

Omring

Magazine

Editie • herfst 2020

....

VIER GENERATIES

Daten
toen & nu

....

GEZONDHEIDSDOSSIER

Beter slapen
is beter leven

....

JOHN BEEMSTERBOER

Avondeten
vers uit
eigen tuin

6

TIPS VOOR
BEWEGEN

“Deze herfst
is een mooi
moment
om terug te
blikken en
vooruit te
kijken”

JAN LEUNIS DE BEIJ



COLOFON

Omring Magazine is een uitgave van Omring.

REDACTIE & ORGANISATIE

Omring
Devani Creative

TEKST

Woordwif
Stamland communicatie
Schrijfkunsten

FOTOGRAFIE

Bas Zwerver
Benno Ellerbroek
José de Jong

ART DIRECTION & VORMGEVING

Devani Creative

DRUKWERK & VERSPREIDING

Media Point

Omring Magazine
Nieuwe Steen 36
1625 HV Hoorn
service@omringpas.nl
omring.nl/omringpas

Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen zonder voorafgaand toestemming van de redactie. De redactie is niet aansprakelijk voor druk- en zetfouten.

• • • VOORWOORD

Even afkoelen

Wanneer je dit magazine leest, staat de herfst voor de deur. Verkoeling na een hete zomer, spectaculaire kleuren en de natuur die tot rust komt. Vroeger vond ik de herfst maar niks: weg heerlijke zomer! Tegenwoordig borrelt er een aangename behoefte aan bezinning in mij op. Daarom staan elke herfst steevast twee uitjes op de agenda. Het eerste is een dagje Texel. Op het strand van De Cocksdorp kun je uitwaaien als nergens anders. Het tweede uitje is een bezoek aan De Hoge Veluwe. Het liefst met een overnachting erbij. Die zijn daar nog echt stil en pikkedonker. Erik Kok, een cliënt uit Venhuizen, is hier opgegroeid en verlangt vaak naar het park terug. Dat begrijp ik, zeker nu. Omdat de herfst daar overweldigend is, maar ook omdat elke herfst zijn laatste kan zijn. Hoe dat zit, lees je op pagina 23.

Wellicht is deze herfst voor ons als zorgorganisatie ook een mooi moment om even tot rust te komen. Niet letterlijk natuurlijk, want de wereld draait onverbiddelijk door. Maar wel om even afstand te nemen, terug te blikken en na te denken over ons eigen handelen. Want sinds de lockdown in maart is het een non-stop rollercoaster geweest!

Alle maatregelen om het virus in te dammen hadden grote consequentie voor onze cliënten en mantelzorgers, bewoners, medewerkers en bezoekers. Toch overheerst het gevoel – bij mij én de collega's die dagelijks de zorg verlenen – dat wij ons er met Omring goed doorheen slaan. Daar ben ik ontzettend trots op.



Laten we samen het hoofd koel houden. Ik hoop van harte dat ook jij een momentje van rust kunt vinden. Een moment waarop je, na een heerlijke herfstwandeling met een kop thee in de handen, tevreden kunt terugkijken en vol frisse moed vooruitblijkt. In goede gezondheid!

JAN LEUNIS DE BEIJ

directeur Omring Thuiszorg

In dit magazine



EEN FRISSE NEUS

Ga ook fit de herfst in met de beweegtips van fysiotherapeut Saskia Drijver

06



24/7 HULP DICHTBIJ. EEN HELE GERUST- STELLING!

De alarmknop bewees snel zijn vitale belang, toen mevrouw Plugge een herseninfarct kreeg.

08



DATEN TOEN & NU

Liefdesbrieven, online daten, het befaamde rondje Hoorn en sjansen tijdens het dansen. We bespreken daten toen en nu met vier generaties uit één familie.

12



ZO WOONT ECHTPAAR KOPER

16

GEZONDHEIDSDOSSIER SLAPEN

Lees in dit gezondheidsdossier oplossingen en tips voor een betere nachtrust.

18

LEVEN MET KANKER

Kanker zette het leven van Erik Kok en zijn gezin flink op zijn kop. Erik maakt zich niet meer zo druk. Loslaten en genieten van het leven zijn de beste medicijnen.

22



WERK AAN JE WEERSTAND

7 tips om jouw weerstand in de herfst en winter te verhogen.

26

AGENDA

28

PUZZEL

31

Op de cover



DE MOESTUIN VAN JOHN

John Beemsterboer brengt minstens vijf dagen per week door in zijn moes- en bloementuin. Maar als dan de groentes eenmaal verwerkt zijn in een heerlijk gerecht is het echt genieten. "Wát een smaak!"

10

Een frisse neus

Bewegen zorgt voor een fit lichaam, maar ook voor een fitte geest. Dat kunnen we deze herfst en winter goed gebruiken.



Worden de dagen korter? Dan zitten we vaak langer op de bank. Pot thee en een puzzelboekje erbij. Heerlijk. “Maar juist in de herfst en winter is het belangrijk om voldoende te blijven bewegen”, vertelt Saskia Drijver, fysiotherapeut en gezondheidswetenschapper bij Omring. “In de herfst nemen onze weerstand en energie vaak af. Door te bewegen krijg je meer energie. Voldoende beweging is bovendien goed voor hart en bloedvaten. Op de fiets of tijdens een wandeling krijg je frisse lucht binnen en je hart pompt het bloed door je lijf. Zo blijf je in conditie. Voldoende beweging zorgt er niet alleen voor dat je lichaam fit blijft, maar óók de geest. Een fijne wandeling kan zorgen voor rust in

je hoofd. Zo kun je een herfstdip voorkomen.” Extra voordeel: als je buiten bent, zorgt het daglicht voor de aanmaak van vitamine D (zie ook pagina 26). “Dat vergroot je weerstand.”

LEUKE ACTIVITEIT

Hoe je beweegt? Dat maakt niet uit. Alles is goed, zegt Saskia. Of je nou gaat wandelen, fietsen of zwemmen. “En bij slecht weer kun je in de woonkamer oefeningen doen. Op YouTube zijn veel beweefilms te vinden, ook van Omring. En als het droog is? Ga dan naar buiten, een frisse neus halen. De één wandelt graag, de ander fietst liever of gaat naar de sportschool. Zoek een leuke activiteit die bij je past. Minder mobiel of last van blessures? Kijk dan wat

mogelijk is. In goede conditie? Wandel of fiets dan stevig door, zodat je hartslag en ademhaling wat omhoog gaan. Je mag best voelen dat je in beweging bent.”

RONDJE ANDERSOM

Bewegen is gezond, maar ook leuk. Saskia: “Vooral als je steeds een nieuwe uitdaging zoekt. Op iedere leeftijd kun je nieuwe dingen leren of lid worden van een wandel- of sportclub.” En heb je een dagelijks rondje dat je zelf fietst of wandelt? Maak dat rondje dan eens andersom. Of probeer een nieuwe route uit.” Op de pagina hiernaast vind je leuke tips voor bewegen voor binnen en buiten. “Geniet van de het bewegen, de natuur en de buitenlucht”, besluit Saskia. “Veel plezier!” ●



BETER BEWEGEN

Heb je moeite met bewegen, of ben je bijvoorbeeld bang om te vallen? De fysiotherapeuten van Omring kunnen je helpen om beter en veilig te bewegen.



Bel 088 - 206 80 90 of mail naar behandelcentrum@omring.nl. Een verwijzing is niet altijd nodig.

tips voor bewegen

Voor binnen

1. Doe mee met *Nederland in Beweging* van Omroep Max.
2. Loop een paar keer per dag de trap op en af.
3. Doe een huishoudelijke klus, zoals stofzuigen of de was.

& voor buiten

1. Vraag de buurman of je kleinkind eens voor een wandeling.
2. Ga lekker tuinieren of maak je balkon winterklaar.
3. Laat de auto staan en wandel of fiets naar de winkel.

• • •

“Ik had een nachtelijke oproep van moeder gemist. Daar voelde ik me lang schuldig over”



• • • **MARION IS BLIJ MET PERSONENALARMERING VAN HAAR MOEDER**

“Er is 24/7 hulp dichtbij. Een hele geruststelling!”

Ze droeg de alarmknop twee weken toen het apparaatje zijn vitale belang al bewees: mevrouw Plugge kreeg een herseninfarct. Direct drukte de 85-jarige de knop in. “Voor ik het wist stond de ambulance voor de deur.”

De personenalarmering geeft haar een gerust gevoel, maar óók haar drie dochters. Marion: “Er is altijd snel hulp ter plaatse. Dat is een fijne wetenschap.”

Het is een turbulent jaar voor mevrouw Plugge. In het voorjaar werd haar man opgenomen wegens de gevolgen van de ziekte van Parkinson. Nu wonen ze allebei op andere locaties. Het was één van de redenen waarom ze personenalarmering aanvraag. “Ik dacht: stel dat ik thuis onwel word of ongelukkig val, wie kan mij dan helpen? Een vriendin van mij had al jaren zo’n apparaat. Dat wilde ik ook.”

VRIENDELIJKE MEVROUW

Twee weken na de installatie kwam haar zorgelijke voor gevoel al uit. “Ik zat aan de eettafel en kon ineens geen kant meer op. Mijn lichaam deed bijna niks meer! Dus hup, knop ingedrukt. Ik kreeg een vriendelijke mevrouw aan de lijn. Via het kastje, dat naast mijn tv staat, klonk ze duidelijk door de hele kamer. Zij zette alles in werking en voor ik het wist stond er een ambulance voor de deur.”

OUDERWETS DRUK

Inmiddels is ze aan de beterende hand. Mevrouw Plugge slikt nu ‘wel zeven pillen per dag’, staat onder controle van de neuroloog en heeft fysiotherapie omdat het lopen nog niet zo goed gaat. “Ik heb het ouderwets druk!”, glimlacht ze. Dat geldt ook voor haar dochters. Naast alle zorgen proberen zij te regelen dat hun beide ouders dagelijks bezoek van minstens één kind krijgen.

SOORT ROUWPROCES

“Eerst richtten we ons helemaal op de zorg voor vader”, vertelt dochter Marion. “Moeder was altijd sterk. En als vader zich op zijn nieuwe plekje thuis zou voelen, zou moeder zich ook vast goed voelen, redeneerden wij. Achteraf hebben we de situatie onderschat. Vaders situatie verslechtert snel; moeder is haar man aan het verliezen. Ze gaat door een soort rouwproces heen.”

HELE GERUSTSTELLING

Waarschijnlijk heeft alles met elkaar te maken, denkt Marion terugblikkend. Hoe dan ook, ze is dolblij dat haar moeder zo stoer is geweest om zelf de personenalarmering te regelen. “Ik had al een keer een nachtelijke oproep van haar gemist. Daar voelde ik me lang schuldig over. Gelukkig voor iedereen gebeurt dat nu niet meer. Er is 24/7 hulp dichtbij. Echt een hele geruststelling.” •



Wat is personenalarmering?

Ben je gevallen of voel je je plotseling onwel, dan roep je hiermee met één druk op de knop hulp van buitenaf in. Dit kan dag en nacht, vanaf elke plek in en om huis. Je draagt de noodknop als halsketting of als horloge, ook onder de douche. Zodra je hem indrukt, bel je direct naar de alarmcentrale. Een verpleegkundige staat je dan te woord. Wanneer het nodig is, komt er zo snel mogelijk iemand naar je toe om te helpen. Dit kan een mantelzorger, een verzorger van Omring of zelfs een ambulance zijn. Personenalarmering geeft ouderen, hun kinderen en mantelzorgers een veilig gevoel.



Meer weten over personenalarmering?
Neem contact op met onze klantenservice via 088 - 206 89 10 of service@omring.nl.



“Wát een
smaak, dit
vind je niet
in de super-
markt”

Geroosterde pompoensoep uit eigen tuin.

INGREDIËNTEN;

- 1 pompoen van 1 kilo
- 2 winterpenen
- 2 middelgrote uien
- 2 tenen knoflook
- 250 ml kookroom
- 6 laurierblaadjes
- 2 theelepels kaneelpoeder
- peper en zout naar smaak
- 2 liter water
- olijfolie
- crème fraîche
- pompoenpitten (optioneel)
- ciabatta



 **Het recept** van kok Marcel
Hendriks vind je op
omring.nl/pompoensoep



• • • DE MOESTUIN VAN JOHN

Verse sla en vieze handen

Hij heeft het niet nodig als tijdverdrijf, beweert John Beemsterboer. Maar ondertussen brengen hij en zijn vrouw Diana minstens vijf dagen per week door in hun moes- en bloementuin op volkstuinderij ‘Hoorn en Omstreken’ in Hoorn. “We eten elke dag van de tuin.”

450 vierkante meter telt het stuk grond dat John en Diana huren. Al in het vroege voorjaar zet John de eerste slaplantjes in de grondbak, om in mei te kunnen oogsten. Hierna volgen bietjes, courgettes, prei, worteltjes, koolrabi, uien en knoflook. “Dat laatste blijft vaak klein, dus het is elk jaar opnieuw een uitdaging grotere bollen te kweken.”

Halverwege de zomer volgen knolselderij, rode kool en venkel én wordt de pompoen gezaaid, allemaal echte herfstgroenten. “We eten vers uit de tuin van begin mei tot eind oktober. De pompoenen kunnen we bewaren tot het volgende voorjaar om van te eten.”

VIEZE HANDEN

De moestuin heeft ook een groot aardbeieveld, fruitbomen, zoals appel en peer, kruiden en bloemen. “Het is veel werk én je krijgt vieze handen. We geven water en verbeteren de grond met natuurlijke koeienmest. Ook loert er altijd wel één of andere schimmel of ziekte op de plantjes.” Maar als dan de groentes eenmaal verwerkt zijn in een heerlijk gerecht van Diana, dan is het echt genieten. “Wát een smaak! Dit vind je niet in

de supermarkt.” Al sinds 1983 eten de twee vegetarisch. John: “Al die hormonen en indertijd ook antibiotica in het vlees: dat kán niet gezond zijn, vonden wij. We eten nu voor 90% plantaardig, met kaas en eieren. Ikzelf eet daarnaast één keer per week vis. We merken om ons heen dat mensen zich bewuster zijn van hun voeding. De laatste tijd zien we op de tuinderij steeds vaker jonge stellen met een eigen moestuin.”

VLIERBLOESEMSIROOP

Op mooie zomeravonden zitten de twee graag tot laat op hun terras, uitkijkend over hun weelderige tuin en genietend van zelfgemaakte frisse vlierbloesemsiroop. “We steken de barbecue aan en genieten van de rust of we lopen een rondje langs alle tuinen.” Tot het tijd is om op de elektrische fiets huiswaarts te gaan met groente om thuis te eten of weg te geven, want: “We planten altijd te veel, je weet nooit precies wat er opkomt...” •

 **Lees meer**
over Johns moestuin op omring.nl/moestuin



• • • VIER GENERATIES

DATEN TOEN & NU



OVERGROOTMOEDER

**TONNIE TAKKEN
-VAN PUTTEN**

91 jaar • woont zelfstandig
in Hoorn, ondersteund
door Omring Thuiszorg
• weduwe, was 61 jaar
getrouwd met Piet

Hoe leerde je vroeger een nieuwe liefde kennen?
En hoe daten we tegenwoordig? We bespreken
het met vier generaties uit één familie. Over
liefdesbrieven, online daten, het befaamde
Rondje Hoorn en sjansen tijdens het dansen.

• • •

TONNIE:

“Of we stiekem zoenden? Dat denk ik wel”

Zin om te praten over de liefde en over daten?
Dat hebben de vier dames wel. Ze gaan er eens
goed voor zitten: kleindochter Feline (19),
moeder Larissa (48), oma Annemieke (70)
en overgrootmoeder Tonnie (91). Plaats van
gesprek: de herstelaafdeling van Omring in het
Dijklander Ziekenhuis in Hoorn, waar Tonnie
tijdelijk verblijft.

“Oma, hoe heeft u opa eigenlijk leren kennen?”,
wil Feline weten van haar overgrootmoeder.
“Vlak na de oorlog zat ik als coupeuse achter de
naaimachine bij mensen thuis, toen ik een jon-
gen in de tuin zag werken”, vertelt Tonnie. “Een
ontzettend leuke knul met mooie donkere ogen,
die jullie ook hebben. Later zag ik hem weer bij
het Hoornse Rondje. Dat was een rondje dat
we op zondag door Hoorn liepen. De meisjes
linksom, de jongens rechtsom. En dan kwam je
elkaar onderweg tegen. Hoopte je.”

“In mijn tijd liepen we dat rondje ook nog”,
zegt Annemieke, Tonnies oudste dochter. “En
dan aten we een patatje bij Smidje, terwijl de
jukebox plaatjes speelde van Cliff Richard en
The Everly Brothers.” En intussen gluren naar
de jongens...

Tijdens het Hoornse Rondje vroeg Piet, die
leuke knul uit de tuin, de 17-jarige Tonnie mee
naar de bioscoop. “Toen ik mijn moeder vroeg

of het mocht, was het eerste wat ze zei: is
hij katholiek?” Dat was hij. En zo begonnen
ze in 1946 te daten. Met in het weekend een
bezoekje aan de bioscoop of een bal. “Ook
op woensdag mochten we elkaar zien. Of we
stiekem zoenden?” Tonnies ogen beginnen
ondeugend te glimmen. “Dat denk ik wel.”

UREN AAN DE TELEFOON

Binnen twee jaar was het stel getrouwd.
“Mijn moeder was 19 toen ze trouwde, ik
20”, aldus Annemieke.

“Ik moet er niet aan denken!”, roept Feline,
die ook benieuwd is naar de eerste ontmoet-
ting van haar oma en opa. “Ik was bij een
vriendin thuis en daar was Jan, haar broer”,
blijkt Annemieke terug. ○○○



PIET & TONNIE

ANNEMIEKE:

“Ik dacht dat Jan een Italiaan was”



OMA

ANNEMIEKE DEKKERS-TAKKEN

70 jaar • woont in Medemblik • 50 jaar getrouwd met Jan • gepensioneerd, werkte in de verpleging en bij de drogist in Medemblik

“Ik dacht dat hij een Italiaan was met zijn donkere krullen, strakke pak en mocassins. Hij had een auto en bracht me soms naar huis. Ik begon hem steeds leuker te vinden.” Jan was trouwens niet haar eerste liefde. “De dansles was een belangrijke ontmoetingsplek. Daar heb ik een paar vriendjes gehad.” Ook haar dochter Larissa zat op dansles. Maar haar grote liefde? Die ontmoette ze op 15-jarige leeftijd bij de scouting. “Tijdens een zomerkamp werd ik hevig verliefd op Dave. En hij op mij. Ik kon niet meer eten, zó verliefd was ik. Toen ik dat aan mijn vader vertelde, zei hij: ‘Er komen nog zoveel Jantjes, Pietjes, Klaasjes en Davejes. Dit gaat wel weer voorbij.’ Maar het ging niet voorbij. We zijn al 33 jaar samen.” Als verliefde tieners konden Larissa en Dave uren aan de telefoon hangen. “Dan hielden we de vaste lijn de hele avond bezet.” “Lang bellen? Dat konden je vader en ik niet”,



JAN & ANNEMIEKE

reageert Annemieke. “Ik woonde in een zusterhuis, met één telefoon op de gang voor veertien meiden. Die kon je niet te lang bezet houden.”

Werden er liefdesbrieven geschreven? “Nee zeg, nooit in mijn leven heb ik een brief van Piet gehad”, aldus Tonnie, die met haar man samenwerkte in hun eigen bedrijf Takken Tuinaanleg. “Het enige wat hij schreef waren rekeningen.”

“Papa was heel nuchter”, knikt Annemieke, die wel brieven kreeg van haar Jan toen ze als verpleegster in verschillende ziekenhuizen stage liep. “Stapels brieven heb ik nog.”

“Echt? Wat lief”, reageert Larissa verrast.

“Nou, het was niet heel poëtisch of romantisch”, lacht Annemieke. “Het was meer een opsomming van wat hij had gedaan. Hoe hij gevoetbald had bijvoorbeeld.”

De meest romantische man van de familie blijkt Dave. Larissa: “Ik heb dozen vol kaarten van hem. ‘Ik mis je’, schreef hij dan. Ook wisselden we agenda’s uit, en dan kreeg ik de mijne terug met lieve briefjes erin.”

“Nu gaat het contact vooral via WhatsApp en online”, zegt Feline.

LARISSA:

“Ik kon niet meer eten, zó verliefd was ik”

ONLINE DATEN

De huidige generatie is volop aan het online appen, swipen en daten. “Rondjes lopen door Hoorn doen we niet meer”, lacht Feline, die zelf niet op een dating-app zit. Al blijkt Instagram ook een manier om mensen te leren kennen. “Als iemand een leuk bericht plaatst onder mijn foto, denk ik soms: ik stuur een berichtje terug. Ik kan de foto’s van diegene zien, dus dan heb je een beetje een beeld.”

“Maar wie zegt dat dat beeld echt is?”, vraagt Larissa, die als ze single was niet online zou daten. Annemieke misschien wel. “Ik zou het best spannend vinden hoor, om te zien wie er voor je neus staat.”

Feline ontmoet een partner het liefst in het echt. “Bijvoorbeeld via school of een vriendengroep. Of op een feestje of de kermis.” Zoals het in haar oma’s tijd ook had kunnen gaan. Al is er volgens Feline één groot verschil. “Vroeger kreeg je eerst een relatie en dan ging je samen leuke dingen doen. Nu is het meer andersom. Eerst ga je samen leuke dingen doen. En is dat écht leuk? Dan krijg je wat met elkaar.”

Tonnie vindt dat een goede ontwikkeling. “Eén van mijn achterkleindochters vertelde dat ze een date had. De jongen ging in zijn flat voor haar koken. Zo leuk! Dat had in mijn tijd nooit gekund.”



KLEINDOCHTER

FELINE ARIS

19 jaar • woont met haar twee zusjes (17 en 15) bij haar ouders in Middenmeer • single • studeert MBO maatschappelijke zorg



MOEDER

LARISSA ARIS-DEKKERS

48 jaar • woont in Middenmeer • 22 jaar getrouwd met Dave • werkt als kwaliteitsverpleegkundige bij Omring

DAVE & LARISSA



LIEFDESLES VAN LARISSA

Wat geeft de 48-jarige Larissa haar drie dochters mee op liefdesgebied? “Het belangrijkste in een relatie is respect. We proberen onze dochters ook op te voeden met respect voor hun eigen lijf en hun eigen waarden. Je mag zijn wie je bent. Je bent mooi zoals je bent. En je mag mee naar huis nemen wie je wil. Man, vrouw, maakt niet uit. Ik hoop vooral dat het een mooi mens is. Volg je hart. Als het goed voelt, dan is het goed.”

“Wij zijn elk seizoen graag in de tuin. We blijven buiten-mensen, hè”



• • • ZO WOONT ECHTPAAR KOPER

Een nieuw thuis

Altijd leefden ze buiten in Wervershoof, altijd bedrijvig met van alles en nog wat. De laatste jaren kreeg dementie echter steeds meer vat op zowel meneer als mevrouw Koper. Enkele maanden geleden verhuisde het echtpaar naar De Watermolen in Abbekerk. De woonzorglocatie van Omring bevalt hen opperbest. “We hebben een heerlijke tuin én we mogen helpen met koken!”

“Hoe oud ik ben? Ik denk 94”, zegt meneer Koper. Zijn vrouw lacht. “Ja, en ik ben 35 zeker! Nee hoor, schat, ik kóm uit ’35.” De opening van het gesprek is typerend voor het vervolg: scherpe opmerkingen en momenten van vergeetachtigheid wisselen elkaar af, maar altijd met humor. Logisch, vindt meneer Koper. “We hebben toch een schitterend leven? En we hebben elkaar nog!”

KUS

De twee zijn ver in de tachtig en gaven elkaar de eerste kus toen ze dertien en vijftien jaar oud waren. Ze hadden elkaar ontmoet tijdens het werk; om haar aandacht te trekken had hij piepers haar richting op gegooid toen zij kranten aan het bezorgen was. Ze trouwden in 1955, kregen vijf kinderen en bouwden een eigen bagger- en graafbedrijf op. “Je moet nooit je beste kracht aan een ander geven, zei mijn vader altijd”, licht meneer Koper toe.

GRENZEN

Inmiddels staan twee van hun zonen al jaren aan het roer van de zaak. Meneer en mevrouw verhuisden naar een aanleunwoning in Omringlocatie Sint Jozef in Wervershoof. Langzaam maar zeker vertoonden beiden steeds vaker symptomen van dementie. Bij mevrouw lukte het koken niet meer zo goed en meneer liep soms terug naar zijn vorige huis. De kinderen hielpen de thuiszorg

waar mogelijk. Tot hun grenzen waren bereikt en de inspanningen niet meer volstonden.

THUISVOELEN

Samen met de kinderen bezochten meneer en mevrouw Koper verschillende locaties waar 24-uurszorg wordt geboden. Het echtpaar viel als een blok voor De Watermolen vanwege de tuin, waar ze nog steeds graag vertoeven, ook in de herfst. “We blijven buitenmensen, hè”, glimlacht mevrouw. Daarnaast kregen zij een kamer met uitzicht op een fietspad waar veel scholieren voorbijkomen, net als in Wervershoof. Ook dat hielp hen om zich nog sneller thuis te voelen: bleef er toch nog iets ‘hetzelfde’.

‘DOENIG’

Wat het echtpaar ook prettig vindt: in De Watermolen draaien bewoners en verzorgers het huishouden samen. Wie iets graag doet, mag helpen. Zo is mevrouw Koper veelvuldig in de keuken te vinden. Een voordeel van de kleinschalige opzet. Tussen de momenten van persoonlijke verzorging door kunnen de bewoners zoveel mogelijk de regie over hun dagindeling houden. “Net als thuis”, zegt meneer tevreden, “we zijn altijd al denige mensen geweest. En de mensen hier zijn schatten. De kinderen komen vaak op bezoek en we hebben elkaar nog. Dan heb je het toch gewoon goed?” ●



“Natuurlijk zijn we blij dat onze ouders nu worden verzorgd door lieve professionals”, vertelt dochter Gertruud Koper. “Maar we zijn vooral opgelucht dat ze sámen een nieuwe plek hebben gevonden. Ze zijn nog zo gek op elkaar! Het voelde voor iedereen direct goed bij De Watermolen. Het perfecte plaatje.”



Interesse in wonen in een van onze woonzorglocaties?
Ga naar omring.nl/interesse, vul het formulier in en ontvang meer informatie.

Beter slapen = beter leven



• • •

WIST JE DAT...
je met Omringpas korting krijgt op online slaaptrainingen?

Kijk voor meer informatie op pagina 21.

Iedereen wil graag een goede nachtrust. Het zorgt dat je fit en uitgeslapen opstaat, met een goed humeur. Een goede nachtrust is óók van groot belang voor je gezondheid. Maar helaas is slapen niet voor iedereen even vanzelfsprekend. In dit gezondheidsdossier vind je meer informatie, oplossingen en handige tips.



• • • EXPERT AAN HET WOORD

Via ontspanning naar slaap

Vlotter inslapen en beter doorslapen. Klinkt je dat goed in de oren? Volgens slaapexpert Irma Leijten is dat ook voor jou bereikbaar. “Iedereen kan beter leren slapen.”

Veel mensen, van jong tot oud, hebben last van slaapproblemen. “Dat heeft veel impact op je leven”, vertelt slaapcoach Irma Leijten. “Heb je ’s nachts moeite met slapen? Dan kun je dat overdag merken aan je humeur, prestaties, energie en concentratievermogen. Op lange termijn kun je zelfs gezondheidsproblemen krijgen. Denk bijvoorbeeld aan darmproblemen, hart- en vaatziekten en diabetes. Een goede nachtrust is dus heel belangrijk. Gelukkig durven steeds meer mensen met slaapproblemen hulp te vragen. Iedereen kan beter leren slapen.”

De oplossing zit volgens Irma niet in een slaaprobot of een bakje lavendel naast je bed. “De oplossing zit in jezelf. De belangrijkste stap is: leer accepteren dat je nu niet lekker slaapt. Vaak zie ik dat mensen in gevecht gaan met hun slaapproblemen en te hard werken. Slapen vraagt juist overgave. Durf het los te laten dat je wil of moet slapen. Zeg tegen jezelf: ik ben bereid om wakker te liggen en te rusten, meer hoeft niet. Dat zorgt voor nieuwe verbindingen in je brein en meer ontspanning. Zo kom je vanzelf dichterbij slaap.” ooo

“Slapen vraagt overgave, durf het los te laten”

• • •

SLAAPPROBLEMEN OP EEN RIJ

Er zijn meerdere slaapstoornissen, met verschillende oorzaken. Slapeloosheid, ook wel insomnie genoemd, komt het meest voor. Hierbij lig je wakker, vaak zonder duidelijke reden. Daarnaast kun je moeite hebben met slapen door een verstoord dag-nachtritme. Bijvoorbeeld bij nachtdiensten of als je laat naar bed gaat en laat opstaat. Slaapproblemen kunnen ook een medische oorzaak hebben, zoals bij slaapapneu of restless legs. Verder zijn er slaapstoornissen als hypersomnie (overmatige slaperigheid). Bij sommige problemen kan de huisarts je helpen met een oplossing. Bij slapeloosheid is het ook mogelijk om zelf – of samen met een slaapcoach – jouw verkeerde slaapgewoonten te doorbreken.

Beter slapen? 9 tips!

Wist je dat je óók overdag kunt werken aan een betere nachtrust? Slaapexpert Irma Leijten geeft negen tips.

1. ZOEK HET DAGLICHT

Heb je een nacht slecht geslapen? Zoek dan 's ochtends meteen het daglicht op. Gordijnen open of – nog beter – lekker naar buiten! Dat helpt om je alerter en fitter te voelen.

2. NIET SNOOZEN

De wekker 's ochtends nog even een paar minuten later zetten? En nog een keer? Niet doen! Dit kost jouw lichaam veel energie.

3. STOP MET PIEKEREN

Piekeren over een slechte nacht? Dat helpt niet. Probeer in plaats daarvan te bedenken hoe je de dag waardevol kunt besteden. Maak er wat moois van, ook al voel je je misschien moe.

4. KOM IN ACTIE

Beweeg elke dag minimaal dertig minuten. Het is wetenschappelijk bewezen dat bewegen helpt om makkelijker in een diepe slaap te komen.

5. DOE EEN KORT DUTJE

Ben je overdag moe? Doe dan een *power-nap* van maximaal twintig minuten. Je hoeft niet te slapen; rusten is ook goed. Geniet van even niets doen en even niets hoeven.

6. GA VOOR WAARDEVOL

Besteed jouw tijd aan dingen die je waardevol vindt en aan mensen die jou dierbaar zijn. Ga lekker lezen, bezoek een vriendin. Dan ga je met een tevreden gevoel naar bed.

7. LACH ELKE DAG

Zorg dat je de lol erin houdt. Bijvoorbeeld door een leuke serie te kijken of moppen te tappen met de buurman. Lachen zorgt voor ontspanning – en dat zorgt weer voor een betere nachtrust.

8. DOE 'S AVONDS NIET TE VEEL

Probeer 's avonds je activiteiten af te bouwen. Doe vooral dingen die je leuk vindt of die functioneel zijn. Bijvoorbeeld een muziekje luisteren of alvast de ontbijttafel dekken.

9. BLIJF IN BED

Word je 's nachts wakker? Probeer zoveel mogelijk in bed te blijven. Ga niet lezen of een kopje thee drinken, maar blijf lekker liggen en geef je over. Dan komt de slaap vanzelf.

• • •

WIST JE DAT...

Een goed matras ook van belang is voor een goede nachtrust? Kijk op de achterpagina van dit magazine voor onze speciale matrassenactie.

Nu met korting te bestellen in de Omringwinkel!

• • • MIJN ERVARING

Weer slapen als een blok

Om haar slaapproblemen aan te pakken volgde Ine Vreuls een slaapproving via Omring. “Dat kan ik iedereen aanraden.”

De 66-jarige Ine Vreuls sliep altijd als een blok. Tot zo'n drie jaar geleden. “Iedereen heeft weleens een periode in zijn leven waarin dingen niet gaan zoals je wil. Bij mij waren het onder andere gezondheidsproblemen, waardoor ik moeite kreeg met slapen. Voor mijn gevoel lag ik de hele nacht wakker. Vervolgens was ik overdag heel moe, zodat er weinig uit mijn handen kwam. Toen ik een berichtje las over de slaapproving van Omring, dacht ik: baat het niet, dan schaadt het niet. Ik heb me meteen ingeschreven.” En met succes. “Ik slaap meestal weer goed, heerlijk!”

AANDACHT VOOR IEDEREEN

De training bestond uit twee bijeenkomsten in Hoorn, onder leiding van slaapprover Irma Leijten. “Zij is fantastisch. Irma had aandacht voor iedereen en ik voelde me erg op mijn gemak.” De deelnemers aan de training kregen informatie, oefeningen en tips. “Bijvoorbeeld om niet vlak voor het slapengaan nog tv te kijken of lang aan de telefoon te hangen. Dan gaat er nog van alles door je hoofd”, vertelt mevrouw Vreuls. •

“Ik slaap
meestal
weer goed,
heerlijk!”

BELANGRIJKSTE LES

Wat ze vooral heeft geleerd tijdens de training? “Hoe ik mijn hoofd en lichaam tot rust kan brengen. Als ik merk dat ik lig te malen, dan ga ik mijn benen ontspannen. En dan mijn armen. Tot ik helemaal ontspannen ben en in slaap val. En als ik het even niet meer weet? Dan zet ik het bandje op met de ontspanningsoefeningen van Irma. Dan val ik rustig in slaap.”

• • •

SLAAPTRAINING

Heb je ook problemen met slapen? En wil je hier – net als Ine Vreuls – iets aan doen?

Met je Omringpas krijg je 20% korting op online trainingen van Etadoro en van Therapieland.

Ga naar omring.nl/onlinecursussen voor meer informatie.



In 2016 wordt bij Erik Kok (63) uit Venhuizen prostaatkanker met uitzaaiingen ontdekt. Het is direct fase vier, ongeneeslijk. Na anderhalf jaar wordt thuiszorg geadviseerd. Au. Daar ben ik toch veel te jong voor? Inmiddels is hij maar wat blij met de zorg-professionals van Omring. “Ik heb weinig energie. Dankzij hen kan ik die besteden aan dingen die ik leuk vind.”

• • • LEVEN MET KANKER

Het beste medicijn: loslaten en genieten

De diagnose prostaatkanker zet het leven van Erik Kok en zijn gezin in 2016 flink op zijn kop. Vijf jaar eerder werd de vader van vier kinderen al getroffen door een hersenbloeding. Erik maakt zich niet meer zo druk, terwijl zijn vrouw Ricky juist extra zorgen heeft. Dat levert weleens wrijving op. Toch maken ze nooit ruzie. “Nee joh, je mág toch van mening verschillen? Gewoon respecteren. En van het leven genieten. Want het cliché klopt, hoor: het zijn de kleine dingen die het doen.”



“Het geheim van ons geluk? De mooie dingen in elkaar blijven zien”



Erik Kok voelt zich vanmiddag best energiek. Maar vanavond kan dat helemaal anders zijn. “Dan moet ik een ander pilletje slikken. Meestal knap ik dan wel weer op”, zegt hij met een glimlach. Erik beseft maar al te goed dat hij geluk heeft: de medicijnen slaan goed aan. “Doktoren verwachtten dat ik kerst 2018 niet zou halen. In 2019 zat ik in een rolstoel. En nu kan ik twintig kilometer fietsen. Beter wordt het niet, hoor, maar ik ben vrij gelukkig zo. Al blijft het pappen en nathouden.”

KLEINE PLASJES

Toen de prostaatkanker werd vastgesteld, waren de cellen al zo ver door het lijf gewoerd dat genezing direct was uitgesloten. “Dat verklaarde waarom ik al tijden steeds sneller moe was. En waarom ik ’s nachts vaker uit bed moest

voor kleine plasjes. Maar ja, achteraf kijk je een koe...” Zorgvuldig kiest Erik zijn woorden. Althans, zo lijkt het. In werkelijkheid heeft hij moeite de juiste woorden te vinden en het gesprek te blijven volgen. Het is een van de gevolgen van zijn hersenbloeding. “Hierdoor is mijn kortetermijngeheugen aangetast. Dat heeft ook een voordeel: ik vergeet hoe vaak ik pijn heb. Dus dan is het er niet meer.”

HOOGBEGAAFDE DOCENT

Erik lacht er maar om. “Ik kan er toch niets aan doen.” Toch frustreert één ding hem wel degelijk: dat hij minder begrijpt. “Voorheen interesseerde ik me bijvoorbeeld voor politiek en economie, maar ik kan het totaalplaatje niet meer vormen”, aldus de voormalig hoogbegaafde bovenbouwdocent

scheikunde. Hij hield van zijn vak, dat hij ondanks alles tot 2018 nog uitvoerende. Zijn vrouw Ricky: “Hij draaide op de kennis die hij vóór 2011 al had. Het was voldoende en de leerlingen waren gek op hem. Alleen die nieuwe namen steeds, hè...” Erik lacht terug: “Ach, ik noemde gewoon een naam van de lijst en merkte vanzelf wel uit welke hoek het antwoord kwam!”

PIEPENDE CAVIA'S

Zelfs na zijn eerste chemo ging Erik nog naar een vergadering. Beginnersnaïviteit noemt hij dat nu. Eind 2018 kon Erik amper nog uit zijn ziekenhuisbed komen. Toen de juiste medicijnen voor hem werden gevonden, krabbelde hij langzaam weer op. Eenmaal thuis hielp zijn puppy – Eriks laatste wens – hem hier geweldig bij. Inmiddels kan

...

VREEMDE VROUWEN

Sinds 2018 krijgt Erik thuiszorg van Omring. Volgens de artsen was zijn laatste levensfase aangebroken. De zorgprofessionals helpen hem onder meer met wassen, aankleden en zijn katheter. “Een zegen voor Erik, maar ook voor mij. We modderden maar wat aan”, vertelt Ricky, die was gestopt met werken om fulltime te mantelzorgen. Ze kon het niet aan. “In het begin voel je je schuldig: dit horen wij toch zelf te kunnen? Gelukkig konden we dat idee loslaten: de hulp scheelt onvoorstelbaar veel energie!” Erik vult aan: “Die meiden zijn altijd enthousiast en geduldig. Petje af. Alleen mijn jongste dochter vindt het maar niks, al die vreemde vrouwen aan papa’s lijf, haha! Maar mij doet het niks. Lang leve de hormoontherapie.”

hij zelfs weer lekker fietsen met zijn vrouw. Favoriete bestemmingen zijn het Streekbos en De Weel. “Het strand vind ik ook heerlijk. Het liefst zou ik wandelen op de Veluwe, waar ik ben opgegroeid. Daarbij vergeleken is het Streekbos een plantsoentje, haha! Toch geniet ik er volop. Het is waar: tegenslag leert je genieten van kleine dingen. Zo vond ik onze piepende cavia’s vroeger bloedirritant. Nu neem ik ze op schoot.”

BIJGESTELDE DOELEN

Over de toekomst is Erik optimistisch. “Gemiddeld leven mensen met mijn vorm van kanker nog zo’n zeven jaar. Momenteel heb ik het gevoel dat ik de uitzondering ben die dat gemiddelde flink omhoog krijkt. Ik stel mijn doelen ook steeds bij. Eerst was mijn laatste wens die pup, nu wil ik mijn jongste dochter haar diploma zien halen. Van haar volgende opleiding.” Verder bekommert Erik zich nergens meer om, terwijl Ricky juist extra piekert. Vroeger was dit andersom. “Dat komt ook door die hersenbloeding”, vertelt Ricky. “Voor hem lekker ontspannen natuurlijk, maar ik kan alles regelen.”

MOOIE DINGEN

Opnieuw lachen ze er smakelijk om. Er is zoveel gebeurd, ze denken over meer zaken verschillend dan ooit en toch staan ze nog zij aan zij. Erik, trots: “We zijn bijna vijftig jaar getrouwd en gewoon nog steeds erg gelukkig met elkaar!” Ricky straalt. “Ons geheim? Zonder oordeel naar elkaar blijven luisteren en respect hebben voor elkaars standpunt. Wij maken ook nooit ruzie. Uiteindelijk gaat het meestal toch nergens over.” “Je moet gewoon de mooie dingen in elkaar blijven zien”, besluit Erik, “dat is het beste medicijn. Voor alles.” ●



Heb je extra ondersteuning nodig?

Onze wijkverpleegkundige komt geheel vrijblijvend bij je thuis om de situatie te bespreken. Neem contact op via 088 - 206 89 10 of service@omring.nl.

Werk aan je weerstand

In de herfst en winter is de kans groter dat je een verkoudheid of de griep oploopt. Daarom is het belangrijk om jouw weerstand te verhogen. Hoe kun je dat doen? Hierbij enkele tips.

1. Beweeg minimaal een halfuur per dag.
2. Ga regelmatig naar buiten. Daglicht is goed voor je.
3. Eet gezond en gevarieerd, met voldoende vitamines en mineralen. Bijvoorbeeld broccoli en blauwe bessen (vitamines), boerenkool (ijzer), vette vis (omega 3), kwark en eieren (eiwitten).
4. Vul eventuele tekorten aan met supplementen. Denk aan vitamine B12 als je geen vlees eet of vitamine D als je weinig buiten komt.
5. Zorg voor goede hygiëne. Was je handen regelmatig en gebruik papieren zakdoekjes.
6. Zet het raam vaak open. Frisse lucht is gezond!
7. Haal de griep prik als je tot de risicogroep behoort. De huisarts of arts van Omring kan hier meer over vertellen.

“Dit zijn goede tips, maar één ding is het allerbelangrijkst: jouw leefstijl”, vertelt Roel Bax, specialist ouderengeneeskunde



• • •

bij Omring. “Het hele jaar door kun je werken aan een gezonde leefstijl. Denk aan gezonde voeding, een goede nachtrust, veel bewegen, het verminderen van stress, een gezond gewicht en niet roken. Ben je hier het hele jaar bewust mee bezig? Dan bouw je een goede weerstand op, wat preventief werkt. Lukt het je niet alleen om jouw leefstijl te veranderen? Overleg dan eens met de huisarts of een goede leefstijlcoach.” •

 **Meer weten?**

Kijk op omring.nl/weerstand voor meer informatie en tips.



• • •
10%
korting
bij Holland
& Barrett

bij besteding vanaf € 5,-
in Den Helder, Hoorn,
Heerhugowaard, Schagen,
Bovenkarspel en Den Burg
(Texel), op vertoon van je
Omringpas.



**HOLLAND & BARRETT VITAMINE
B12 TIMED RELEASE, 1000MCG
(100 tabletten)**

Activeert de natuurlijke energie in
je lichaam, de hele dag door.
Ideaal supplement voor vegetariërs
en veganisten.



**HOLLAND & BARRETT
VITAMINE D3, 75MCG
(100 tabletten)**

Voor wanneer de zon minder krach-
tig schijnt. Van belang voor sterke
botten en tanden, een goede weer-
stand en behoud van je spierkracht.



**FLORADIX IJZER
(147 tabletten)**

Goed opneembare ijzertablet-
ten met vitamine B en C voor
meer energie en een goede
weerstand in de herfst.

Agenda



OKTOBER NOVEMBER



Het coronavirus heeft een grote impact op ons dagelijks leven. Ook bij Omring. Wij volgen de richtlijnen van de overheid. Voor alle activiteiten geldt dat je je telefonisch moet aanmelden via onze klantenservice 088 - 206 89 10. Meer info: omring.nl/kalender

oktober
23
t/m 20
november

GEHEUGENTRAINING

5 bijeenkomsten

- 14.00 – 16.00 uur
- Lindendael, Koepoortsweg 35 Hoorn (Theaterzaal via eigen ingang nabij parkeerterrein)
- € 85,- met Omringpas € 65,-

oktober
29

ROLLATORCHECK

Op afspraak

- 10.00 – 14.30 uur
- Omringwinkel Hoorn
- € 12,50 met Omringpas GRATIS!

november
02
t/m 30
november

GEHEUGENTRAINING

5 bijeenkomsten

- 14.00 – 16.00 uur
- Hollewal, Hollewal 2 Den Burg
- € 85,- met Omringpas € 65,-

november
04
t/m 25
november

BETER OP DE BEEN

Valpreventie cursus
4 bijeenkomsten

- 10.00 – 12.00 uur
- Lindendael, Koepoortsweg 35 Hoorn (Theaterzaal via eigen ingang nabij parkeerterrein)
- € 57,50 met Omringpas € 50,-

november
06
t/m 27
november

BETER OP DE BEEN

Valpreventie cursus
4 bijeenkomsten

- 10.00 – 12.00 uur
- Den Koogh, Drs. F. Bijlweg 4 Den Helder
- € 57,50 met Omringpas € 50,-

05
november

ROLLATORCHECK

Op afspraak

- 10.00 – 14.30 uur
- Omringwinkel Den Helder
- € 12,50 met Omringpas GRATIS!

12
november

- 10.00 – 14.30 uur
- Omringwinkel Bovenkarspel
- € 12,50 met Omringpas GRATIS!

19
november

- 10.00 – 14.30 uur
- Omringwinkel Schagen
- € 12,50 met Omringpas GRATIS!

STAAN JE UITVAARTWENSEN AL OP PAPIER?

Fijn, óók voor de familie

Als uitvaartverzorgster bij Uitvaartverzorging Pieter Dekker en Rita Feld Persoonlijke Uitvaartzorg maakt Joyce Nannings het vaak mee: vader, moeder of tante overlijdt zonder dat er ooit over de uitvaart is gesproken. Voor nabestaanden leidt dit tot onzekerheid, soms zelfs onenigheid. Een verhelderend voorgesprek over de afscheidswensen kan veel leed voorkomen. Geheel kosteloos.

Thuis opbaren of in het uitvaartcentrum? In het geliefde huispak of toch die nette outfit? Welke muziek laten we horen? Wat doen we na afloop? En moet tante Sjaan nu wel of geen kaart krijgen? Het zijn kwellende vragen voor nabestaanden. Daarom is het goed om uitvaartwensen tijdig met elkaar te bespreken. Zelf heb je ook vast bepaalde ideeën over je eigen afscheid.

EEN RUSTGEVEND GEVOEL

Wacht hiermee niet tot iemand oud of ziek is, benadrukt Joyce. “Het kan zomaar voorbij zijn. Zet alle wensen en praktische zaken op papier. Dat geeft rust, zowel voor je dierbaren als voor jezelf.” Er is vaak meer mogelijk dan mensen denken, van ceremonie in een clubhuis tot een toast met whisky. Joyce: “Praten over het afscheid heeft ook iets moois. En een voorbespreking kost bij ons niets!”

“Praten over het afscheid heeft ook iets moois”



...

Op vertoon van je Omringpas ontvang je € 250,- korting op de totaalfactuur bij Uitvaartverzorging Pieter Dekker en Rita Feld Persoonlijke Uitvaartzorg.

Meer weten? Informeer kosteloos naar de mogelijkheden via 072 - 512 26 14 (Uitvaartverzorging Pieter Dekker) of 0229 - 69 17 84 (Rita Feld Persoonlijke Uitvaartzorg). Zij komen graag langs voor een persoonlijk gesprek.



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"^{Itm}
aangemeten bij ú thuis!

Jan van Ede - holistisch 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

De najaars- collectie is binnen!

Wij zijn er voor u voor
deskundig en goed passend
schoenadvies.



Podoloog en medisch
pedicure aanwezig.
(op afspraak)

**10%
korting***
op vertoon van
Omringpas

meijerink
comfortabele schoenmode

Nieuwsteeg 39 1621 EC Hoorn
0229 29 66 75 meijerink-schoenen.nl



Geen moestuin?

**25%
KORTING**

Kies dan voor onze snackgroenten uit het versschap, boordevol vitamines! Heerlijke snacktomaatjes in verschillende kleuren, snackkomkommers en snack-paprika's. Niet alleen gezond, maar ook nog eens heel lekker! Snack smakelijk!



**Bij inlevering van deze bon
ontvangt u 25% korting op
een emmer snackgroenten*.**
Deze actie is geldig t/m zaterdag
14 november 2020.

*snoeptomaten mix 400 gram, snoepkommers 300 gram, snoepmix 350 gram, snoeppaprika mix 250 gram, snoeptomaten 500 gram, bio-snoeptomaten 400 gram.

• • • PUZZELN

Wat kun je winnen?

1e PRIJS

Bladcadeau
t.w.v. € 45,-

2e PRIJS

Activity-tracker Xiaomi
t.w.v. € 26,90

3e PRIJS

schootdienblad
t.w.v. € 17,95

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

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

© 2013 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.

STUUR DE OPLOSSING VÓÓR 1 DECEMBER 2020 IN:

Omring Magazine Voorpuzzelen, Postbus 142, 1620 AC Hoorn
of ga naar de website om uw oplossing in te sturen:

 omring.nl/voorpuzzelen

ACUUT	MOTJE
ALPEN	NATRIUM
AMANT	OPERA
AMATI	PASEN
BALSPEL	PENALTY
CLOSET	PODIUM
DASLOOK	POEHA
DEERNE	POREUS
DERDE	PREEK
ERETITEL	RITME
FLESOPENER	ROMAN
FLUITEN	SCHERTSEND
FOYER	SENSOR
GASPATROON	SPION
GRAAF	STAAR
GRAPPA	STEELS
IDAHO	TILLEN
INEENS	TREKNET
JEREMIADE	TRUCK
KALKGROND	VEEKOEK
KAZEN	VETMESTEN
KNAKKER	WANTS
KRUIS	WASPOEDER
LAKEN	WOORDGROEP
LEEUEW	ZWAAN
LEVEN	

OPLOSSING

In de zomereditie van het Omring Magazine stonden drie puzzels. De oplossingen waren: 'Hittegolf', 'Zwoele zomeravonden' en 'Strandterras'.

 **Alle prijswinnaars** staan op omring.nl/voorpuzzelen en hebben hun prijs ontvangen.

Omring winkel

**20%
korting**
met Omringpas



BEDLEESTAFEL

- Handig om in bed te lezen of eten
- Kantelbaar
- Eenvoudig te verrijden
- In hoogte verstelbaar

AL VANAF

€ 83,-



RUGSTEUN

- Makkelijk rechtop zitten in elk bed
- Eenvoudig verstelbaar
- Huidvriendelijke, ademende stof
- Eenvoudig te reinigen
- Inklapbaar en eenvoudig op te ruimen

AL VANAF

€ 59,95

MATRASBESCHERMERS VAN JEANETTE VITE

- Nooit meer doorlekken op uw matras
- Ademende stof (waterdampdoorlatend)
- Enorm absorptievermogen
- Anti allergen en anti bedmijt
- Verkrijgbaar in wit en ecru voor elke matrasmaat

AL VANAF

€ 49,-

MATRASSENACTIE

Van 1 oktober t/m 30 november hebben wij een matrassenactie. Wilt u hier meer over lezen? Bekijk dan de bijgevoegde flyer of ga naar omringwinkel.nl/matrassenactie

Deze aanbiedingen zijn geldig tot en met 30 november 2020.



Korting met je Omringpas!

Meer informatie? Of aanmelden? Onze medewerkers staan voor je klaar in één van onze vijf Omringwinkels.

Online bestellen kan ook!
Kijk op omringwinkel.nl

OMRINGWINKEL IN DE BUURT

Bovenkarspel	Middenweg 6a
Den Helder	Baljuwstraat 7
Hoorn	Nieuwe Steen 36
Schagen	Zuiderweg 21
Den Burg (Texel)	Schoonoordsingel 44

Kijk voor de actuele openingstijden op
omringwinkel.nl