Editie voorjaar | Positieve Gezondheid

Omring

Magazine

Voorbewegen

Annie Koning (81): “Sporten houdt me fit én vrolijk”

Vooruit

Yvonne Pronk (52): “Chemotherapie thuis maakt behandeling draaglijker”

12 Voordelen

Bespaar veel geld met uw Omringpas

Voorwoord

Het voorjaar begroet ik altijd met veel plezier. Zo geniet ik erg van de eerste bollenvelden in bloei, bijvoorbeeld bij Julianadorp. Het geeft mij een gevoel van frisheid en vernieuwing.

Daarom ben ik verheugd dat ik het vernieuwde Omring Magazine aan u mag presenteren. De laatste maanden is achter de schermen hard gewerkt aan een nieuwe huisstijl. Dit betekent een nieuw logo, een nieuwe website én een nieuw magazine. Bovendien hebben we onszelf nog eens goed van binnen en van buiten bekeken. Wie zijn we, waar staan we voor en wat willen we bereiken?

U kent Omring als de zorgorganisatie die al 100 jaar is geworteld in uw regio. Ons huidige motto is helder, duidelijk en ambitieus: we willen samen de beste zorg dichtbij brengen. Dat betekent dat we met heel veel partners in de zorg, met u én met uw familie en vrienden willen zorgen dat u zich zo lang mogelijk thuis voelt op de plek waar u woont. Dat u de dingen kunt doen die u zelf graag wilt doen. In uw eigen huis of op een Omringlocatie. Met onze ondersteuning en zorg als dat nodig is. Waarbij persoonlijke zorg voor ons voorop staat. We merken gelukkig dat u dat waardeert. Behalve het verstevigen van deze uitstekende basis, stimuleren we vernieuwingen die passen binnen onze visie. Zo hebben we kortgeleden een meerjarige overeenkomst met zorgverzekeraar VGZ en Univé afgesloten om langer thuis wonen nog beter mogelijk te maken (zie pag. 21). En daarnaast omarmen we graag lokale initiatieven. Zoals een project in Den Helder, waarbij vrijwilligers met een hond wandelen met mensen met dementie (zie pag. 14). Dit soort ontwikkelingen geven mij net zoveel energie als de eerste tulpen op het land.

Jolanda Buwalda

Raad van Bestuur
Reacties:
jolanda.buwalda@omring.nl

Samen de beste zorg dichtbij

Julius Roorda (links) en Jolanda Buwalda (rechts)

In dit magazine

4 Verliefd op latere leeftijd
Vlinders voor Joop (90) en Lenie (78)

7 Wonen bij Omring
Als het thuis echt niet meer gaat

8 Voordeel
4x korting met uw Omringpas

20 Chemotherapie thuis
Het Westfriesgasthuis en Omring zorgen er nu samen voor dat de chemokuur ook gedeeltelijk thuis kan plaatsvinden.

11 Twee burgemeesters

24 Feestelijke couscous

27 Maak kans op
Cadeaukaart van Bol.com t.w.v. € 50,-, cadeaukaart Deen Supermarkten t.w.v. € 25,- of een Rituals cadeauset t.w.v. € 14,95.

Colofon Omring Magazine is een uitgave van zorgorganisatie Omring. **Oplage** 50.000 exemplaren. **Realisatie** Groeier!, www.groeier.nl. **Redactie** Alicia Siffels, Bianca Voss, Marike Bron en Groeier!. **Tekst** Monique van Klaveren, Corwin Stam en René Kistemaker. **Fotografie** Bas Zwerver. **Contact Omring Magazine** Nieuwe Steen 36, 1625 HV, Hoorn. Of mail naar service@omringpas.nl. Als u delen van de inhoud van het blad wilt overnemen, dient u daarvoor toestemming te vragen aan de redactie. De redactie is niet aansprakelijk voor druk- en zetfouten.

‘Lenie is mijn redding’

Elkaar ontmoeten, contacten leggen, herinneringen delen, vrienden maken en misschien wel iemand vinden voor wie je net iets meer voelt. Dat laatste overkwam Joop en Lenie.

Joop Spruit (90) vond in Valbrug onverwacht nieuw geluk bij zijn 78-jarige buurvrouw Lenie Gort

Uitgerekend op het moment dat hij in een dip zat, stond zij aan zijn bed: de 78-jarige Lenie Gort, medebewoonster van Valbrug in Medemblik. ‘Lenie gaf mij weer levensvreugde,’ zegt Joop Spruit (90). ‘Wij zijn nu een stel en genieten volop van het leven en van elkaar.’

‘We hadden hier vier jaar geleden een modeshow en ineens zag ik haar zitten,’ vertelt Joop. ‘Een mooie, statige vrouw. Energiek, keurig gekleed en met een prachtige uitstraling. Ik bléef kijken. Na afloop van de show stond ze op en ik besloot haar te volgen. Ik moest weten waar deze charmante dame woonde. Toen bleek dat ze ook een appartement in Valbrug had, wist ik genoeg. Haar aanspreken durfde ik nog niet, want stel je voor dat de bewondering niet wederzijds was. Of dat ze getrouwd was.’

Via zijn ‘informant uit Medemblik’ hoorde Joop al vrij snel dat de dame in kwestie Lenie heette en weduwe was. Hij bedacht zich geen moment en besloot, op een bijzondere manier, met haar in contact te komen.

‘Juist toen ik niet meer verder wilde, kwam ze op bezoek’

‘Op een goede dag, het was rond Sinterklaas, zag ik Lenies schoenen voor de buitendeur staan,’ vervolgt Joop. ‘Ik aarzelde geen moment, kocht bij de drogist een flesje parfum en deed dat, met een mooi gedicht, in één van de schoenen. Dat zou haar wel verrassen.’ En dat bleek ook. Lenie was onder de indruk van het speciale sinterklaascadeautje en niet veel later dronken de twee samen een kopje koffie. ‘Op zich heel gezellig, maar ik merkte dat Lenie vrij weinig losliet. Ze kwam heel koel over. Ik had weinig hoop en dacht: zij wil vast niets met een oude kerel zoals ik, dit is einde oefening.’

Dat treurige gevoel werd nog eens versterkt, toen Joop even later in het ziekenhuis werd opgenomen. ‘Mijn linker onderbeen moest, vanwege mijn suikerziekte, worden afgezet,’ zegt hij. ‘Ik zat er in die periode helemaal doorheen. Ik voelde me eenzaam en had iets van: ik heb een mooi leven gehad, het is nu genoeg.

Vijftig jaar was ik erg gelukkig met mijn echtgenote en vervolgens heb ik dertien jaar een fijne relatie gehad. Beide dames zijn mij helaas ontvallen en het was, voor mijn gevoel, ook voor mij tijd om te gaan...’ Maar in datzelfde ziekenhuisbed kreeg Joop, totaal onverwacht, zijn levensvreugde terug. ‘Op een goede dag zwaaide de deur open en kwam Lenie binnen. Ik vergeet dat nooit meer. We hebben heel gezellig gepraat en ik voelde echt een klik. Dat deed me zó goed, dat ik meteen weer overal zin in kreeg. Vanaf dat moment zijn we een stel. Ik ben echt heel gelukkig, hier had ik niet meer op durven hopen.’

‘Ik ben inderdaad iemand die altijd eerst de kat uit de boom kijkt,’ zegt Lenie. ‘Stiekem vond ik Joop vanaf het begin best leuk en charmant, maar het duurde even voordat ik zover was.

‘Het gaat er vooral om dat bewoners elkaar ontmoeten en contacten leggen’

Bovendien heb ik een druk leven. Ik zing in drie koren, mijn zussen wonen in Medemblik en ik heb veel vriendinnen. Maar ik ben heel blij dat Joop en ik nu een stel zijn. We wonen apart, maar zijn elke dag samen. Joop schilt de piepers en ik kook, bij hem thuis. Eén keer in de week eet Joop bij mij, want dan komt mijn zoon langs. We hebben veel plezier samen. Joop is nooit chagrijnig en zit vol grapjes. Hij kan het ook niet laten

om de verzorgenden te plagen. Ik zeg daar wel eens iets van, maar ze kennen hem zo langzamerhand wel.' 'Binnen Valbrug doen we er alles aan om mensen met elkaar in contact te brengen,' vertelt Eerst Verantwoordelijk Verpleegdkundige Sabina Brandenburg. 'Dat doen we door activiteiten te organiseren, zoals de modeshow waarmee het voor Joop en Lenie allemaal begon.

Daarnaast is er op maandag en donderdag een koffieochtend en elke eerste woensdag van de maand een Happy Hour. Dit zijn ideale bijeenkomsten om mensen met elkaar in contact te brengen.

En het werkt. Je ziet vriendschappen ontstaan en sommige bewoners worden een stel, zoals Joop en Lenie. Dat doet ons goed.' Bewoners kunnen in Valbrug zelfstandig wonen of kiezen voor zorg. Het complex beschikt bovendien over een kleinschalige woongroep voor mensen met dementie. 'Of bewoners nu wel of geen zorg nodig hebben, het gaat er vooral om dat ze elkaar kunnen vinden, contacten leggen en niet vereenzamen. Je ziet mensen opbloeien als ze aandacht krijgen van verzorgenden, familieleden of medebewoners. Daar doen we het voor.'

Joop en Lenie zijn daar het inspirerende voorbeeld van. 'Het leven is zoveel leuker als je het kunt delen,' ervaart Lenie. 'Onze relatie is gebaseerd op vriendschap: we zijn er voor elkaar, luisteren naar elkaar en houden elkaar gezelschap. We hebben het gewoon erg leuk samen.' 'Soms lijkt het dat ik droom en denk ik: wat ziet die mooie, jonge vrouw toch in mij,' zegt Joop, terwijl hij Lenie glunderend aankijkt. Lenie pakt zijn hand en zegt: 'Joop is een gezellige man en heeft altijd iets te vertellen. We hebben allebei een rijk leven gehad. We koesteren veel mooie, dierbare herinneringen en kunnen die met elkaar delen. Dat is belangrijk.'

'Ik ben blij dat ik Lenie na die modeshow ben 'achtervolgd', dat ruikertje heb gekocht en het gedicht heb geschreven,' zegt Joop tot slot. 'Daardoor kunnen we nu elke dag van elkaar genieten. Daar zijn we allebei erg dankbaar voor.'

Zo regelt u wonen bij Omring

Het liefst blijft u thuis wonen, eventueel met hulp van Omring. Maar als het thuis echt niet meer gaat, hoe regelt u dan een woning met meer zorg?

Als het thuis echt niet meer gaat, dan is het een prettig idee dat u ook bij Omring een warm thuis kunt vinden in West-Friesland, de Kop van Noord-Holland of op Texel. Bijvoorbeeld als u dementie, een chronische ziekte of lichamelijke beperkingen heeft. Maar ook als u graag zorg dichtbij wilt hebben.

Omring heeft 25 woonzorglocaties met diverse woonvormen

Voor een zorgappartement of kamer met intensieve zorg, verpleging of revalidatie heeft u een zorgindicatie nodig. Wij helpen u graag met het regelen van deze indicatie. Onze zorgconsulent staat u graag te woord voor al uw vragen.

Heeft u al een woonzorglocatie in gedachten en wilt u deze graag bezichtigen?

Loop gerust naar binnen of bel ons voor een rondleiding. De indicatie regelt u via de wijkverpleegkundige van uw thuiszorgteam, via onze zorgconsulent of het CIZ.

Maak een afspraak om uw persoonlijke situatie door te nemen.

Bel:

088 - 206 82 06

of mail naar:

zorgconsulent@omring.nl

Gezellig samen naar de Libelle Zomerweek

Kom met uw moeder, zus, vriendin, collega of partner naar de Libelle Zomerweek 21 t/m 27 mei.

Zoals altijd is er van alles te doen op het Almeerderstrand: shoppen, workshops, modeshows, nieuwe producten proeven en nog véél meer.

Speciaal Omringarrangement met leuke extra's:
Entreeticket • Programmaboekje • Plattegrond • Gratis tassenstalling t.w.v. € 1,- • Libelle zonnebril

Met Omringpas: **€ 15,50**

Zonder Omringpas: € 19,95

Bestel uw kaart(en) eenvoudig online met korting via www.omringpas.nl/eropuit of bel 088 - 206 79 99.

Het slaapt lekkerder op een schoon matras

Hoe zou het er uit zien als u uw auto, huis, kleding of beddengoed 10 jaar lang niet schoon zou maken?

Als u uw matras laat reinigen voorkomt u dat u stof en de uitwerpselen van huisstofmijten inademt. Een schoon matras zorgt ervoor dat u beter slaapt.

Kosten met een Omringpas:

€ 31,88 voor een eenpersoonsmatras
€ 53,13 voor een tweepersoonsmatras
€ 44,63 voor een tweepersoons-topdekmatras

+ gratis kussenreiniging

Vragen of een afspraak maken?
Ga naar www.omringpas.nl/gemak-aan-huis
of bel 088 - 206 79 99.

NIEUW! Cursus 'Omgaan met geld'

Wilt u elke maand liever geld over-houden dan rood staan? Doe mee aan de cursus 'Omgaan met geld'.

De cursus bestaat uit twee bijeenkomsten van elk twee uur met onder andere: uitkomen met je inkomen, slimme bespaar tips, verzekeren, sparen en lenen. Er is ruimte voor eigen inbreng.

Locaties en data:
- Hoorn: 24 en 30 mei van 13.30 - 15.30 uur
- Den Helder: 21 en 28 juni van 13.30 - 15.30 uur

Met Omringpas: **€ 24,95**

Zonder Omringpas: € 35,-

Vragen of aanmelden? Bel 088 - 206 79 99 of ga naar www.omringpas.nl/workshop

Is uw tuin al lenteklaar?

Wilt u graag wat gezellige bloemen in de tuin? Moet uw heg nodig worden gesnoeid of heeft u een andere tuinklus?

Via Klusup boekt u eenvoudig een betrouwbare tuinman. Ook voor klussen in huis biedt Klusup handige klusmannen. Uw klus is snel en voordelig geklaard.

€ 25,- per uur (minimaal 1,5 uur) en € 15,- voorrijkosten met Omringpas
€ 27,50 per uur en € 20,- voorrijkosten zonder Omringpas

Vragen of een afspraak maken?
Ga naar www.omringpas.nl/gemak-aan-huis
of bel naar Klusup: 085 - 401 97 96.
Vergeet niet te melden dat u een Omringpas heeft.

WIN! 2 uur klustijd
Bij een boeking in april, maakt u kans op 2 uur klustijd inclusief voorrijkosten. De drie winnaars worden in mei bekendgemaakt.

DE DIJK
SCOOTMOBIELEN

Voor een vertrouwd gevoel.

De Dijk Scootmobielen heeft een samenwerkingsverband met Omring. Wij hebben voor iedereen een passende scootmobiel. Wilt u kopen, huren, of heeft u een WMO PGB budget? Wij hebben altijd een passende oplossing!

Voor onderhoud en 24-uurs service zijn wij uw partner!
We hebben 3 hulpdienst paketten bij De Dijk:

De Dijk **BASIS** € 8,- /mnd
- ✓ Hulp bij pech onderweg

De Dijk **UITGEBREID** € 13,- /mnd
- ✓ Hulp bij pech onderweg
- ✓ Reparatiedienst (1)
- ✓ Lekke band (2)
- ✓ Vervangende scootmobiel

De Dijk **OPTIMAAL** € 24,- /mnd
- ✓ Hulp bij pech onderweg
- ✓ Reparatiedienst (1)
- ✓ Lekke band (2)
- ✓ Vervangende scootmobiel
- ✓ Onderhoud (3)

Voor vragen of opmerkingen neem gerust contact met ons op:

De Dijk Scootmobielen | De Dolfijn 23 (pand Renault dealer) | 1601 ME Enkhuizen
tel: 0228-353056 | scootmobiel@dedijkbv.nl | www.dedijkshop.nl

...wacht niet langer en ontdek het nieuwe rijden...

Meubelle
STOFFERINGEN

Voor het bekleden van stoel of bank en het maken van tuin-, boot- en caravankussens

T. 06 - 83 91 06 12
www.meubelle.nl

De Erfenis Expert
vertrouwd en vakkundig

WIJ VERZORGEN NOTARIËLE AKTES BIJ U THUIS:

Testamenten ■ Levenstestamenten ■ Huwelijkse voorwaarden ■ Schenkingen / advies beperken zorgbijdrage ■ Verklaring van Erfrecht

Tevens volledige afhandeling van erfenissen, waaronder: bankzaken, administratie, inboedel en woning en aangifte erfbelasting

Maak een afspraak voor een adviesgesprek!

- *Eerste half uur kosteloos*
- *Bespreken en ondertekenen aan huis zonder extra kosten (binnen Noord-Holland)*
- *Ook 's avonds of op zaterdag*

Mr. N. Mol-Legrand (kandidaat-notaris)

Omringpashouders krijgen 10% korting op het tarief

Bel nu **0227-540 732** of **06-1040 8763** of stuur een e-mail naar **info@erfenisexpert.nl** ■ kantooradres: Gangwerf 15, 1676 GA Twisk

Voor iedereen met gevoelige en lastige voeten bieden onze schoenen een verademing!

Podologie en aanmeten aan huis van comfort-, diabetici-, semi-orthopedische en wandelschoenen.

• pijnlijke voeten of tenen • doorgezakte voeten • hamer- of klauwtenen • brede voeten • vermoeide voeten • diabetes • likdoorns • artrose • reuma • Parkinson • hallux valgus (knobbel aan zijkant bij grote teen)

"de schoenen van Jan"™
aangemeten bij ú thuis!

Jan van Ede – voetkundig adviseur en podoloog.

Blijf niet langer met klachten lopen.
Bel nu voor een afspraak bij ú thuis: 06 511 70 200
jan@janvanede.nl www.deschoenenvanjan.nl

Er is nooit een reden om niet te gaan bewegen

Burgemeester is een prachtig en tegelijkertijd zwaar vak. Als burgervader moet je altijd klaar staan voor de inwoners. Bij een calamiteit is de burgemeester de eerste die wordt gebeld. Hoe blijf je onder die grote druk op een positieve manier gezond? Burgemeester Jan Nieuwenburg (50) van Hoorn en burgemeester Koen Schuiling (59) van de gemeente Den Helder vertellen hoe zij fit blijven en omgaan met de stress van hun 24/7-baan.

In gesprek met burgemeester Jan Nieuwenburg (Hoorn) en burgemeester Koen Schuiling (Den Helder)

Jan Nieuwenburg: 'Alles wat ik in deze stad zie, zie ik het liefste op de fiets. Fietsen doe je in een lekker tempo waarbij je alles in je op kunt nemen. Daarnaast kun je makkelijk van je fiets afstappen en contact leggen met mensen.'

'Ik heb laatst een sportfiets gekocht. Dat is minder belastend dan hardlopen -wat ik ook doe- en zie ik meer van de regio. En het is nog gezond ook. Natuurlijk ben ik me bewust van mijn functie en zal je mij niet zo snel op een ouwe damesfiets zien. Ik zou me ongemakkelijk voelen als ik er niet verzorgd uit zou zien: ieder moment kan je weer door iemand worden aangesproken. Dus je ziet mij niet snel in wielertenue. In dit beroep opereer je vaak onder grote spanning. Daarom zorg ik bewust goed voor mezelf door te sporten en door gezond en regelmatig te eten. Rust nemen, afstand nemen en loslaten hoort daar ook bij. Dat laatste heb ik ook echt moeten leren. Zeker naar mate je ouder wordt, wordt rust en regelmaat belangrijker. Een nachtje doorzakken is er niet meer bij want dat bezuur je. Sowieso moet je matigen met alles. Ik heb nooit gerookt en met suiker en alcohol ben ik erg voorzichtig. Als je een gezonde samenleving wilt, moet je in deze rol zelf het goede voorbeeld geven. Hoorn doet dat als gemeente met programma's als meer bewegen voor ouderen. Het sportopbouwwerk Hoorn organiseert van alles, zoals de bekende wijkenlopen. Als mensen langer gezond blijven, kunnen ze zich ook langer en beter zelfstandig redden, met meer kwaliteit van leven. Hoorn doet veel om sporten en bewegen te stimuleren. Het is preventie en dat verdient zichzelf altijd terug. Simpeler gezegd: mensen worden gelukkiger als ze meer bewegen.'

Koen Schuiling zet zijn telefoon geregeld "uit"

Jan Nieuwenburg: 'Sporten en regelmatig eten om gezond te blijven'

Koen Schuiling

'Juist ook voor mijn gezondheid zit ik zoveel mogelijk op de fiets in de stad. Nederland is natuurlijk echt een heerlijk fietsland. Je bent fietsend vaak sneller dan met de auto en het is nog leuker ook. Ik ben dan wel netjes gekleed. Burgemeester ben je 24 uur per dag. Dit is een baan waar je vaak onder druk staat en daarom sport ik heel bewust: roeien, hardlopen, zwemmen en fietsen. Voor ik 's morgens aan het werk ga, probeer ik altijd al een uur gesport te hebben. Om het geestelijk vol te houden, zet ik bewust af en toe de telefoon en de computer "uit". Niet "uit" als in onbereikbaar maar wel heel bewust even afstand nemen van de schermpjes voor reflectie. Dat geeft veel meer energie. Mij zie je bijvoorbeeld ook niet 's avonds televisie kijken.

'Je kunt met eten ook een keer uit de band springen'

Ik vind het onzin als vakgenoten zeggen; ik heb geen tijd om te sporten. Sporten is gewoon in te plannen. Er is wat mij betreft geen reden om niet te gaan bewegen. Ik heb het ook nodig. Als ik door een griep stil moet zitten dan schreeuwt mijn lichaam op een bepaald moment om weer in beweging te komen. Dan denk ik: ha, ik ben weer beter!

Als burgemeester kom ik vaak bij recepties en jubilarissen, dan is er altijd taart of wat lekkers. Daar pas ik dus erg mee op. Je hebt een voorbeeldfunctie, niet alleen als het gaat over integriteit.

In de gemeente Den Helder doen we er alles aan om sport op alle niveaus te promoten. Er komen steeds meer ouderen bij en bewegen is een prachtige manier om met elkaar in contact te komen. En er is nog een voordeel: het is niet zo erg als je een keer uit de band springt met eten: je loopt het er toch wel weer af.'

‘Honden krijgen meer voor elkaar dan wij’

Wie altijd van honden heeft gehouden, blijft dat doen. Een hondenkop tegen je been of een snuit tegen je hand. Daar maakt je hart een sprongetje van. Op twee Omringlocaties proberen vrijwilligers daarom via hun hond contact te leggen met mensen met dementie. En dat blijkt goed te werken.

Elke week een aai van hond Nigel doet wonderen

Golden retriever Nigel legt zijn kop op de knie van mevrouw De Jong. Ze aait hem en begint direct te stralen. Mevrouw De Jong woont op Omringlocatie De Zeester in Den Helder. “Hij doet me denken aan mijn eigen hond.”

Eigenlijk gaat mevrouw De Jong niet zo graag wandelen met het wandelclubje op vrijdag, omdat ze moeilijk loopt en daarom in een rolstoel zit tijdens een deel van de wandeling.

Op de woongroep staart ze vaak wat stilletjes voor zich uit of doet ze een dutje. Maar als vrijwilligster Desirée haar met hond Nigel komt halen, dan veert ze op. “Ik had vroeger ook zelf een hond, Paco. Een vuilnisbakkenras en ontzettend lief. Hij zat vaak lekker bij mij op schoot.”

Bijzondere band

Jomande Prins heeft het project, De Huiskamerhond, bij Omring geïntroduceerd op locatie Den Koogh. “En zij heeft mij gevraagd of ik het in De Zeester wilde oppakken”, vertelt hondentrainster Marga van Dijk. “Ik was meteen enthousiast, want ik geloof heel erg in de verbinding tussen mens en dier. Als mensen van honden houden, dan roept het zien of aanraken van een hond ook een positieve reactie op. Een mooi voorbeeld is mevrouw De Jong, zij was anders binnen gebleven. Een hond kan soms meer voor elkaar krijgen dan wij.”

Inmiddels brengen acht cursisten van Marga wekelijks met hun honden een bezoek aan De Zeester. Bij de groep horen behalve golden retrievers ook Australische doodles en een mopshondje. Marga heeft honden uitgekozen die niet alleen goed luisteren naar hun baas, maar ook zelf contact zoeken met anderen.

Zo duwt bij het koffiedrinken na afloop van de wandeling opeens een hondensnuit tegen de hand van meneer Cornelis. Hij lacht en begint tegen de viervoeter te praten. “Ja, jij wil een aai van mij, hè? Dat zal ik dan maar even doen.”

Zonder woorden

Sommige bewoners zitten meer in hun eigen wereld en tonen hun affectie niet door te praten maar door te doen. Door het hekje open te houden voor een hond of door samen met de hondenbazin de speciaal daarvoor ontworpen

dubbele riem vast te houden. Eén van hen stopt golden retriever Abby zelfs stiekem een koekje toe. Dan kijkt ze met een zachte blik omlaag.

Begeleiding

Omgaan met mensen met dementie is voor sommige vrijwilligers nieuw. Daarom hebben zij van tevoren tips gekregen van activiteitenbegeleidster Nelleke van Maris van Dijk: “Ga mee in de beleving van de bewoner, dat kan rust geven”.

De vrijwilligers waarderen die begeleiding zeer. Ze halen trouwens ook veel energie uit zo’n ochtend, vertellen ze. Zo zegt Sylvia, die geen hond heeft maar af en toe haar kat meebrengt: “In sommige weken ben ik elke dag in De Zeester. Er is altijd wel hulp nodig. Het geeft me zoveel voldoening! Ik had dit vrijwilligerswerk jaren eerder moeten gaan doen.” Hondenbezitster Desirée herkent het gevoel. “Ik wil naast mijn werk in een winkel ook graag iets voor anderen betekenen”, vertelt ze, “en als ik geniet van mijn hond, dan is het toch heel mooi om anderen daarvan te laten meegenieten?”

Wilt u ook iets voor een ander doen?

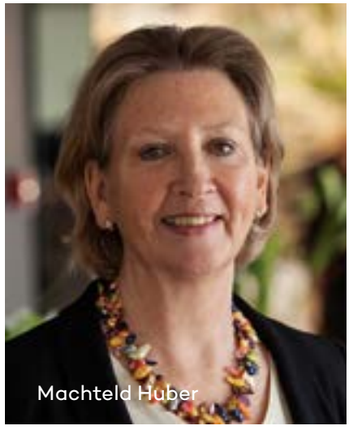
Wilt u ook een project met honden starten op één van onze 25 locaties in West-Friesland, de Kop van Noord-Holland of Texel? Of heeft u er plezier in om op een andere manier voor een ander iets te betekenen? Bijvoorbeeld een wandeling maken, in een winkel staan, een maaltijd serveren, een activiteit begeleiden, koken of bakken of een maatje zijn van een bewoner? Het aantal uren is bespreekbaar en samen zoeken we graag naar een passende invulling.

Neem gerust contact op om u vrijblijvend te laten informeren over de verschillende mogelijkheden, via tel. 088 – 206 89 10 of mail naar vrijwilligers.kenniscentrum@omring.nl.

Waar wordt ú blij van?

Omring werkt sinds kort volgens het concept Positieve Gezondheid. Dit is een nieuwe benadering waarbij niet de ziekte, maar de mens centraal staat.

Stel, u gaat elke dag een blokje om. Niets schokkends, maar u ontdekt wel opeens dat de meerkoetjes al jongen hebben. Zoiets simpels kan u heel blij maken. Als het onthouden van de weg lastiger wordt, dan is het fijn als u bij een cursus over uw brein hoort dat vaste gewoontes het langste in uw geheugen blijven zitten. En dat past uitstekend bij de benadering van Positieve Gezondheid.



Machteld Huber

Hoofd en lijf werken samen

Positieve Gezondheid gaat ervan uit dat zorgverleners kijken waar cliënten blij van worden en niet centraal stellen welke kwaal ze hebben. Deze nieuwe benadering is dan ook veel breder dan vroeger. Vroeger werd alleen gekeken naar welke ziekte u had. Bij Positieve Gezondheid kijken we juist naar wat u nog wel kan en hoe het met u gaat op fysiek, emotioneel en sociaal vlak. Hoe kunt u de koers varen die u zelf wilt, ook als er bepaalde zaken veranderen? Daarbij komt niet alleen de hulp van zorgprofessionals van pas, maar ook van uzelf, uw familie, vrienden en kennissen.

Bedacht door een huisarts

Deze nieuwe wind in ‘zorgland’ is onder andere gaan waaien dankzij Machteld Huber, die het Institute for Positive Health heeft opgezet.

Machteld Huber was huisarts en toen ze zelf ziek werd, ontdekte ze dat ze haar genezingsproces zelf ook actief en positief kon beïnvloeden. Ze is zich daarom gaan richten op gezondheidsbevordering en promoveerde in 2014 op Positieve Gezondheid. Inmiddels heeft zij in oud-schaatsprof/medicus Carl Verheijen een goede partner gevonden.

Net als een spinnenweb

Hun insteek is dat zorgverleners het beste kunnen kijken naar zes aspecten die net als in een spinnenweb nauw met elkaar verweven zijn: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, dagelijks functioneren, zingeving, kwaliteit van leven en meedoen. Hoe staat de cliënt of patiënt ervoor op deze zes gebieden? En wat heeft hij of zij nodig om eventueel daarin iets te verbeteren?

In de praktijk

Machteld Huber en Carl Verheijen hebben hun enthousiasme over deze nieuwe, veel bredere benadering ook op Omring overgebracht. Zij adviseren ons, op de achtergrond, hoe wij Positieve Gezondheid in de praktijk kunnen brengen. Zo hebben wij allerlei nieuwe cursussen en trainingen ontwikkeld waarbij Positieve Gezondheid centraal staat. Zo hebben we de Fitheidstest, valpreventie Beter op de Been, de Geheugentraining en de workshop Positieve Gezondheid ontwikkeld (zie pag. 18 en 19).

Carl Verheijen

Hoe fit bent u? Doe de Fitheidstest

Genoeg bewegen is essentieel om gezond en vitaal te blijven. Bovendien kan bewegen een positieve invloed hebben op uw hersenen en uw stemming.

De Omring Fitheidstest bestaat uit een fysieke test en een vragenlijst. Hoe reageert uw lichaam op bepaalde fysieke inspanning en hoe kijkt u zelf aan tegen uw gezondheid? De Omring fysiotherapeut geeft aan de hand van de resultaten vervolgens persoonlijk advies. En tijdens twee sessies fysiofitness kunt u die adviezen meteen in de praktijk brengen.

Met Omringpas: **€ 59,-**

Zonder Omringpas: € 75,-

Cursus Beter op de Been: minder kans op vallen

Veel personen zijn bang om te vallen. Gemiddeld vallen 65-plussers drie keer per jaar.

De cursus Beter op de Been bestaat uit vier bijeenkomsten van twee uur en verkleint de kans op vallen. Uw conditie en spierkracht verbeteren door de oefeningen, waardoor u steviger staat. En dankzij de theorie krijgt u meer inzicht in hoe u een val kunt voorkomen.

Met Omringpas: **€ 50,-**

Zonder Omringpas: € 57,50

Meer zelfvertrouwen dankzij Weerbaarheidstraining

Wilt u op belangrijke momenten datgene zeggen wat u graag wilt? Wilt u leren om uw grenzen beter aan te geven?

Kom dan naar de Weerbaarheidstraining. Hier leert u in vier bijeenkomsten van anderhalf uur hoe u stevig in uw schoenen kunt blijven staan en zelfvertrouwen kunt uitstralen.

Met Omringpas: **€ 69,50**

Zonder Omringpas: € 85,-

Zo houdt u uw brein fit

Wilt u uw geheugen verbeteren? Het zal u verbazen wat de juiste oefeningen en training kan doen voor uw brein.

De training bestaat uit vijf bijeenkomsten van twee uur. Tijdens de Geheugentraining laat één van onze gespecialiseerde docenten op duidelijke wijze zien hoe het brein werkt. Laat u verrassen door de invloed die u zelf heeft op uw hersenen. De training bestaat uit opdrachten, spellen en theorie over het brein. Blijf mentaal langer fit!

Met Omringpas: **€ 65,-**

Zonder Omringpas: € 85,-

Meer informatie over één van de cursussen of wilt u zich aanmelden? Ga naar www.omringpas.nl/workshop, bel 088 - 206 79 99 of mail naar service@omringpas.nl.

Heeft u een aanvullende Thuiszorgpolis van Omring bij Univé? Dan kunt u de kosten van één van deze workshops declareren.

‘Ik kan ondertussen doen waar ik zin in heb’

Yvonne Pronk (links) en Mieke Ruijter (rechts)

- Tot vorig jaar kreeg een patiënt met darm- of alvleesklierkanker altijd chemotherapie in het ziekenhuis. Het Westfriesgasthuis in Hoorn en Omring zorgen er nu samen voor dat de chemokuur ook gedeeltelijk thuis kan plaatsvinden.

Of een patiënt in aanmerking komt voor het thuis toedienen van chemotherapie, bespreekt de specialist met de patiënt. Yvonne Pronk (52) uit Beets is één van de patiënten die hier gebruik van maakt en is hier erg blij mee. “Mijn man is om me heen, mijn vriendin en de kinderen wippen aan of ik kruip op de bank om tv te kijken. Ik doe gewoon waar ik op dat moment zin in heb.”

De kuur start wel in het ziekenhuis. Voor Yvonne betekent het dat ze eerst zes uur op een bed in het Westfriesgasthuis ligt. Daarna wordt de slang, die naar één van haar aderen loopt, vastgemaakt aan een soort zwart doosje met de chemovloeistof. Dat is niet veel groter dan een fors uitgevallen broodtrommel en ze kan het in een schoudertas met zich meedragen.Het is van belang dat Yvonne contact houdt met de Omring-verpleegkundige, Mieke Ruijter. Zij moet namelijk precies na 46 uur de slang afkoppelen. Bovendien verzorgt ze elke week de wond op Yvonnes arm. “Daarnaast ben ik, of één van mijn collega’s, standby voor calamiteiten”, vertelt Mieke.

Luisterend oor

Yvonne: “Ik kan bij Mieke goed mijn verhaal kwijt. Ze heeft een achtergrond als oncologieverpleegkundige en weet precies wat ze moet zeggen op het juiste moment. Van nature sta ik heel positief in het leven en probeer ik er zeker op dit moment alles uit te halen wat erin zit door leuke dingen te doen met familie en vrienden. Maar soms heb ik het er heel moeilijk mee dat ik niet meer zal genezen. Het kan kort duren, maar ook misschien nog wel acht jaar. Ik ga natuurlijk voor het laatste.”

Toen Yvonne het slechte nieuws vorig jaar zomer te horen kreeg, kwam het als een donderslag bij heldere hemel. En haar dochter Nienke was ook nog eens hoogzwanger... “Ik weet nog dat ik samen met mijn man de verloskamer binnenkwam en mijn kleinzoon Ties voor het eerst zag. Zo’n mooi manneke! We waren ontzettend blij en tegelijkertijd kwam al het verdriet naar boven. We huilden allemaal, want het voelde zo dubbel. Ik zal Ties misschien nooit volwassen zien worden. Nu passen mijn man en ik elke maandag op hem. En weet je dat zijn tweede naam Yvo luidt? Dat zijn mijn drie voorletters. Een prachtig cadeau van mijn dochter: ze wil dat mijn naam blijft voortleven.”

Lees het indrukwekkende verhaal van Yvonne Pronk op www.omring.nl/chemotherapie-thuis

Omring en VGZ/Univé slaan de handen ineen

- Omring en VGZ willen samen zorgen dat u langer thuis kunt wonen of sneller naar huis kunt na een operatie. Zorgverzekeraar VGZ, waar onder andere Univé onderdeel van uitmaakt, heeft hierover onlangs meerjarige afspraken gemaakt met Omring.

Omring en VGZ richten zich speciaal op de Kop van Noord-Holland en Texel. Zorgverzekering VGZ vindt het belangrijk dat u de allerbeste zorg krijgt én dat dit zo betaalbaar mogelijk is. Omring hanteert die uitgangspunten ook en daarom werken beide organisaties graag samen. Overigens is Omring de eerste organisatie met wie VGZ in Nederland een dergelijke overeenkomst heeft afgesloten.

Wat betekent het voor u?

Het is de bedoeling dat telkens het uitgangspunt is: hoe kunt u thuis betere zorg krijgen zodat u niet hoeft te verhuizen? Of hoe kunnen we het voor elkaar krijgen dat u zo kort mogelijk buitenshuis hoeft te verblijven?

Bijvoorbeeld na een heupoperatie of als u bent gevallen en op de eerste hulp terechtkomt. De wijkverpleegkundige van Omring kan dan kijken of u met thuiszorg en bijvoorbeeld fysiotherapie thuis ook geholpen kunt worden. In Hoorn gebeurt dit laatste al in samenwerking met de spoedeisende hulp van het Westfriesgasthuis. Het is overigens maar één voorbeeld en er zullen veel meer momenten zijn waarop Omring en VGZ kunnen proberen om u sneller en beter te helpen om thuis te blijven wonen.

Heeft u ideeën of wensen die u helpen om langer thuis te blijven wonen?

Laat het ons weten!
Tel. 088 - 206 82 06,
zorgconsulent@omring.nl
of Omring, Nieuwe Steen 36, 1625 HV in Hoorn.

Mevrouw Elbertsen (links) en Ageeth Greuter (rechts)

“Een elektrische fiets?
Nee joh, dat kan altijd nog, als ik oud ben”

Annie Koning is 81 lentes jong. Elf jaar geleden begon ze met sporten. Eén van de beste keuzes die ze ooit maakte, oordeelt ze zelf. “De nodige levenservaring heeft mij geleerd wat écht belangrijk is in het leven: lichamelijke conditie, mentale fitheid en sociale contacten. Je vindt het allemaal als je sport. Blijf jong zo lang het kan!”

Jarenlang bestierden Annie en haar man een slagerij op het Kleine Noord in Hoorn. Daarnaast brachten zij vijf kinderen groot. Een intensief bestaan, dat nog drukker werd toen haar eigen ouders extra zorg nodig kregen. “Mijn moeder leed aan dementie, mijn vader had Parkinson. Ik leegde katheters, ging met ze naar therapie, bracht ze inclusief rolstoel overal naartoe. Achterafdenk ik wel eens: hoe heb ik het allemaal gedaan? Maar toen dacht ik er niet eens bij na. Ik deed het gewoon.”

Gezondheid niet te koop

“Het heeft me wel sterker gemaakt”, vervolgt Annie. “Ik ging de betrekkelijkheid inzien van geld en materiële zaken. Als je gezond bent, heb je eigenlijk alles wat je nodig hebt. En dat kan je niet kopen.” Juist op dat moment kwamen haar kinderen met een cadeau: alsjeblieft mam, nú even iets voor jezelf: een sportschoolabonnement. “Ik was zeventig en had daar helemaal geen zin in!”, flapt Annie eruit, “Maar wat ben ik blij dat ik dat zetje heb gekregen.”

Mobiel blijven

Sindsdien fietst Annie drie keer per week naar de sportschool, weer of geen weer. Twee keer om te spinnen en één keer voor Sportief+. “Ik vind het heerlijk om te doen. Het geeft voldoening én het houdt me jong. Ik heb conditie en beweeg soepel. Dat is belangrijk, want zo blijf je mobiel en onafhankelijk.” Lachend: “Ik voetbal nog steeds met mijn kleinkinderen. En met spelletjes tijdens conditieles wil iedereen bij mij in het team, net als vroeger met gymles!”

Sociale contacten

Ondanks haar positieve bevindingen ziet Annie veel generatiegenoten om zich heen die nauwelijks bewegen. Heel zonde, vindt ze, al was het alleen al omdat sporten óók goed is voor de sociale contacten. Na het spinnen drinkt Annie regelmatig koffie met de groep. En nu het voorjaar ontluikt komt ook haar fietsclubje weer bij elkaar. “We doen tochten tot vijftig kilometer. Op die dagen besef je hoe rijk je kunt zijn zonder geld. Lekker samen buiten zijn en bewegen. Met een elektrische fiets? Nee joh, dat kan altijd nog, als ik oud ben.”

> ‘Bewegen houdt je jong en onafhankelijk’

Wilt u zich ook lekker fit voelen? Bij Sportcentrum Hoorn kunt u kiezen uit allerlei speciale groepslessen voor senioren. Sportief+, Cycling+, Aerobic, Yoga, FunXtion en Circuittraing bijvoorbeeld. Maar ook eGym-Cirkel, waarbij u onder begeleiding in slechts 2x 30 minuten per week merkbaar vitaler wordt.

Bel 0229 - 216 855 voor meer informatie of een proefles. www.sportcentrumhoorn.nl

Feestelijke couscous met een twist

Elk kwartaal deelt een Omringpashouder een bijzonder recept, waar een bijzonder verhaal achter schuil gaat. Deze keer mogen we letterlijk proeven aan het oosterse vakantiegevoel van Trudy Nieuwmeijer-Huls (71). We schuiven aan in Wieringerwaard.

Marokkaanse feestschotel

Het recept van Trudy Nieuwmeijer-Huls:

'Twintig jaar geleden gingen mijn man en ik met een kampeerbus-je naar Marokko', vertelt Trudy Nieuwmeijer-Huls. 'Wij houden allebei van het mystieke oosten en ontdekken graag authentieke plekken. Marokko was in die tijd nog verre van toeristisch en we hebben ontzettend veel mogen bewonderen, ervaren en beleven. Als kookfanaat was ik meteen in de ban van de schalen met drie-hoekige hoopjes kruiden die je op verschillende Marokkaanse markten zag. Ik wilde er alles over weten. Rook eraan, proefde ervan. In een sfeervol, gastvrij restau-rantje kregen we op een avond een heel mooi kip-groentegerecht geserveerd. We ontdekten smaken die we niet kenden, waren meteen betoverd. Het gerecht was klaar-gemaakt in een prachtige Tajine, een puntige, aardewerken stoofpot. Het smaakte verrukkelijk. Ik dacht meteen: een dergelijk gerecht ga ik thuis ook eens maken.

> "Je proeft en ruikt Marokko"

De Marokkaanse keuken is heel bij-zonder. Graag deel ik nu het recept van één van de meest bekende gerechten uit die keuken: een fees-telijke couscous, waarbij kleuren en geuren heel belangrijk zijn. Na mijn reis kocht ik wat Marokkaanse kookboeken en ben ik gaan expe-rimenteren, want ik houd ervan om een gerecht een eigen twist te ge-ven', vervolgt Trudy. 'Dat zit in mijn genen. Mijn moeder was kokkin en mijn zoon is kok. Koken loopt als een rode draad door ons leven. Als je dit gerecht eet, ruik en proef je Marokko. Zie je weer even die prachtige plekken voorbijkomen, zoals de stad Chefchaouen,

> "Feestelijke couscous met een twist"

met haar indigoblauw geschilderde huizen. Deze maaltijd is ook nog eens heel gezond, want dit gerecht zit boordevol groenten. Ik probeer eten zó te bereiden dat de ingre-diënten zo goed mogelijk tot hun recht komen. Zo is tomaat veel ge-zonder als je deze verwarmt, omdat er dan veel meer van de super-an-tioxidant lycopeen vrijkomt. Maar eten moet natuurlijk vooral ook leuk zijn. Deze couscousschotel is een waar feest om te eten, qua samenstelling, kleur en garnering. Het is een ideale schotel om met vrienden te nuttigen. Om lekker lang, ontspannen en 'rommelig' te tafelen. Zoals ze dat in Marokko doen. Dat vind ik echt heerlijk.'

Uw recept in het Omring Magazine?
Heeft u ook een specialiteit, een recept dat al jaren in de familie wordt gemaakt of een bijzonder verhaal om te delen in het Omring Magazine? Meld u aan via www.omringpas.nl/uw-recept-in-het-omring-magazine

Ingrediënten voor 4 personen

- 500 gram kipfilet met een beetje zout, peper en sambal
- 1 groene en 1 rode paprika
- 1 aubergine, 1 flinke courgette
- 2 grote tomaten, 2 grote winterwortels
- 2 flinke uien, 2 tenen knoflook
- Een handje rozijnen, ½ doosje dadels
- 10 gewelde abrikozen, 1 goed geboende of bio sinaasappel
- ½ zakje amandelschaafsel, rijstolie
- 1 pak couscous, 1 eetlepel ras-el hanoet , 1 volle theelepel gemberpoeder
- Een stukje verse gember van ca. 3 cm, 1 theel. komijnpoeder
- 1 kippenbouillonblokje en ¼ liter water

Bekijk de volledige bereiding op www.omringpas.nl/magazine/marokkaanse-feestschotel

Andere generatie, andere gewoonten?

Of zegt leeftijd niet zoveel? In elk Omring Magazine buigen twee generaties zich over één onderwerp. Deze keer: opa Willem ter Bruggen (74) en kleinzoon Lorenzo Visser (21) nemen de resultaten door van de test Mijn Positieve Gezondheid.

Hoe start de dag?
Willem geeft vrolijk opstaan een 8. Lorenzo's ochtendhumeur tempert zijn cijfer: een 3. Grote hilariteit. "Ik ben meer een nachtmens net als mama." Willem (met pretlichtjes in zijn ogen): "Vroeger gaf ik je moeder op haar sodemieter als ze te laat thuis kwam. Dat gebeurt bij jongelui niet meer en dan hebben ze 's morgens moeite om hun bed uit te komen." "Toch kan ik altijd op opa rekenen. Als ik midden in de nacht gestrand ben, haalt hij me op."

Wie eet het gezondst?
De eetgewoontes van beiden zijn ook anders. "Mijn vrouw kookt heerlijk en zet een gezonde maaltijd met groente op tafel. Ach, we zijn niet voor niets vijftig jaar getrouwd." Een 10 van Willem. Lorenzo moet lachen. Hij heeft een 6 uitgedeeld: "Ik eet vaak laat en hou van een vette hap of kipshoarma. Nou ja, zo slecht is dat toch niet opa?" Willem schudt zijn hoofd.

Voelen ze zich veilig?
Nu worden ze ernstig. Willem, die instructeur bij de brandweer is, voelt zich 'twee punten' minder veilig dan zijn kleinzoon. "Ik heb te veel gezien en meegemaakt." Lorenzo: "Dat kan ik wel begrijpen. Opa, je hebt toch weleens gedroomd dat er brand in huis was en mama en tante mee naar buiten genomen?" Willem slikt. Lorenzo legt een hand op zijn knie. Het blijkt dat zijn opa snel ontroerd is. "Laatst hadden de kleinkinderen een foto met zijn allen gemaakt als verrassing. Nou, dat raakt me dan." En Lorenzo, huilt die nog weleens? "Dat is alweer duizend jaar geleden."

> "Ik kan altijd op opa rekenen"

Wie is het sportiefst?
Een 6 voor Lorenzo, een 8 voor Willem. "Bij een hardloopwedstrijdje met Lorenzo kom ik vast als eerste over de finish." Lorenzo: "Ja, lichamelijk ben je wel gezonder dan ik opa, maar geestelijk..."

Onderstaande woorden zitten in alle richtingen in de puzzel verborgen. Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen de oplossing.

BOEKET	FRIS	KNOL	SCHEP
BREM	GAZON	MAART	STEK
BROEDEN	GEBOORTE	MEI	TAKKEN
BUIEN	GRAS	NATUUR	TUIN
DAUW	GROEIEN	NEST	TULP
EITJE	JONG	PASEN	ZONNIG

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

Stuur de oplossing voor 25 mei 2018 in een envelop naar: Omring, t.a.v. Omring Magazine voorjaarspuzzel, Postbus 142, 1620 AC Hoorn of mail de oplossing met uw NAW-gegevens naar service@omringpas.nl.

Wat kunt u winnen?

Eerste prijs
Cadeaukaart van Bol.com t.w.v. € 50,-

Tweede prijs
Cadeaukaart van Deen Supermarkten t.w.v. € 25,-

Derde prijs
Rituals cadeauset t.w.v. € 14,95

Prijswinnaars winterpuzzel

De oplossing van de winterpuzzel: Kerstdiner

Eerste prijs: **Cadeaubon t.w.v. € 60,-** voor 2 personen om een creatieve workshop te volgen bij The Old Barn in Zwaag. Gewonnen door mevrouw J. Schaap uit De Goorn.

Tweede prijs: **Vier bioscoopvouchers voor Vue Cinemas.** Gewonnen door mevrouw W. Beukers-Schouten uit Callantsoog.

Derde prijs: **Rituals cadeauset.** Gewonnen door mevrouw A. van der Gulik uit Schagen.

Prijswinnaars winacties - De iPad is gewonnen door mevrouw Klay-Trap uit Callantsoog. De Weekendjeweg.nl cadeaukaarten t.w.v. € 200,- zijn gewonnen door meneer Van der Hoogte, mevrouw Poels - van Winsen, mevrouw Hendrikse, meneer Slikker en mevrouw Van Hees-Limmen.

Alle prijswinnaars hebben inmiddels hun prijs ontvangen.

Omringwinkel

20% korting

Diverse bedbeugels

Komt u moeizaam uit bed of overeind? Gaat het draaien op uw andere zij niet gemakkelijk? Een bedbeugel is dé oplossing!

Van € ~~43,95~~ voor € 35,16

20% korting

Compacte fietstrainer

Wilt u blijven bewegen om uw spieren te trainen en uw bloedsomloop te verbeteren? U hoeft niet meer naar de sportschool!

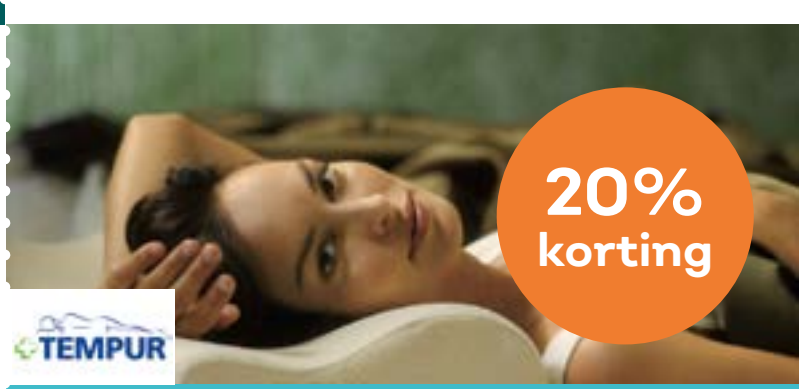
Van € ~~39,95~~ voor € 31,95

10% korting
+ gratis luxe boodschappentas t.w.v. € 48,-

Extreem lichte rollator

Heeft u behoefte aan ondersteuning bij het boodschappen doen? Deze rollator weegt slechts 5kg en is eenvoudig opklapbaar.

Van € ~~499~~,- voor € 449,-
+ gratis boodschappentas



20% korting

Nieuw! Tempur kussen

Bent u toe aan een nieuw kussen? Het kussen van Tempur vormt zich naar de natuurlijke kromming van uw lichaam.

Van € ~~109~~,- voor € 87,25

Omringwinkel in de buurt:

Bovenkarspel – Middenweg 6a in Bovenkarspel – tel. 0229 – 28 50 40
Den Helder – Prins Hendriklaan 2 in Den Helder – tel. 0223 – 65 01 25
Hoorn – Nieuwe Steen 36 in Hoorn – tel. 0229 – 20 68 85
Schagen – Zuiderweg 21 in Schagen – tel. 0224 – 21 61 34
Texel – Schoonoordsingel 44 in Den Burg – tel. 0222 – 31 48 87