

Omring

Magazine

Editie • kerst 2020



...

DRIE GENERATIES

Kerstmis
toen & nu

...

GERARD JOLING

Maak
mensen blij

...

NIEUWE HOBBY

Schrijven
vanuit het
hart

• • •

COLOFON

Omring Magazine is een uitgave van Omring.

REDACTIE & ORGANISATIE

Omring
Devani Creative

TEKST

Woordwif
Stamland communicatie
Schrijfkunsten
Noort media

FOTOGRAFIE

Bas Zwerver
Benno Ellerbroek
José de Jong
Gerard Rundberg

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.



MARJON OOTES-LEMM:

"Ik hoop dat iedereen in Nederland respect houdt voor elkaar"

• • • VOORWOORD

Een jaar van tegenstellingen

Zo aan het einde van het jaar komt ook de behoefte om te reflecteren. Na zes jaar afwezigheid keerde ik terug bij Omring. En in wat voor jaar. Het jaar van het coronavirus. Hoe graag we dat ook willen vergeten, COVID-19 speelde een hele grote rol in 2020.

Voor mij en de bewoners van woonzorglocatie Sweelinckhof was het een jaar van enorme tegenstellingen. We begonnen namelijk zo goed. Britt Dekker kwam voor haar televisieprogramma *Britts Gouwe Ouwen* bij ons opnames maken om te laten zien hoe belangrijk de ouderenzorg is. Britt is een positieve wervelwind en zij bracht ontzettend veel vreugde en plezier op de locatie.

Helaas gingen de opnames voor de laatste aflevering niet door. Het coronavirus deed z'n intrede. Ineens zaten we in lockdown; deuren op slot, geen bezoek meer. Die tegenstelling was enorm. Van gezelligheid, reuring en schitteren op landelijke televisie naar doodstille gangen, een verlaten restaurant en beeldbellen met het thuisfront.

Hoewel het schakelen was, heeft het virus ook bijzondere momenten gebracht. Naast saamhorigheid en creativiteit, ook hilariteit. Zo is mevrouw Nipshagen nog steeds verjaardagskaarten aan het lezen, die zij massaal opgestuurd kreeg tijdens de lockdown.

In de villa's van Sweelinckhof, waar mensen met dementie wonen, gaat het er momenteel gemoedelijk aan toe. De lockdown deed de bewoners goed; minder prikkels. Naar aanleiding van deze ervaring hebben we

besloten dat bezoek alleen op de kamers van de bewoners komt; de huiskamer is en blijft het domein van de bewoners.

Dit voorjaar gingen we er nog vanuit dat het virus maximaal een aantal weken zou rondwaren. Helaas blijkt de praktijk anders en zullen we ook tijdens de feestdagen nog te maken hebben met corona.

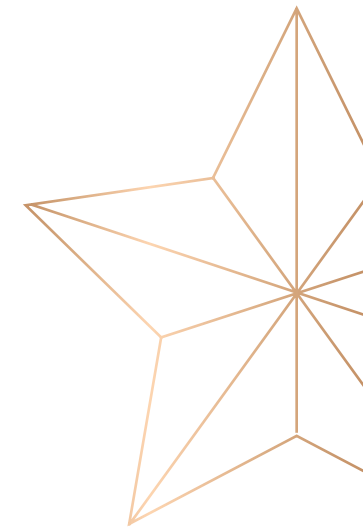
Wij, het team en ik, laten ons er niet door op de kop zitten, hoe de situatie ook zal zijn. We hebben ons voorgenomen er een heerlijke kerst en oud en nieuw van te maken. We leggen de focus op extra mooie en uitbundige versiering, een gezellige sfeer en fantastische diners.

Voorzichtig blikken we vooruit naar 2021. Een jaar waarvan we hopen dat de positiviteit, zoals die er begin 2020 was, zal terugkeren. En dat gaat ons lukken. Want we hebben afgelopen jaar ook veel mooie momenten meegemaakt en die ervaringen nemen we mee 2021 in.

Ik hoop dat iedereen in Nederland respect houdt voor elkaar, voor de regels en de afspraken. Ook al doen zich lastige situaties voor, door met elkaar in gesprek te blijven en begrip te tonen voor de positie van de ander, lukt het om van 2021 weer een mooi, gezellig en positief jaar te maken. Bij Sweelinckhof gaan we er in elk geval voor!

MARJON OOTES-LEMM

Locatiemanager Sweelinckhof Wognum



In dit magazine

MOEDER & DOCHTER FEESTELIJK IN HET NIEUW

Anneke dacht een dagje
te gaan shoppen, maar het
werd een make-over met
haar dochter!

06



INTERVIEW GERARD JOLING

Dit jaar werd hij 60.
Hoe kijkt Gerard tegen het
ouder worden aan? We blik-
ken terug en kijken vooruit.

10

VOORDEEL OMRINGPAS!

Ontvang korting bij diverse
winkels op vertoon van je
Omringpas!

14

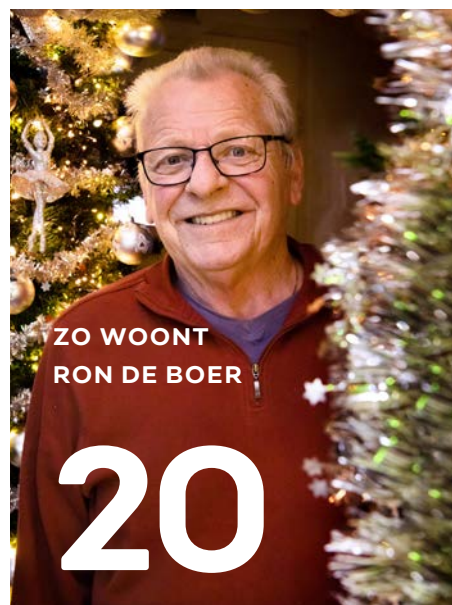
DEZE HELDEN VERDIENEN EEN BLOEMETJE!

Samen staan we sterk en
zorgen we voor elkaar. Deze
helden verdienen een plekje
in ons magazine.

16

DIT BETEKEN DE ZORGVERZEKERING IN 2021 VOOR JOU

18



20

DRIE GENERATIES KERSTMIS: TOEN & NU

23



SOEPEL DE WINTER DOOR

26

DE EENZAAMHEID VOORBIJ

Niet iedereen kijkt uit
naar de donkere dagen.
Wat kunnen we doen om
er voor een ander te zijn?

28

SCHRIJVEN VANUIT HET HART

Helen kreeg in maart de
diagnose MS. Ze ont-
dekte dat schrijven een
goede uitlaatklep is.

32

DE OLIEBOLLEN VAN BETTY

34

PUZZEL

36

HOROSCOOP

37

Rectificatie



VERKEERD TELEFOONNUMMER UITVAARTONDERNEMINGEN

In ons vorige magazine stond een artikel
over Uitvaartverzorging Pieter Dekker
en Rita Feld Persoonlijke Uitvaartzorg.
Omringpashouders ontvangen € 250,-
korting bij deze uitvaartverzorgers.
Helaas is er in dit artikel een verkeerd
telefoonnummer vermeld.

Voor een persoonlijk gesprek kunt
u vrijblijvend contact opnemen met
Uitvaartverzorging Pieter Dekker
(072-5122614) of
Rita Feld Persoonlijke Uitvaartzorg
(0229-591784)

• • • MAKE-OVER

MOEDER & DOCHTER

feestelijk in het nieuw

Ze dacht een dagje te gaan shoppen in Alkmaar, maar het werd een make-over! “Ik ben compleet overdonderd, maar ik vind het erg leuk”, aldus Anneke Boon-Koopman (62). Kapsel, make-up en nieuwe kleding voor haar en dochter Liesbeth (38): een impressie van deze geslaagde metamorfosedag!



ANNEKE:

“Ik draag nooit make-up, hoogstens lippenstift als ik de deur uitga. Maar dit is rustig en niet too much”

Jongste dochter Suzan wist dat haar moeder een make-over erg leuk zou vinden. En dan speciaal voor deze feestelijke uitgave van Omring Magazine. Ze lichtte zus Liesbeth in en samen stonden zij op de bewuste dag om 9.00 uur met gebak en fotografe José voor de deur bij moeder Anneke: “Wát een verrassing! Ik dacht dat we een dagje weg gingen, maar dit is helemaal een feest.” Liesbeth: “Ik doe mee voor mijn moeder, zij wilde dit heel graag. Maar ik ben toch ook nieuwsgierig naar het resultaat straks.”

OPGESTOKEN HAAR

Anneke en Liesbeth dragen zelf weinig make-up. “We houden van naturel.” Visagist/kapster Annelies houdt hier rekening mee. “Niet over de top.” In de woonkamer wordt gezellig gepraat, onder het genot van koffie en een taartje. Eerst wordt Annekes haar bijgepunt en mooi geföhnd. Annelies brengt vervolgens de basismake-up aan voor een egale huid.



Liesbeth heeft prachtig lang haar, waar eerst een stukje van afgaat. Daarna steekt Annelies het kunstig op met een losse vlecht aan de zijkant en een Grace Kellyrol aan de achterkant. “Tegenwoordig doe ik zelf niet zo veel met mijn haar”, vertelt Liesbeth, “Snel een knot of een staart. Nu ik dit zie, lijkt het me weer leuk om dit voor de feestdagen te doen.”

TIP VAN ANNELIES

Maak voor de feestdagen een afspraak met je kapper en verwen jezelf met een goede föhnbeurt, laat je haar in de krul zetten of opsteken. Een feestelijk kapsel maakt je outfit af.

SUBTIEL

Liesbeth heeft helderblauwe ogen, die met de oogschaduw extra goed uitkomen. “Ik gebruik donkerbruine en terracottatinten oogschaduw, waardoor haar ogen nog blauwer

lijken”, vertelt Annelies. Het geheel is subtiel. Liesbeth: “Ik ben niet gewend aan veel make-up, maar dit voelt goed. Het ziet er mooi uit.” Ook Anneke is tevreden. “Ik draag eigenlijk nooit make-up, ik gebruik dagcrème en hoogstens lippenstift als ik de deur uitga. Maar dit is rustig en niet *too much*.”

TIP VAN ANNELIES

Om je ogen extra uit te doen komen, kun je een contrasterende kleur oogschaduw aanbrengen. Bij blauwe ogen zijn dit bruintinten, bij bruine ogen kies je voor paars-, blauw- of groentinten, bij groene ogen voor peach-, bruin- en pruimkleuren.

FEESTKLEDING

Na de lunch met lekkere broodjes verhuist het hele team, behalve Annelies, naar Dirk de Wit Mode in Bovenkarspel. Hier krijgen de →





LIESBETH:

“Wie wil er een foto van mij maken, want ik laat dit graag thuis zien”



dames een nieuwe outfit. Anneke: “Ik kleed me vrij klassiek, vaak effen, maar ook met bloemendessins. Rood is een kleur die vaker terugkomt in mijn kledingkast.” Liesbeth kiest liever voor vrouwelijk en netjes. “Met een blouse of jurkje, maar niet strak in het pak.” Tijdens de ontvangst met thee en macarons heeft styliste Denise al even gekeken wat bij de dames past. Anneke en Liesbeth duiken de kleedkamers in, maar mogen elkaar niet zien, tot ze van top tot teen gestyled zijn! “We komen hier zelf ook graag, de winkel heeft voor ieder wat wils, van dames tot heren en van jong tot oud.”

TIP VAN DENISE

Laat je adviseren over welke kleuren goed bij je uiterlijk passen. Ook je lengte, naast je maat, is belangrijk. Houd eventueel ook rekening met de kleur van je bril.

CHIC EN SEXY

Liesbeth krijgt een zwarte jumpsuit met kanten details aangereikt. Het zit haar als gegoten. Denise completeert het geheel met gouden sieraden en schoenen met hak. Even wennen voor Liesbeth. “Ik draag nooit hakken. Wie wil er even een foto van mij maken? Ik wil het graag thuis laten zien. Ik had deze kleding zelf nooit gepakt, maar het is chic en toch sexy.” Anneke kiest tussen twee outfits. De zwarte broek met top staat haar erg goed, maar het cycloam jasje is net iets te groot. Het wordt de vrolijke jurk - met bloemen en mesh - waar ze zich meteen goed in voelt. “Het is gewoon geweldig.” Na het om de beurt keuren in de spiegel en het afstylen mogen de dames tegelijkertijd uit hun kleedhokje komen. Ze zijn beiden aangenaam verrast over hun make-over én die van de ander. Anneke besluit: “Deze dag was nog veel leuker dan ik had gedacht.” ●

• • •

OOK TOE AAN EEN NIEUWE OUTFIT?

U bent van harte welkom bij Dirk de Wit Mode. De stylistes helpen u graag.

Op pagina 15 vindt u een coupon, waarmee u € 10,- korting ontvangt bij besteding vanaf € 125,-.

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 klauwtenten • 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 - 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

Uw belastingaangifte thuis verzorgd met korting

Heeft u hulp nodig bij invullen van uw belastingaangifte?

Onze consulenten verzorgen uw aangifte in alle rust bij u thuis. Door een directe koppeling met de Belastingdienst hebben zij van u geen DigiD nodig.



Actie
€ 80,-*

* op vertoon van uw omringpas



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

BENT U OP ZOEK NAAR EEN RUIM SENIORENAPPARTEMENT?



In Azaleastaete, gelegen naast Omring locatie Nicolaas Verpleeghuis in Lutjebroek, beschikken wij over 27 ruime drie- en vierkamerappartementen. De appartementen zijn ruim van opzet; de grootte varieert van 77 tot maar liefst 100 m². De huurprijzen beginnen bij € 855,- netto per maand.

Als bewoner van Azaleastaete kunt u gebruik maken van de faciliteiten van het Nicolaas Verpleeghuis, zoals bijvoorbeeld het restaurant. Via een in pandige verbinding bent u er zo!



Geïnteresseerd? Neem dan contact met ons op. Wij bespreken graag de mogelijkheden met u.
Steenveste B.V. - Telefoonnr: 0229 281870 - E-mail: service@steenveste.nl



• • • GERARD JOLING

“Misschien moeten wij met z’n allen iets minder egoïstisch worden”



Met verve vestigde hij de landelijke aandacht op de ouderenzorg en eenzaamheid. Gerard Joling kan bij Omring niet meer stuk. Dit jaar werd hij 60. Hoe kijkt de Schagenees zelf tegen het ouder worden aan? We blikken terug en kijken vooruit. “Ik ben dankbaar dat mijn moeder nog leeft, maar verder was 2020 natuurlijk een rampjaar.”

“Kijk iets meer naar elkaar om. Samen even een kopje koffie drinken is al genoeg!”



DIT MAGAZINE STAAT IN HET TEKEN VAN KERSTMIS. HOE ZIEN JOUW FEESTDAGEN ER NORMAAL GESPROKEN UIT?

“Die vier ik al jaren op Curaçao. Héérlijk. Op Oudejaarsavond treed ik daar op. Ik hoop dat het dit jaar ook kan doorgaan. En anders maken we er thuis wat gezelligs van. Ik versier de boel sowieso. Kerstboom, slingers, lichtjes in de tuin: ik hou ervan. Ik sta ook echt even stil bij de oorsprong van dit feest, het Bijbelverhaal over het kindje Jezus. Hoop en liefde, daar draait het toch allemaal om. Verder omring ik mij graag met enkele naasten. Vroeger gaf ik kerstshows, soms wel twee op een avond. Dat doe ik niet meer hoor!”

JE ZIT 35 JAAR IN HET ARTIESTENVAK. CORONA ZETTE ECHTER EEN STREEP DOOR JOUW JUBILEUMCONCERTEN. HOE BEN JE 2020 DOORGEKOMEN?

“Godzijdank heb ik de afgelopen maanden nog veel programma’s kunnen opnemen. Onder andere *The Masked Singer*, wat een ongelooflijk succes is. Nu is het weer afwachten wat er gaat gebeuren. Ik ben dankbaar dat mijn moeder nog leeft. Maar verder is 2020 natuurlijk een rampjaar. Voor de entertainment, de reisbranche, horeca, sportverenigingen. Verschrikkelijk! Laatst ben ik naar Alkmaar gereden om

een sponsorboek voor de horeca te promoten. Zo erg is het al voor die mensen. Laten we hopen dat er snel een oplossing komt.”

DIT JAAR WERD JE OOK NOG EENS 60. DENK JIJ AL BEWUST NA OVER VITAAL OUDER WORDEN?

“Ik ben altijd wel bezig geweest met mijn gezondheid. Maar niet te gek: ik ken genoeg geheelonthouders die evengoed ziek werden. Ik geloof in gevarieerd eten, bewegen én genieten. Verder moet je een beetje geluk hebben met oud worden. Ik hoop maar dat ik helder van geest en mobiel blijf, dan kan je er nog wat van maken. En ik hoop dat er nog genoeg zorgpersoneel is! Als ik zie hoeveel er nu al aankomt op vrijwilligers. Op mijn leeftijd ga je daar toch over nadenken. Niet lang hoor, want van doemdenken word je een akelig mens. Je kan beter met vrienden alvast bekokstoven wat je later voor elkaar gaat doen.”

JE NOEMDE NET AL JE MOEDER. ZE IS 91 LENTES JONG. HEEFT ZIJ VEEL ZORG NODIG?

“Mijn lieve moeder wordt echt oud nu. Je merkt dat ze kwetsbaar wordt, dat het einde nadert. Niet leuk om te zien. Maar ze woont nog dapper zelfstandig. Komt de trap nog op. Ze krijgt hulp met koken en schoonmaken. Daarnaast eet ze regelmatig bij mijn broer of

zus. Ik kom tweemaal per week vanuit Aalsmeer langs voor een bakkie en we bellen elke dag. En nog vind ik het ingewikkeld. Maar we doen ons best. Dat heeft moeder ons ook geleerd: eerlijk zijn en je best doen. We zijn allemaal gewone mensen.”

JUIST IN DECEMBER VOELEN VEEL MENSEN ZICH EENZAAM. WAT DOET DIT MET JOU?

“Dat gaat me echt aan het hart. Nederland telt miljoenen eenzame mensen, veelal ouderen. Voor hen zijn die coronamaatregelen letterlijk dodelijk. Stel je voor, geen kinderen of kleinkinderen meer over de vloer. Maar dat gebeurde ook vóór corona al, hè! Kinderen die om de hoek wonen en maar een paar keer per jaar langskomen. Schande. Gezelligheid houdt je levendig. In Zuid-Europese landen heerst dit probleem veel minder. Misschien moeten wij wat minder egoïstisch worden met z’n allen.”

WELKE BOODSCHAP WIL JE ONZE LEZERS MEEGEVEN VOOR HET NIEUWE JAAR?

“Kijk iets meer naar elkaar om. Samen een kopje koffie drinken of een rondje wandelen is al genoeg. Voor veel mensen maakt dat al een verschil van dag en nacht. Kleine dingen worden groot als je ouder wordt. Maak mensen blij!” ●



Gerard met zijn moeder Janny in 2019

GERARD:

“Gevarieerd eten, bewegen én genieten. Verder moet je een beetje geluk hebben met oud worden”

• • • VOORDEEL OMRINGPAS

Wist je dat je op vertoon van je Omringpas korting krijgt bij deze winkels?

Dat scheelt weer... Zeker in de decembermaand, vaak een dure maand voor ons allemaal. Met veel gezelligheid, lekker eten en uiteraard mogen de cadeautjes ook niet ontbreken.



GRILL GURU GRILLERETTE DELUXE

Sjieke tafelbarbecue, ideaal voor klein gezelschap. Laat de ingebouwde ventilator lucht blazen langs de houtskool en regel de temperatuur helemaal zelf. Binnen 3 minuten klaar voor gebruik! Verkrijgbaar bij Karsten Travelstore.

ACTIE T/M 30 JANUARI 2021
op vertoon van je Omringpas
20% korting op de Grill Guru Grilllette Deluxe én de Grilllette accessoires.

• • •

SCHOENEN VAN JAN: 50% KORTING OP HET AANMETEN AAN HUIS.

Je betaalt dan € 12,50 in plaats van € 25,-. Jan van de Ede komt graag bij jou thuis! Meer informatie vind je op omring.nl/schoenenvanjan of bel 06 - 511 70 200.

Bij aankoop van een paar schoenen in december 2020 of januari 2021:

Gratis

Protect & Care schoenverzorging spray ter waarde van € 12,95.



Holland & Barrett

10% KORTING BIJ HOLLAND & BARRETT
Alleen in de filialen Bovenkarspel, Den Burg (Texel), Den Helder, Hoorn, Heerhugowaard en Schagen.



10% KORTING BIJ DA DROGISTERIJ CO- NIJN EN POURVOUS CONIJN

Gedempte Turfhaven 42 in Hoorn.



10% KORTING BIJ MEIJERINK SCHOENEN
in Hoorn en bij de Ecco Stores alleen in Hoorn, Purmerend en Alkmaar.



IN JANUARI EEN NIEUWE COUPE?
Bij de thuiskappers van Mobella kun je jouw haar in de maand januari extra voordelig laten knippen voor maar € 15,- p.p.



10% KORTING BIJ DE E-BIKE STORE
Kleine Noord 56 in Hoorn.



10% KORTING OP HET OUTDOOR FASHION-, REIS- EN WANDELASSORTIMENT
Bij Karsten Travelstore Hoorn
Gedempte Turfhaven 58 in Hoorn.

5% KORTING OP HET KAMPEERASSORTIMENT
Bij Karsten Travelstore Zwaag
De Factorij 9 in Zwaag.

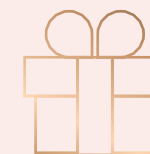
• • •

17E KARSTEN NIEUWJAARS- WANDELTOCHT 9 JANUARI 2020
De één doet een nieuwjaarsduik, de ander... een wandeltocht! Keuze uit 7,5, 15 of 25 km of de mini-variant van 4 km.

Voorinschrijving € 5,- p.p. via:
karstentravelstore.nl of in de winkel.
Uiteraard conform de RIVM-maatregelen.

• • •

Kijk op omring.nl/korting-winkels-services voor alle voorwaarden en extra aanvullende informatie over de acties op deze pagina's.



• • •

In 2021 starten met een gezondere levenswijze?

DOE MEE MET PROJECT YOU! IN EEN PROGRAMMA VAN 6 WEKEN NAAR EEN GEZONDE LEEFSTIJL.

Juist nu is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. In dit programma werken we samen aan jouw gezondheid: energiever, vitaler en beter in je vel. Met je Omringpas slechts € 299,- (i.p.v. € 345,-).

Zet jij de eerste stap? Meld je aan voor de gratis informatieavond op 5 januari in Zwaag via yogametsusan.nl/project-you of bel met Susan, 06 - 53 35 98 00.

Dirk de Wit DW

MODECHEQUE

€10,- KORTING
BIJ BESTEDING VAN € 125,-

GELDIG T/M 31 JANUARI 2021

HOOFDSTRAAT 224 1611 AN BOVENKARSPER WWW.DIRKDEWITMODE.NL

• • • SAMEN STERK

Deze helden verdienen 'n bloemetje!

Corona zet ons leven flink op z'n kop en het einde is nog niet in zicht. Samen staan we sterk en zorgen we voor elkaar. Omring gaf tien bossen bloemen weg aan helden, die op een bijzondere manier voor een ander klaarstonden. We lichten drie mooie verhalen uit.

Afra Reus gaf Benno van Kampen op als held. Haar zoon Niels (52) kreeg twee jaar geleden lichamelijke klachten, die in snel tempo verdergerden. Zwager Benno doneerde afgelopen augustus een nier.

“Niels had last van terugkerende oorontstekingen, ondanks meerdere antibioticakuren. Hij werd steeds zieker en opgenomen in het Dijklander Ziekenhuis in Hoorn. Zijn nieren bleken niet te werken, dus hij ging meteen aan de dialyse. Hij had de ziekte van Wegener, een auto-immuunziekte, helaas niet eerder onderkend. De volgende dag is hij met de ambulance naar het VUmc in Amsterdam overgebracht, waar hij bloedplasma kreeg toegediend. De situatie was

zorgelijk, ondanks zijn goede conditie. Niels werd enkele dagen in coma gehouden. Wat een spannende en emotionele dagen voor zijn gezin en ons, als familie. Nadat hij was ontslagen uit het VU, ging hij drie keer per week naar de dialyse in Hoorn. In juli vorig jaar werd een voorlichtingsavond georganiseerd voor familie en vrienden omtrent nierdonatie. We vulden formulieren in en uit deze selectie kwam Niels' zwager Benno als beste donor uit de bus. Afgelopen 25 augustus vond de transplantatie plaats in het AMC in Amsterdam. Het gaat sindsdien erg goed met beide mannen. Niels kon zijn nieuwe leven beginnen dankzij Benno. Ik vind dit niet alleen een moedige beslissing van Benno, maar ook van zijn vrouw en kinderen. Zij zijn mijn helden!”



Sylvia Lakenman (37) liep op 22 juni een complete dwarslaesie op en zit sindsdien in een zwaar revalidatietraject. Haar moeder Anny is haar grote steun en toeverlaat.

“Op mijn 21e was ik aan het stappen, toen ik ineens epileptische aanvallen kreeg en zelfs moest worden gereanimeerd. Uit onderzoek bleek dat ik een aangeboren vaatafwijking in mijn ruggenmerg heb. Sindsdien heb ik vele operaties gehad om weefsel te verwijderen, ook bij specialisten in Parijs. Ik had soms last van zenuwpijn, maar kon hier goed mee leven. Tot ik dit voorjaar steeds grotere uitval in mijn benen kreeg. Een MRI wees uit dat een goed vat helemaal afgekneld was en op 22 juni stopten mijn benen

ermee: een complete dwarslaesie vanaf ongeveer mijn navel. Hier moet ik het waarschijnlijk de rest van mijn leven mee doen. Ik zit in een zwaar revalidatietraject. Mijn moeder gaat twee keer per week mee naar Amsterdam voor de therapieën. Ze vangt op de andere dagen onze dochter Yara (9) op, zodat mijn man kan werken. Ook verzorgt ze mij, omdat ik nog niet alles zelfstandig kan en wacht op aanpassingen in ons huis. Het is enorm ingrijpend, ik leef nog in een roes. Ik ben heel dankbaar voor alle hulp van mijn moeder, en natuurlijk ook van mijn vader. Met elkaar proberen we positief te blijven.”

Aggie Oud is bijzonder trots op haar dochter Angelique (26), die tijdens de eerste corona-golf werkte op de corona-unit in het Dijklander Ziekenhuis Hoorn. De IC-verpleegkundige (in opleiding) maakte er heftige dingen mee.

“Angelique is heel bevlogen in haar vak. Ze was werkzaam op de orthopedische en geriatrie-afdeling. Ze werd met haar hele team ingezet op de corona-unit, toen er steeds meer COVID-19 patiënten werden opgenomen. Op haar eigen afdeling waren de operaties stopgezet, dus dit was een logisch besluit. Het sterftecijfer was in het begin heel hoog, dat was heftig. In de loop van de weken kwamen gelukkig steeds meer patiënten terug van de IC. IC-patiënten die aan de beademing hadden gelegen, konden bijna niets meer. Angelique heeft een dagboek bijgehouden voor een patiënt die ze intensief verzorgde, van een ander maakte ze een filmpje toen hij zijn eerste stappen zette. Heel belangrijk voor de verwerking. Fysiek is het voor Angelique zwaar geweest. Communiceren als verpleegkundige met een beschermingspak is lastig. En voor de patiënt is het ook een uitdaging door een tekort aan spierkracht en het zuurstofmasker. Angelique heeft haar mannetje goed gestaan, ondanks alle stress. Mocht het nodig zijn, dan zal ze zich weer inzetten voor de patiënten. Maar wij hopen heel hard met haar dat we het virus er met z'n allen snel onder krijgen.” ●

Dit betekent het voor jou

Elk jaar zijn er veranderingen in je zorgverzekering. Niet alleen de premie verandert, maar ook de voorwaarden en de vergoedingen. Het is daarom verstandig om goed naar jouw zorgverzekering te kijken en de wijzigingen voor 2021 door te nemen.

De belangrijkste zaken op een rij:

1 DE PREMIE GAAT OMHOOG

De premie voor de zorgverzekering gaat in 2021 omhoog. De verhoging komt onder andere door de extra zorg voor mensen die besmet waren met corona. Ziekenhuizen hebben hiervoor veel extra zorg geboden, die door de zorgverzekeraar wordt betaald. Daarnaast komt de verhoging door hogere loonkosten in de zorg.

2 COLLECTIEVE KORTING

Ook in 2021 kun je gebruikt maken van een collectieve korting. Deze korting bedraagt maximaal 5% op je basisverzekering. Voor een aanvullende zorgverzekering bestaat geen maximale korting. De meeste zorgverzekeraars geven hierop maximaal 10% korting.

3 VERPLICHT EIGEN RISICO

Op je zorgverzekering is een verplicht eigen risico van toepassing. Dit bedrag betaal je zelf wanneer je zorgkosten hebt die vallen onder de Zorgverzekeringswet (ziekenhuis, medicijnen, etc.). De kosten voor de huisarts vallen hier niet onder. Al sinds 2016 is het verplicht eigen risico € 385,- per jaar. Dit zal ook in 2021 zo blijven.

4 VERANDERINGEN IN DE VERGOEDINGEN

In 2021 zijn er een paar wijzigingen en aanvullingen in de basisverzekering. We zetten ze hieronder kort voor je op een rij.

ZORG VOOR CORONAPATIËNTEN

Er is een ruimere dekking voor (ex-) coronapatiënten die te maken hebben met langdurige klachten, zoals vermoeidheid, verlies in spierkracht of benauwdheid. Zij kunnen gebruikmaken van extra paramedische zorg, zoals fysiotherapie, oefentherapie, ergotherapie en dieetadvies.

ZORG VOOR COPD-PATIËNTEN

De vergoeding van oefentherapie of fysiotherapie wordt verruimd voor patiënten met COPD. Deze verruimde vergoeding geldt voor COPD-patiënten in klasse B met een hoge ziektelast én beperkte fysieke capaciteit.

NIEUWE GENEESMIDDELEN

In 2021 is er een aantal nieuwe geneesmiddelen tegen kanker toegevoegd. Dit zijn:

- Lynparza, onder merknaam Olaparib, tegen eierstokkanker
- Axicabtagene ciloleucel, onder merknaam Yescarta, tegen lymfeklierkanker
- Durvalumab bij bepaalde vormen van longkanker
- Abemaciclib bij bepaalde vormen van borstkanker

• • •

MEER INFORMATIE

over de basisverzekering staat op de website rijksoverheid.nl. Uiteraard kun je ook even contact opnemen met je zorgverzekeraar.



Korting op jouw zorgverzekering via Omring

Met je Omringpas kun je gebruikmaken van kortingen op jouw zorgverzekering. Dit geldt voor de zorgverzekeringen van Zilveren Kruis en Univé. Naast de korting op de basisverzekering krijg je ook korting op jouw aanvullende verzekering.

Aanvullend op de korting krijg je een zorgverzekering die veel extra's biedt. We hebben de voordelen hier naast op een rijtje gezet.



• • •

MEER INFORMATIE

Wil je meer weten over de speciale zorgverzekeringen voor mensen met een Omringpas en alle kortingen? Ga dan naar omring.nl/omringpas voor meer informatie. Of neem contact op met Univé of Zilveren Kruis.

Univé

072 - 527 7595 | unive.nl

Zilveren Kruis

071 - 751 00 52 | zilverenkruis.nl



Bij Univé kun je met je Omringpas gebruikmaken van de speciale Thuiszorgpolis. Deze biedt vele extra's, zoals:

- Vergoeding van de jaarlijkse bijdrage van je Omringpas
- Extra budget voor mantelzorgers
- Extra hoog budget voor preventie
- Vergoeding van gezondheidstrainingen zoals valpreventie, geheugencursussen, etc.
- Vergoeding van het abonnement van personenalarmering

Aanvullend ontvang je bij Univé een korting van 5% op de basisverzekering en 10% op de aanvullende verzekeringen. Je hebt al een basisverzekering bij Univé voor € 118,50.



Bij een collectieve aanvullende verzekering ontvang je met je Omringpas GRATIS het Extra Aanvullend Thuiszorg pakket. In dit pakket zitten onder andere:

- Een persoonlijke zorgcoach
- Extra vergoeding voor hulpmiddelen
- Preventieve cursussen, zoals valpreventie
- 100% vergoeding voor opvolging van personenalarmering

Met Omringpas ontvangt je bij Zilveren Kruis een korting van 2% op de basisverzekering en 10% op de aanvullende verzekering. Je hebt al een basisverzekering bij Zilveren Kruis voor € 118,53 per maand.

Disclaimer:

Getoonde prijzen zijn voor een basisverzekering zonder vrijwillig eigen risico. Aan deze overzichten kunnen geen rechten worden ontleend, anders dan vermeld in de polisvoorwaarden van de desbetreffende zorgverzekeraars.

A photograph of an elderly man with glasses, Ron de Boer, smiling and adjusting a miniature Christmas village display. The display is a detailed model of a winter town with snow-covered roofs, lit-up houses, and small trees. Ron is wearing a dark red sweater and is leaning over the display, which is set on a table. The background is slightly blurred, showing more of the display and some indoor lighting.

Zo woont Ron de Boer

Zijn overdekte serre wordt elk jaar omgetoverd tot een waar kerstdorp, compleet met treinen, lichtjes en skibaan. In september begint Ron de Boer al met bouwen, vanaf 20 november is iedereen welkom om te komen genieten. “Het is net speelgoed voor ouwe mensen.”



“Met Kerstmis zijn mensen aardiger voor elkaar en hebben ze meer voor een ander over”

“Mijn moeder bouwde vroeger een grote kerststal. Ze ontruimde hiervoor een hoek van twee bij drie meter in onze ‘mooie kamer’. Ze richtte deze in met een kribbetje en kleepte het aan met spiegels als vijvers en met mos. Heel sfeervol. Iedereen kwam kijken. Je kunt dus stellen dat ik het van huis uit heb meegekregen.” Ron de Boer staat in heel Uitgeest en omgeving bekend om zijn kerstdorp, dat elk jaar weer anders opgebouwd en uitgebreider wordt. “Vroeger was ik veel te druk, stond er hoogstens een kerststalletje. Sinds zeven jaar ben ik weg van het merk Dickensville. Ik haal de huisjes en speciale accessoires overal vandaan en inmiddels heb ik een mooie collectie.”

SPEELGOED VOOR OUWE MENSEN

Ron begon met zo’n drieënhalve vierkante meter, inmiddels zijn dit er twintig! Met ‘bergen’ op de achtergrond, kerstmuziek, vrolijk verlichte huisjes, dining car, café, kabelbaan en waterval, schaatsende poppetjes, vliegtuigen en rijdende treintjes kijk

je je ogen uit. “Net speelgoed voor ouwe mensen”, lacht Ron, die elk jaar zeker vijf weken bezig is met opbouwen. “Dit jaar heb ik extra stellages gemaakt, anders kon ik mijn verzameling niet opstellen. Het geeft extra diepte aan het dorp.” Met de verlichting loopt hij nog weleens te worstelen. “Ik ben geen elektricien.” Maar het resultaat mag er zijn.

VRIJE GIFT VOOR GOED DOEL

Buren, dorpsbewoners en media komen graag kijken. “De eerste keer begreep ik dat bezoekers graag een donatie wilden doen. Maar dat past niet bij mij. Daarom is mijn kerstdorp gratis toegankelijk. Als je een vrije gift wilt doen na je bezoek, dan schenk ik dit aan een goed doel. Ik doe graag wat voor de mensen.” Vorig jaar was Stichting Make a Wish aan de beurt. Met een bezoekersaantal van meer dan zeshonderd mensen kon Ron maar liefst € 778,- overhandigen. Dit jaar viel de keuze op stichting Forza4Torre, dat meer bekendheid wil genereren voor de energiestofwisselingsziekte →



waar Torre Bekkers aan lijdt. Ook wordt er geld ingezameld om onderzoek te doen. “Ik hoop natuurlijk op een mooi bedrag. Het wordt elk jaar drukker, dus wie weet.”

VREDIG GEVOEL

De feestelijke sfeer begint al buiten, waar Ron kerstverlichting ophangt en de kerstman neerzet. Vrolijke kerstmuziek maakt de sfeer compleet. Sponsors Jumbo en Marskramer zorgen bovendien voor een leuke verrassing voor de kinderen. “Er komen veel ouders met kinderen, maar ook oudere mensen. Ze zijn vaak ontroerd als ze mijn dorp zien. Ik vind het mooi om dit te kunnen betekenen. Met Kerstmis zijn mensen aardiger voor elkaar en hebben ze meer voor een ander over. Er heerst een vredig gevoel, dat er eigenlijk het hele jaar zou mogen zijn. Laten we er zo veel mogelijk van genieten.” ●



Wie het kerstdorp van Ron wil bezoeken in Uitgeest, kan een afspraak maken via 0251 - 315 283.

Bezoekers zijn dit jaar vanwege corona alleen op afspraak welkom van 20 november tot en met Driekoningen op 6 januari. Behalve met de kerstdagen en op nieuwjaarsdag. Let wel: bij veranderende maatregelen is het mogelijk dat ook Ron aanpassingen moet doen. De collectebus van Stichting Forza4Torre staat klaar voor een vrije gift. De stichting is vernoemd naar Torre Bekkers, die aan een ernstige energiestofwisselingsziekte lijdt. Een ziekte waar geen medicijn voor bestaat. De familie van Torre heeft de stichting opgericht om geld te genereren voor onderzoek naar een medicijn en om meer bekendheid te krijgen.

Een gift is welkom.
Zie forza4torre.nl.



DRIE GENERATIES KERSTMIS



toen nu



OMA

NEL TOL-HOVING

82 jaar • woont in Hippolytushoef • weduwe, was 57 jaar getrouwd met Peter • heeft 3 kinderen, 6 kleinkinderen en 1 achterkleinkind

MOOISTE KERSTHERINNERING

“Als klein meisje woonde ik jarenlang op een houten ark. Kaarsjes waren te gevaarlijk. Toen ik in 1958 ging samenwonen kon ik voor het eerst een echte kerstboom neerzetten. Wat maakte mij dat gelukkig!”

Hoe vierde je vroeger Kerstmis? En hoe doen we dit tegenwoordig? We vroegen het drie generaties dames uit één familie. Uitslooverij in de keuken, verplichte nummertjes, kerst op afstand: alles komt aan bod.

“Dat je bij je familie mag en kán zijn is een voorrecht”



DOCHTER

CORINA TOL-KEPPEL

56 jaar • woont in Hippolytushoef • 6 jaar getrouwd met Ton • moeder van Sylvana en Cliff • oma van Raff • is logistiek medewerkster

MOOISTE

KERSTHERINNERING

“In 1988 was ik op 17 december uitgerekend van onze eerste kindje. Zonder te weten wat het zou worden, hing ik roze ballen in onze kerstboom. Precies op de 17e werd Sylvana geboren. Het was een bijzondere Kerstmis als kersverse moeder.”



Waar kunnen we beter afspreken dan op de kerstafdeling van een tuincentrum? Lichtjes, sneeuw, kerstmuziek: we zitten meteen helemaal in de sfeer. “Kijk dat nou, zullen we daar eens kijken?”, vraagt Nel (82) al wijzend richting de kerstdecoratie. “Eerst het interview, oma, dan gaan we straks lekker shoppen!”, reageert kleindochter Sylvana (31).

HET VERSIEREN

“Wat bent u allemaal van plan, mam?”, lacht dochter Corina (56). “Nieuwe kerstversiering kopen. Gezellig toch!” Sylvana knikt instemmend. “Ik ben net verhuisd, dus ik ga me helemaal uitleven!” We hebben de eerste kersttraditie van de familie te pakken. Maar alleen oma Nel heeft een kerststalletje. “Die kregen we van mijn schoonouders na ons trouwen. Ik wil eigenlijk wel een nieuwe.” Corine reageert meteen: “Niet weggooien hoor, mam! Dan zet ik ’m neer. Dit is jeugdsentiment.”

HET GELOOF

Met het miniatuurtafereel wordt Christus’ geboorte geëerd. Zijn de dames hiermee bezig met kerst? “Eerlijk gezegd niet”, stelt Nel nuchter. Dochter Corina ging nog naar een katholieke basisschool, Sylvana zat op een openbare. “Die

“Onze traditie op kerstavond? All You Need Is Love kijken!”

was lekker dichtbij. Wij zijn niet echt gelovig. We gaan dus ook niet naar de kerk omdat het kerstavond is”, aldus Corina. “Nee, dan hebben wij een andere traditie”, vult Sylvana aan. “*All You Need Is Love* kijken! Samen onder een dekentje op de bank. Nu al zin in!”

HET MOETEN

“Gingen jullie vroeger wel verplicht naar de kerk?”, vraagt Sylvana aan haar oma. Nel: “We ‘moesten’ sowieso meer dan nu. Altijd op visite bij vader en moeder, schoonouders, broers en zussen... En maar slepen met die kinderen. Vreselijk. Daarom wilden wij het met onze kinderen anders doen. Het ‘moeten’ moest eraf.” Die missie is geslaagd. Toch bewaart Nel fijne herinneringen aan kerst van toen. “Maar de ongedwongenheid van nu vind ik leuker. Er wordt ook meer ondernomen. Eigenlijk is het niet te vergelijken. Je wist niet beter en genoot ook.”

HET SAMENZIJN

Nel viert het kerstfeest nog altijd met naaste familie en vrienden, maar net hoe het uitkomt. Dat geldt ook voor Corina en Sylvana.

Over één ding zijn ze het roerend eens: Kerstmis draait om gezellig samenzijn. “En als de agenda vol is, spreek je gewoon een paar dagen later af”, aldus Corine. Sylvana herkent dat. “Veel leeftijdsgenoten hebben gescheiden ouders. Dan wordt het helemaal lastig om alle bezoeken in twee dagen te proppen. Je moet gewoon ook de rest van het jaar tijd voor elkaar maken. Dan wordt kerst geen verplicht nummertje.”

HET ETEN

Ondanks alle vrijblijvendheid geven Nel en Corina toe dat ze het wel héél leuk vinden als iedereen bij hen thuis samenkomt. “Het gebeurt niet zo vaak meer dat de hele familie compleet is”, vertelt Nel. Om het eten maakt ze zich niet druk. “Iedereen kan toch iets lekkers meenemen? Gewoon simpel, zonder uitsloverij.” Sylvana zat vorige kerst aan de rijst: zij zat met haar man in het warme Laos. “Een superleuke ervaring, maar ik voelde ook dat ik mijn familie miste.” Haar moeder glimlacht. “Het besef komt pas met de jaren, maar het is een voorrecht dat je samen met je familie mag en kán zijn.” •



KLEINDOCHTER

SYLVANA HEUTINK-MELLAART

31 jaar • woont samen met haar man Richard in Zwaag • is jeugdconsulent in de gemeente Den Helder

MOOISTE

KERSTHERINNERING

“Tijdens Kerstmis 2019 zaten wij in het verre Laos. Ik droeg de kerstoorbelletjes die ik maanden eerder al had gekregen van mam, ook tijdens het FaceTimen. Dat was een speciaal, emotioneel moment.”



Soepel de winter door

In de winter lijkt het allemaal nét even erger met die stijve spieren en stramme gewrichten. Hoe komt dat toch? En vooral: hoe kom je er vanaf? Het advies van de fysiotherapeut: bewegen, goede voeding en sokken aan in bed.



Stijve spieren en gewrichten krijg je niet door een griepje. Toch hebben vooral oudere mensen er meer last van in de winterperiode. Volgens fysiotherapeut Femke Terpstra van Omring is er veel onderzoek gedaan. “Naarmate we ouder worden, neemt de kwaliteit van spieren en gewrichten langzaam af. En omdat we vaker binnen zitten en minder afgeleid zijn, lijkt het alsof we meer last ervaren in de winter. Toch is er geen duidelijke oorzaak. Wat we wél weten, is dat de doorbloeding van spieren minder is bij kou. Dat betekent minder zuurstof en dus stijfheid. Ook is het verleidelijk om lekker bij de kachel te

blijven in plaats van te bewegen. Afvalstoffen worden zo minder snel afgevoerd, hopen zich op en veroorzaken strammere spieren. Bovendien is de lucht in deze periode vochtiger, wat effect heeft op de gewrichten. Als je last hebt van artrose of reuma, dan heb je extra last in je dagelijkse bewegingen.”

INTERNE KACHEL OPSTOKEN

Gelukkig kunnen we zelf veel doen om soepel de winter door te komen. Het belangrijkste is blijven bewegen. “Veel mensen hebben last van ochtendstijfheid. Ik raad mijn cliënten aan om alvast liggend in bed oefeningen te doen. Draai

bijvoorbeeld rondjes met de voeten, buig en strek de knieën en beweeg de armen omhoog en omlaag. Als je dan pas rechtop gaat zitten en uit bed stapt, zijn je spieren alvast opgewarmd.” En ook als het minder goed weer is: ga toch naar buiten voor een kleine wandeling. Zo geef je tegelijkertijd je weerstand een boost. Binnen trek je natuurlijk lekkere sloffen aan, want warme voeten zorgen dat je interne kacheltje wordt opgestookt. “Dit geldt ook voor de nacht, want je koelt veel sneller af in bed. Trek dus gerust een pyjama en sokken aan.” ●

📖 **Meer lezen? Ga naar omring.nl/soepeldewinterdoor**



WARM BLIJVEN
Je bent misschien geneigd de kou buiten te houden door deuren en ramen te sluiten. “Je wilt niet op de tocht zitten, maar goede ventilatie is belangrijk. Te veel vocht in huis heeft namelijk invloed op je lichaam.” En, een cliché, maar daarom niet minder waar: “Blijf gezond en gevarieerd eten. Zo geef je je lichaam de energie om warm te blijven en te bewegen!”

BEWEGEN

- Zoek een maatje of een groep met wie je kunt wandelen. Zo hebben jullie allemaal een stok achter de deur.
- Sporten kan ook thuis (via internet) of ga naar de sportschool; voor 50-plussers zijn vaak speciale lessen.

VOEDING

- Kies voor seizoensgroenten, zoals boerenkool.
- Liever ook een supplement? Slik vitamine C en D bij, of een multivitaminen, afgestemd op jouw lichaam.

HUIS

- Zet de ventilatieroosters open. Dit draagt bij aan een gezond huisklimaat.
- Een temperatuur van rond de 18°C in je slaapkamer is ideaal.

• • • AANDACHT VOOR ELKAAR



De eenzaamheid voorbij



December staat bekend als de maand van gezelligheid en samenzijn. Maar niet iedereen kijkt uit naar die donkere dagen. Door corona en de bijbehorende maatregelen hebben we gezien dat eenzaamheid onder ouderen is verdubbeld. Wat kunnen we doen om dit te doorbreken en er voor een ander te zijn?

Wat is eenzaamheid? Melanie de Groot, psycholoog bij Omring legt uit: “In het algemeen gaat het om een gevoel van er niet bij horen en iets missen in de band of hechting met anderen. Er zijn twee soorten eenzaamheid. Sociale eenzaamheid houdt in dat je weinig mensen om je heen hebt en spreekt. Bij emotionele eenzaamheid gaat het over het gemis aan diepgang in relaties.”

Eigenlijk heeft iedereen wel momenten of periodes van zich eenzaam voelen. Van oudere mensen is al langer bekend dat zij eenzaamheid kennen, corona bracht aan het licht dat ook jongeren en volwassenen vaker eenzaam zijn dan we denken. “Pas als het langdurig is en het een persoon in zijn dagelijks functioneren gaat belemmeren, is eenzaamheid een probleem. Vaak ontstaat er een vicieuze cirkel.” Omring merkt dit ook bij haar cliënten en kan jouw hulp goed gebruiken om het taboe te doorbreken en mensen uit hun isolement te halen. Enkele tips en ideeën vind je hiernaast. •

📖 **Lees meer over eenzaamheid**
op omring.nl/eenzaam

• • •

VRIJWILLIGEN VERRIJKT

Wil je iets doen voor een ander of wil je juist zélf meer onder de mensen komen? Omring is altijd op zoek naar vrijwilligers. Een wandeling maken, maaltijd serveren, activiteit begeleiden of maatje zijn van een bewoner: je bent van harte welkom.

Kijk eens op: werkenbijomring.nl/ontdek-omring/vrijwilligerswerk

Help jij mee?



WARME KERSTGROET

Een kerstkaart brengt warmte op een stille dag. Bij dit magazine vind je een speciaal ontworpen kaart. Schrijf een persoonlijke boodschap en stuur 'm op naar iemand die je een hart onder de riem wilt steken. Nog leuker: breng het kaartje persoonlijk (op afstand) langs en maak een praatje.

LUISTEREND OOR

Even een praatje maken voor de deur of in de winkel: voor jou is dat beetje aandacht geven een simpele moeite om de dag voor de ander minder eenzaam te maken.

SAMEN DOEN

Vraag je alleenstaande buurvrouw of oom mee naar een activiteit. Kijk eens of er een buurttuin, timmerwerkplaats, leeskring, knutselclub of eetgroep in je omgeving is.

HULP BIJ DE HAND

Je kunt aanbieden om de hond uit te laten van je minder mobiele buurman of ga eens videobellen met een eenzaam familielid dat niet in de buurt woont.

• • • KERSTRECEPT



Vanille cheesecake met cranberry

8 personen | Bereidingstijd 35 minuten | 4 uur koelen

INGREDIËNTEN

VOOR 8 PERSONEN

- 250 g dadels, zonder pit
- 200 g blanke amandelen of
- 200 g hazelnoten of
200 g cashewnoten
- 400 g roomkaas
- 1 vanillestokje,
opengesneden, merg eruit
- 100 g witte basterdsuiker
- 200 ml slagroom
- 2 tl gelatinepoeder, voor de
gelei
- 300 g cranberrycompote,
voor de gelei
- 3 el ongezouten pistache-
noten, gepeld, grof gehakt,
voor de garnering

VOORBEREIDING

Gebruik een springvorm of Pyrex taartvorm. Bekleed de bodem van de vorm met bakpapier en vet deze in. Maal de dadels met de amandelen en ½ theelepel zout bijna fijn in een keukenmachine. Verdeel dit mengsel over de bodem van de ingevette vorm en strijk glad met de bolle kant van een vochtige lepel. Zet de vorm in de koelkast. Klop de roomkaas los met een mixer. Voeg het vanillemerg en de basterdsuiker toe en mix tot een glad mengsel. Klop de slagroom stijf en spatel deze luchtig erdoor. Schep dit mengsel op de dadel-notenbodem en strijk glad. Dek af met folie en zet 1 uur in de koelkast.

BEREIDING

1. Meng voor de cranberrylaag de gelatinepoeder met 3 eetlepels koud water in een kom en laat 10 minuten staan. Roer even door met een vork zodat er geen klontjes in zitten.
2. Pureer intussen de cranberrycompote fijn en wrijf boven een pannetje door een zeef.
3. Meng het gelatinemengsel erdoor en verwarm al roerend tegen de kook aan. Laat afkoelen tot dik vloeibaar.
4. Neem de taart even uit de koelkast en verwijder het folie. Giet de cranberrylaag over de taart.
5. Draai een beetje rond zodat het laagje goed verdeeld is en laat de taart afgedekt met vershoudfolie nog minimaal 3 uur opstijven in de koelkast.
6. Snijd de taart voorzichtig los van de vorm en verwijder de ring. Garneer met de nootjes.

• • •

TIP

Garneer de taart ook eens met krullen witte chocolade.



Mist u de vlaaivorm voor dit recept?

Spaar nú voor Pyrex bakvormen en schalen.

Deze gratis coupon is alvast een volle spaarkaart waard!

Vlaaivorm Rond 28 cm

Met deze coupon:

€ **3.00**
Adviesprijs:
~~€ 9.99~~



**70%
korting**

Deze coupon is een volle spaarkaart waard! Lever hem in en ontvang direct tot -70% korting op uw Pyrex product! Deze actie geldt t/m 9 januari 2021.



“Binnen tien minuten had ik 98 likes en 116 berichten”

• • •

Tip: ga naar omring.nl/bloghelen en lees Helens laatste blog!

Schrijven vanuit het hart

Ze was 30 jaar en net getrouwd toen Helen van der Veen-Bijlsma afgelopen maart slecht nieuws kreeg. “Ik heb de zenuwziekte MS. Heel rot, maar het heeft me ook veel positiefs gebracht.” Zoals haar nieuwe hobby: schrijven.

“Begin dit jaar kreeg ik vermoeidheidsklachten. Al snel dacht de verpleegkundige in mij: hier klopt iets niet”, aldus Helen, die als verpleegkundige werkt bij Omring. Haar gevoel bleek juist. “Op een dinsdagmiddag vertelde de neuroloog dat ik MS heb. Wonderlijk hoeveel er in één minuut door je hoofd kan vliegen. Het eerste wat ik dacht: dan kan ik mijn baan wel opzeggen. Wat moet een werkgever met een MS-patiënt?” Gelukkig bleek die gedachte onterecht. “Omring denkt in mogelijkheden en

• • •

NET ALS PIPPI

Je bent nooit te oud om een nieuwe hobby op te pakken, vindt Helen. Of je nu 31 bent of 73. “Mijn motto is, net als Pippi Langkous: ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan!”



niet in problemen. Net als ikzelf. Ja, ik heb MS. Maar mijn ziekte speelt niet de hoofdrol. Die hoofdrol speel ik. Ik kan mijn leven inrichten zoals ik wil. Dat gaat me lukken.”

VEEL POSITIVITEIT

Helen ontdekte dat schrijven voor haar een goede uitlaatklep is. Vooral als het soms minder gaat. “In juni ging ik met mijn man uit eten. We parkeerden onze auto waar we dat altijd doen. Ineens merkte ik: de MS is er! Ik kon maar met moeite naar het restaurant lopen. Toen ik thuiskwam, ben ik meteen gaan typen.” De tekst plaatste ze op de besloten Facebook-pagina van Platform MS. “Binnen tien minuten had ik 98 likes en 116 berichten.” Haar verhaal werd ook op de website geplaatst (zie kader). “En ik heb laatst een week het Instagram-account van Platform MS overgenomen. Heel leuk om te doen. Het schrijven zorgt voor veel positiviteit. Ik heb zelfs weer contact gekregen met oud-klasgenoten van de basisschool, die op mijn stukjes reageerden. Dat heeft al meerdere leuke koffieafspraken opgeleverd.”

MEER BEGRIP

Het mooiste aan schrijven? “Dat ik mijn gevoel eruit kan gooien. Voorheen deed ik dat in de sportschool of tijdens het dansen, nu achter het toetsenbord. Tijdens het schrijven kan ik mijn hart luchten, maar ook andere mensen kracht geven”, vertelt Helen, die veel reacties krijgt op haar verhalen. “Sommigen zeggen: ‘Wat schrijf je mooi vanuit het hart.’ Of mensen met MS schrijven: ‘Ik loop tegen hetzelfde aan. Fijn om te lezen hoe jij ermee omgaat.’ Maar ik doe het niet voor de reacties. En ik hoef ook geen medelijden. Ik wil vooral zorgen voor meer begrip en bewustwording. Koester je geluk en gezondheid. Op een dinsdagmiddag kan alles zomaar veranderen.” •

HELEN SCHRIJFT OVER EEN AVONDJE UIT. ZE IS NET MET HAAR MAN UIT ETEN GEWEEST. DE HELE TEKST IS TE VINDEN OP [PLATFORMMS.NL](https://platformms.nl).

Stapsgewijs

“Mijn man stelt voor om de auto te halen. Ik voel een rilling door mijn lijf. Nee, ik loop zelf terug. Ik pak zijn hand en focus me. We lopen langzaam en kletsen wat. We komen een groep mensen tegemoet en weer dat gevoel. Schaamte, boosheid en verdriet. Hein ziet het. Hij vraagt: ‘Gaat het lieverd? Ik help je, het gaat goed.’

Ik voel opeens tranen over mijn wangen stromen. Daar, midden op de straat. Ik kan er niks aan doen. Ik vertel dat ik me schaam, dat ik boos ben en dat ik dit niet wil. Ik ben eergister 31 geworden! Dit is niet wat ik wil voelen... Ik, de zelfstandige hardwerkende verpleegkundige. De sportende, dansende jonge bonusmoeder van twee kids. Ik wil dit verdomme niet!

Hein pakt me vast en drukt me tegen zich aan. Daar staan we, midden op straat. Het is niet heel druk, maar er lopen wel mensen langs ons. “Je hoeft je niet te schamen”, zegt hij. “Voor mij niet, voor niemand. Je bent krachtig en ik ben er voor je! Het maakt me niet uit wat andere mensen denken. Jij besluit zelf te lopen naar de auto. En dat dat niet meer gaat op je pumps van 6 centimeter en dat het wat langzamer en met mijn steun gaat, dat maakt me geen barst uit! Jij bent Helen, en ik hou van je.”



De oliebolle van Betty



Een oud en nieuw zonder oliebolle is als een warme appeltaart zonder slagroom. Oliebolle hóren bij de jaarwisseling. Als je ze niet lekker vindt, dan staat een schaal met een piramide aan oliebolle onder een dikke laag poedersuiker alleen al leuk voor de decoratie!

Er zijn maar weinig mensen die op oudjaarsavond niet minimaal één oliebol eten. In elke stad of dorp staat wel een olliebollenkraam, bakken verenigingen bollen om de clubkas te spekken en zijn bij elke warme bakker versgebakken bollen te krijgen. Maar: zelf bakken is natuurlijk het leukst én het lekkerst. Tenminste... als je weet hoe!

BETTY'S OLIEBOLLEN

Gelukkig hebben we iemand gevonden die al zo'n veertig jaar ervaring heeft. Betty Ottema (61) uit Hoorn bakte op haar 14e haar eerste bollen en sindsdien maakt ze elk jaar – op vorig jaar na – op oudejaarsavond de Hollandse lekkernij. “Helaas kan ik geen romantisch verhaal vertellen, dat ik het bakken van mijn overgrootmoeder heb geleerd bijvoorbeeld. Zelfs mijn moeder bakte geen oliebolle. Ik ben er zelf mee begonnen omdat ik zo er gek op ben”, vertelt Betty.

HET GEHEIM VAN EEN LEKKERE BOL

Betty maakt het niet moeilijker dan nodig is en gebruikt de oliebolle-mix van Koopmans als

basis. “Ik geef wel mijn eigen twist aan het beslag. Het water vervang ik door een flesje bier, dat is goed voor het gisten. En dan zet ik de bak met het beslag met een natte theedoek erover, goed ingepakt en afgesloten met een plastic zak, een uurtje op de centrale verwarming. Dan rijst het beslag echt de bak uit! Daar worden de ballen lekker luchtig van”, weet ze ons te vertellen. Ze heeft nog een gouden tip: “Bak de oliebolle in een ruimte waar het niet te koud is. En ook het bier dat je aan het beslag toevoegt, moet op kamertemperatuur zijn. Als het beslag te koud wordt, zakt het in. Dan krijg je van die kleffe deegballen; dat wil je niet.” De zonnebloemolie in de frituurpan moet 190 graden zijn. Met een grote ijsscheplepel die je voor elke bol even nat maakt, maak je de mooiste ronde oliebolle. “Als het goed is, draaien de bollen vanzelf om in de frituurpan. Je hoeft ze er alleen maar op tijd uit te halen; na zo'n vier minuten.”

TRADITIES

Toen Betty haar man, Freerk, leerde kennen, heeft ze jarenlang met haar schoonmoeder – die



Aan Betty's man Freerk
de eer om de eerste oliebol
te proeven.

bakte wél bollen – in de garage staan bakken. “Dan ging mijn schoonvader in de ochtend al vroeg aan de slag om alles klaar te zetten en de verwarming aan te zetten. Want het mocht niet te koud zijn in de garage. Dan bakten we wel 150 bollen op een dag!” Nu heeft Betty natuurlijk haar eigen gezin en bakt ze nog steeds elke oud en nieuw traditioneel zelf haar oliebolle. “Alleen vorig jaar niet, toen waren we op vakantie in Nieuw-Zeeland. Ik heb ze echt serieus gemist!” En niet alleen de bollen, ook de gezelligheid die erbij hoort. Want elk jaar komen haar twee zoons en dochter mét aanhang in de loop van de middag bij moeders thuis. “Tegen een uur of drie ben ik klaar met bakken en dan zijn ze nog warm. Dan komen de kinderen met hun bakjes om een paar bollen mee te nemen voor hun eigen feestjes. Maar niet voor ze er één of twee hebben opgegeten natuurlijk”, lacht Betty.

Met deze tips kan iedereen de lekkerste bollen bakken, toch? Fijne jaarwisseling! ●



• • •

WAAR KOMT DE OLIEBOL EIGENLIJK VANDAAN?

De verhalen over de oorsprong lopen uiteen, maar naar verluidt eten we sinds de negentiende eeuw oliebolle zoals we die nu kennen tijdens oud en nieuw. De oliebol was voedzaam eten in koude tijden en heel vroeger werden de armen rond oud en nieuw getrakteerd op een oliekoek.

Bron: IsGeschiednis.nl

foto-toestel		meneer (Spaans)		grote dure auto		keuken-apparaat		ter inzage	slagin-strument	9	zonder-gezel-schap		water-kering		naklank
magneet-band		regen-scherm							profeet				inborst		
			6	zang-vogel		2					gemeen				12
ziekelijke zucht						duizend gram					schaap-kameel				
Romeinse keizer						kerk-gebruik									
14				jaar-telling				bijen-houder			4		deel v.e. opera		
vreemde snuiter				Bijbelse priester				theater-rang							
vruchten-nat						gods-dienst					pl. in N-Holland				
						gods-spraak					nobel				
				soort loterij					getal				broer van Abel		graszode
				naar beneden					vertrouwd						
metalen vat		riv. in Frankrijk				13	ruil-middel				10	boerderij-dier			
		haren-wissel					huiselijk					spookver-schijning			
				offer-tafel		steen			glad						
									strijdperk						
slotstuk		bedden-goed						slaven-schip						plan	
1						melkklier					erg leuk				
						hoge berg									
Griekse letter		bijbelse figuur					8	reuk-orgaan					wond-vocht		festijn
		kaarten-boek						selecte groep							
		muggen-larve													
						gedeelte		stekelig zoogdier		science fiction		vrouw-tjes-hond			5
												via			
voorbij				vruchten-drink								golfterm			
				kroeg								hoofd-groet			
gestreept zoogdier						11	venijn				boom-scheut			kauwtje	
rustteken											bevel				
		7				kier				Europese taal					
deel v.d. keel										3		lattenkist			

© www.puzzelpro.nl

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

1e PRIJS

Cadeaubon Intratuin
t.w.v. € 45,-

2e PRIJS

Cadeaubon Omring-
winkel t.w.v. € 25,-

3e PRIJS

Rituals cadeauset
t.w.v. € 15,-

STUUR DE OPLOSSING VÓÓR 28 FEBRUARI 2021 IN:

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

omring.nl/voorpuzzelen

OPLOSSING

In de herfsteditie van het Omring Magazine was de oplossing:
'De herfst met nevel doortrokken, toont een winter met vlokken'.

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

Kersthoroscoop



RAM 21 mrt t/m 19 apr

Dit jaar duurt het even voor je in de feeststemming komt. Echter, zodra de kerstdagen naderen komt je spontaniteit naar boven en probeer je op de valreep nog alles uit de kast te halen.



STIER 20 apr t/m 20 mei

Onverwachts gebeurt er rond deze kerst iets bijzonders. Dit kan voor een grote verandering in je leven zorgen. De manier waarop jij hiermee omgaat, wijst uit in hoeverre het je leven gaat veranderen.



TWEELINGEN 21 mei t/m 20 jun

Tweelingen kunnen zich goed aanpassen en tijdens de feestdagen komt dat van pas. Het kerstdiner lijkt namelijk even uit de hand te lopen, maar met een lumineus idee zorg jij ervoor dat alles op de valreep goed komt.



KREEFT 21 jun t/m 22 jul

Jij bent altijd in voor een feestje, maar kruipt deze kerst graag met je pyjama op de bank. Na een bewogen jaar mag je jezelf best de ruimte gunnen om even bij te komen. Maak van dit moment gebruik om na te denken over goede voornemens voor 2021.



LEEUEW 23 jul t/m 22 aug

Als ambitieus persoon doe jij je best om al je familieleden een onvergetelijke kerst te bezorgen door ze te verrassen. Vergeet in je enthousiasme niet om ook jezelf te verwennen. Aan het einde van het jaar staat jou een liefdevolle ontmoeting te wachten.



MAAGD 23 aug t/m 22 sep

Een maagd is een echte perfectionist. Je doet er alles aan om, ondanks dit bewogen jaar, er op creatieve wijze gezellige dagen van te maken. Dat lukt uitstekend, maar vergeet je daardoor jezelf niet? Zorg ervoor dat je na de kerst niet uitgeblust bent.



WEEGSCHAAL 23 sep t/m 22 okt

Tijdens de feestdagen geniet je van een paar onverwachte momenten. Je voelt je voldaan en prettig met alle voor dit selecte gezelschap. Vergeet alleen niet die persoon een kerstgroet te sturen die zich eenzaam voelt.



SCHORPIOEN 23 okt t/m 21 nov

Voor de schorpioen wordt oudejaarsavond een bijzonder moment. Sluit daarom je ogen niet voor een oude bekende die onverwachts opduikt. Leidt deze ontmoeting tot een romantisch weerzien in 2021?



BOOGSCHUTTER 22 nov t/m 21 dec

Deze feestdagen worden ondanks wat aanpassen een onvergetelijke tijd voor de boogschutter. Na wat pech op liefdesgebied, blijkt het deze kerst goed voor jou gezind. Trek je mooiste outfit aan en geniet!



STEENBOK 22 dec t/m 19 jan

Deze kerst krijgt een oude vriendschap een nieuwe betekenis. Tijdens het kerstdiner geniet je van een vertederend moment en krijg je goedbedoeld advies uit onverwachte hoek. Maar pas op dat je hierdoor niet te snel een beslissing neemt.



WATERMAN 20 jan t/m 18 feb

Jouw zorgzame kant zorgt ervoor dat je deze kerst stilstaat bij de mensen die wat extra liefde nodig hebben. Komende kerst heeft daarom ook iets bijzonder voor jou in petto; is het een mooi cadeau, een nieuwe liefde of een bijzonder gebaar?



VISSEN 19 feb t/m 20 mrt

Deze kerst voel jij je meer dan ooit geliefd door jouw naasten. Ondanks de beperkte mogelijkheden geniet je met een select gezelschap van een bijzondere kerst. Koester de mooie momenten deze feestdagen.

Korting op de nu-toch-echt-naar-de-fysio-zorgverzekering van Univé

Maak een afspraak voor een adviesgesprek met een Univé adviseur.

➔ unive.nl/afspraak



Via Omring krijg je 5% korting op de zorgpremie van je basisverzekering en 10% korting op je aanvullende verzekering (Goed, Beter en Best). Daarnaast wordt je jaarlijkse bijdrage voor de Omringpas vergoed door Univé als je een aanvullende verzekering hebt.

univé daar plukt ú de vruchten van

Omring winkel

TOT **20% korting** met Omringpas



GOOD GRIPS AANGEPAST BESTEK
Ook als je handen wat meer moeite hebben met bestek, kun je gewoon genieten van de feestdagen. Met bestek van Good Grips kun je je weer richten op het gezellige gesprek en het fijne gezelschap. Eet smakelijk.

PER STUK €16,95
€ 13,95



WARMHOUSBORD
Ben je niet de snelste eter? Voorkom dat je maaltijd koud en onsmakelijk wordt. Met dit warmhoudbord kun je genieten van warm eten tot de laatste hap.

€13,95 **NU VANAF**
€ 11,15



PLACEMATS IN VERSCHILLENDE KLEUREN
Maak je tafel vervolgens extra gezellig en kleurrijk met deze mooie placemats of onderzetters, waarop elk bord stevig op zijn plek blijft.

PER STUK €4,95
€ 3,95



HOMETRAINER VIRTUFIT
Als die heerlijke feestdagen dan toch voorbij zijn en je maag nog protesteert als gevolg van de gevulde aubergines en chocolademousse, dan ga je gewoon weer glimlachend op de hometrainer. Thuis fietsend, soepel de winter door.

NU: IN DOOS € 209,-
OF AFGEMONTEERD
€ 239,-

Deze aanbiedingen zijn geldig tot en met 13 januari 2021.



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 omringpas.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



een hele
warme
kerstgroet

Warmte en aandacht voor elkaar, daar draait het om.
Niet alleen met kerst, maar het hele jaar door.
Aandacht dichtbij, aandacht op afstand. Altijd vanuit het hart.
Voor 2021 wensen we je geluk en gezondheid.
Zorg goed voor jezelf en voor elkaar.

Namens Omring