs
- ✓ Tot 15 jaar garantie

NU TOT **€1.500 KORTING**

De badkamer van morgen. molenaar.nl

¹ Onze spoedoplossing is al leverbaar binnen 6 tot 8 weken. ² Profiteer van korting tot wel € 1.500,- bij aanschaf van een badkamer aanpassing. De korting is afhankelijk van de totale orderwaarde, niet geldig in combinatie met andere acties en niet van toepassing op onze Comfortpakketten. Bij het maken van een (vervolg)afspraak ontvang je de korting in de vorm van een voucher, in te leveren tot en met 31 december 2025. Bekijk alle voorwaarden op molenaar.nl/actie.



Bloemetje met een boodschap

Bloemen zeggen zoveel meer dan woorden

Met bloemen vieren we, troosten we en bedanken we.

Alstublieft!

Deze bloemen zijn voor Marja van Iwaarden.

Marja van Iwaarden wordt in het zonnetje gezet door Janny Wubben, zij ontving de vorige keer het doorgeefboekje. "Marja betekent veel voor anderen. Ze is niet alleen actief in het vrijwilligerswerk, maar ze springt altijd in waar nodig en is dan niet te stuiten. Waar Marja komt, wordt gepest." "

Bezige bij

"Het is toch vanzelfsprekend dat je iemand helpt", reageert Marja op de fleurige bos bloemen. "Met strijkwerk, even afwassen of de hond uitlaten, net wat nodig is. Ik ben een bezig bijtje, daarom is me inzetten voor anderen niet mijn verdienste, het is de invulling van mijn leven. Vergeet niet dat het mij ook gezelligheid brengt en aanspraak. Ik heb een doel en voel me gewaardeerd."

Erfelijk belast

Anderen helpen heeft Marja van huis uit meegekregen. "Mijn moeder was vrijwilliger bij het Rode Kruis, het hele gezin was er druk mee. Als puber

verzette ik me daar tegen. Ik had gezworen nooit aan vrijwilligerswerk te beginnen. Maar ik kan inmiddels zeggen dat ik erfelijk belast ben. Toen mijn moeder verhuisde naar het toenmalige verzorgingshuis de Drie Hoven, rolde ik er vanzelf in. Van even iemand op de afdeling helpen tot zitting nemen in de cliëntenraad, ik deed het allemaal naast mijn baan als orthopedagoog."

Niet stilzitten

Tijdens haar werkzame leven bouwde Marja met een aantal vakcollega's een bijzondere band op. "Deze vriendinnen konden op ieder uur van de dag op me rekenen. Door een van hen leid ik nu in Brentano's Belmonte een handwerkclub die we toepasselijk 'de Uithalers' hebben genoemd. We halen vaker werk uit dan er af komt, maar het is enorm gezellig. Voor de maandelijkse bingo en andere activiteiten ben ik, als mijn agenda het toelaat, ook te porren. Mijn eigen grenzen bewaken is moeilijk, maar ik geniet van mijn wandelclubs en het klussen bij mijn vakantiehuisje. Aan stilzitten doe ik niet!



Wat apetito met mij doet

Wat dat wekelijkse bezoekje met mij doet

Wij zijn apetito. Bezorger van maaltijden, maar vooral bezorger van een lach. Onze medewerkers zetten zich met veel plezier in om het voor u zo fijn mogelijk te maken. Die glimlach, dat vriendelijke gebaar, dat moet wel de apetito-bezorger zijn. We werken met vaste bezorgers en komen op vaste momenten, zodat er altijd een vertrouwd gezicht voor de deur staat. Dat voelt goed.

Ontdek wat apetito met ú doet. Ons brede aanbod voldoet aan elke wens en smaak. Heeft u specifieke wensen, zoals een glutenvrij, lactosevrij of eiwitrijk dieet? We helpen u graag bij het selecteren van uw maaltijden.

Bestel een voordelig proefpakket en ontvang 4 maaltijden voor slechts € 19,95.



Meer weten? Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 088 - 2012 123. Vermeld bij uw bestelling actiecode **202-AMSTELR10B25**.

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten. Leden van Amsteling Ledenservice ontvangen 10% korting op alle vervolgbestellingen. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.

apetito

Elke dag een lach

Goede start

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



Hoofdprijs

10 x 2 kaarten voor het **Amstelring Kerstconcert 2025** op vrijdag 19 december.

De overgebleven letters vormen de oplossing.

- | | | | | |
|-----------|---------------|----------------|--------------|---------|
| Aerobics | Gewichtheffen | Linedance | Tafeltennis | Yoga |
| Badminton | Golf | Loopvoetballen | Tai Chi | Zumba |
| Bowls | Gymnastiek | Nordic Walking | Tennis | Zwemmen |
| Chi Kung | Hockey | Pilates | Volleyballen | |
| Fietsen | Judo | Roeien | Wandelen | |
| Fitness | Karate | Schaatsen | Wielrennen | |

Oplossing

Stuur uw oplossing vóór woensdag 19 november 2025 onder vermelding van 'Puzzel Amstelring Ledenmagazine 4- 2025' 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.

VAN IJBURG

Wonen in VanIJburg

De plek waar men zich thuis voelt

Aan de Cas Oorthuyskade op IJburg verrijst VanIJburg. Met prachtig uitzicht over het IJ, biedt dit bijzondere gebouw vanaf begin 2026 een unieke en comfortabele woonomgeving aan bewoners met verschillende achtergronden en zorgbehoeften.

Verbinding

De behoefte aan zorgvriendelijke woningen in Amsterdam groeit snel. Ouderen blijven langer zelfstandig wonen, maar willen dat wel veilig, met de juiste ondersteuning en op een manier waarop men écht zichzelf kan blijven. Tegelijkertijd wordt het voor mensen die met hun beroep een belangrijke bijdrage leveren aan de samenleving, zoals zorgmedewerkers en verpleegkundigen, steeds moeilijker om betaalbaar te wonen.

VanIJburg, een bijzonder woonconcept op een van de mooiste plekken van IJburg, brengt deze groepen mensen samen in een unieke woonvorm. In VanIJburg worden 56 woningen gerealiseerd voor mensen met een zorgbehoefte

en 10 woningen voor mensen met een sleutelberoep. Met elkaar vormen de bewoners een leefgemeenschap, als een vertrouwde buurt waarin men elkaar kent, ontmoet en inspireert.

Groen en gezellig

VanIJburg is meer dan een woongebouw. Het voldoet aan de nieuwste duurzaamheidseisen en straalt warmte en openheid uit dankzij de grote glazen gevel en het gebruik van hout en andere natuurlijke materialen. Aan de inrichting en kleurgebruik is de grootste zorg besteed om een fijne leefomgeving te creëren. In de uitnodigende ontmoetingsruimte op de benedenverdieping is het, net als thuis, gezellig



samenkomen voor een kop koffie, een praatje of een activiteit. Ook in de fraaie binnentuin en op het dakterras is het goed toeven.

Comfortabel wonen

Met uitzicht op de brug en het water en soms de ondergaande zon, is het aangenaam wonen in de appartementen. Het gebouw telt zes woonlagen met woningen voor verschillende doelgroepen.

Op de eerste en tweede verdieping worden in de 36 studio's door Amstelring '**Zorg met verblijf**' aangeboden aan mensen met dementie. Hier gaat het niet alleen om zorg, maar ook om geborgenheid. Iedere bewoner heeft een eigen studio, maar het hart van deze woonvorm zijn de gezamenlijke woonkamers. Daar wordt samen gekookt, gegeten en geleefd, in een ritme dat aansluit bij de bewoners. De vaste zorgteams zorgen voor vertrouwde gezichten en persoonlijke aandacht. Een WLZ-indicatie is vereist.

De 20 zelfstandige huurappartementen op de derde en vierde verdieping zijn bedoeld voor wie intensieve zorg nodig heeft maar de eigen regie niet wil verliezen. Deze woningen zijn voor mensen met een WLZ-indicatie die gebruikmaken van het **Volledig Pakket Thuis (VPT)**, waarbij de 24/7 professionele zorg, ondersteuning en aandacht door Amstelring wordt verzorgd. Er zijn partnerwoningen beschikbaar, zodat men samen kan blijven wonen als zelfstandig wonen in de oude woning niet meer gaat.

Voor mensen die werken in de zorg, het onderwijs of de veiligheid zijn er tien compacte studio's (ongeveer 40 m²) beschikbaar op de vijfde en zesde verdieping. Deze bewoners delen een ruim en groen dakterras met uitzicht over IJburg.



Een perfecte plek om bij te komen na een werkdag of om gewoon een praatje te maken met de burens.

Duurzaam en gezond

"Dit wordt de eerste plek op IJburg voor ouderen die intensieve zorg nodig hebben", vertelt Jeroen Lambriks, bestuurder van Amstelring. "VanIJburg is ontworpen vanuit de visie dat we bouwen voor bewoners én de gemeenschap, waar mensen betrokken zijn bij elkaar. Zorgverleners, vrijwilligers en buurtbewoners zijn dicht in de buurt." Jeroen noemt VanIJburg een gezond gebouw: "Het is duurzaam ontworpen en grote ramen zorgen ervoor dat men zicht heeft op de natuur. Zo'n bijzondere omgeving doet wat met de sfeer en de gezondheid van de mensen die er wonen en werken. Als je kijkt naar die plek aan de rand van IJburg, voelt het aan als een groot schip, waar je op de voorplecht staat en uitkijkt over het water."



Jeroen Lambriks

Wonen in VanIJburg, iets voor u?

Heeft u interesse in wonen in VanIJburg?
Voor meer informatie en inschrijven kijkt u op:

www.vanijburg.nl

Let op: voor de zorgappartementen en het groepswoon bij dementie is een WLZ-indicatie vereist.

Praktische informatie

Start verhuur: september 2025

Oplevering: eerste kwartaal 2026

Verhuizing: tweede kwartaal 2026

Bereikbaarheid: Op 5 autominuten van snelweg A10. Tram 26 brengt u in een kwartier naar hartje Amsterdam.

VanIJburg is een initiatief van Apollo Zorgvastgoedfonds, SeARCH architects en Amstelring. Samen creëren zij een toekomstbestendige woonvorm waarin zorg, betrokkenheid en kwaliteit van leven centraal staan.

De huishovenier van Amstelring Ledenservice

KLAAR VOOR DE WINTER

Voorkom wateroverlast in uw tuin



De winter brengt vaak veel regen met zich mee. Zonder de juiste voorbereiding kan dit leiden tot plassen in de tuin, verzakkingen en schade. Greenspot helpt u dit te voorkomen.

Onze groenspecialisten zorgen voor een slimme afvoer van regenwater, leggen infiltratievoorzieningen aan en adviseren over klimaatbestendige oplossingen zoals groene daken of waterdoorlatende bestrating. Zo blijft uw tuin niet alleen mooier, maar ook gezonder en veiliger tijdens natte maanden.

Met zorgvuldige aanpak, duurzame materialen en vakmanschap houden wij uw tuin sterk en gezond. Zo kunt u zorgeloos de winter in.

Greenspot Groenspecialisten - voor een tuin die voorbereid is.



GREENSPOT
groenspecialisten

☎ 06 226 60 585

✉ info@greenspottuin.nl

🌐 greenspottuin.nl



Romige tomatensoep met aubergine en linzen

Heerlijke handenwarmer

Een dampende kom romige tomatensoep met aubergine en linzen is de perfecte oppepper na een stevige wandeling op een frisse herfstdag. De vullende en vezelrijke soep is helemaal vegetarisch en bovendien ook nog eens snel en gemakkelijk bereid.

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 aubergine
- 1 el olijfolie
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 200 gr linzen (uitlekgewicht)
- 400 gr tomatenblokjes
- 100 ml kokosmelk
- 10 gr verse basilicum
- 1 el extra vierge olijfolie
- 1 el balsamicoazijn

Bereiding

- Snijd de aubergine in blokjes, bestrooi met peper en bak in olijfolie tot ze zacht zijn.
- Snijd de ui klein en pers de knoflook.
- Laat de linzen uitlekken.
- Fruit de ui en knoflook, voeg tomatenblokjes, kokosmelk en linzen toe. Laat 10–15 minuten zachtjes pruttelen.
- Voeg dan de zachte blokjes aubergine toe en pureer licht voor een romige structuur.
- Serveer met verse basilicum, extra vierge olijfolie en een scheutje balsamicoazijn.

Geniet ervan!

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

Met een extra steuntje in de rug.



Een sta-opstoel ziet eruit als een gewone relaxstoel, maar doet stiekem veel meer. Met een druk op de knop kantelt de stoel omhoog en naar voren, zodat opstaan bijna vanzelf gaat. Ideaal als je minder kracht of energie hebt en toch graag zelfstandig wilt blijven.

Meer rust in huis

Een sta-opstoel voorkomt moeite met opstaan. Geen gewiebel meer, maar gewoon rustig omhoog in een vloeiende beweging. Voor de gebruiker betekent dat minder onzekerheid en voor de mantelzorger minder fysieke belasting. Rustiger voor iedereen.

Langer zelfstandig

Of het nu gaat om een revalidatieperiode of ouderdomskwalen die zich langzaam aandienen: een sta-opstoel maakt het mogelijk om zélf de regie te houden. Blijven zitten tot je zelf wilt opstaan. En daarna, zonder om hulp hoeven vragen, weer veilig omhoog.

Past in elk interieur

Van modern tot klassiek: onze handgemaakte sta-opstoelen zijn er in alle soorten en maten. En vaak ook met slimme extra's, zoals een verstelbare rugleuning of voetensteun. Zo wordt het niet alleen makkelijker zitten, maar ook prettig relaxen in je eigen stoel.

Nieuwsgierig geworden?

Ervaar zelf hoe een sta-opstoel zit, in een Medipoint-winkel bij jou in de buurt. Tijdens een zitadviesdag krijg je persoonlijk advies en kun je verschillende modellen uitproberen. Ook profiteer je van **15% korting** op alle modellen.

Kijk op medipoint.nl/stoelen voor alle data en locaties.

