

Omring

kerstglossy

Anita Witzier

*‘Iedereen heeft
een eigen verhaal’*

**KOKEN OP EEN
BIJZONDERE PLEK**

***Feestelijke
metamorfose***

voor moeder en dochter

***Soepdag
bij oma Bosma
gaat altijd door***

*Tips voor super
feestdagen!*



Voorwoord

- Bij de decembermaand horen de feestdagen.
- En dan gaat het er om dat het gezellig is, samenzijn, een sfeervol ingerichte woonkamer met decoraties, kaarsjes en een stijlvolle kerstboom.

Tijdens de feestdagen – en helemaal als het einde van de maand in zicht is – blikken we terug op het jaar. Een jaar waarin intolerantie en onverdraagzaamheid naar elkaar soms op de loer lagen in de maatschappij. Mijn hartenkreet is dan ook: laten we er met zijn allen een mooie tijd van maken door aardig, mild en ruimdenkend te zijn. Daarom spreekt de SIRE-campagne ‘Doe eens lief’ me zo aan.

De feestmaand begint hier op Texel al op 12 december met Ouwe Sunderklaas, een oud volksfeest, waarbij iedereen zich verkleedt. Zelf stort ik me ook graag in het feestgedruis. In alle dorpen voeren Texelaars dan toneelstukjes op.

Zo nemen ze personen of situaties op een grappige manier op de hak. Een sociale uitlaatklep zonder dat het echt gemeen of grof wordt. Zo kan het dus ook.

Met Kerstmis gaat het natuurlijk om iets heel anders, dan draait het meer om iets liefs voor een ander dóen. Zo organiseren we als Omring Texel jaarlijks een kerstfeest voor de medewerkers en deze keer hebben we eveneens de vrijwilligers uitgenodigd. De bewoners verwennen we op een andere dag: voor het kerstdiner versieren wij het restaurant en bedienen we in feestelijke outfit. Ja, ik ook! En met veel plezier, hoor. Het is zó mooi om de bewoners te zien genieten van het lekkere eten en

de sfeer. Overigens vertrouwde ooit een mevrouw me met een knipoog toe: “Nou meid wat leuk, nu zie ik je ook eens echt werken.” Daar moest ik natuurlijk hartelijk om lachen. Ik hou trouwens altijd een praatje vooraf en ik vermoed dat ik dit jaar iets zal zeggen in de trant van: “Het leven is te kort om je te ergeren, dus als we met wat mildheid naar elkaar kijken, dan beleven we een heerlijke tijd.” Met de SIRE-campagne in gedachten.

Katrijn van der Vlerk

Regiomanager van de Omringlocaties en de thuiszorg op Texel
Reacties:
katrijn.vandervlerk@omring.nl



In dit magazine

7 Voordeel
Een avondje uit met Omringpas

13 Voorleukedagen
Tips voor een superfeestmaand!

14 Voor&Na
Feestelijke metamorfose voor moeder en dochter

18 Voorzorg
3 generaties hart voor de zorg

32 Voordromen
Dreams4You vervult wensen

22 Voor
vrijwilligers
‘Zo blijf ik onder de mensen’

35 Voorkoken
Koken op een bijzondere plek



 www.omring.nl  088 - 206 79 99  service@omringpas.nl

Soepdag bij oma Bosma gaat altijd door

Broers, oudtantes, neven, achternichten en een nieuwe liefde van de jongste generatie. Verspreid over de middag komen ze allemaal een kop soep halen bij oma. Vaste prik, elke derde zaterdag van de maand.

*‘Een kom soep is
altijd lekker!’*

“Niemand is verplicht maar iedereen komt graag”, aldus de apetrotsse mevrouw Bosma (91) uit Enkhuizen. “Het is een rijk gevoel. Ik tel nog mee.”

Het begon ergens eind vorige eeuw, toen de laatste van vier zoons het ouderlijk huis verliet. “Het werd me veel te stil. Ik dacht: als mijn man ze nou verleidt met een lekker soepje, hebben we ze in elk geval nog eens per maand samen!”, lacht mevrouw Bosma. Ze had nooit kunnen denken dat dit het begin was van een bijzondere familietraditie.

Scharrels

Er schoven partners en later ook kleinkinderen aan tafel. Met de jaren dijde het gezelschap flink uit. “We zaten om beurten aan de volle tafel. Wie uitgegeten was ruilde met iemand op de bank, waar koffie en thee stond. Of je ging in de keuken staan, waar het ook gezellig was. Zo sprak je altijd iemand anders”, vertelt mevrouw Bosma. “Ik heb ook aardig wat scharrels voorbij zien komen”, lacht ze. “Sommigen kom ik nog wel eens tegen. Altijd even een groet en een glimlach. Mooi.”

Opluchting

Even leek de traditie te verdwijnen, toen in 2009 opa Bosma overleed. Dapper probeerde mevrouw Bosma het soepmoment voort te zetten, maar het werd haar te veel. “Ik was het plezier verloren. Het gevoel was heel anders.” Tot haar grote vreugde en opluchting stelden kleinzoon Eric en zijn vrouw Judith voor om de rol van gastheer- en vrouw op zich te nemen. “Ik heb ze meteen mijn soeppan in de handen gedrukt!”

*‘Ik heb ook aardig
wat scharrels voorbij
zien komen’*

Leverpastei

Die pan is inmiddels vervangen door een grotere. Tegenwoordig eet er bijna veertig man uit. De soep is nog altijd de goedgevulde Bosmasoep volgens vast recept. Die wordt genuttigd met crackers en leverpastei. “Tja, hoe is dat zo ontstaan?”, probeert mevrouw Bosma zich te herinneren. “Ik denk gewoon om de kosten te drukken, haha! Ach, het gaat om het samenzijn. Dát is het belangrijkste ingrediënt van de hele middag.”

Bij de les

Een van haar zoons haalt mevrouw Bosma altijd op en brengt haar weer thuis. “Als het mooi weer is, rijden we even om langs de begraafplaats van mijn man. Dat is fijn op zo’n dag met de familie”, aldus de ‘soepoma’. Ze zag haar zoons van dichtbij man, vader en opa worden. “Op soepdag houdt iedereen mij bij de les. Dat geeft een

rijk gevoel; ik tel nog mee. Én het is goed voor de familieband. Soepdag moet altijd blijven bestaan.”

Schoondochter Margriet (62): Aansluiting houden

“Veel mensen zijn erg op mijn schoonmoeder gesteld. Zij kan mensen om zich heen stimuleren. Ook lukt het haar steeds weer om oude bekenden op te speuren, via via of zelfs via internet. Op haar leeftijd vallen er toch mensen weg, maar op deze manier houdt ze aansluiting. Dat vind ik erg knap.”

Kleinzoon Eric (39): Even bijkletsen

“Tegenwoordig hebben we het allemaal druk. Veel mensen zien of spreken hun familie amper. Dan valt het een beetje uit elkaar. Bij ons niet, mede dankzij de soepdag. Iedereen doet zijn best om langs te komen, al is het maar kort. Even zitten, bijkletsen met wie er dan ook is. En een kom soep is natuurlijk altijd lekker!”

Achterkleinkind Esmay (10): Ballen tellen

“Ik weet niet beter dan dat de soepdag van papa’s oma bestaat. Hij vertelde laatst dat ze vroeger, toen zijn opa de soep nog maakte, altijd mochten raden hoeveel balletjes er in de soep zaten. Dat waren er soms meer dan tachtig... Volgende keer wil ik dat ook wel!”

*‘Het belangrijkste
ingrediënt is het
samenzijn’*

Lastige voeten? Onze schoenen zijn een verademing!



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

- pijnlijke voeten of tenen • doorgezakte voeten • hamer of klauwtenen
- diabetes • reuma • artrose • jicht • Parkinson • oedeem • neuropathie
- hielspoor • hielpijn • klapvoet • hallux valgus • knobbel bij grote teen
- brede voeten • vermoeide voeten • likdoorns • stabiliteitsverlies • etc.



“de schoenen van Jan”
aangemeten bij ú thuis!

Jan van Ede - podoloog en voetkundig adviseur

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

Zorgeloos zelfstandig wonen:

Dat doe je sámen!

Zelfstandig, zorgeloos blijven wonen. Dat willen we toch allemaal!
Maar hoe regel je dat precies? Seniorenadviseurs Marian Koning en Jan Klaver van Rabobank West-Friesland helpen daar graag bij.

Een goed gesprek over later

Hoe zorgen we ervoor dat we kunnen blijven wonen zoals we willen? Welke voorbereidingen kunnen we treffen en op welke manier? Marian en Jan geven graag het verlossende antwoord op deze en andere vragen. 'Dat doen we het liefst tijdens een persoonlijk gesprek, want elke situatie is anders,' benadrukt Marian. 'We geven mensen gericht advies en verwijzen waar nodig door naar specialisten, bijvoorbeeld als het gaat om erven, schenken, vermogen en financiële planning.'

Hulp, tips en informatie via ikwoonleefzorg.nl

Tegelijkertijd bieden we een prachtig online platform, ikwoonleefzorg.nl, vol praktische informatie, vult Jan aan. 'Het

Hoe blijf ik langer zelfredzaam?

platform, een initiatief van Rabobank en verzekeraar Interpolis, geeft duidelijke antwoorden, tips, concrete oplossingen en interessante links. Kortom, het bundelt alle informatie rondom langer zelfstandig wonen. Van zorg, sociale contacten tot financiën. Het platform is een ideaal hulpmiddel voor senioren en mantelzorgers.'

Mijn vermogen zit in mijn woning. Wat nu?

Wonen op mijn eigen manier

'Als bank vinden we het belangrijk dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen, op de manier die aansluit bij hun wensen en behoeften,' aldus Marian. 'We staan open voor alternatieve woonvormen en bieden goede financieringsvormen voor woningaanpassing. Daarnaast is er het Rabo OverwaardePlan. Hiermee verzilver je het

Belastingaangifte bij u thuis. Makkelijk geregeld.

Ziet u ook zo op tegen het invullen van uw Belastingaangifte. Weet u niet zeker of u geen aftrekposten vergeet?

Belastingaangifte Compleet (BAC)
verzorgt uw aangifte van a t/m z.

van € 90,-
voor **€ 80,-**
met Omringpas

Als Omringpashouder krijgt u nu korting op het laten verzorgen van uw aangifte. De belastingconsulenten van BAC zijn volledig opgeleid en volgen permanente Educatie. Hierdoor zijn zij in staat om het beste uit uw aangifte te halen. Uw consulent blijft uw vaste aanspreekpunt.

Hoe werkt het?

1. Maak een afspraak via telefoonnummer 0800 250 250 1 en vermeld uw Omringpasnummer.
2. U zorgt ervoor dat u alle relevante documenten heeft klaar liggen.
3. Uw consulent vult ter plekke uw aangifte in. Heeft u een partner, dan gaat die gratis mee.

Wij hebben geen DigiD of internetverbinding nodig. Wij hebben een directe verbinding met de Belastingdienst. Uw aangifte wordt direct doorgestuurd en u ontvangt een kopie.



Belastingaangifte Compleet
Belastingadviseurs

Van Ittersumlaan 7 • 2121 BP Bennebroek • 0800 250 250 1
info@belastingaangiftecompleet.nl • www.belastingaangiftecompleet.nl



vermogen dat in een woning zit, zonder dat je de woning hoeft te verkopen.'

Mijn bankzaken in goede handen

Langer zelfstandig wonen is ook: samen kijken naar wat er onverhoopt kan gebeuren. Jan: 'Zo kan er een situatie ontstaan waarbij mensen even niet bezig zijn met financiële zaken. Bijvoorbeeld omdat ze ziek zijn of herstellende. In zo'n geval is het belangrijk dat de bankzaken in goede handen zijn. Je kunt daarvoor een kind aanwijzen, een ander familielid of iemand anders die je vertrouwt. Ook op dit gebied adviseren we graag.'

Samen voor veiligheid

'Het kan ook voorkomen dat mensen niet meer in staat zijn de bankzaken te

regelen omdat ze last hebben van ernstige vergeetachtigheid,' vervolgt Jan. 'In zo'n geval kan het beter zijn de financiën deels of volledig uit handen te geven. We zijn in het bezit van het keurmerk 'Dementievriendelijke bank', zijn alert op signalen en kunnen daarop inspelen.' Marian voegt daar nog aan toe dat ouderen ook extra kwetsbaar kunnen zijn voor financieel misbruik door criminelen. 'Daar besteden we onder meer aandacht aan tijdens presentaties die we in het werkgebied geven.'

Hoe bereik je ons?

Wil je meer weten over wat onze seniorenadviseurs voor je kunnen betekenen? Neem dan contact op met Marian of Jan. Bel (0228) 56 62 00 of mail naar financieeladvies.wf@rabobank.nl.

Voordeel

Vietnam (première)

Theatermaker Vu heeft van zijn boek 'Vietnam Uitgevlucht' een muzikale voorstelling gemaakt. Het is een indrukwekkend theaterstuk geworden over hoe hij in Hoorn terecht kwam.

Wanneer: maandag 27 januari 2020
Hoe laat: 20.15 uur
Waar: Het Park Schouwburg, Hoorn

Met Omringpas € 20,-

Zonder Omringpas € 26,-

Inclusief drankje en garderobe, exclusief reserveringskosten, max. € 4,50

Naar de film?

De bioscopen Kinopolis CineMagnus en Cinema Texel zijn een ideale plek voor een leuk uitje. Wist u dat u met uw Omringpas korting krijgt?

Met Omringpas € 1,- korting op een bioscoopkaartje

Alleen geldig van maandag t/m donderdag en buiten de (reguliere) schoolvakanties (m.u.v. de zomervakantie). Niet geldig op erkende feestdagen.

Haal het doek maar op

'Haal het doek maar op – van Appelscha tot Zierikzee' is een Nederlandse musical over artiesten op de schnabbeltour. Meeslepend, hilarisch en romantisch.

Wanneer: 21 februari 2020
Hoe laat: 20.15 uur
Waar: Theater de Kampanje, Den Helder

Met Omringpas € 27,50

Zonder Omringpas € 38,50

Inclusief drankje en garderobe, exclusief reserveringskosten, max. € 4,50



Reserveren

1. Ga naar www.hetpark.nl en kies "Vietnam" op 27 januari 2020
2. Kies voor de prijssoort: **Omringactie**
3. Vul de actiecode in: **Omring19-20**

Kinopolis CineMagnus Schagen
Grotewallerweg 2
1742 NM Schagen
0224 - 224 060

Cinema Texel
Gravenstraat 33
1791 CJ Den Burg
0222 - 312 027

Een
avondje
uit met
Omringpas



Reserveren

1. Ga naar www.kampanje.nl en kies "Haal het doek maar op" op 21 februari 2020
2. Klik dan op tickets – reserveren
3. Vul de actiecode in: **omring1920**
4. Klik op activeer en ga verder met "zelf stoelen kiezen"
5. Kies prijssoort **OMRING** en maak de bestelling af met uw betaling

Niet in combinatie met andere acties, op eerder gekochte kaarten wordt geen restitutie verleend.

‘Het is als patiënt echt moeilijk om grip te krijgen op reuma omdat het zo grillig is.’

De ene dag gaat het goed, de volgende dag kun je niets’



Presentatrice Anita Witzier over kerst, oud worden en zorginstellingen

‘Ik word heel dankbaar van mijn werk’



Traditionele hazenpeper, een over de top versierde boom en samenzijn met familie en vrienden.

Voor Anita Witzier (57) is kerst een periode van verbinding, tradities en reflectie.

‘Daar verheug ik me altijd enorm op.’

Kerst is voor Anita de meest rustige tijd van het jaar. Qua werk ligt alles even stil en ook haar man Michel Nillessen is deze periode vrij. Het zou het ideale tijdstip zijn voor een romantische vakantie, maar niet voor Anita. “Deze tijd is juist zo fijn om thuis te zijn. Om gezellig af te spreken, bij te kletsen, je geborgen te voelen met je geliefden om je heen. Het is ook een periode van reflectie. Om na te denken over wat prioriteit heeft en wat minder, wat goed is gegaan het afgelopen jaar en wat beter kan.”

Traditionele hazenpeper

Concrete plannen heeft de presentatrice nog niet, maar elk jaar viert ze

kerst samen met familie en vrienden. “Ook alle kinderen zijn dan thuis, heerlijk! Lekker twee dagen in de keuken staan, daar kan ik me al maanden op verheugen. Ik maak altijd de hazenpeper van mijn moeder, die helaas in 2003 is overleden. Zelfs als we kerst ergens anders vieren, houd ik die traditie erin. Mijn vader leeft niet meer en ik heb geen broers en zussen met wie ik herinneringen aan vroeger op kan halen, maar alleen al de geur van de hazenpeper brengt me terug bij mijn moeder in de keuken.”

Anita Witzier werkt al dertig jaar voor de televisie. Ze maakt programma's waarin maatschappelijke thema's

centraal staan, zoals ‘Liefde voor later’, ‘Anita wordt opgenomen’, ‘Draagmoeder gezocht’, ‘Memories’ en ‘De Reünie’. Het zijn vaak heftige verhalen met een lach en een traan, waardoor ze niets meer als vanzelfsprekend neemt.

Mazzel

“Ik word heel dankbaar van mijn werk, neem niets meer voor lief. Ik zie zo vaak hoe het anders kan. Hoe je leven in één klap kan veranderen. Maar ook hoeveel mazzel je hebt als je hier bent geboren, volop keuzes en kansen hebt gehad. Door mijn werk kom ik met diverse mensen in gesprek: patiënten, gedetineerden,

‘Als wij voor een programma ergens komen, worden we met open armen ontvangen. Dat geeft aan hoe integer we te werk gaan. Daar ben ik trots op’

verschillende bevolkingsgroepen, jongeren en ouderen. Daardoor zie ik ook dat alle verhalen veel ingewikkelder en groter zijn dan je in eerste instantie denkt. Niemand is voor de lol verslaafd of psychiatrisch patiënt. Veel daders zijn ook slachtoffers. Dat is geen soft verhaal, niet iedereen krijgt dezelfde kansen en mogelijkheden in het leven.”

“Die verhalen zijn leerzaam. Ze laten zien hoe ongelooflijk sterk mensen zijn, hoe iets pijnlijks inspiratie kan geven. Er zijn verhalen die ik nooit zal vergeten. Zoals een jonge vrouw van 34 die wist dat ze niet lang meer te leven had. Dan denk ik echt: hoe dan? Ze was zo sterk voor haar kindjes en geloofde stellig dat Jezus op haar zou wachten. In de hemel zou ze voor altijd dansen en wachten op haar gezin, daar geloofde ze heel sterk in. Fantastisch vond ik dat. Ik ben zelf niet gelovig. Ik heb het wel geprobeerd, maar ik kan me niet op die manier overgeven. Maar zoveel kracht en liefde raakt mij enorm. Dat zie je trouwens niet altijd terug tijdens een uitzending. Dan doe ik heel erg mijn best om mijn emoties niet de overhand te laten krijgen. Mijn verdriet hoef ik niet te laten zien, het gaat niet om mij.”

Voor haar nieuwe programma ‘Anita wordt oud’ is ze over een wat langere periode aan het filmen bij verschillende zorginstellingen. Van een zorginstelling midden in een Amsterdamse volkswijk met de tap naast de receptie tot een huis voor mensen met dementie en Humanitas in Deventer, waar studenten gratis hand- en spandiensten verrichten. Het programma laat zien waar je terecht kunt komen als je oud bent. “Hoe is het leven in zo’n instelling, wat zijn de verschillen en kun je een instelling zoeken die bij je past?”, legt Anita uit.

Zelfstandigheid

“Maar ook wie wonen er? Hoe is het om te weten dat je in het laatste stadium van je leven zit en je onafhankelijkheid verliest? Het was mijn angst dat als je 80+ bent, je opeens in een mal moet passen. Je geen keuzes meer hebt en beslissingen over je hoofd heen worden genomen. Maar als je goed kijkt, zie je dat mensen nog keuzes hebben. Dat de één geniet van zumba, terwijl de ander een kaartje legt met jongens uit de buurt. De bewoners zijn niet alleen maar oud, ze blijven individuen die een leven hebben geleefd. Iedereen heeft een eigen verhaal.”

Gelukkige sporter

Het televisieprogramma ‘Anita wordt oud’ is confronterend voor de presentatrice. “Natuurlijk, want straks ben ik ook oud”, lacht ze. “Maar het is nog niet echt actueel, dus ik probeer er nog niet te veel over na te denken. Ik probeer wel zo fit mogelijk oud te worden. Ik leef gezond, sport zo’n vier keer in de week en wandel veel met de hond. Ik word echt gelukkig van sporten, ben blij dat ik dat ook weer volop kan doen. Dat was door mijn reuma niet altijd mogelijk. Er zijn tijden geweest dat ik met krukken liep of tijdens tv-opnames in een rolstoel zat, behalve als ik in beeld was. Met medicijnen gaat het gelukkig goed. Omdat ik me zo goed voelde, ben ik onlangs zelfs weer even gestopt. Dat was geen goed idee. Nu ik mijn medicijnen weer slik, kan ik weer door met wat me gelukkig maakt. Ik heb een heerlijke baan, zou niets anders willen, geniet van mijn familie, vrienden en van zoveel grote en kleine dingen. Daar ga ik deze kerst dan ook weer driedubbel van genieten!”

Gratis
Omringpas

Korting op uw zorgpremie als Omring pashouder

Kom naar een Univé-winkel bij u in de buurt voor een adviesgesprek

→ Kijk op unive-zorg.nl



Via Omringpas krijgt u 5% korting op uw zorgpremie van uw Basisverzekering en 10% korting op uw aanvullende verzekering (Goed, Beter en Best). Daarnaast wordt de jaarlijkse bijdrage voor de Omringpas vergoed door Univé.



univé daar plukt ú
de vruchten van

Meneer Sijm leeft eenvoudig en dankbaar

‘Kerstdiner?’ Welnee, ik eet elke dag lekker’

Bij meneer Sijm uit Lutjebroek (82) klinkt elke woensdagochtend rond tien de deurbel. Een vriendelijke dame van Food Connect bezorgt wat hij een paar dagen eerder had besteld: vijf verse menu's voor het avondeten. "Koken is niet zo mijn ding. Met bezorgmaaltijden weet ik zeker dat ik lekker en gezond eet!"

Aan zelfkennis én zelfspot geen gebrek bij meneer Sijm. Hij woont volledig zelfstandig en is vrijgezel. "Toen ik eenmaal aan vrouwen toe was, waren ze op", lacht de voormalige tuinbouwer. Hij leidt zijn leven eenvoudig. "Mijn dag begint om vijf uur. Kan ik niks aan doen, dan ben ik gewoon wakker. Gelukkig is er tegenwoordig altijd wel iets leuks op tv te vinden. Om zes uur valt de krant op de mat. Ik kijk vooral plaatjes, dus met een halfuurtje ben ik wel klaar."

"Na het ontbijt loop ik elke dag een kilometer of vier door de verkaveling", vervolgt meneer Sijm. "Heerlijk. Breng ik meteen het krantje naar de volgende lezer. In de middag mag ik graag fietsen. Retourtje Stavoren, Den Oever of Volendam bijvoorbeeld. Klinkt pittig, maar ik begin wel een mooi weerfietser te worden, hoor. Daarna nog even naar de supermarkt. Ik hoef niks op te schrijven. Als ik iets ben vergeten wandel ik gewoon nog een keer heen. Tijd genoeg."

Feest in de keuken

Over het avondeten hoeft meneer



Sijm vijf dagen per week niet na te denken. Dat bestelt hij in een keer via Food Connect. "Ik heb het echt wel geprobeerd hoor, zelf koken. Ik hou er gewoon niet van. Eerst al kiezen wat je gaat maken. Daarna alle ingrediënten bij elkaar zien te krijgen. En dan moet het feest in de keuken nog beginnen. Het gaat altijd wel érgens mis, haha!"

Meneer Sijm pakt de keuzelijst van deze week erbij. De menu's laten je het water in de mond lopen. Van kabeljauwfilet met mosterdsaus tot Javaanse kip, inclusief een keur aan voor-, bij- en nagerechten. "Mijn keuze komt meestal op hetzelfde neer. Stampot met een bal gehakt is mijn favoriet. Wat ik de andere twee

dagen eet? Iets buitenshuis. Of ik bak krieltjes met spekkies. Lekker met appelmoes. Dat lukt me nog net", glimlacht hij.

Wees tevreden

De feestdagen staan voor de deur. Meneer Sijm doet echter niet aan speciale kerstmaaltijden. "Welnee. Ik eet elke dag lekker. En als mijn buik vol is, stop ik, kerst of niet. Dat snaaien is ook helemaal niet goed voor je", waarschuwt hij nuchter. "Mensen mogen soms best wat minder veeleisend zijn. Wees tevreden met wat je lichaam nog kan en doe er iets leuks mee. Een biljartje leggen, de natuur in. Mooi weer kan mijn dag al maken."

1 Samen eten, samen genieten

Samen kletsen en eten, lekker rondom de feestelijk gedekte kersttafel... Dat maakt kerst zo speciaal. Wilt u anderen daar ook van laten meegenieten? Of zoekt u gezelschap voor een leuke decemberavond? Informeer eens bij alleenstaande bureaus of zij het gezellig vinden om mee te eten. Of hang een briefje op in de supermarkt: 'Wie heeft zin in een gezellig kerstdiner/decemberdiner?' Avontuurlijk: stop bij wildvreemden een briefje in de brievenbus met een uitnodiging. Als u opziet tegen het koken voor meerdere personen of een klein budget hebt, dan kunt u voorstellen dat iedereen thuis wat maakt en meeneemt. Zo vormen alle gerechten samen een gevarieerd buffet.

4 Lekker buiten rondstappen

Na een wandeling smaakt het kerstdiner of de oliebol nog lekkerder. Wandelen zorgt bovendien voor ontspanning. Daarnaast brengt al die frisse lucht je hersenen in een hogere versnelling. En bij mensen met dementie prikkelt het de geest. Maak dus een ommetje door het park of ga lekker uitwaaien op de dijk. Een georganiseerde tocht kan natuurlijk ook. Herberg Hoorn organiseert twee wandelingen met gids: op vrijdagavond 21 december en op zaterdag 22 december (www.herberhoorn.nl). In Castricum is er op 26 december een kerstwandeling (www.wandel.nl) en in Wijdewormer op 31 december een oliebol-snerttocht (www.wandel.nl).

Tips voor super feestdagen!

Sommige mensen kijken erg uit naar Kerstmis en oud en nieuw. Anderen zien juist als een berg op tegen de feestdagen. Maar voor iedereen geldt: met deze tips wordt december sowieso sfeervol en gezellig.

2 Kerstdiner op locatie

Veel woonzorglocaties beschikken over een restaurant dat openstaat voor buurtbewoners. Ook Omring heeft veertien restaurants in West-Friesland en de Kop van Noord-Holland. Heeft u daar al eens gegeten? In december zijn de restaurants sfeervol ingericht en zijn de maaltijden extra feestelijk bereid. Het is wel verstandig om van tevoren even te informeren naar de tijden. Kijk op www.omring.nl/etenbijomring of bel 088 - 206 79 99. Bij een driegangenmenu krijgt u een kopje koffie of thee gratis op vertoon van uw Omringpas.

3 Reiskriebels!

Een heerlijke opkikker is om in de donkerste periode van het jaar op vakantie te gaan. Bijvoorbeeld een zonvakantie op de Canarische Eilanden of in Kaapverdië, een cultuurreis door Marokko, een kerstreis naar een Duits hotel met lekker eten, een bridgeweekend in eigen land, een sneeuwschoenwandelvakantie in Finland of een noorderlichtreis in Noorwegen. Wie graag met anderen optrekt, kan kiezen voor een groepsreis. Sommige organisaties zijn gespecialiseerd in reizen voor ouderen, alleenstaanden of sportieve activiteiten.

5 Voor familieleden met dementie

Heeft uw partner of een van uw (schoon)ouders dementie? Op de site van de Alzheimerstichting (www.dementie.nl) staan diverse adviezen. Zoals: hou het gezelschap klein, zorg voor foto's met namen erop of laat af en toe een naam van iemand in het gezelschap vallen. Of doe samen met de kleinkinderen een activiteit die herinneringen oproept, zoals kerstkransjes bakken.

6 Wie wint de oudejaarsavondtrofee?

Is spelletjes spelen bij u op oudejaarsavond ook traditie? Gezellig met zijn allen meedoen en tussen elke ronde door een oliebol of appelflap. Het favoriete spel ligt vast op tafel... Of wordt er dit jaar een nieuwe traditie geboren? Bijvoorbeeld: verzin een quiz of ganzenbord met allemaal toepasselijke vragen en opdrachten over uw familie en vrienden. Er kunnen ook wel wat filosofische vragen tussen zitten, zoals 'hoe zie jij jezelf over een jaar?' Deel rustig bonuspunten uit als iemand een extra leuk antwoord geeft. Over leuk gesproken: u kunt ook een wedstrijd houden 'wie vertelt de grappigste familie- of vriendenanekdote'. De winnaar krijgt uiteraard een hilarische, zelfgemaakte oudejaarsavondtrofee.



Feestelijke metamorfose voor moeder en dochter

“Ik geloof niks van al die make-overs op tv. Ze pakken alleen de mooiste mensen. Moeten ze eens met mij proberen!”, had mevrouw Rienderhoff uit Bovenkarspel (88) zich eens laten ontvallen. Omring Magazine daagde haar uit, speciaal voor deze feestelijk getinte editie. Dat liet ze zich geen twee keer zeggen. Samen met dochter Rita (58) onderging mevrouw Rienderhoff een heuse metamorfose. “Ik in een jurk, wie had dat nog gedacht!”

Kapsel, make-up, kleding en onder-tussen een fotoshoot. “Hartstikke mooi, als ze maar geen schaar in onze haren zetten”, had mevrouw Rienderhoff als harde eis op tafel gelegd. Jarenlang werkte zij in de kapsalon van haar vader. Ook Rita is kapster. Gelukkig luistert styliste Marianne Ligthart goed. Terwijl zij in de woning van mevrouw Rienderhoff haar spullen tevoorschijn haalt, tuint de fotograaf zijn studio op in de gang. Nieuwsgierige medebewoners vragen naar de speciale gelegenheid waarvan wel sprake moet zijn. De dames laten niets los. “Laat ze maar denken!”, lachen ze.

Lekker vlot

Marianne modelleert de haren en maakt beide vrouwen subtiel op, passend bij de personen. Ze genieten zichtbaar. “Heerlijk tutten.” Nu nog feestelijke kleding. De wandeling naar Dirk de Wit Mode duurt vijf minuten. Eerst even bijkomen in de koffie-corner. Het is hier gezellig. Rita weet wel hoe dat komt: “Mensen komen hier graag vanwege de aandacht en de service. En de kleding wordt gratis op maat gemaakt.” Medewerkster Ingrid gaat ons helpen. Doelgericht loopt zij tussen de kledingrekken door. Ze kijkt, voelt, werpt een paar korte blikken op Rita en komt binnen enkele minuten terug met twee prachtige setjes. “Wauw, wat een sprankelende kleur... Die wordt het!”, reageert Rita. Ingrid: “Met wijde broekspijpen. Lekker vlot en helemaal van nu!”

Verrekte panty's

Ingrid duikt opnieuw de winkelpaden in, nu voor moeder. Pakt ze nu een panterprintje uit het rek? “O, prima hoor, ben ik gek op”, roept mevrouw Rienderhoff. Lachend: “Dan loop ik er net zo goed bij als André Hazes.” Ingrid vindt het te donker voor haar. De uiteindelijke keuze is alsnog een verrassing: “Och, een jurk! Dát is lang geleden! Ik zou ze zo graag weer dragen, maar ja, die verrekte panty's

‘Nieuwsgierige medebewoners vragen naar de speciale gelegenheid. De dames laten niets los. ‘Laat ze maar denken!’



Tip: make-up

Als je wat ouder wordt verandert je huid en worden de ogen vaak wat minder. Hoe kun je nu tóch verzorgd de deur uitgaan? Stylist Marianne: “Gebruik een dagcrème met een tintje. Dat maakt de huid al een stuk egaler én het verzorgt. Een beetje blush op de wangen is ook veilig en op gevoel aan te brengen. Tot slot een lichtgekleurde lippenbalsem en je kunt weer stralend voor de kramen langs, zoals mijn vader zou zeggen.”

hè... Ik was al nooit de lenigste, maar nu krijg ik ze helemaal nooit meer over mijn voeten!” Vandaag krijgt ze alle hulp. Jurken zijn bovendien een stuk minder confronterend dan broeken, vindt mevrouw Rienderhoff: “Die moeten altijd worden ingekort met die korte beentjes van mij.” De sfeer zit er goed in.

Het grote moment

Dan is het grote moment daar: verwonderd kijken de dames naar zichzelf en naar elkaar. “Jeetje Riet,

wat staat dat blauw je mooi”, complimenteert mevrouw Rienderhoff haar dochter trots. Rita is ook zeer te spreken. “Ik ben enorm verrast. Zelf had ik dit nooit uitgekozen. Ik moet mijn blik verruimen. Of een kenner advies vragen!” Mevrouw Rienderhoff kijkt naar de hakschoentjes. “Als we vroeger gingen stappen in Amsterdam rende ik op hoge hakken over de kinderhoofdjes”, verradt ze met

Mevrouw Rienderhoff

woont in Omringlocatie Het Gezinspaviljoen. Zestien jaar geleden kwam zij hier voor het eerst doordat ze een latrelatie met een bewoner kreeg. In 2018 besloot zij om ook naar Het Gezinspaviljoen te verhuizen. “Toen deze kans voorbijkwam, zei ik meteen ja. Ik wist niet eens waarom, want ik woonde prima en ik ben nog best zelfstandig. Een intuïtieve reactie. Ik vond het hier altijd al erg gezellig. En eerlijk is eerlijk, ook ik raak op leeftijd. Mijn dochter zei ‘Mam, als je gevoel dit zegt moet je het doen: nu kan je alles nog zelf regelen’. Voor ik het wist, zat ik hier. En het bevalt mij uitstekend.”



Tip: haar

Wilt u meer volume in het haar? Marianne: "Breng op handdoek-droog haar gelijkmatig een beetje schuimversteving aan, kam het in model en, belangrijk, laat het goed drogen. Kam het daarna uit en voilà: volume. Mooi aflakken en klaar!"

pretoogjes. Haar blik blijft hangen bij de jurk. "Zó stijlvol! Schitterend. Misschien ga ik wel weer jurken kopen. In Het Gezinspaviljoen is panty-hulp altijd dichtbij!"

Mooi lachen

Natuurlijk gaan moeder en dochter nog een keer op de foto. "Hoe moet ik nou staan?", vraagt mevrouw Rienderhoff zich hardop af. "Gewoon ontspannen en net zo mooi lachen als je hele middag al doet", antwoordt fotograaf Richard Rood. Als hij is uitgeflitst vragen de modellen of ze even op het scherm mogen kijken. "Mooi hè, je wenkbrauwen?", zegt Rita tegen haar moeder. "Geen potlood maar met een kwastje dus,

dan doet het geen pijn." Mevrouw Rienderhoff is overtuigd: make-overs werken ook bij 'gewone mensen'. Opgetogen keren ze weer huiswaarts, vol nieuwe ideeën, ook voor het kerstdiner. "Ja, ik denk echt dat ik een jurk ga kopen", blikt mevrouw Rienderhoff vooruit. "Maar wel eentje met glitters, die horen erbij!"

Tip: kleuren

De blauwe outfit van Rita is een schot in de roos. Ingrid (Dirk de Wit Mode): "Heb je blond of lichtgrijs haar, dan staat bijna elke kleur blauw je goed. Een rode of bruine haarkleur combineert meestal mooi met geel. Maar kobaltblauw matcht bij vrijwel iedereen én staat super feestelijk! De mode van deze winter bevat opvallend veel kleuren, waarvan rood, geel, oranje en bruin de hoofdtoon voeren. Bruin is terug van weggeweest. Combineer dit met zwart en je hebt een mooie chique look!"

Tip: kleding

Een valkuil voor bijna iedereen: veilig vasthouden aan een bepaalde kledingstijl. Maar vervolgens niet slagen omdat je 'niks nieuws' kunt vinden. Ingrid: "Laat je eens adviseren bij een goede modezaak en pas die kleding rustig. Soms moet je het gewoon aan zien. En even de tijd geven. Er kan een heel nieuwe wereld voor je opengaan."

Dirk
de Wit

DW

MODECHEQUE

€10,- KORTING

BIJ BESTEDING VAN € 125,-

GELDIG T/M 31 JANUARI 2020

HOOFDSTRAAT 224 1611 AN BOVENKARSPER WWW.DIRKDEWITMODE.NL



'Ik ben enorm verrast. Zelf had ik dit nooit uitgekozen. Ik moet mijn blik verruimen of vaker een kenner om advies vragen!'



Drie generaties hart voor de zorg

“De zorg? Dat zit ons in de genen.” Was getekend: de familie Feld/Floris. Oma Riet woont in Omringlocatie De Oever in Spierdijk, dochter Ria werkte jarenlang in de wijkverpleging en kleindochter Patricia treedt in haar voetsporen. Allemaal met veel plezier.

‘Ik heb altijd voor mensen om mij heen gezorgd’

Riet Feld-Bennis (93), bewoner De Oever: “Toen ik 38 was overleed mijn man. Ik woonde met zes kinderen in een oude boerderij hier in Spierdijk, met weinig te besteden. Om zes uur ’s ochtends, als de kinderen nog sliepen, maakte ik schoon bij de snackbar. Ik heb altijd hard gewerkt, maar ik heb ook genoten van de kinderen. Een heerlijk stel, nog steeds. Twee dochters werken in de zorg. Dat hoopte mijn man al: door zijn ziekte heeft hij zelf veel zorg nodig gehad. Ik was ook graag de zorg in gegaan, maar dat zat er niet in. Al heb ik wel altijd voor mensen om mij heen gezorgd. Zo heb ik jaren een oudere dame geholpen die niet goed kon lopen.



Sinds de opening in 2004 woon ik in De Oever. Veel leeftijdgenoten uit het dorp gingen hier wonen, heel gezellig. Ik heb alles wat ik nodig heb en er is veel te doen. Ik ben hier thuis, in het dorp, met alle bekenden om me heen. Op zondag zit mijn woonkamer vaak vol met familie die komt aanwaaien. Ik heb een zak speelgoed voor de kleintjes, een borreltje, een chipje. Ik hou van gezelligheid. Of ik ook zorg nodig heb? Nee hoor, alleen twee uurtjes per week huishoudelijke hulp. Ik heb trouwens wel mijn arm een paar keer gebroken. Toen werd ik door Omring goed verzorgd en geholpen. Maar je kan een hele zoi hoor, met één hand. Gewoon doorgaan.”



‘De hoofdzuster zei wat je moest doen’

Ria Floris-Feld (67), verzorgende IG/ EVV’er wijkteam Spanbroek, nu pensionado: “Op mijn zestiende bleef ik zitten, waarna ik van school moest. Een non op school had geregeld dat ik een interne opleiding kon volgen in het Centraal Ziekenhuis in Alkmaar. Daarna heb ik bij verschillende verzorgingshuizen gewerkt. Toen ik in 1975 zwanger was van mijn eerste kind, moest ik stoppen. Deeltijdwerken bestond nog niet. In 1990, toen mijn jongste dochter tien

was, begon het weer te kriebelen. Ik heb onder meer in de persoonlijke verzorging en palliatieve nachtzorg gewerkt. In 2005 kreeg ik van Omring de kans om mijn diploma van 1970 opnieuw te halen. De zorg was flink veranderd. Vroeger zei de hoofdzuster wat je moest doen. Nu moest je zelf nadenken. Als Eerst Verantwoordelijke Verzorgende (EVV'er) vond ik het leuk om te zorgen dat alles in de omgeving van de cliënt goed verliep. Daarnaast kon ik veel voorlichting geven. Tegenwoordig weten mensen meer dan vroeger, maar er is ook meer dat ze niet weten. Vorig jaar oktober ben ik na ruim 28 jaar bij Omring met pensioen gegaan. Voor mijn lijf beter, want dat begon mankementjes te vertonen. Wat ik vooral mis van het werk zijn de mensen, zowel mijn collega's als de cliënten. Sommigen hielp ik al twintig jaar. Ik vind het hartstikke leuk dat mijn dochter ook bij Omring werkt. Patricia is wel wat fanatieker dan ik hoor. Zij heeft haar niveau 5 hbo-verpleegkunde diploma gehaald. Ik vond niveau 3 wel genoeg."

'Ik dacht meteen: jouw baan wil ik!'



Patricia Floris (41), wijkverpleegkundige Hoorn Binnenstad: "Tijdens een stage in een verzorgingshuis in Spanbroek ontmoette ik zo'n inspirerende verpleegkundige dat ik meteen dacht: jouw baan wil ik! Ik heb veertien ziekenhuizen aangeschreven of zij een opleidingsplek hadden. Ik kon terecht bij het Westfriesgasthuis, waar ik tien jaar heb gewerkt op de afdeling oncologie. Na de geboorte van mijn tweede kind wilde ik iets anders doen. Van mijn moeder hoorde ik altijd mooie verhalen over de wijkverpleging. Ik herinner me nog dat we thuis faxen ontvingen als zij naar een cliënt moest. In 2008 ben ik – in navolging van mijn moeder – bij Omring beland. Ik ging werken als teamcoach van Koggenlandhuis in Midwoud, een mooie uitdaging. Na acht jaar kreeg ik de kans om de hbo-opleiding Verpleegkunde te gaan doen. Inmiddels werk ik twee jaar in thuiszorgteam Hoorn Binnenstad. Ik cross lekker door de stad op mijn fiets en ben eindverantwoordelijk voor het team. Daarnaast komen er leuke projecten voorbij. Zo heb ik geholpen bij het opzetten van het triageteam binnen Omring. Mijn doel is bijdragen aan meer kwaliteit in de zorg. En net als mijn moeder geniet ik van het contact met de mensen en de verhalen die zij delen. Dat heb ik ook als ik in De Oever bij oma kom. Heerlijk om die persoonlijke ervaringen en herinneringen te horen."

Uw zorgverzekering in 2020

December staat in het teken van de feestdagen. De Sint verschijnt in Nederland. We vieren kerst en eten een oliebol om het nieuwe jaar in te luiden. Naast al deze feestelijkheden is het ook de tijd van de zorgverzekeringen. Je kunt de krant niet openslaan of er staat een advertentie in van een zorgverzekeraar, nieuwe premies en nieuwe vergoedingen.

De basisverzekering

Zoals u wellicht weet bestaat uw zorgverzekering uit twee delen. Ten eerste is er de basisverzekering. Deze is voor iedereen in Nederland verplicht. De inhoud van de basisverzekering is bij alle zorgverzekeraars gelijk en u wordt door alle zorgverzekeraars altijd geaccepteerd voor de basisverzekering. U kunt bijvoorbeeld wel kiezen voor een hoog of laag eigen risico. Ook is er verschil in de wijze waarop vergoedingen worden uitgekeerd en worden bij sommige basisverzekeringen niet alle zorgverleners vergoed. Wilt u hier meer over weten, vraag hier dan naar bij uw zorgverzekeraar.

De aanvullende verzekering

Als aanvulling op uw basisverzekering kunt u kiezen voor een aanvullende verzekering. Met deze verzekering worden bijvoorbeeld de kosten voor fysiotherapie, tandarts en alternatieve geneeswijze vergoed. Elke zorgverzekeraar heeft andere aanvullende verzekeringen en soms gelden hiervoor beperkingen in de acceptatie. De premies van deze aanvullende verzekeringen kunnen erg variëren. Dit is sterk afhankelijk van de vergoedingen die in de aanvullende verzekering zijn opgenomen. Kijk goed naar de aanvullende verzekeringen en kies de verzekering die het beste bij u past.

Wat verandert er in 2020?

Elk jaar worden er zaken in de zorgverzekering aangepast. Dit geldt voor de basisverzekering, maar zeker ook voor de verschillende aanvullende verzekeringen. U wordt hierover door uw zorgverzekeraar geïnformeerd. We zetten voor u de belangrijkste zaken voor de basisverzekering op een rij.

Het eigen risico

In 2020 blijft het verplicht eigen risico € 385,-. Dat betekent dat u voor de meeste zorg uit uw basisverzekering de eerste € 385,- zelf betaalt.

Vergoedingen in de basisverzekering

- In 2020 betaalt u voor stoppen-met-rokenprogramma's geen eigen risico meer.

- De zorg van de specialist ouderengeneeskunde krijgt u vanuit uw basisverzekering vergoed. Het doel hiervan is dat mensen langer thuis kunnen wonen met de zorg die ze nodig hebben.
- Wanneer u ver moet reizen voor een behandeling van minimaal drie aaneengesloten dagen, dan heeft u recht op een vergoeding van maximaal € 75,- per nacht voor een overnachting.

Voordeel en korting met de Omringpas

Met de Omringpas ontvangt u veel voordeel op uw zorgverzekering. Zo krijgt u de maximale korting van 5% op uw basisverzekering en zelfs 10% op de aanvullende verzekering. Ook bieden de aangesloten zorgverzekeraars extra vergoedingen. Graag zetten we het aanbod voor u op een rij. Deze leest u hieronder. Zo worden bijvoorbeeld cursussen vergoed, wordt het lidmaatschap van Omringpas vergoed, krijgt u een vergoeding voor personenalarmering, etc. Omringpas heeft speciale afspraken gemaakt met twee zorgverzekeraars.



univé

Met de speciale Thuiszorg polis van Univé heeft u recht op extra vergoedingen. Voor vragen over de Univé zorgverzekering kunt u altijd terecht in één van de Univé winkels bij u in de buurt. Met de Thuiszorg polis van Univé worden o.a. de kosten van uw Omringpas vergoed, krijgt u een verhoogd budget mantelzorgmakelaar en meer dagen vervangende mantelzorg.

Uw voordelen op een rij

- Vergoeding van de Omringpas
- Verhoogd budget mantelzorgmakelaar
- Meer dagen vervangende mantelzorg
- 5% korting op de basisverzekering
- 10% korting op de aanvullende verzekeringen



Zilveren Kruis

Bij het Zilveren Kruis kunt u gebruik maken van het gratis pakket Extra Aanvullend Thuiszorg. Met dit pakket heeft u recht op veel voordeel. Zo krijgt u bijvoorbeeld een vergoeding voor de opvolging van personenalarmering en worden de kosten van gezondheidscurriculummen vergoed.

Uw voordelen op een rij

- Vergoeding van opvolging van personenalarmering
- Vergoeding voor gezondheidscurriculummen
- 5% korting op de basisverzekering
- 10% korting op de aanvullende verzekeringen
- Vergoeding binnen 3 werkdagen uitbetaald via Mijn Zilveren Kruis of de app
- Jaarbetalingskorting 2%

Geen zorgverzekering via Omring? Regel dit voor 1 januari en profiteer van veel voordeel en een aanzienlijke korting!

Meer informatie vindt u op onze website www.omringpas.nl

Disclaimer: Aan dit overzicht kunnen geen rechten worden ontleend. De voorwaarden van de verschillende zorgverzekeringen zijn van toepassing en zijn bij de deelnemende zorgverzekeraars te raadplegen.



Joke doet vrijwilligerswerk bij ouderen

‘Zo blijf ik onder de mensen’

“Door je in te zetten voor anderen voel je je minder alleen”, merkt Joke Obdam (67) vaak. Na het overlijden van haar man bleef ze werken in de thuiszorg. Inmiddels doet ze vrijwilligerswerk bij Omringlocatie Lindendael in Hoorn. Daarnaast is ze actief lid van een kerkgenootschap en heeft ze weleens een fietsreis met een groep gemaakt.



Elke dinsdagmorgen bakt Joke eieren voor de afdeling Roos in woonzorglocatie Lindendael. Daarnaast bezoekt ze de 95-jarige Siem Nooij. Door samen plastic doppen in te zamelen spekken ze de kas van KNGF Geleidehonden. De pot zit telkens weer barstensvol. “Nu doe ik op mijn leeftijd tenminste toch nog wat nuttigs. Ik kijk trouwens altijd uit naar het ochtendje met Joke. Ze is zo gezellig, heeft altijd wat te vertellen en zit vol ideeën”, zegt de 95-jarige.

Simpel gebaar

Het compliment doet Joke zichtbaar deugd. “Het bijzondere aan het bezoeken van ouderen is dat je ze met kleine dingen, zoals een praatje, heel blij kan maken. Ik bezocht een tijd

lang een mevrouw die bijna niks meer kon. Ze hield erg van klassieke muziek. Beneden in Lindendael is een muziekkamer, maar ze kon op het laatst zelfs daar niet meer heen. Toen heb ik een cd-speler van huis en een paar mooie cd’s meegenomen. Ik hield haar hand vast terwijl we samen luisterden.” Terwijl ze het vertelt, raakt Joke opnieuw geëmotioneerd.

Zorgen zit in haar bloed. Zo werkte Joke in de thuiszorg tot ze een schouderblessure kreeg en verzorgde ze vijf jaar lang haar man, die aan ALS is overleden. “Ik ben dankbaar dat ik gezond ben en drie kinderen en vijf kleinkinderen heb, al wonen ze wat verder weg. Ik wil mijn liefde en zorg ook buiten de familie delen en ik

hoop dat meer mensen dat voelen. Het hoeft niet zo ingewikkeld te zijn. Met een klein gebaar kun je immers al heel veel voor iemand anders betekenen. Het geeft voldoening om iets voor iemand anders te kunnen doen. Je krijgt er een fijn gevoel van dat je nodig bent.”

Een klein zetje

Daarnaast is vrijwilligerswerk voor haar ook een manier om niet achter de geraniums te belanden en te verpieteren in haar eentje. “Mensen rekenen erop dat je komt, want je hebt dat immers afgesproken. Als ik een dag niet zo lekker in mijn vel zit, geeft mij net dat duwtje om toch naar Lindendael te rijden in plaats van thuis te blijven sippen.”

Een ander voordeel is dat ze zo regelmatig oud-vakgenoten spreekt. “Dan hoor ik wat er speelt onder mensen die wat jonger zijn dan ik. Zo blijf ik midden in de maatschappij staan, merk ik. Al hou ik natuurlijk sowieso het nieuws wel bij, hoor.”

Dankzij het geloof

Omdat Joke lid is van een christelijke kerkgemeenschap heeft ze een groot sociaal netwerk. “Elke zondag zie ik mijn geloofsgenoten. Het is een hechte gemeenschap. En als ik ergens mee zit, is er altijd iemand die me wil helpen. Al moet ik bekennen dat voor mij de drempel om hulp te vragen erg hoog is. Dat is mijn valkuil. Ik kan drie dagen dubben voordat ik daadwerkelijk durf te bellen, omdat ik

denk: moet ik nou echt iemand anders lastig vallen met mijn probleem? Terwijl de reactie altijd is: maar natuurlijk help ik je! Vandaar mijn tip om niet te veel de houding aan te nemen ‘ik red me wel zonder anderen’, want dan kun je jezelf ook onnodig in de vingers snijden.”

Ze is ook weleens naar een weekend voor christelijke alleengaanden geweest. “Voor mij was erheen gaan al een grote stap en het was ook nog ergens waar ik de weg niet kende. Maar ik heb het toch gedaan en was eigenlijk best trots op mezelf. Het bleek erg leuk te zijn. Het ging niet alleen maar om het bestuderen van de bijbel, maar ik hoorde ook van anderen hoe je om kunt gaan met het

alleen zijn. Soms denk ik nog weleens aan die verhalen terug”, vertelt Joke. “Het geloof geeft natuurlijk veel steun, maar je moet niet alle verantwoordelijkheid bij God leggen. Je moet ook zelf wat ondernemen. Zo wilde ik graag op vakantie. Na lang wikken en wegen hakte ik de knoop door, omdat ik me realiseerde: wat kan er eigenlijk nou echt voor vreselijks gebeuren als ik op een groepsreis ga? Dus ik ben een weekje gaan fietsen langs de Moezel en het was hartstikke gezellig. Meestal pakt het goed uit als je toch op een gegeven moment de stap zet om anderen te gaan ontmoeten, of dat nou via vakantie of vrijwilligerswerk is.”



DE EERSTE KERST VAN NINE

ouders van Nine dus - zijn er ook bij. Naomi: "We komen met vier generaties bij elkaar en dan zijn er ook nog een heleboel andere familieleden, zoals mijn zussen met aanhang en mijn ooms en tantes met hun kinderen en kleinkinderen. We zijn in totaal met 25 personen. Nine is gelukkig een makkelijk meisje, dat goed tegen drukte kan en weinig huult. Ik verwacht wel dat het weer zoals altijd nummertjes trekken wordt wie haar de fles mag geven", grapt ze. "Mijn zussen en

'We zitten deze keer zelfs met vier generaties aan tafel'

Moeder **Naomi de Weerdt** (24) en oma **Anita Wienen** (53) hebben erg veel zin in de kerst. Nine is dan ruim 17 weken. Ze is vast het stralende middelpunt van het feest. Anita's ouders - de overgroot-

ouders willen allemaal wel voor haar zorgen. Nou, lekker makkelijk voor mij, haha." Anita: "Ja, iedereen is dol op Nine." Zelf vindt ze haar rol als kersverse oma ook geweldig en past ze met ontzettend veel plezier één dag per week op. Anita: "Ik voel me heel anders dan toen ik mijn drie dochters kreeg. Destijds was ik vooral bezig met alles in goede banen leiden. En ik herinner me trouwens ook goed het moment dat ik me bij de oudste realiseerde dat ik verantwoordelijk was voor zo'n klein wezentje. Dat vond ik nogal wat. Nu ben ik gewoon heel erg aan het genieten." Naomi: "Toen mijn moeder het nieuws hoorde dat ik zwanger was, ging ze meteen allemaal spulletjes kopen. De junglekamer, die ze bij haar thuis voor Nine heeft gemaakt, was zelfs eerder af dan mijn babykamer. Ja, mijn moeder is echt op en top oma."

ONVERWACHTE GEBEURTENISSEN

"Het wordt net als elk jaar weer een verrassing hoe we de kerstvakantie doorbrengen", zegt **Mariska Ornée** (48). "Mijn man is brandweerman, dus één kerstdag en oudejaarsdag of nieuwjaarsdag moet hij altijd werken. Dat is geen probleem. Soms gaan we opeens een paar dagen naar een bungalowpark. Of we blijven thuis en genieten van een strandwandeling. En wie weet, dit jaar een dagje Texel? Ik hou van onverwachte invallen. Maar soms vieren we het traditioneel bij mijn moeder. En dan komen er altijd kip, stoofperen en zelfgemaakte appel-

moes op tafel, want dat vinden de kinderen het lekkerste." Mariska houdt erg van de kerstsfeer en ze versiert het huis van top tot teen. Soms staan er zelfs kerstboompjes in de kamers van de kinderen. "Vooral mijn jongste wil graag zelf wat kerstversiering maken. Dat kan wat haar betreft niet vroeg genoeg gebeuren. In oktober komt ze al met de knutselpullen aan, haha."



'Een strandwandeling, een korte vakantie of naar oma? Alles ligt open'

Hoe brengt u de kerstdagen door?

We zijn nieuwsgierig en hebben een aantal mensen ondervraagd. Daaruit hebben we de zes prachtigste verhalen gekozen. Herkenbaar, bijzonder, gedenkwaardig, gezellig, ontroerend of bewonderenswaardig.



'Het buffet voor de Voedselbank past mooi bij de kerstgedachte'

DRIE DAGEN HARD WERKEN MET ZIJN ALLEN

Voor zo'n duizend mensen organiseert **Wijnhold Bos** (65), eigenaar van Hotel Den Helder en Hotel Wienerhof, een kerstbuffet. "We gaan drie keer aan de slag. Nee, niet alleen op Eerste en Tweede Kerstdag dus. De generale repetitie is het kerstbuffet voor de klanten en medewerkers van de Voedselbank. Iedereen werkt daar belangeloos aan mee: mijn personeel, vrouw, kinderen en schoonkinderen. Zelf vind ik dit het hoogtepunt van de kerstperiode. Het geeft me een goed gevoel om iets moois te kunnen doen voor de medemens. Het past goed bij de kerstgedachte. Ik zie het dan ook als een voorrecht dat elk jaar de voorzitter van de Voedselbank weer aan me komt vragen of we het kerstbuffet willen houden. Dit jaar voor de tiende keer. En we serveren hetzelfde als bij de betalende gasten hoor! Bovendien nodigen we muzikanten, zangers, goochelaars en clowns uit. Het wordt weer een heel spektakel. De kerstperiode is voor ons uiteraard nogal hectisch en daarom zijn we met oud en nieuw gesloten. Ik ga dan lekker met mijn vrouw en een vriendin op vakantie naar Laos en Bali."

VRIJ TUSSEN DE DIEREN

"De twee kerstdagen zijn – samen met nieuwjaarsdag – de enige mogelijkheid dat we een beetje kunnen uitslapen. Normaal gesproken zijn we om drie uur al uit de veren om de kranten te bezorgen", vertelt **Marijke Kramer-Vonk** (59). Samen met haar nieuwe liefde **Jan Kramer** (66) blijft ze daarom beslist thuis. Maar het echtpaar, dat zich drie jaar geleden op Eerste Kerstdag verloofde en twee jaar geleden trouwde, is niet alleen. Ze vieren Kerstmis met hun hond Binky,

rode poes Punky, papegaai Coco, valkparkiet Pino en nog twee kleine gele vogeltjes. Marijke: "De dieren genieten in de kersttijd net zo veel als wij van de lampjes om hen heen." Jan is net zo'n dierenliefhebber als Marijke. "Ik had als kind zelfs een varken als huisdier, maar dat liep met de mestvarkens mee naar de slachtwagen." Het leven heeft voor Jan veel in petto gehad, want hij werd op zijn zevende wees en zes van zijn kinderen overleden de afgelopen jaren. Met de zevende heeft hij



geen contact meer. "Maar we hebben elkaar. En de dieren vormen nu onze familie", zegt Marijke.



IN HET NIEUWE HUIS

zoon **Casper Nijenhuis** (34) en hun kleinkinderen **Julius** (3) en **Beau** (2). Ze gaan met elkaar onder één dak wonen. “Wel met twee voordeuren, hoor. Wij hebben alles gelijkvloers beneden, want dat is handig voor later. Nina en haar gezin krijgen een grote leefkeuken beneden en de rest is boven”, vertelt Arend. “In dit huis komt alles samen wat we graag willen”, vult Lia aan. “Nina en Casper vroegen ons een keer of ze in onze woonboerderij erbij mochten en toen

‘Met zijn allen onder één dak wonen is leuk én handig’

zijn we daar maar eens over gaan nadenken. Eigenlijk wilden we liever een huis dichtbij een dorp, met minder land en onderhoud. Bij het nieuwe huis kan Nina gelukkig nog altijd paarden in de wei houden, maar wonen we toch aan de rand van de bebouwing.” Arend: “Bovendien passen we heel graag op Julius en Beau. In de hele verre toekomst kunnen zij ons dan weer helpen.” Voorlopig is dat niet nodig, want Arend en Lia zijn nog zó fit dat ze een groot deel van het huis en de schuur zelf hebben gebouwd. “Wat de toekomst brengt zien we wel, voorlopig eerst maar even kerst vieren. In de leefkeuken om de grote tafel en met een joekel van een kerstboom tot de nok. Daar verheug ik me enorm op”, aldus Lia.

ALTIJD GEZELLIG BIJ DE FAMILIE IN LIMBURG



Het is zonneklaar voor **Marcella van der Meulen** (42): zij reist van Noord-Holland naar haar ouders in Sittard. “Dat is elk jaar traditie en ik vind het heerlijk, want het is er altijd erg gezellig. Mijn broer en zijn gezin zijn er, we toepen (een Limburgs kaartspelletje), lopen met de hond om een frisse neus te halen en eten lekker uitgebreid. Nee, geen Limburgs zuurvlees, want ik

ben vegetariër. Wel altijd Viennetta-ijs als toetje. Wie het plastic bordje van het dessert mag aflikken? Mijn vader! Ook dat hoort erbij.” Marcella zou deze traditionele kerstviering beslist missen als ze met kerst in Den Helder zou blijven. Ze woont hier al 21 jaar, omdat ze bij de marine ging werken, en heeft het goed naar haar zin. “Maar met kerst en carnaval ben ik het liefste in Limburg.”



Volop voordeel met Omringpas!

- **GRATIS** krukken of rollator lenen
- **GRATIS** informatiebijeenkomsten over voeding, beweging of veiligheid
- **GRATIS** advies op het gebied van o.a. gezondheid, zorg, wonen en inkomen
- **GRATIS** Omring magazines en nieuwsbrieven met voordeel
- **KORTING** op zorgverzekeringen bij Univé en Zilveren Kruis
- **KORTING** op woonhuis-, reis- en autoverzekeringen van Univé
- **KORTING** op uitstapjes en trainingen
- **KORTING** bij diverse winkels, zoals Omringwinkel, Karsten Travelstore, E-bike Store Hoorn en Holland&Barrett
- **KORTING** op services aan huis, zoals maaltijdservice, kapper aan huis, opticiens aan huis, enz.
- **KORTING** op woningaanpassingen, rijbewijskeuring en meer...

Heeft u ook altijd zin om lekker samen te eten?

Vraag nu een gratis Omringpasinformatiepakket aan voor uw ouders, uw buur of uw goede kennis. Wanneer zij besluiten om de Omringpas aan te schaffen, dan ontvangt u allebei een DEEN-cadeaukaart ter waarde van € 7,50. Zo kunt u samen een heerlijke maaltijd op tafel zetten.

Ga naar www.omring.nl/vriendenactie, bel 088 - 206 79 99 óf stuur het aanvraagformulier in een envelop zonder postzegel naar:
Omring
t.a.v. Omringpas
Antwoordnummer 65
1620 VB Hoorn



Let op: De actie loopt tot 17 januari 2020, zolang de voorraad strekt. Zie de campagnevoorwaarden op www.omring.nl/vriendenactie.

Meer weten over deze actie?
Ga naar onze website www.omring.nl/vriendenactie



Ik vraag een vrijblijvend Omringpas-informatiepakket aan voor:

Naam:	Voorletters:	M/V
Adres:		
Postcode:	Woonplaats:	
Geboortedatum:		
E-mailadres:		

Mijn gegevens:

Naam:	Voorletters:	M/V
Adres:		
Postcode:	Woonplaats:	
Geboortedatum:		
E-mailadres:		

* Ik ga akkoord met de campagnevoorwaarden, zoals beschreven op www.omring.nl/vriendenactie

Kalender Omringpas

Beter op de Been
Weet u dat 65-plussers gemiddeld drie keer per jaar vallen? Na de cursus Beter op de Been is de kans dat u valt kleiner. Uw conditie en spierkracht verbeteren door oefeningen, waardoor u steviger staat. En dankzij de theorie krijgt u meer inzicht in hoe u een val kunt voorkomen. De cursus bestaat uit vier bijeenkomsten van twee uur.

Wanneer: 6, 13, 20 en 27 februari 2020
Hoe laat: 10.00 – 12.00 uur
Waar: Den Koogh, Drs. F. Bijlweg 4 in Den Helder

Wanneer: 26 februari, 4, 11 en 18 maart 2020
Hoe laat: 10.00 – 12.00 uur
Waar: Sint Jozef, De Gouw 2 in Wervershoof

Met Omringpas € 50,-
Zonder Omringpas € 57,50

Health Check
Hoe gezond bent u? Tijdens de Health Check worden de volgende testen bij u uitgevoerd: bloeddruk-, bloedsuikermeting, BMI, longinhoud en uw evenwicht/balans. De Health Check is tussen 9.00 – 16.00 uur op afspraak. Na aanmelding ontvangt u de afspraaktijd.

Wanneer: 4 februari 2020
Waar: Buitenveld, Landbouwstraat 66 in Julianadorp

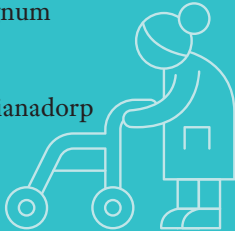
Wanneer: 27 februari 2020
Waar: Lindendael, Koepoortsweg 35 in Hoorn

Met Omringpas € 7,50
Zonder Omringpas € 10,-

Rollatorcheck
Een gratis check en reparatie voor Omringpashouders. De kosten van eventuele onderdelen betaalt u ter plaatse. Alle rollatorchecks zijn van 9.30 – 12.30 uur op afspraak. Na aanmelding ontvangt u de afspraaktijd.

Wanneer: 16 januari 2020
Waar: Sweelinckhof, Sweelinckhof 1 in Wognum

Wanneer: 23 januari 2020
Waar: Buitenveld, Landbouwstraat 66 in Julianadorp



Ontspanningsmassage
Massage houdt het lichaam in goede conditie en kan blessures voorkomen. Het is ook ontspannend voor lichaam en geest en stimuleert de stofwisseling. De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten van 1,5 uur.

Wanneer: 19, 26 februari 4, 11 en 18 maart 2020
Hoe laat: 19.30 – 21.00 uur
Waar: Cultuurschuur, Loggersplein 1 in Wieringerwerf

Wanneer: 20, 27 februari 5, 12 en 19 maart 2020
Hoe laat: 19.30 – 21.00 uur
Waar: Locatie Blue Lotus, Electronweg 9H in Hoorn

Met Omringpas € 95,-
Zonder Omringpas € 120,-

Geheugentraining
Wilt u uw geheugen verbeteren? Het zal u verbazen wat de juiste oefeningen en training kunnen doen voor uw brein. Deze training bestaat uit vijf bijeenkomsten van twee uur.

Wanneer: 17, 24, 31 maart 7 en 14 april 2020
Hoe laat: 14.00 – 16.00 uur
Waar: Den Koogh, Drs. F. Bijlweg 4 in Den Helder

Wanneer: 28 februari, 6, 20, 27 maart en 3 april 2020
Hoe laat: 14.00 – 16.00 uur
Waar: Overvest, Lijsterbesstraat 4 in Enkhuizen

Met Omringpas € 65,-
Zonder Omringpas € 85,-

Wanneer: 6 februari 2020
Waar: Omringwinkel, Nieuwe Steen 36 in Hoorn

Wanneer: 20 februari 2020
Waar: Omringwinkel, Zuiderweg 21 in Schagen

Wanneer: 12 maart 2020
Waar: Omringwinkel, Middenweg 6a in Bovenkarspel

Met Omringpas gratis
Zonder Omringpas € 12,50

Aanmelden

Voor al het aanbod op deze kalender dient u zich aan te melden. Kijk op www.omring.nl of bel met onze klantenservice op 088 – 206 79 99.

Een kleurrijke dag in de Keukenhof

Gaat u ook mee?
In oktober zijn er zeven miljoen bollen geplant in Lisse. Op 24 april 2020 gaan wij het resultaat bekijken! Laat u betoveren door alle mooie kleuren van de bloemen, want het thema is: A World of Colours.

We vertrekken met de bus naar de Keukenhof. Om 11.00 uur arriveren we in Lisse en om 16.00 uur gaat de bus richting huis. Gaat u mee?

Inclusief
Heen- en terugreis per touringcar
Entree Keukenhof
(Vernaperingen zijn voor eigen rekening)

Met Omringpas € 39,50
Zonder Omringpas € 49,50



Antwoordkaart

Ja, ik wil mee naar de Keukenhof in Lisse op 24 april 2020!

- Opstapplaats:**
- ☐ Den Helder - TESO Terminal
 - ☐ Den Helder - Omringwinkel
 - ☐ Hippolytushoef - Cinemaplein
 - ☐ Schagen - NS Station
 - ☐ Wieringerwerf - Omtaplein
 - ☐ Medemblik - MC de Muiter
 - ☐ Enkhuizen - NS Station
 - ☐ Hoorn - Mediamarkt/Leen Bakker
 - ☐ Obdam - De Brink
 - ☐ Ursem - Cafe-zaal “de Rode Leeuw”

Hierbij machtig ik Omring om de kosten van de Keukenhof eenmalig te incasseren van IBAN: voor mij en mijn eventuele introducee.

Uw aanmelding is pas definitief als u de bevestiging van Omring heeft ontvangen.

Maakt uw introducee gebruikt van een andere opstapplaats of heeft u meer introducees? Neem dan telefonisch contact met ons op via 088 - 206 79 99

Uw gegevens:

☐ Dhr. ☐ Mevr. Achternaam: _____

Adres: _____

Postcode: _____ Woonplaats: _____

Telefoonnummer: _____ Omringpasnummer: _____

Introducee:

☐ Ja, ik neem mijn partner mee

☐ Dhr. ☐ Mevr. Achternaam: _____

☐ Ja, ik neem iemand anders mee (vult u onderstaande gegevens dan in)

☐ Dhr. ☐ Mevr. Achternaam: _____

Adres: _____

Postcode: _____ Woonplaats: _____

Telefoonnummer: _____

☐ Nee, ik ga alleen mee



RECEPT

Gevulde kip

Met walnoten en cranberry's

Ingrediënten

- 1 hele kip ca. 1400 gram
- 40 g walnoten
- 1 rode ui
- 30 ml balsamicoazijn
- 150 g kastanjechampignons
- 10 g verse rozemarijn
- 1 teentje knoflook
- 100 g spinazie
- 25 g gedroogde cranberry's
- peper

Benodigdheden

- braadslee
- keukentouw

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Laat de kip buiten de koelkast op kamertemperatuur komen.
2. Rooster de walnoten ca. 2 minuten in een droge koekenpan totdat ze goudbruin kleuren. Zet ze eventjes opzij.
3. Pel de ui, halveer en snijd de ui in halve maantjes. Doe de ui in een kom en giet de balsamicoazijn er overheen. Zorg dat alle ui bedekt is. Laat 5 minuten intrekken.
4. Snijd ondertussen de kastanje-champignons in kwarten. Ris de naaldjes van de rozemarijn.
5. Verhit olijfolie in een koekenpan en roerbak de champignons samen met de rozemarijnnaaldjes ca. 5 minuten.
6. Pers de knoflook en voeg die toe aan de champignons samen met de rode ui en de verse spinazie. Roerbak nog ca. 3 minuten tot de spinazie is geslonken. Meng de cranberry's en de geroosterde walnoten door de vulling.
7. Dep de kip van buiten en van binnen droog met keukenpapier. Vul de kip met de vulling en bind de poten dicht tegen het lijf aan met een stuk keukentouw.
8. Wrijf de kip in met olijfolie en leg met de borst naar beneden in de braadslee. Bestrooi met veel peper en eventueel wat zout.
9. Zet de braadslee met de kip ca. 45 minuten in de oven tot de kip goudbruin en gaar is.

Tip:
Bak blokjes
appel mee in
de vulling.

Wie schenkt u een kerstpakket?

Samen één kerstgedachte

Kerst staat in het teken van geven en delen. Een moment om stil te staan bij vrienden, familie, burens of kennissen die het afgelopen jaar een stapje extra hebben gezet, die er voor u zijn en uw waardering verdienen.

Schenk een kerstpakket

DEEN en Omring willen u graag helpen om uw stille kracht in het zonnetje te zetten. Vertel ons wie, volgens u, een kerstpakket verdient. Uit de aanmeldingen verloten wij 50 kerstpakketten.

Hoe werkt het?

Vul het formulier in en stuur het voor 19 december 2019 op naar:

Omring
t.a.v. Schenk een kerstpakket
Antwoordnummer 65
1620 VB Hoorn.

Of ga naar www.omring.nl/schenkeenkerstpakket en vul het formulier in. De winnaars ontvangen per e-mail of telefonisch vóór 24 december bericht. Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd.

Omring en DEEN

Uw naam:

Uw e-mailadres:

Wie verdient er volgens u een kerstpakket?

Naam:

Reden:

Adres:

Postcode en plaats:

E-mailadres:

- ☐ Houid mij per e-mail op de hoogte van de uitslag.
- ☐ Ik ontvang graag tweewekelijks de digitale nieuwsbrief met voordelen, verhalen, belevingen en winacties van Omring.



100% volkoren is 100% scoren

Bij DEEN vindt u een uitgebreid assortiment 100% volkorenbrood.

Voor volkoren wordt de hele graankorrel gebruikt. En die zit boordevol vezels, vitaminen en mineralen. Fijn voordeel: door de vele vezels in volkorenbrood krijgt u minder snel een hongergevoel en komt u dus niet zo gauw in de verleiding om te snoepen.

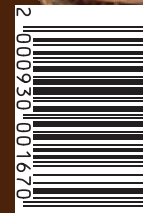


Dat is lekker thuis komen.



KORTINGSBON!

Op een brood naar keuze



25%
korting

*Deze actie is geldig t/m dinsdag 31 december 2019 op een brood naar keuze.

Dreams4You laat wensen uitkomen

Nog één keer in een zeilboot zwaaien naar de Hoofdtoren... Of nog één keer logeren in een vakantiehuisje op Texel... Soms kan een vurig gekoesterde wens uitkomen, ook als iemand ernstig ziek is. Dankzij de stichting Dreams4You, die dromen vervult van mensen die niet lang meer te leven hebben.

“Wat zou het toch mooi zijn als het niet bij één reis naar Disneyland Parijs voor mijn doodzieke vriend en zijn gezin zou blijven... Eigenlijk zouden anderen ook in staat moeten zijn om nog één ding van hun bucketlist te kunnen afstrepen voordat het te laat is. Dat was zo ongeveer de gedachtegang van Jos Dams, die in 2008 de Stichting Dreams4You oprichtte”, vertelt Omringpashouder Frits van der Holst uit Hoorn (74).

Frits is sinds een jaar vrijwilliger bij Dreams4You. “Elke zomer ben ik vier maanden met onze boot de hort op, maar ’s winters zet ik me graag in voor andere mensen. Ik wil wat terugdoen voor anderen. Zo bezoek ik ouderen, doe boodschappen voor zieken, help iemand met ALS, enzovoorts. Dat



geeft mijzelf ook een goed gevoel. Als ik dan weggrijd bij iemand, besef ik hoe gelukkig ik mezelf mag prijzen dat ik gezond ben.”

Direct verkocht

Op een vacaturesite voor vrijwilligers zag Frits een jaar geleden de oproep van Dreams4You en hij werd meteen enthousiast. “Dat past bij me en spreekt me ontzettend aan, dacht ik direct. Zo kun je mensen echt nog iets moois laten beleven in een lastige periode van hun leven. Inmiddels heb ik inderdaad meegewerkt om een wens te vervullen. Het ging om een ernstig zieke man uit Nijmegen die samen met zijn vriend nog één keer naar Texel wilde. Ze hadden daar ooit hun leukste vakantie beleefd.”

De vriend maakte zijn wens kenbaar via de site van Dreams4You en vervolgens boog de droomcoördinator zich over de aanvraag. “Er wordt altijd gekeken of het realistisch en financieel haalbaar is. Als iemand té ziek is en wil gaan parachutespringen, dan gaat het helaas niet door”, legt Frits uit.

Bijzondere midweek

“Geef de droomcoördinator groen licht, dan kunnen vrijwilligers intekenen op de wens. Ik reageerde op de wens voor Texel, omdat ik redelijk wat mensen op het eiland ken en zo hoopte wat te kunnen betekenen. En inderdaad, het is gelukt om er wat bijzonders van te maken. Dat wilde ik natuurlijk erg graag. Ik wist het huisje te regelen waar ze ooit eerder hadden gelogeed en zo gelukkig waren geweest. Bij aankomst stonden er een bos bloemen en een flesje wijn klaar, zodat ze zich welkom voelden. Bij Ecomare vroeg ik of ze ook wat speciaals wilden doen. Dat was geen probleem: de twee mannen mochten de zeehonden voeren, iets wat niet gebruikelijk is. Eigenlijk had ik ook nog een boottocht op het wad georganiseerd bij een bevriende schipper, maar dat bleek uiteindelijk fysiek te zwaar te zijn. Dat is niet erg. Ze hebben het geweldig gehad en dat is de allermooiste beloning voor mij.”

Waar droomt u van?

Heeft u - of iemand die u kent - een droomwens? En bent u zeer ernstig ziek? Dreams4You vervult dromen in Europa van volwassenen met een beperkte levensverwachting. Kijk op [Dreams4You.nl](https://dreams4you.nl).

Proost op het nieuwe jaar!

TOP 5 GOEDE VOORNEMENS

- 1. Afvallen (13%)
- 2. Minder druk maken (9%)
- 3. Meer sporten/bewegen (7%)
- 4. Nieuwe of andere baan vinden (5%)
- 5. Zuiniger met geld omgaan (5%)

(Bron: Top100.nl, Nederlands onderzoek februari 2019)

Wie houdt zijn goede voornemens vol?

Meestal een kwart van de Nederlanders!

(Bron: Top100.nl, Nederlands onderzoek in 2018)



Wist u dat ze in Finland metaal in een bak met water gooien om te voorspellen hoe 2020 wordt?



Nu al?

In Nieuw-Zeeland is het al 2020 als het bij ons pas tussen 11.15 en 12.00 uur op oudejaarsdag is. Hoe laat precies het vuurwerk losbarst, hangt af van de plek waar je woont: aan de oostkant is het eerder nieuwjaar dan aan de westkant. Maar Tonga, Samoa en de Line-eilanden hebben de primeur om 11.00 uur. Het laatst zijn Bakereiland en Howeiland (bij Hawaï) aan de beurt. Terwijl wij naar het nieuwjaarsconcert kijken, kunnen ze daar om 13.00 uur op 2020 proosten.



‘Voorspellen is moeilijk, vooral als het de toekomst betreft’

(Wim Kan, een van de bekendste oudejaarsconferenciers van vroeger)

2019 met een knipoog

Claudia de Breij mag dit jaar de oudejaarsconference doen, alweer voor de tweede keer trouwens. Ze is op NPO 1 te zien. Wilt u er live bij zijn? Ze treedt van 27 tot en met 31 december op in de Koninklijke Schouwburg in Den Haag. Als u heel veel geluk heeft, kunt u wellicht nog een kaartje bemachtigen en anders: om 22.00 uur startklaar zitten voor de buis, met de oliebollen en appelflappen op tafel.



Uw horoscoop voor de feestdagen!



Ram: 21 maart t/m 19 april

Rond de feestdagen komt u oog in oog te staan met iemand die een diepe indruk op u maakt. De kerstdagen staan in het teken van gezelligheid, dankbaarheid en misschien wel een nieuw begin.



Stier: 20 april t/m 20 mei

U komt dit jaar wat laat in de feestseer, maar als de kerstdagen eenmaal naderen, haalt u alles uit de kast. Tijdens het feestelijke kerstdiner geeft een tafelgenoot u onverwacht een inspirerend advies.



Tweelingen: 21 mei t/m 20 juni

Samenzijn, gezelligheid: Tweelingen genieten ervan. U hult uw woning vroeg in kerstsfeer en laat u omringen door uw dierbaren. Vergeet niet juist die persoon uit te nodigen die zich eenzaam voelt.



Kreeft: 21 juni t/m 22 juli

In de aanloop van de feestdagen krijgt u een lumineus idee, dat een nieuwe richting aan uw leven kan geven. Het geeft extra energie en dat straalt u uit. Het kerstdiner lijkt éven uit de hand te lopen.



Leeuw: 23 juli t/m 22 augustus

In de periode vóór de feestdagen bent u erg druk, maar vanaf kerstavond bent u in één klap in de feeststemming. U krijgt een onverwacht cadeau en geniet van een zeer aandoenlijk 'kerstmoment'.



Maagd: 23 aug. t/m 22 sep.

Onder de kerstboom neemt u een besluit over iets waar u al langer over twijfelt. Het geeft u rust en extra kracht. Een goed gesprek met een familielid of vriend inspireert om bewuster te gaan leven.



Weegschaal: 23 sep. t/m 22 okt.

Een vriendschap of relatie die de laatste tijd enigszins onder druk stond, bloeit rond de feestdagen weer op. Tijdens het kerstdiner maakt u onverwacht een goed voornemen voor het nieuwe jaar.



Schorpioen: 23 okt. t/m 21 nov.

In de feestmaand krijgt een vriendschap extra betekenis. De kerstmaaltijd bereikt een hilarisch hoogtepunt, uw kerstcadeau is een voltreffer en een toevallige ontmoeting kan een staartje krijgen.



Boogschutter: 22 nov. t/m 21 dec.

U doet er, als zorgzame Boogschutter, alles aan om het anderen naar de zin te maken. U verzorgt een verbluffend kerstdiner én u wordt zelf verrast. Is het een cadeau, uitnodiging of onverwachte gast?



Steenbok: 22 dec. t/m 19 jan.

Met name Tweede Kerstdag ontdekt u hoe belangrijk familie is. Een speciaal kerstcadeau motiveert u anders te gaan leven. Aan het einde van het jaar staat u een heel bijzondere ontmoeting te wachten.



Waterman: 20 jan. t/m 18 feb.

De feestdagen lopen net iets anders dan gepland, maar dat kunt u als excentrieke Waterman juist waarderen. U geniet van het goede leven, voert mooie gesprekken én neemt een rigoureuus besluit.



Vissen: 19 feb. t/m 20 maart

Vissen kunnen rekenen op een warme, liefdevolle kerst. U wordt omringd door familie en bent in de ban van iemand die uw hart sneller doet kloppen. Leidt dit tot een kerstkus onder de mistletoe?



Koken op een bijzondere plek

De geur van stoofpeertjes of een rollade die in de jus ligt te pruttelen...

Dat wekt bij de meeste mensen de eetlust op.

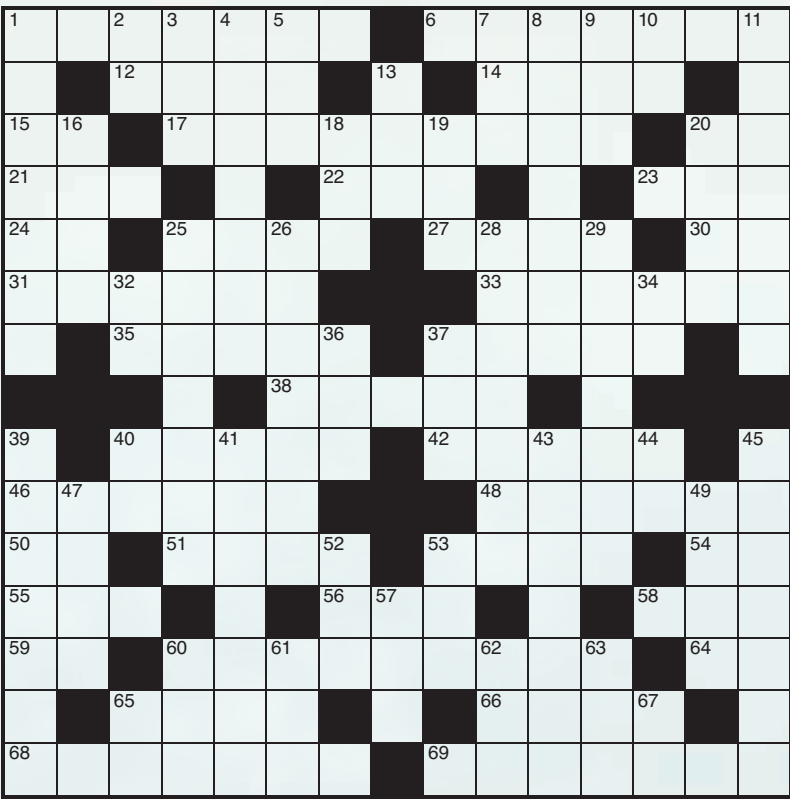
Bovendien geeft het een huiselijk gevoel als er een vrijwilliger live staat te koken. Daarom roert vrijwilligster Donna Brakkee (69) elke woensdag in de pannen in de keuken op afdeling Zeewijk van Omringlocatie Buitenveld in Julianadorp.

Kruiswoordpuzzel

Breng letters uit de puzzel over naar de hokjes met hetzelfde nummer.

Horizontaal: 1 valse verklaring
6 rangtelwoord 12 slepende ruzie
14 gepelde gerst 15 slechthorend
17 biljartterm 20 assistent-econoom (afk.) 21 loofboom 22 brandstof
23 aarden kruik 24 centiliter
25 klipgeit 27 schuine reep stof
30 moeder 31 stroomeenheid
33 werktuig 35 pl. in Limburg
37 kunstuiting 38 dun baksel 40 teelt
42 Griekse letter 46 vertrouwd
48 deel v.e. geschrift 50 soortelijk gewicht 51 draaikolk 53 verwonding
54 rekening-courant 55 verlaagde toon 56 gravin van Holland 58 boom
59 bijwoord 60 park 64 Europees Parlement 65 deel v.d. hals
66 onvoltooid 68 peignoir 69 zout van salpeterzuur.

Verticaal: 1 zangspel 2 in voce 3 Ned. voetbalclub 4 pronkkastje 5 voordat 7 ik 8 vogelverblijf 9 glorie 10 Nieuwe Testament 11 alsmede 13 ampère
16 duingras 18 indien 19 bij geen gehoor 20 behoeftig mens 25 gapen
26 Ned. rivier 28 persoon van adel
29 godsdienst 32 per week 34 van de 36 rivierarm 37 pratende vogel



© www.puzzelpro.nl

47	4	69	25	58	6	42	68	33	51	21	49	23	38	45	13	48	52
----	---	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

39 oneerbaar 40 kosten koper 41 van dezelfde soort 43 bestanddeel
44 Algemeen Nederlands 45 totale inleg 47 zijrivier v.d. Elbe 49 pl. in Amerika 52 gemalin van Aegir
53 schutsluis 57 desktoppublishing 60 schil 61 wier 62 vrouwtjesschaap
63 grappenmaker 65 kilogram 67 muzikant.

Wat kunt u winnen?

- * Eerste prijs Cadeaubon Intratuin t.w.v. € 75,-
- * Tweede prijs Podium Cadeaukaart t.w.v. € 25,-
- * Derde prijs Rituals pakket t.w.v. € 15,-

Stuur de oplossing vóór 15 februari 2020 op naar:
Omring Magazine - Voorpuzzelen
Postbus 142, 1620 AC Hoorn
of ga naar de website om uw oplossing in te sturen:
www.omring.nl/voorpuzzelen

Winnaars editie Herfst 2019:

- * Eerste prijs Comfortabele badjas t.w.v. € 69,95. Gewonnen door: C. Geerlings uit Schagen.
- * Tweede prijs Bol.com geschenkbond t.w.v. € 25,-. Gewonnen door: J. Bijpost uit Wognum.
- * Derde prijs Rituals pakket t.w.v. € 15,-. Gewonnen door: T. Hollander uit Den Helder.

De oplossing van de vorige puzzel: Woonplezier.
Alle prijswinnaars hebben inmiddels hun prijs ontvangen.



Omringwinkel

Korting met uw Omringpas!



Smartphone
die meteen werkt!

Nokia 2720
€ 99,95

Met deze smartphone kunt u meteen bellen, appen, sms-en, fotograferen en filmen, facebooken of spelletjes spelen. De smartphone is simlock-vrij. Wij stoppen uw simkaartjes (formaat nano) er desgewenst voor u in. De batterij gaat 28 dagen (standby) mee. Op de telefoon is geen korting mogelijk, op de oplader wel:



Auto-oplader
(micro-USB)

Van € 16,45 voor € 14,80

Smartphone & auto-oplader

Van € 114,90 voor € 105,95

€ 8,95
extra
korting!

Nokia 2720 € 99,95



Sta-op stoel
Esther

Comfortabele en moderne tweemotorige stoel. De rugleuning en de voetsteun kunnen onafhankelijk van elkaar met de handbediening versteld worden.

Van € 1100,- voor € 880,-

Compacte
fietstrainer
voor thuis

Versterkt de spieren en bevordert de bloedcirculatie.



Nú met
20%
korting!

Vanaf € 39,95

Nú met
20%
korting!



Houten
dienblad met
korrelkussen

Dit functionele dienblad maakt ontbijt op bed eten, lezen, schrijven en knutselen gemakkelijk en comfortabel.

Vanaf € 13,50

Korting met uw Omringpas!

Meer informatie of bestellen?

Kom gerust langs in een van onze Omringwinkels of kijk op Omringwinkel.nl

Deze aanbiedingen zijn geldig tot 18 februari 2020

Omringwinkel in de buurt (kijk voor de actuele openingstijden op omringwinkel.nl):
Bovenkarspel - Middenweg 6a - tel. 0229 - 28 50 40
Den Helder - Baljuwstraat 7 - tel. 0223 - 65 01 25

Hoorn - Nieuwe Steen 36 - tel. 0229 - 20 68 85
Schagen - Zuiderweg 21 - tel. 0224 - 21 61 34
Texel (Den Burg) - Schoonoordsingel 44 - tel. 0222 - 31 48 87



De decembermaand staat in het teken van gezelligheid en is ook een tijd van terugblikken. 2019 was een jaar waarin we met veel toewijding zorg en ondersteuning hebben geboden. Van verzorging tot gespecialiseerde verpleging. Van behandeling tot revalidatie. Zowel thuis als in een van onze 25 woonzorglocaties in West-Friesland, de kop van Noord-Holland en Texel. Met als doel om de beste zorg te leveren.



We regelen het met én voor u. Omdat iedereen het verdient om op een prettige en comfortabele manier oud te worden. We doen dit samen. Dagelijks kunnen wij namelijk rekenen op de steun van vele vrijwilligers en mantelzorgers. We zijn hen ontzettend dankbaar voor de energie die zij elke dag weer geven.

Samen de beste zorg dichtbij

*Omring wenst u
fijne feestdagen
en een gelukkig
en gezond
2020!*

