

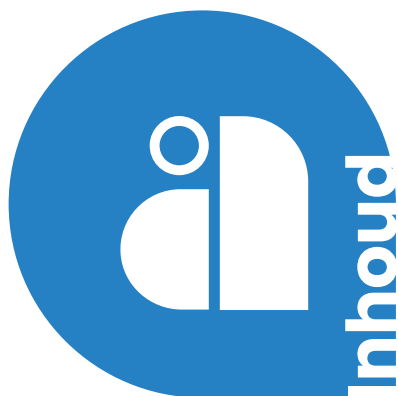
AMSTELRING LEDENSERVICE

Dienstenpakket

Bewaarspecial
2026



Amstelring
ledenservice



Even voorstellen	3	GeZZond Check	26
Lidmaatschap	4	Zorghulpmiddelen	27
Amstelring Ledendeals	6	Gezond en bewegen	28
Dienstenpakket	8	Behandeling en Advies	33
Gemak aan huis	9	Huis en tuin	34
In beeld Martine van Os	14	Inboedelruiming en Opruimcoach	37
Koelverse maaltijden aan huis	16	Tuinman	38
Eropuit en cultuur	17	Verzekeringen en autorijden	39
Dagtochten	20	ANWB Automaatje	42
Vriesverse maaltijden aan huis	22	Zorg en Zekerheid	43
Bewegen Op Recept	23	Mantelzorg & Meer	44
Aanmeldformulier	24	Trefwoordenregister	46

Contact

☎ **020 - 333 5100** op werkdagen tussen 08.30-13.00 uur

✉ ledenservice@amstelring.nl

🌐 www.amstelringledenservice.nl

Kom bij de club!

Amstelring Ledenservice maakt het leven
nét dat beetje makkelijker.



Het team van Ledenservice

Exclusief voor leden

Iedereen kan zo nu en dan wat extra hulp gebruiken. Word lid en maak met korting gebruik van handige diensten die ook aan huis komen, van de professionele kapper tot de kundige klusjesman.

Laat u inspireren om zo vitaal en zelfstandig mogelijk te leven, onze gezonde cursussen helpen daarbij. Ga met ons op stap en ontmoet nieuwe mensen tijdens gezellige uitstapjes. Leen gratis hulpmiddelen én laat u verrassen door leuke aanbiedingen in de Ledendeals Voordeelshop. Maak gebruik van alles wat ons dienstenpakket u te bieden heeft.

Goed geregeld

U vindt bij ons altijd een dienst die bij u past. U kunt rekenen op kwaliteit en betrouwbaarheid. Dienstverleners die bij u aan huis komen zijn bovendien gescreend en in het bezit van een VOG (Verklaring Omtrent Gedrag). Zo kunt u er op vertrouwen dat het goed zit.

Wij zorgen dat het kan!

Ons team helpt u graag, wij zijn er voor u. Amstelring Ledenservice is onderdeel van Amstelring, dé aanbieder van zorg, ondersteuning, wonen en verblijf in Amsterdam en de regio Amstelland en Meerlanden.



Word
lid!

Voordelen van het lidmaatschap

Ons uitgebreide dienstenpakket is exclusief voor leden. Word lid voor slechts € 24,- per jaar en profiteer direct van de voordelen.



Ledenvoordelen

- Voordelige en gezellige dagtochten
- Amstelring Ledendeals: een exclusief online platform boordevol leuke kortingsacties en aanbiedingen voor leden
- Ledenkorting op cursussen, diensten (aan huis) en bij diverse theaters
- Gratis krukken, een looprek en een rollator lenen voor 13 weken per persoon per jaar én 10% korting op aanschaf en huur van artikelen bij de Medipoint Zorgwinkels
- Collectiviteitskorting op aanvullende verzekeringen bij Zorg en Zekerheid, VGZ en Zilveren Kruis
- Betrouwbare en gescreende dienstverleners
- 4x per jaar gratis het Amstelring Ledenmagazine en 1x per jaar de Dienstenpakket bewaarspecial. Beide uitgaven zijn ook digitaal beschikbaar.
- 1 lidmaatschap voor het gehele gezin voor slechts **€ 24,- per jaar**. Alle huisgenoten wonend op hetzelfde adres kunnen gebruik maken van dit lidmaatschap.

Ledenpas

Na aanmelding ontvangt u een ledenpas. Op vertoon hiervan kunt u profiteren van alle voordelen van het lidmaatschap van Amstelring Ledenservice. De ledenpas wordt 1x per 2 jaar verstrekt.



Kom bij de club!

Alleen leden kunnen gebruikmaken van ons dienstenpakket. Wilt u zich aanmelden als lid? Dat kan via onze website **www.amstelringledenservice.nl** of via het aanmeldformulier in het hart van dit boekje.

Vraag?

Heeft u een vraag over het lidmaatschap? Stuur een mail naar **ledenservice@amstelring.nl** of bel **020 - 333 5100**. Wij staan op werkdagen van 08.30 tot 13.00 uur voor u klaar!

u niet eerder een persoonlijke toegangscode ontvangen? Vraag deze aan via www.amstelring.nl/ikwileencode of per e-mail naar ledenservice@amstelring.nl (onder vermelding van uw lidnummer, naam, adres en woonplaats en geboortedatum) of bel naar 020 - 333 5100. U ontvangt per huishouden 1 persoonlijke toegangscode per e-mail.

2. Maak een account aan

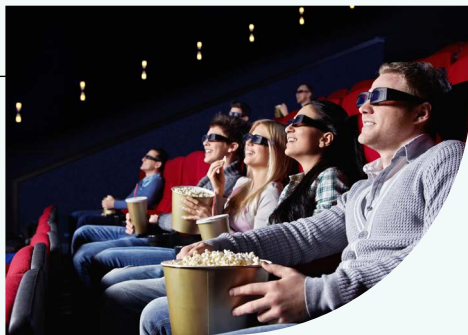
Ga naar www.amstelring.nl/ledendeals om toegang te krijgen tot de leukste deals. Klik op 'Maak een account aan met uw toegangscode'. Met uw eigen wachtwoord kunt u steeds weer inloggen. Zodra u bent ingelogd, heeft u toegang tot alle deals.

3. Kies uw leukste deal!

Heeft u een passende aanbieding gevonden? Klik dan op de aanbieding van uw keuze en doorloop de bestel- en betaalprocedure. Uw e-tickets ontvangt u vervolgens per e-mail. Veel plezier met uw deal!

Vragen?

Heeft u vragen over het lidmaatschap of over de unieke toegangscode voor Amstelring Ledendeals? Neem dan contact op met ledenservice@amstelring.nl of bel: 020 - 333 5100.



Belangrijk om te weten

- Voor het bestellen in de Ledendeals Voordeelshop heeft u een computer, tablet of mobiele telefoon nodig en dient u in het bezit te zijn van een e-mailadres.
- Bij beëindiging van het lidmaatschap vervalt uw persoonlijke inlogcode en daarmee de toegang tot de Ledendeals Voordeelshop.

Dienstenpakket

Exclusief voor leden

Bent u lid? Dan kunt u gebruik maken van het uitgebreide dienstenpakket van Amstelring Ledenservice.



Uitgebreid aanbod

Om makkelijk de dienst of cursus te vinden waar u naar op zoek bent, hebben wij een aantal rubrieken samengesteld:

- Gemak aan huis
- Eropuit en cultuur
- Gezond en bewegen
- Huis en tuin
- Verzekeringen en autorijden
- Mantelzorg

De diensten en cursussen vindt u zo ook terug op **www.amstelringledenservice.nl** met altijd de actuele informatie. Amstelring Ledenservice is actief in Amsterdam en in de regio

Amstelland en Meerlanden, bestaande uit de gemeenten Amstelveen, Aalsmeer, Uithoorn, Ouder-Amstel, Diemen en Haarlemmermeer. Hier komen de dienstverleners met een 'aan huis-service' bij u thuis. Een aantal diensten heeft een landelijke dekking. **Bij de diensten aan huis zijn de parkeerkosten voor rekening van de klant.**

Richtlijn

Bij alle diensten, cursussen en dagjes uit, staat uw gezondheid voorop. Indien van toepassing houden wij de landelijke richtlijnen van het RIVM aan.

Gemak aan huis



Audicien aan huis

Vraag een gratis gehoortest aan en ontvang een vrijblijvend gehooradvies op maat. Deels vergoeding mogelijk vanuit de basisverzekering.

Ledenvoordeel:

- **Gratis** eerste bezoek op locatie t.w.v. € 49,95*

* vraag de audicien naar de voorwaarden

Opticien aan huis

De opticien komt aan huis voor een professionele oogmeting, vakkundig briladvies en het afleveren en afstellen van de nieuwe bril.

Ledenvoordeel:

- **10%** korting bij de aanschaf van een montuur en/of glazen
- huisbezoek t.w.v. € 37,50 **gratis** bij afname van een bril
- gratis brillenkoker en een microvezeldoekje



Kapper aan huis

De kapper en de klassieke barbier komen bij u aan huis voor alle haarbehandelingen.

Ledenprijs*:

- 65+ knippen € **23,50** (i.p.v. € 25,-)

Kijk voor overige tarieven op www.amstelringledenservice.nl.

*prijzen onder voorbehoud



Nabestaandenzorg aan huis

U beschrijft samen met de adviseur in uw levenstestament wie uw financiële, medische en persoonlijke zaken mag gaan regelen, als u dit zelf niet meer kunt. Een testament op laten maken is ook mogelijk.

Ledenprijs:

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

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



Wasservice aan huis

De professionele wasserette doet voor u de dagelijkse was. Met haal- en bezorgservice.

Ledenvoordeel:

- 10% korting op de gehele factuur
- € 7,-* per kilogram (minimaal 5 kg)
- toeslag bovenkleding wassen en strijken/vouwen: € 4,-* per stuk
- prijs voor stoomgoed op aanvraag
- haal-en bezorgservice € 8,50 per keer

*prijzen onder voorbehoud

Pedicure aan huis

De pedicure komt aan huis voor de verzorging van uw voeten en het verminderen van voetklachten, ook bij reuma en diabetes.

Ledenprijs*:

- basisbehandeling vanaf € 44,- (i.p.v. € 48,90)
- behandeling bij reuma of diabetes vanaf € 48,- (i.p.v. € 53,30)

Kijk voor overige tarieven op www.amstelringledenservice.nl

*prijzen onder voorbehoud





Belastingaangifte aan huis

Professionele hulp bij het invullen en regelen van uw belastingaangifte.

Ledenvoordeel:

- Aangifte inkomstenbelasting € 90,- (i.p.v. € 150,-)
- Voorrijkosten € 15,- (i.p.v. € 25,-)

Overige tarieven op aanvraag.



Saar aan Huis

Zo lang en plezierig mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen? Uw 'Saar' is een ervaren mantelzorger, die gezelschap en hulp biedt bij uw dagelijkse bezigheden.

Ledenvoordeel:

- 5% korting op het uurtarief vanaf € 30,- per uur



Koelverse maaltijden aan huis

Nieuw!

Dagelijks genieten van lekkere, verse en gevarieerde maaltijden van Maaltijd Thuis. Geheel naar uw voedingsbehoefte en dieetwensen.

Ledenvoordeel:

- gratis bezorging (t.w.v. € 2,99 per bestelling)
- welkomstactie: proefpakket 4 maaltijden voor € 24,- en gedurende 4 opeenvolgende weken € 10,- korting per bestelling*

*eenmalig per nieuwe klant en minimaal 4 maaltijden per bestelling.



Welkom Online

Word veilig wegwijs op het internet! Volg het **gratis** lesprogramma 'Welkom Online' via het Nationaal Ouderenfonds.

Aanmelden?
Bel 088 - 344 2000



Vriesverse maaltijden aan huis

Met een paar makkelijke en verantwoorde maaltijden van apertito in uw vriezer heeft u altijd lekker eten in huis.

Ledenprijs*:

- vanaf **€ 6,71** per maaltijd (i.p.v. €7,45)
- Probeeractie proefpakket*: 4 maaltijden voor € 19,95 (geen extra ledenvoordeel)

*prijzen onder voorbehoud

DigiHulplijn

Stel op een veilige manier al uw digitale vragen over uw computer, laptop, mobiel én tablet aan ervaren medewerkers.

Heeft u een vraag?

Bel **gratis** 0800 - 1508 op maandag t/m vrijdag tussen 08.00 - 22.00 uur en zaterdag en zondag tussen 09.00 - 18.00 uur. Ga voor meer informatie naar www.digihulp.nl.





Particuliere huishoudelijke hulp

Ervaren, vriendelijke en betrouwbare vaste hulp in de huishouding voor alle voorkomende huishoudelijke werkzaamheden.

Ledenvoordeel:

- bij herhaalde schoonmaak eenmalig 1 uur gratis t.w.v. € 27,-

Kleding aan huis

Thuis op uw gemak kleding passen. Voor dames en heren, met advies, zonder aankoopverplichting.

Ledenvoordeel:

- 5% korting op de gehele collectie



Schoonheidsspecialiste aan huis

De schoonheidsspecialiste brengt de salon bij u aan huis. U voelt zich weer een ander mens na een ontspannende behandeling.

Ledenvoordeel:

- 10% korting op een schoonheidsbehandeling of manicure

Kijk voor de tarieven op www.amstelringledenservice.nl.



Martine van Os

Tijd voor verandering

Na 15 jaar nam Martine van Os in 2025 afscheid als presentator van het legendarische televisieprogramma *We zijn er Bijna!*.

84 potjes jeu de boules

In alle 14 seizoenen van *We zijn er Bijna!* reisde Martine mee met groepen kampeerders op leeftijd, naar diverse landen in Europa. Onderweg werden verjaardagen gevierd, kaarsjes in de kerk gebrand, dagboeken bijgehouden en aardappels geschild. Door Martine's oprechte interesse in de mens werden we deelgenoot van ontroerende en boeiende levensverhalen. In een interview met Omroep MAX vertelt ze: "We hebben uitgerekend dat ik bij elkaar 1,5 jaar aaneengesloten op stap ben geweest." In totaal zijn 168 campings bezocht, 72.365 kilometers afgelegd en 84 potjes jeu de boules gespeeld.

Op het lijf geschreven

Naast presenteren ligt Martine's hart bij acteren. Als kind was ze expressief en dol op dansen. Gedrag dat door haar vader al vroeg werd getemperd: "Niet opvallen, gewoon doen en vooral niet denken dat je al iets betekent". Terugkijkend op haar rol in de TROS-series *Familie Oudenrijn* en *Dücker en Oudenrijn* (1987-1991), geschreven en geregisseerd door echtgenoot Wouter Stips, vertelt Martine in *TV Monument*: "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".

Tijd voor Martine

Met de overtuiging dat televisie voor veel ouderen een venster op de wereld is, vond Martine in 2005 een gelijkgestemde ziel in Jan Slagter, die Omroep MAX oprichtte. Samen met Sybrand Niessen is ze nog altijd het boegbeeld van de talkshow *Tijd voor MAX*. De presentatie van *We zijn er Bijna!* gunt Martine nu aan de volgende generatie. Ze vertelt in de podcast *Slagter en Dresselhuys weten het beter*: "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. Kies 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.

Ontdek **Maaltijd Thuis**

Koelers gemak met 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 uitkomst.

In de keuken van Maaltijd Thuis in Almelo bereiden de koks al meer dan 20 jaar koelverse maaltijden; op ambachtelijke wijze en met verse ingrediënten. Ook voor mensen met een dieet. Wekelijks worden de maaltijden aan huis gebracht door een vaste bezorger, die tijd en aandacht heeft voor u. Zo kunt u genieten van smaakvolle en vertrouwde gerechten, die alleen nog even opgewarmd hoeven te worden.

Zo eenvoudig werkt het

Bestellen gaat via de papieren menukaart van de bezorger, telefonisch of online in de webshop. U bepaalt zelf hoe vaak en hoeveel u bestelt – zonder abonnement of verplichtingen. De klantenservice van Maaltijd Thuis staat altijd klaar

om u vriendelijk te helpen en u betaalt pas achteraf. U profiteert altijd van **gratis bezorging** ter waarde van € 2,99 per bestelling.

Welkomstactie

Als lid van Amstelring Ledenservice kunt u voordelig kennismaken met Maaltijd Thuis.

Bestel een **Proefpakket** van vier maaltijden voor **€ 24,-**. Smaakt het naar meer? Dan ontvangt u gedurende vier opeenvolgende weken **€ 10,- korting** per bestelling. Deze welkomstaanbieding geldt eenmalig per nieuwe klant en bij minimaal vier maaltijden per bestelling.

Met Maaltijd Thuis geniet u van gemak, persoonlijke aandacht en bovenal: heerlijke koelverse maaltijden, gewoon bij u thuis. Met aandacht bereid, met liefde gebracht. Kijk ook op pagina 11.



**Maaltijd
thuis**
Met aandacht bereid.
Met liefde gebracht.

Eropuit en cultuur

Vind
uw
deal!



Amstelring Ledendeals

Gratis toegang tot de unieke en exclusieve online voordeelshop, barstensvol speciale aanbiedingen en hoge kortingen. Heeft u nog geen inlogcode? Vraag vandaag nog uw persoonlijk inlogcode aan. Kijk ook op pagina 6.



Thermae 2000

Kom tot rust op de top van de Cauberg in Valkenburg aan de Geul, waar wellness resort Thermae 2000 verscholen ligt in het groen.

Ledenprijs:

- avondentree: **€ 27,50** p.p.
(i.p.v. € 47,50)
- dagkaart, gehele dag toegang: **€ 34,50** p.p.
(i.p.v. € 57,50)
- overnachting in het wellness hotel voor 2 personen: **15% korting** op de standaard overnachting incl. wellness
- Meerprijs van €6,95 geldig op badkledingdagen, ongekledede dagen en Nederlandse vakanties (zomer- en kerstvakantie)

De prijzen op dag van aankomst, ziet u in de kalender bij uw boeking. Kijk op www.amstelring.nl/thermae2000 voor meer informatie.



Dagtochten

Een volledig verzorgde dagtocht, naar diverse locaties in Nederland. Gezellig en onder begeleiding, in een comfortabele touringcar. Voor een dagje uit kijkt u op www.amstelringledenservice.nl.

Kijk ook op pagina 20.



Klassieke Concerten

Beleef prachtige klassieke concerten in het Concertgebouw Amsterdam of een van de historische kerken in Nederland.

Ledenprijs:

- vanaf € 40,- per Rang 1 ticket (i.p.v. € 90,-)
- kerklocaties € 35,- per ticket

Kijk voor meer informatie op www.amstelring.nl/klassieke-concerten

Theater Cpunt in Hoofddorp



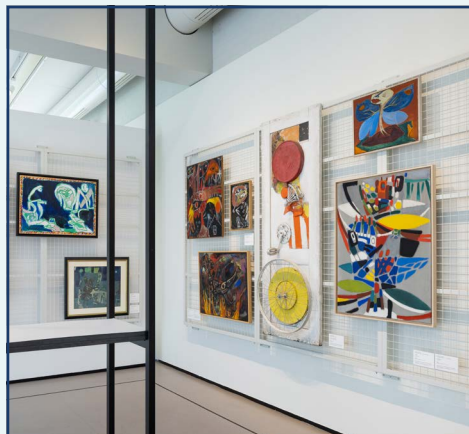
Breng een bezoek aan dit sfeervolle theater met ledenvoordeel op een aantal geselecteerde voorstellingen.

Ledenvoordeel:

- geselecteerde voorstellingen tegen voordelig CJP-tarief

Kijk op www.amstelring.nl/cpunt





Museum Cobra

Kom naar Museum Cobra en ontdek de grootste verzameling kunstwerken van Cobra-kunstenaars en wisselende (inter)nationale tentoonstellingen van hedendaagse kunst.

Ledenvoordeel:

- **50%** korting op de entreprijs van € 20,- op vertoon van uw ledenpas

Kijk voor meer informatie op www.amstelring.nl/cobra

Alleo

Ontdek de mooiste musicals, boeiende musea, sprankelende dansvoorstellingen en indrukwekkend theater met extra voordeel. Daarnaast maakt u kans op leuke prijzen via wekelijkse winacties.

Ledenprijs:

- **€ 8,50** per cultureel seizoen

Kijk voor meer informatie op www.amstelring.nl/alleo



Vakantiehôtel Der Brabander

In 2026 verzorgt de familie Meurs al 40 jaar een onvergetelijk verblijf in Winterberg. Dit bijzondere jubileumjaar vieren zij met allerlei leuke extra's!

Ledenvoordeel:

- **gratis** koffie of thee met gebak bij aankomst

Kijk op www.amstelring.nl/brabander voor meer informatie.

Dagtochten

Ga samen met ons eropuit en ontmoet anderen

Genieten van een vaartocht of meezingen tijdens een theaterconcert?
Wij zorgen dat het kan!



Verzorgd op stap

Amstelring Ledenservice verzorgt de meest uiteenlopende dagjes uit. We bezoeken dierentuinen en theaters, musea en mooie plaatsjes. Iedereen is welkom! Van echtparen tot vriendengroepen, van alleengaanden tot families. Uw dag begint in de comfortabele touringcar van Groengrijs, daarna volgt de rest van het programma. Met koffie, gebak en een lunch wordt ook voor de inwendige mens gezorgd.

Loopmiddelen

Loopt u met een rollator? Dat is meestal geen probleem. Vermeld dit bij de aanmelding, dan

reserveren wij hiervoor plek in het bagageruim van de touringcar. Zit u in een rolstoel? Neem dan contact op om te horen wat de mogelijkheden zijn. Medewerkers van Amstelring Ledenservice zijn tijdens de dagtochten aanwezig en aanspreekpunt voor de hele bus.

Begeleiding

Heeft u één op één begeleiding nodig, bijvoorbeeld doordat u een rolstoel nodig heeft of moeilijk ter been bent, dan vragen we u zelf voor persoonlijke begeleiding te zorgen.



Stempels sparen

Tijdens elke dagtocht kunt u een stempel sparen. Een volle spaarkaart met vijf stempels is goed voor € 10,- korting op de eerstvolgende dagtocht.

Actuele informatie

Op www.amstelring.nl/dagtochten vindt u actuele informatie over de dagtochten. Wilt u informatie over de dagtochten ontvangen? Laat het ons weten via ledenservice@amstelring.nl of bel 020 - 333 5100 op werkdagen van 08.30 - 13.00 uur.

Graag tot ziens tijdens een van onze gezellige dagjes uit!

Bedankt!

JUMBO Amstelveen Groenhof sponsort in 2026 onze dagtochten, met flesjes water voor onderweg.



Een verantwoorde maaltijd op tafel

Zonder zelf te koken

Soms is het lastig om iedere dag een gezonde maaltijd te bereiden, zeker wanneer u een dieet volgt of weinig zin of energie heeft om te koken.

Diëtist Karin Oude Nijeweme van apetito maaltijdservice ziet dit vaak. "Veel senioren willen graag lekker en gevarieerd eten, maar het lukt niet altijd om zelf passende maaltijden te maken. Dan kan een maaltijdservice echt een uitkomst zijn," vertelt zij.

Bij apetito worden lekkere en voedzame maaltijden bereid. Diëtist Karin: "Ik vind het belangrijk dat onze maaltijden voedzaam zijn, ook voor diëten en voedingsvoorkeuren, zoals natriumarm, glutenvrij en vegetarisch. Daarnaast zijn eiwitten erg belangrijk, want deze helpen bij het behoud van een goede conditie en spiermassa."

U kunt eenvoudig bestellen via onze webshop of klantenservice, en een vaste bezorger brengt uw maaltijden gratis aan huis. De maaltijden zijn vriesvers en kunnen op elk gewenst moment worden



opgewarmd, zodat u altijd kunt genieten van een verantwoorde maaltijd, zonder zelf te hoeven koken. Kijk daarvoor op pagina 12.

"Wij zijn niet alleen bezorger van maaltijden, maar ook bezorger van een lach," gaat Karin verder. "Onze medewerkers zetten zich met veel plezier in om het u zo fijn mogelijk te maken. Wanneer we onze maaltijden bezorgen, maken we graag even een praatje. Even vragen hoe het gaat. Hoe de bruiloft van de kleindochter was. Of napraten over de wedstrijd van gisteravond. Het zijn de kleine gebaren die echt een groot verschil kunnen maken."

apetito

Elke dag een lach



Bewegen Op Recept

Baat bij bewegen

Veel gezondheidsklachten ontstaan door een leefstijl waarin te weinig wordt bewogen. Voor wie niet weet hoe en waar met bewegen te beginnen, brengt een consult met de Bewegen Op Recept coach uitkomst.

Bewegadvies op maat

Meer bewegen kan gezondheidsklachten voorkomen en bestaande klachten verminderen. De beweegcoaches bij Bewegen Op Recept (BOR) helpen een sport of beweegactiviteit te vinden die écht bij iemand past.

Bewegen Op Recept is een landelijk initiatief met als uitgangspunt dat iedereen baat heeft bij bewegen, ongeacht leeftijd en beperking. Er wordt nauw samengewerkt met huisartsen en fysiotherapeuten.

Voorkomen is beter

De huisarts kan doorverwijzen naar Bewegen Op Recept voor een persoonlijk bewegeadvies, maar u

kunt ook zelf rechtstreeks een consult aanvragen. Het advies van de BOR coach geeft gelegenheid om te ontdekken en uit te proberen welke manier van bewegen voor u het gewenste effect heeft en daardoor langer vol te houden is. Het consult is gratis, de gekozen activiteit is voor eigen rekening.

Meer informatie en aanvragen

Direct aanmelden voor advies kan 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.

Aanmeldformulier

Lidmaatschap Amstelring Ledenservice

Persoonlijke gegevens

Volledige naam: _____ m/v/x

Voorletter(s): _____ Geb.datum: _____

Adres: _____ Huisnummer: _____

Postcode: _____ Woonplaats: _____

Telefoon: _____ Mobiel: _____

E-mailadres: _____

Rekeningnummer (IBAN): _____

- Ik verleen Amstelring Ledenservice hierbij een machtiging om tot wederopzegging het contributiebedrag voor het lidmaatschap van Amstelring Ledenservice per automatische incasso van mijn rekening af te schrijven. De contributie bedraagt € 24,- per jaar. Incassant Amstelring ID: NL50ZZZ332991710000

Stuur deze beide pagina's op naar Amstelring Ledenservice, t.a.v. Ledenadministratie, Antwoordnummer 131, 1180 WB Amstelveen (postzegel niet nodig).

Overige leden huishouden: partner, kinderen, huisgenoten op hetzelfde adres

Naam: _____ Voorletter(s): _____ Geb. datum: _____ m/v/x

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

Wil lid worden om: Medipoint Zorgwinkel Anders, nl: _____

Hoe mogen wij u informeren? Maak een keuze:

- Ik wil informatie zoveel mogelijk per e-mail ontvangen
- Ik wil informatie alleen per post ontvangen

Met uw lidmaatschap heeft u recht op een persoonlijke toegangscode waarmee u **gratis** toegang heeft tot **Amstelring Ledendeals**, de online voordeelsshop met kortingen op producten en activiteiten exclusief voor leden. U ontvangt de toegangscode zo spoedig mogelijk op uw e-mailadres.

- Op deze verbintenis zijn de Algemene Voorwaarden van toepassing. Deze kunt u vinden op onze website www.amstelringledenservice.nl. Bij ondertekening van dit aanmeldformulier, verklaart u zich akkoord met de inhoud van deze algemene voorwaarden.

Datum: _____

Handtekening: _____



GeZZond Check

Persoonlijk advies over uw leefstijl

Wilt u uw gezondheid laten controleren, advies krijgen over voeding en bewegen en bent u verzekerd bij Zorg en Zekerheid? Doe dan de GeZZond Check! Uw gezondheid wordt bekeken en gecontroleerd door professionele verpleegkundigen van Amstelring.

Ook krijgt u advies op maat gericht op een gezonde leefstijl.

Wat kunt u verwachten?

- controle van onder andere bloeddruk, bloedsuikerspiegel en cholesterol
- vroegtijdig opsporen van lichamelijke ongemakken
- adviezen voor een gezonde leefstijl


Vergoeding verzekering


De GeZZond Check (ter waarde van € 77,25) wordt eenmaal per 2 jaar volledig vergoed voor aanvullend verzekerden 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.

Meer info of aanmelden:

 www.amstelring.nl/gezzondcheck

 ledenservice@amstelring.nl

 020 – 333 5100

Zorghulpmiddelen



Gratis loophulpmiddelen lenen

Bij Medipoint bent u van harte welkom voor advies en het lenen, huren en kopen van zorghulpmiddelen.

Gratis lenen

Leden en hun huisgenoten kunnen per persoon per jaar maximaal 13 weken gratis krukken, een standaard rollator of een looprek lenen.

Korting

Bovendien ontvangen leden 10% korting op de aanschaf en huur van zorghulpmiddelen. U bent van harte welkom voor advies in een van de Medipoint-winkels en uitleenpunten. Of bel 088 - 10 20 100 en bezoek de webshop op www.medipoint.nl.

Gratis rollatorcheck

In de Medipoint-winkels kunt u uw Medipoint-rollator gratis laten controleren. De experts kijken naar de wielen, remmen, handvatten, stabiliteit en het opklap- en vergrendelings-mechanisme. Ook wordt gekeken of de rollator nog op de juiste hoogte staat voor een goede houding tijdens het lopen. Blijkt een reparatie nodig? Dan gaat de rollator naar de technische dienst. Als lid kunt u tijdens de periode van reparatie gratis een standaard rollator lenen.



Winkel Amstelveen

Laan van de Helende Meesters 431
1186 DK Amstelveen
ma t/m vr 08.30 - 17.00 uur

Winkel Hoofddorp

Raadhuisplein 300
2132 TZ Hoofddorp
ma t/m vr 09.00 - 17.30 uur
zaterdag 09.30 - 16.00 uur

Uitleen- en inleverpunten van eenvoudige leenproducten en loophulpmiddelen Amsterdam

Boots Apotheek - Stadionweg 168
1077 TB Amsterdam
ma t/m vr 08.30 - 17.30 uur

Medipoint Uitleenpunt
Bromostraat 27, 1067 TG Amsterdam
ma t/m vr 08.30 - 16.00 uur

Gezond en bewegen



Cursus In Balans - Valpreventie

Een val kan grote gevolgen hebben voor uw zelfstandigheid, mobiliteit en sociale leven. Verminder het risico op vallen door te werken aan uw spierkracht en evenwicht in de cursus In Balans. Voor zelfstandig wonende 65-plussers met een matig valrisico, in diverse wijkcentra in Amstelveen, Uithoorn, Aalsmeer, Amsterdam, Ouder-Amstel en de Haarlemmermeer.

Prijs:

- gratis

Duur:

- 10 tot 13 weken, afhankelijk van uw woonplaats



Voetreflextherapie

Op een natuurlijke wijze de energiebalans herstellen en werken aan klachten. Een heerlijke ontspanning voor lichaam en geest in Amstelveen, Amsterdam en Hoofddorp.

Ledenvoordeel:

- € 6,- korting op de eerste 3 consulten (vanaf € 65,- per uur)



GeZZond Check

Persoonlijk advies over uw leefstijl. Aanvullend verzekerden van Zorg en Zekerheid kunnen **één keer in de twee jaar volledig vergoed** een GeZZond Check (ter waarde van € 77,25) laten uitvoeren door gediplomeerde verpleegkundigen van Amstelring. Kijk ook op pagina 26.





GoldenSports

Wekelijks lekker bewegen in de buitenlucht, samen met buurtgenoten van 55 jaar en ouder, op ieder niveau.

Ledenvoordeel:

- Enkel kaartje: € 3,38 (i.p.v. € 4,50)
- Strippenkaart met 11 strippen: € 33,75 (i.p.v. € 45,-)



Hardlopen en Sportief Wandelen

In uw eigen tempo onder begeleiding hardlopen of sportief wandelen in het Amsterdamse Bos.

Ledenprijs:

- € 95,- per jaar

Duur:

- 1 x per week op zaterdagochtend van 08.00 - 09.00 uur

Online Leefstijlprogramma

Het Online Leefstijlprogramma geeft praktische tips en handvatten om in 10 weken een persoonlijke, gezondere leefstijl te ontwikkelen.

Ledenprijs:

- Gratis

Het leefstijlprogramma kost € 129,- en wordt in de meeste gevallen 100% vergoed door uw zorgverzekeraar. Krijgt u geen vergoeding via uw verzekering? Dan geeft Dokter Tamara u als lid 100% geld terug garantie.





Cursus EHBO bij Baby's en Kinderen

Leer eerste hulp verlenen aan baby's en kinderen.

Ledenprijs:

- € 90,- (i.p.v. € 115,-) inclusief Livis-certificaat

Duur:

- 3-4 uur e-learning
- 1 x 3,5 uur praktijkles



Herhalingscursus EHBO bij Baby's en Kinderen

Houd uw kennis en vaardigheden op peil met de herhalingscursus.

Ledenprijs:

- € 85,- (i.p.v. € 110,-) inclusief Livis-certificaat

Duur:

- 3-4 uur e-learning
- 1 x 3,5 uur praktijkles



Cursus EHBO voor Gastouders

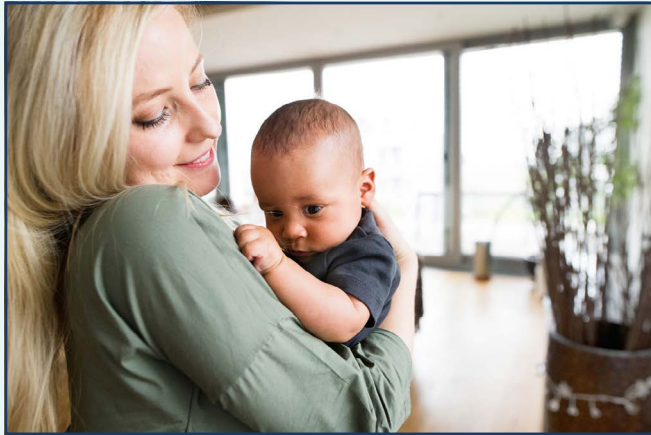
Cursus EHBO bij baby's en kinderen, speciaal voor gastouders. Ook leerzaam voor opa's en oma's!

Ledenprijs:

- € 90,- (i.p.v. € 115,-) inclusief Livis-certificaat

Duur:

- 3-4 uur e-learning
- 1 x 3,5 uur praktijkles



Herhalingscursus EHBO voor Gastouders

Volg elke 2 jaar
de herhalingscursus.

Ledenprijs:

- € 85,- (i.p.v. € 110,-)
inclusief Lavis-certificaat

Duur:

- 3-4 uur e-learning
- 1 x 3,5 uur praktijkles

E-learning Eerste hulp aan Kinderen

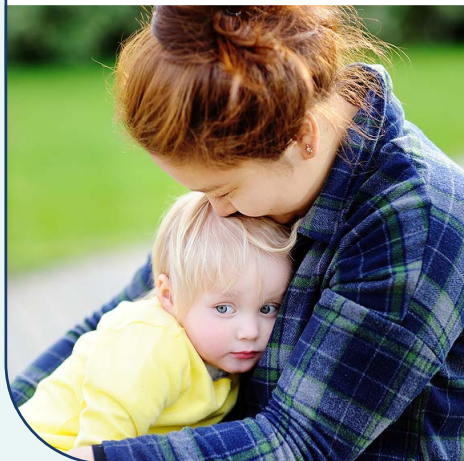
Online cursus waarin u leert wat u
moet doen bij de meest voorkomende
ongelukjes bij kinderen.

Ledenprijs:

- € 14,- (i.p.v. € 38,-)

Duur:

3-4 uur e-learning



Cursus EHBO bij Volwassenen

Leer reanimeren en de meest
voorkomende letsels te behandelen.

Ledenprijs:

- € 90,- (i.p.v. € 115,-) inclusief
Lavis-certificaat

Duur:

- 3-5 uur e-learning
- 1 x 4 uur praktijkles



E-learning Ernstige allergie

Online cursus waarin u leert over de vaak voorkomende (ernstige) allergieën en wat u moet doen bij een anafylactische shock.

Ledenprijs:

- € 7,- (i.p.v. € 14,-)

Duur:

- 1-2 uur e-learning

E-learning voor mantelzorgers

Praktisch online cursusaanbod, speciaal ontwikkeld voor mantelzorgers.

Ledenprijs:

- Complete cursus (5 modules):
€ 45,- (i.p.v. € 49,95)
- Per module: € 11,- (i.p.v. € 12,50)

Duur:

- 1 uur e-learning per module



Herhalingscursus EHBO bij Volwassenen

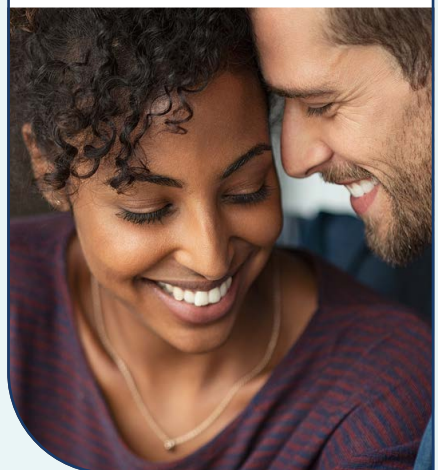
Volg de herhalingscursus EHBO bij Volwassenen om uw verworven kennis en vaardigheden op peil te houden.

Ledenprijs:

- € 85,- (i.p.v. € 110,-) inclusief Lavis-certificaat

Duur:

- 3 uur e-learning
- 1 x 4 uur praktijkes



Behandeling en Advies

De juiste ondersteuning

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. 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 **diëtist, ergotherapeut, fysiotherapeut, logopedist, psycholoog en specialist ouderengeneeskunde** van Amstelring te kunnen raadplegen. Zij hebben specifieke kennis over de zorg aan ouderen en geven advies en de best mogelijke behandeling met als doel zo lang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen. Een consult 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.

Meer informatie en direct afspreken

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.



Foto: Michel Boulogne

Huis en tuin



Inboedelruiming en Opruimcoach

Praktische hulp bij Inboedelruiming of opruimen van uw huis door de opruimcoach. Gratis, vrijblijvend intakegesprek, exacte prijs afhankelijk van uw opdracht.

Inboedelruiming: Ledenprijs:

- 2 á 3-kamer appartement:
ca. € 1.295,- (i.p.v. ca. € 1.440,-)
Dit levert u een korting op van 10%

Opruimcoach: Ledenprijs:

- € 60,50 per uur
(i.p.v. € 67,50 per uur)
- reiskosten € 0,25 per km
- korting bij afname 3 uur per keer
- exacte prijs afhankelijk van uw opdracht

Bad naar douche in 1 dag

Geen wekenlange verbouwing nodig: de monteurs van Molenaar vervangen uw bad of douche in één dag door een veilige inloopdouche, vakkundig en netjes, zonder hak- of breekwerk. Renovatie is mogelijk vanaf 6 weken, zodat u precies weet waar u aan toe bent.

Ledenvoordeel:

- Tot € 1.500,- korting*
- Twee flessen Molenaar badkamerreiniger (t.w.v. € 25,90) **cadeau** bij een badkamerrenovatie

* Deze korting is niet geldig in combinatie met andere acties van Molenaar Badkamers.



Nieuw!



Woninginrichting aan huis

De woninginrichting komt bij u thuis voor nieuwe raamdecoratie, meubelstoffering of een nieuwe vloer. Alles wordt perfect op maat gemaakt en vakkundig geplaatst.

Ledenprijs:

- 10% korting op de factuur



Klusjesman aan huis

De betrouwbare vakman voert al uw klussen in en om het huis vakkundig voor u uit.

Ledenprijs:

- € 59,50 per uur (i.p.v. € 66,11) incl. btw
- minimaal 1 uur werk
- voorrijkosten: € 37,50 incl. btw; in Amsterdam-centrum in overleg

Verhuisservice

Wilt u een grote of kleine verhuizing zonder stress? Alles wordt tot in de puntjes voor u geregeld. Met Plus-service: extra ondersteuning bij praktische zaken, zodat u helemaal ontzorgd wordt.

Ledenvoordeel:

- 12,5% korting op de volgende tarieven:
 - middelgrote verhuizing ca. € 1.825,-
 - inpakken ca. € 562,-
 - specialistische werkzaamheden € 58,- per uur (ophangen lampen, gordijnen etc.)

De exacte prijs is afhankelijk van uw specifieke wensen en de aard van de opdracht.





Tuinman

Tuinaanleg, renovatie en vakkundig onderhoud van uw tuin.

Ledenprijs:

- vanaf € 68,50 per uur per medewerker (i.p.v. € 71,95), prijzen incl. btw
- 5% korting op materialen
- minimale afname van 4 uur werk



Matrasreiniging aan huis

Een gezonde nachtrust met een schoon matras.

Ledenprijs:

- eenpersoonsmatras € 33,50 (i.p.v. € 39,50)
- tweepersoonsmatras € 55,- (i.p.v. € 65,-)
- topdekmatras tweepersoons € 52,50 (i.p.v. € 65,-)
- gratis reiniging van een hoofdkussen

Personenalarmering

Met één druk op de knop in geval van nood altijd hulp binnen handbereik, thuis of onderweg.

Informeer naar de mogelijkheden. Bel 020 - 333 5100 of stuur een e-mail naar ledenservice@amstelring.nl.



Inboedelruiming en Opruimcoach



NO MESS, NO STRESS!

No mess, no stress!

Elles In Organizing helpt u weer grip te krijgen op uw leefomgeving. Op een manier die praktisch, persoonlijk en duurzaam is en met rust, ruimte en overzicht als resultaat. 'Ontzorgen in de meest brede zin van het woord', is de missie van Elles.

Organizen

Professioneel organizer Elles Tijssen brengt samen met u overzicht terug in uw woning. U gaat samen aan de slag met het organiseren van uw spullen of papieren en bedenkt logische indelingen. Gaat u verhuizen naar een kleinere woning, waar u minder plaats heeft voor al uw spullen? Dan is begeleiding in het organiseren een uitkomst. Na afloop van een 'organizing-sessie' kunnen overvloedige spullen duurzaam worden afgevoerd.

Inboedelruimingen

Of het nu gaat om het opruimen van (een deel van) uw woning, een verhuizing of een volledige inboedelruiming na overlijden, het opruimen kost tijd en energie en kan emotioneel zijn.

Wat kunt u verwachten?

Elles regelt het professioneel, discreet en met respect voor uw situatie. Haar heldere, oplossingsgerichte en persoonlijke aanpak,



Elles Tijssen

ontzorgt u bij het opruimen, uitzoeken, verkopen van spullen en het afvoeren ervan.

**Elles zorgt voor ruimte:
letterlijk en figuurlijk!**

Neem vrijblijvend contact op. Kijk voor informatie op www.ellesinorganizing.nl en op pagina 34.



Tuinman

Oog voor detail en liefde voor de natuur

Een verzorgde tuin draagt bij aan een prettige leefomgeving. Voor leden van Amstelring Ledenservice is Greenspot Groenspecialisten dé vertrouwde partner voor tuinontwerp, aanleg en onderhoud.

Duurzaamheid en kwaliteit staan centraal

Met meer dan 30 jaar ervaring bieden de hoveniers van Greenspot vakmanschap en aandacht voor iedere tuinwens. Greenspot werkt met milieuvriendelijke materialen en houdt rekening met natuur en klimaat. "Een tuin moet niet alleen mooi zijn, maar ook een plek waar mens en natuur samenkomen", zegt André Prins, eigenaar van Greenspot. "Onze missie is om klimaatbestendige tuinen te creëren waar onze klanten echt van kunnen genieten."

Groen is gezond

Volgens André Prins draait alles om de juiste balans: "Onze specialisaties variëren van klimaatbestendige oplossingen zoals waterdoorlatende bestrating en groene daken, tot het vergroten van biodiversiteit met bloemen, planten en struiken die bijen en vogels aantrekken.

Zo draagt uw tuin niet alleen bij aan uw eigen woongenot, maar ook aan een gezonde leefomgeving."

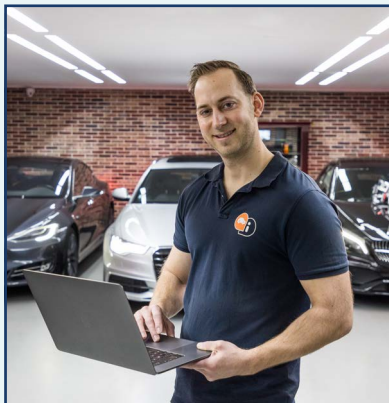
Uw tuin in topvorm

Als huishovenier van Amstelring combineert Greenspot een duurzame aanpak met maatwerk. Van het snoeien van bomen en struiken tot het onderhouden van gazons en terrassen, alles wordt met zorg uitgevoerd. Zelfs complete tuinrenovaties of het aanleggen van biodiverse tuinen behoren tot de mogelijkheden. Een uniek tarief voor leden maakt het mogelijk om uw tuin het hele jaar in topvorm te houden.

Meer weten?

Uw tuin verzorgd door experts, voor jarenlang tuinplezier? Kijk dan voor meer informatie en inspiratie op www.greenspottuin.nl en op pagina 36.

Verzekeringen en autorijden



Automakelaar aan huis

Koop of verkoop uw auto met betrouwbare hulp.

Ledenvoordeel:

- Leden betalen **géén starttarief** á € 125,-

Bemiddelingstarief:

- Starttarief € 125,-
- Waarde auto tot € 10.000,- € 750,-
- Waarde auto tot € 20.000,- € 875,-
- Overige tarieven op aanvraag



Opfriscursus Caravan/ aanhangwagens ANWB

Verbeter in 1 dag uw techniek voor het rijden met een caravan.

Ledenprijs*:

- € 124,85 (i.p.v. € 137,50)

Duur:

- 1 training van 2 uur

Waar:

- in overleg

*prijzen onder voorbehoud

Opfriscursus Autorijden ANWB

Leer veiliger en zuiniger rijden volgens de nieuwe eisen van het moderne verkeer.

Ledenprijs*:

- € 99,55 (i.p.v. € 122,10)

Duur:

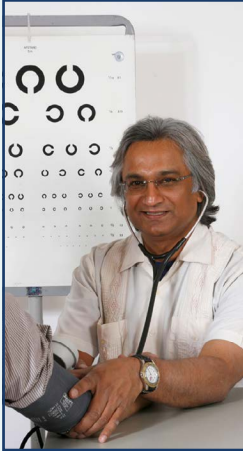
- 1 training van 1,5 uur

Waar:

- in overleg

*prijzen onder voorbehoud





Rijbewijskeuring

Medische rijbewijskeuring op diverse locaties in Nederland. Verzorgd door dokter Robert Sadiék of een van de andere keuringsartsen van RijbewijskeuringsArts.nl. Ook voor medische keuringen bij een gewijzigde medische situatie zoals bijvoorbeeld een beroerte.

Ledenprijs*:

- Keuring vanaf 75 jaar voor rijbewijzen:
A/B/BE/T: € 52,50 (i.p.v. € 69,50)
- Keuring voor groot rijbewijs:
C/D/E: € 65,50 (i.p.v. € 81,50)

*prijzen onder voorbehoud



RijZeker Training ANWB

Overwin uw rijangst en voel u weer zeker op de weg!

Ledenprijs*:

- € 188,- (i.p.v. € 210,-)
- Automaat: € 201,50

Duur:

- 1 training van 2,5 uur

Waar:

- in overleg

*prijzen onder voorbehoud

Univé Verzekeringen **univé**

Ledenvoordeel:

- 5% korting op:
 - Auto-, motor-, (brom)fiets en caravanverzekering
 - Woonverzekering: inboedel/opstal
 - Rechtsbijstandverzekering
 - Aansprakelijkheidsverzekering
 - Doorlopende reisverzekering

Pakketkorting: Hoe meer schadeverzekeringen u onderbrengt bij Univé, hoe hoger de korting. Die kan oplopen tot 10%.

Meer informatie?

unive.nl/collectieve-verzekering/amstelring-ledenservice
of bel 072-502 4550.



VGZ Zorgverzekering



COÖPERATIE VGZ

Voorop in gezondheid en zorg.
Voor iedereen.

Ledenvoordeel:

- **Vergoeding lidmaatschap** (tot maximaal € 25,- per jaar) bij de pakketten VGZ Zorgt Goed, Beter en Best
- **15% korting** op de pakketten VGZ Zorgt Instap, Goed, Beter en Best
- Korting op beweeg- en gezondheidsproducten zoals wandelschoenen of bloeddrukmeters
- Tot 32 behandelingen fysiotherapie

Meer informatie?

vgz.nl/amstelringledenservice of bel 0900 - 8490

Zilveren Kruis Zorgverzekering



Ledenvoordeel:

- **10% korting** op de aanvullende en tandartsverzekeringen*
 - **Gratis** pakket Extra Aanvullend Thuiszorg met extra vergoedingen. Ruime dekkingen voor valtraining en vervangende mantelzorg
 - **Gratis** advies van de Zorgcoach
- *met uitzondering van internetlabel Ziezo

Meer informatie?

www.zk.nl/amstelring of bel 071 - 751 00 52

Zorg en Zekerheid Zorgverzekering



Ledenvoordeel:

- **7% korting** op een aanvullende verzekering bij de basisverzekering Zorg Zeker Polis of Zorg Vrij Polis, afgesloten via Amstelring Ledenservice collectief

Onder die aanvullende verzekeringen wordt **vergoed**

- **GeZZond Check** (ter waarde van € 77,25) één keer in de 2 jaar
- **Lidmaatschap** Amstelring Ledenservice 2026 t.w.v. € 24,-
- O.a. preventieve cursussen, vervangende mantelzorg en mondzorg, afhankelijk van welke aanvullende verzekering u kiest

Meer informatie? bel 071-5825 825 voor vrijblijvend advies

of kijk op www.zorgenzekerheid.nl/amstelring-leden

ANWB AutoMaatje

Op pad 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.

Hoe werkt het

Heeft u vervoer nodig? Neem dan minimaal twee werkdagen van tevoren contact op met ANWB AutoMaatje in uw gemeente. Is er een vrijwillige chauffeur beschikbaar, dan wordt u op het afgesproken tijdstip opgehaald en gaat u samen op pad. Bij korte ritten of afspraken blijft de chauffeur even op u wachten en brengt u daarna weer thuis. De onkostenvergoeding en eventuele parkeerkosten betaalt u rechtstreeks aan de vrijwillige chauffeur.

Meer informatie en gratis aanmelden

Kijk op www.anwb.nl/automaatje of www.participe-amstelland.nu/anwb-automaatje.



Foto: ANWB/Elizar Veerman

Vrijwillige chauffeur worden bij ANWB AutoMaatje?

Even iemand naar de winkel, het verzorgingshuis of een vriend brengen: voor u een klein ritje, voor een ander een wereld van verschil. Help ook buurtgenoten vooruit in uw eigen auto. U bepaalt zelf wanneer en hoe vaak u rijdt. Kijk op www.anwb.nl/automaatje

Zorg en Zekerheid

Gezond ouder worden door meer te bewegen

Genoeg bewegen draagt bij aan een gezonder leven. Dat is algemeen bekend. Maar hoe zorgt u ervoor dat genoeg bewegen past in uw dagelijkse routine? Misschien helpen de volgende tips.

1. Overdrijf niet

Een beetje beweging is al beter dan niks. Het advies is om dagelijks een half uur actief te bewegen. Dat hoeft niet per se 30 minuten achter elkaar, maar dit kunt u ook verspreiden over verschillende momenten op de dag. Doe bijvoorbeeld wat oefeningen direct na het opstaan en maak een wandelingetje na de lunch.

2. Ga voor alledaagse beweging

Stofzuigen, een wandeling naar de supermarkt of een rondje fietsen: dat kost niet veel extra tijd en telt wél mee als actief bewegen.



Foto: Zorg en Zekerheid



Probeer dit soort momenten vaker in te bouwen. Dan heeft u een schoner huis én een gezondere leefstijl.

3. Zoek een maatje

Alleen is het soms lastig om motivatie te vinden. Met iemand afspreken om samen te bewegen kan daarom een goede stok achter de deur zijn. Kijk eens of u iemand kunt vinden die het leuk vindt om af en toe een blokje om te gaan, een stukje te fietsen of te zwemmen. Kent u iemand met een hond? Misschien kunt u die eens meenemen tijdens een lange wandeling.

Meer weten over gezond leven?

Kijk op ons platform www.zorgenzekerheid.nl/gezond-leven. Hier vindt u alles om de gezondste versie van uzelf te worden. Kijk ook op pagina 41.

Mantelzorg & Meer



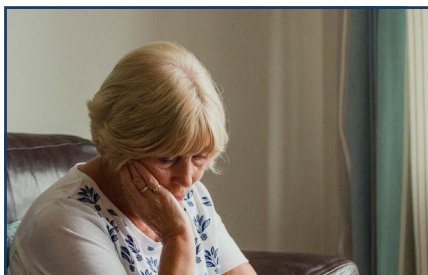
Mantelzorg & Meer biedt veel gratis cursussen en gespreksgroepen en andere diensten voor mantelzorgers. Kijk op www.mantelzorgenmeer.nl voor het volledige aanbod en aanmelden. Mail naar info@mantelzorgenmeer.nl of bel 020 - 512 7250 voor meer informatie.

Mantelzorgmakelaar

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

Prijs:

- gratis



Cursus De zorg de baas

Zorgt u intensief voor een ander en vindt u het moeilijk om de zorg de baas te blijven? Deze cursus helpt u balans te vinden en te behouden.

Duur:

- 5 bijeenkomsten van 2 uur

Prijs:

- gratis



Even tijd voor uzelf

Wilt u als mantelzorger éven tijd voor uzelf? Dat kan! Een vrijwilliger kan dan een uurtje of een paar uurtjes bij uw naaste blijven.

Prijs:

- gratis



Cursus Omgaan met Niet Aangeboren Hersenletsel

Meer inzicht in en tips voor het omgaan met uw naaste met Niet Aangeboren Hersenletsel.

Duur:

- 5 bijeenkomsten van 2 uur

Prijs:

- gratis

Gespreksgroepen

Vind herkenning, erkenning en steun. Voor mantelzorgers van iemand met:

- Een chronische ziekte of beperking
- Dementie
- Parkinson
- Niet aangeboren hersenletsel
- Psychische klachten

Prijs:

- gratis



Cursus Omgaan met dementie

Meer inzicht en tips voor het omgaan met uw partner of ouder met dementie.

Partners:

- 6 bijeenkomsten van 2 uur

Kinderen:

- 2 bijeenkomsten van 2 uur (ook online!)

Prijs:

- gratis



Trefwoordenregister

Aanmeldformulier lidmaatschap	24	Kapper aan huis	9
Alleo, abonnement	19	Klassieke Concerten	18
Amstelring Ledendeals	6, 17	Kleding aan huis	13
Amstelring Ledenservice: Even voorstellen	3	Klusjesman aan huis	35
ANWB Automaatje nieuw!	42	Koelverse maaltijden aan huis nieuw!	11, 16
ANWB Opfriscursus Autorijden	39	Lidmaatschap	4
ANWB Opfriscursus Caravan/aanhangwagen	39	Mantelzorgmakelaar	44
ANWB RijZeker Training	40	Matrasreiniging aan huis	36
Audicien aan huis	9	Museum Cobra	19
Automakelaar aan huis	39	Nabestaandenzorg aan huis	10
Bad naar douche in 1 dag	34	Omgaan met dementie, cursus	45
Behandeling en Advies	33	Omgaan met Niet Aangeboren Hersenletsel, cursus	45
Belastingaangifte aan huis	11	Online Leefstijlprogramma	29
Bewegen Op Recept	23	Opticien aan huis	9
Colofon	47	Particuliere huishoudelijke hulp	13
Dagtochten	18, 20	Pedicure aan huis	10
De zorg de baas, cursus	44	Personenalarmering	36
Dienstenpakket	8	Rijbewijskeuring	40
DigiHulplijn	12	Saar aan huis	11
E-learning voor Mantelzorgers	32	Schoonheidsspecialiste aan huis	13
E-learning Eerste hulp aan Kinderen	31	Theater C. in Hoofddorp	18
E-learning Ernstige allergie	32	Thermae 2000	17
EHBO bij Baby's en Kinderen, cursus	30	Tuinman	36, 38
EHBO bij Baby's en Kinderen, herhalingscursus	30	Univé Schadeverzekeringen	40
EHBO voor Gastouders, cursus	30	Vakantiehôtel Der Brabander	19
EHBO voor Gastouders, herhalingscursus	31	Verhuisservice	35
EHBO bij Volwassenen	31	Voetreflextherapie	28
EHBO bij Volwassenen, herhalingscursus	32	Vriesverse maaltijden aan huis	12, 22
Even tijd voor uzelf!	44	Wasservice aan huis	10
Gespreksgroepen	45	Welkom Online, online cursus	12
GeZZond Check	26, 28	Woninginrichting aan huis nieuw!	35
GoldenSports	29	Zorghulpmiddelen	27
Hardlopen en Sportief Wandelen	29	Zorgverzekering VGZ	41
In Balans - Valpreventie	28	Zorgverzekering Zilveren Kruis	41
Inboedelruiming en Opruimcoach	34, 37	Zorgverzekering Zorg en Zekerheid	41, 43
In beeld Martine van Os	14		



Amstelring ledenservice

Oplage 50.000 ex.

Hoofredacteur Ellen Plug

Redactie Conny van Kessel, Dee Snijder,
Saskia Zaal

Samenstelling en realisatie

Muller Print & Sign B.V., Jan Rebelstraat 16A,
1069 CC Amsterdam, www.mullerps.nl

Aan dit nummer werkten mee

Omroep MAX, Martine van Os

Foto cover © MAX/Stijn Ghijsen

Vormgeving Think Next Level, Amsterdam

Lidmaatschap contributie € 24,- per jaar per
huishouden op basis van automatische incasso.
De ledenpas wordt 1x per 2 jaar verstrekt.

Niets uit deze uitgave mag op welke wijze dan
ook worden verveelvoudigd zonder voorafgaande
toestemming van de redactie.

De redactie is niet aansprakelijk voor druk-
en zetfouten. Prijzen zijn onder voorbehoud.
Amstelring Ledenservice is niet verantwoordelijk
voor de inhoud van de geplaatste advertorials.

Lidmaatschap

Wilt u lid worden, adres-, contactgegevens
wijzigen of een aanpassing in betalingswijze
doorgeven? Dat kan via:

 www.amstelringledenservice.nl


 ledenservice@amstelring.nl

Of per post naar:


Amstelring Ledenservice

Postbus 2318

1180 EH Amstelveen

 Of bel op werkdagen tussen 08.30-13.00 uur:

020 - 333 5100

 Volg ons op Facebook

Beëindiging lidmaatschap

U kunt uw lidmaatschap 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).



Met de juiste zorghulpmiddelen kun je zoveel meer.

De experts van Medipoint adviseren je graag over langer zelfstandig thuis wonen, het vergroten van mobiliteit en de zorg hulpmiddelen die daarbij kunnen ondersteunen.

Extra voordeel bij Medipoint als lid van Amstelring Ledenservice

- Altijd **10% korting** op huur- en koopassortiment.
- Exclusieve ledenaanbiedingen.
- **Gratis lenen** van loophulpmiddelen voor max. 13 weken per jaar.
- Gratis deelname aan events.
- Gratis rollatorcheck in de winkel.

Kom langs in één van onze winkels voor persoonlijk advies.

- **Amstelveen**
Laan van de Helende Meesters 431
- **Hoofddorp**
Raadhuisplein 300

Plan een adviesgesprek waar en wanneer jij wilt.

[medipoint.nl/advies](https://www.medipoint.nl/advies)

Meteen bestellen in de webshop kan natuurlijk ook.

[medipoint.nl](https://www.medipoint.nl)

Of bel voor advies met **088 10 20 100**