

Omring

Magazine

Editie • lente 2021

...

ZO WOONT JOOST

Happy in z'n
tiny house

...

BEWEGEN EN SHOPPEN

Rondje
verkoopstalletjes
op de e-bike



DRIE GENERATIES

Lente
toen & nu



• • •

COLOFON

Omring Magazine is een uitgave van Omring.

REDACTIE & ORGANISATIE

Omring
Devani Creative

TEKST

Stamland communicatie
Schrijfkunsten
Noort media

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.



SANDRA OUD-LANGE:

“Het voorjaar
brengt weer
nieuwe energie”

• • • VOORWOORD

Het seizoen van ontmoeten

Langzaam wordt het weer beter, worden de dagen langer en de temperaturen wat hoger. Het voorjaar staat voor de deur. Hebben we ooit reikhalzender uitgekeken naar dit seizoen? Want met het stijgen van de temperatuur is er op het gebied van ontmoeten en ondernemen hoogstwaarschijnlijk weer meer mogelijk.

Ik werk nu een half jaar bij Omring en ondanks dat ik nog lang niet alle collega's heb kunnen ontmoeten, voel en ervaar ik een enorme teamspirit binnen deze organisatie. De afdeling Klantenservice is een soort verkeerstoren voor Omring. Voor allerlei vragen, advies, zorg en bemiddeling doen we 24/7 ons best de klanten van Omring zo goed mogelijk te begeleiden bij hun (zorg)vraag.

Onze zorgconsulenten spelen daarin ook een belangrijke rol. Niet alleen zijn zij er om nieuwe en bestaande klanten met raad en daad bij te staan, zij zijn er ook om de zorgcollega's te ontlasten en ontzorgen waar het kan. Zorgconsulente Lenka Besseling vertelt daar meer over, verderop in dit magazine.

Opeens realiseerde ik mij dat het best gek is om in deze tijd te starten met een nieuwe baan,

waarbij je een deel van je collega's nog niet in levenden lijve kunt ontmoeten. Samenwerken doen we nu vooral digitaal. En hoe goed dat ook gaat, met de komst van het voorjaar hoop ik dat daar verandering in komt. Hoe fijn zou het zijn als alle nieuwe én oude Omringers elkaar de komende maanden eindelijk (weer) kunnen ontmoeten?

Natuurlijk hoop ik dat ook voor de klanten; onze cliënten en de ruim 50.000 Omringleden. Dat ook zij weer makkelijker naasten kunnen zien en ontmoeten en dat er weer activiteiten georganiseerd kunnen worden.

Wat mij betreft is de komst van het voorjaar letterlijk en figuurlijk een lichtpunt in deze uitdagende tijden. Niet alleen voor ons, maar zeker ook voor onze klanten. Het voorjaar brengt ons vast nieuwe energie om mooie initiatieven te ontwikkelen voor de toekomst! Graag lever ik daar een positieve bijdrage aan.

SANDRA OUD-LANGE

Manager klantenservice, sales en zorgconsulenten

In dit magazine

DRIE GENERATIES LENTE: TOEN & NU

Iedereen is er gek op:
lente! Van grote schoon-
maak tot klein geluk.

06



INSPIRATIE VOOR JE EIGEN LENTEMOESTUIN

10



...
ZO WOONT
JOOST BOTMAN

PROSTAAT- EN BAARMOEDERHALS- KANKER

We praten erover
met Joyce Houtstra,
verpleegkundige
Oncologie bij Omring.

15

...
6 VRAGEN AAN...

Lenka en Tinka.
Zorgconsulent en
winkelmedewerker
bij Omring.

18

DE LOCKDOWN DE BAAS

Stappen tellen en rondje
markt met Omringlid
Dirk Vogtschmidt.

20

...
BEWEGEN EN
SHOPPEN TEGELIJK!

Ga je mee op de e-bike,
langs verkoopstalletjes
in de regio? Lokaal
shoppen in de buitenlucht.

22

...
PUZZEL

25



HET GEHEIM VAN FIJN OUD WORDEN

Mijnheer Wardenaar is
met zijn 90 jaar een
ervaringsdeskundige,
Wat is zijn geheim?

26

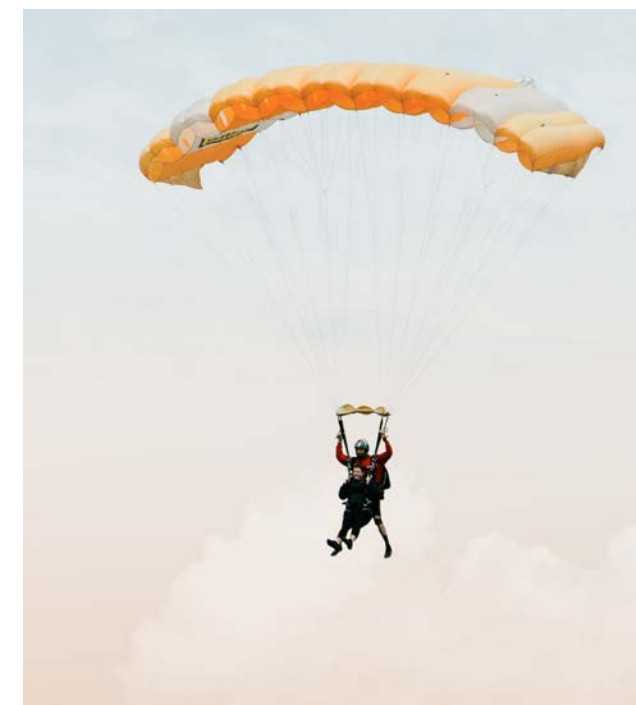
...
WONEN ZOALS THUIS

In het nieuwe woon-
zorgcentrum Sorghvliet
in Andijk.

26



...
DE DAG
VAN JE
LEVEN



Heb jij een speciale wens of al jaren
een grote droom? Omring gaat een
aantal leden de dag van hun leven
bezorgen. Ben jij straks de gelukkige?

27

• • • DRIE GENERATIES

Lente toen nu &

Iedereen is er gek op: lente! Hoe beleefde je dit vroeger? Doen we dit tegenwoordig anders? We vroegen het drie generaties dames uit één familie. Van grote schoonmaak tot klein geluk: alles komt aan bod.

Sinds Klaske op haar zestigste is gestopt met werken, brengt zij de maanden april, mei en juni door op Texel. Samen met haar man. "Caravan achter de auto, fietsen mee en gaan! De camping is eenvoudig. Het gaat ons om de natuur, het wandelen en fietsen. Dat houdt ons fit. Leuke dorpen, bos, strand: het voorjaar is er prachtig." →

KLASKE:

"Lekker wandelen en fietsen,
dat houdt ons fit!"



OMA

**KLASKE SCHOTSMAN-
MOLLEMA**

73 jaar • woont in Nieuwe
Niedorp • 50 jaar getrouwd
met Jan • heeft 2 kinderen,
3 kleinkinderen en 3
cadeaukleinkinderen

MOOISTE

LENTEHERINNERING

"Tijdens het wandelen
voelde ons kleinkind Siem
Jan⁺ vaak met zijn handje
aan de heg. Vond-ie heerlijk,
dat zag je aan zijn snoet."



Het voorjaar is voor deze dames hét seizoen voor high teas.

Yvanca vindt het zelfs leuker dan uit eten gaan. Nu de horeca
gesloten is, haalt zij het lekkers gewoon af met haar vriendinnen.

"We proberen zoveel mogelijk high teas in West Friesland uit.

Zo steunen we ook de restaurants een beetje!"

“Zodra ik
weer lekker
buiten kan
zitten, dan
begint voor
mij de lente”



DOCHTER
MIRJAM VAN SPLUNTER
47 jaar • woont in
Lutjewinkel • 23 jaar
getrouwd met Cees
• moeder van Yvanca en
Siem Jan* • is medewerker
klantenservice

**MOOISTE
LENTEHERINNERING**
“Van jongs af aan hou ik
van de kleine lentesignalen.
De eerste groene blaadjes
aan de bomen, de geur van
versgemaaid gras... Nieuw
leven!”



EIGEN LENTE- TRADITIES

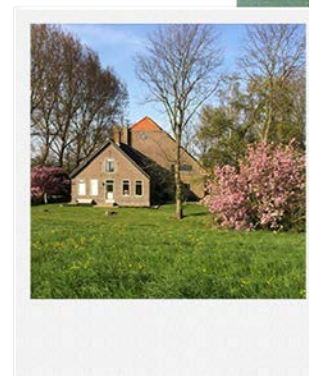
Kleindochter Yvanca (20) weet er alles van. Zij logeert al dertien meivakanties bij opa en oma op de camping. “Tegenwoordig niet meer de hele week, maar zéker een paar nachties! Samen met mijn vriend, in de voortent. Ik denk dat het ongeluk brengt als ik onze lentetraditie verbreek, haha.”

Dochter Mirjam (47) helpt haar ouders met het opzetten van de voortent. Ook zij kan niet wachten tot de temperatuur weer oploopt. “Zodra ik lekker buiten kan zitten, al is het met een jas aan, dan begint voor mij de lente. Als je de eerste warme zonnestralen voelt, zie je vanzelf ook de

bloemetjes, ruik je het gras, hoor je de vogels. Heerlijk!”

SCHOONMAKEN EN OPRUIMEN

“Ik zet dan ook alle ramen lekker open”, reageert Klaske. “En ik ga opruimen. Ja, ik denk wel dat er zoiets als voorjaars schoonmaak bestaat.” Mirjam moet lachen. “Dat doet me denken aan de sierkussens op onze bank. Vroeger had ik twee setjes: warmrood voor de winter en friskroen voor de zomer.” Yvanca lacht mee. “Blij dat die het huis uit zijn!” Yvanca heeft een eigen lenteritueel. “Ik trek al mijn kleren uit de kast en sorteer ze. Winterkleding verdwijnt achter in de kast, alles wat vrolijk



en luchtig is leg ik vooraan.” Mirjam vult haar dochter aan: “Ehm, je vergeet het inventariseren...” Yvanca: “O ja: checken wat ik nog mis. Er ontbreekt nooit iets hoor, maar het is ook nooit compleet!”

OOG VOOR KLEINE DINGEN

Dan de hamvraag: beleven we de lente tegenwoordig anders dan vroeger? Klaske, 73 lentes jong, denkt van wel. “Niet door de tijd waarin we leven, maar door leeftijd. Als je druk bent met studie, werk of kinderen, dan gaan de jaargetijden sneller langs je heen. Nu die zaken zijn verdwenen, heb ik meer oog voor kleine dingen. Sneeuwkllokjes bijvoorbeeld.”

Is dit onbedoeld een wijze raad voor kleinkind Yvanca? “Mijn oma en vader wezen mij al van jongs af aan op bloemen en vogeltjes”, reageert ze enthousiast. “En uit mijn raam zie ik elk voorjaar hoe twee bomen tot bloei komen. De soortnamen weet ik niet precies, maar ze zijn super mooi.” “Japanse kers en meidoorn”, vult Mirjam aan. “Hulp! Jijntje, hoor”, knipoogt ze met de telefoon in haar hand. Over klein geluk gesproken: de high tea-koekjes en lekkere drankjes wachten. Dat Klaske anderhalve meter afstand moet houden, maakt de dames niets uit. Ze zijn samen. Ze zijn gezond. En... het voorjaar komt eraan! •

YVANCA:

“Uit mijn raam
zie ik elk voorjaar
twee bomen tot
bloei komen”



KLEINDOCHTER
YVANCA VAN SPLUNTER
20 jaar • woont bij haar
ouders in Lutjewinkel
• studeert af aan
Media, Informatie en
Communicatie aan
Hogeschool van Amsterdam

**MOOISTE
LENTEHERINNERING**
“In 2017 ben ik in het
voorjaar op Bali geweest.
Het was daar al heerlijk
warm. De natuur en de
uitgestrekte vergezichten
waren overweldigend.”

Inspiratie voor jouw moestuin

De smaak van de lente

De lente is het startpunt voor velen om buiten bezig te zijn. Bijvoorbeeld met de moestuin. Of je nu veel ruimte hebt of een balkon, met deze inspirerende tips van Johan Janse (biologische tuintendrij De Bosmantel) smul je de hele zomer van smaakvolle groente. En van de lekkerste aardbeien!

De Bosmantel is een biologische tuintendrij, kwekerij en winkel in Andijk. De werkwijze op het bedrijf draagt bij aan bodemverbetering en natuurontwikkeling. Er worden niet alleen groente en fruit verkocht, maar ook groenteplantjes en zaden. “Onze producten zijn puur natuur geteeld, wat de smaak ten goede komt. Naast de eigen producten zijn ook streekproducten als zuivel en sappen verkrijgbaar”, aldus Johan.

VRUCHTBARE BODEM

Het team helpt graag klanten die hun eigen moestuin willen aanleggen. “Een goede manier om zoveel mogelijk uit je moestuin te halen, is te werken volgens de principes van de permacultuur. Dit houdt in dat je samenwerkt met de natuur door te zorgen voor diversiteit in wat je plant, zodat er altijd iets te oogsten is. Duurzaam en ecologisch verantwoord, met allerlei voordelen voor een vruchtbare bodem.” Johan tipt de aardpeer, een sterk knolgewas. “Die kun je het hele jaar

oogsten.” Ook palmkool, het minder bekende broertje van de boerenkool, geeft vanaf het eerste jaar verse blaadjes. “Je kunt de kool vroeg planten voor een zomerse oogst. Als je het na de winter terugsnoeit, komt het volgend jaar weer op. Palmkool is smakelijk in een stampotje, maar ook in een salade.”

MEER LENTELEKKERS

Specifieke voorjaarsgroenten zijn bijvoorbeeld sla, radijs, rode bietjes en worteltjes. “Ook spitskool en koolrabi zijn lekker veelzijdig. En wat dacht je van stengel-uien? Deze kun je nét onder de grond afsnijden in plaats van eruit trekken. Zo kun je er opnieuw van oogsten. Dit geldt ook voor prei. De jonge blaadjes zijn lekker voor soep of pasta.”

Kruiden doen het goed op je balkon of in een kweekbak. Denk bijvoorbeeld aan peterselie en selderij, die extra smaak geven aan allerlei gerechten. “Moestuinproof zijn ook meerjarige bieslook, maggiplant en zuring. Je kunt zaaien in een bakje of kasje en opkweken, maar met plantjes heb je sneller resultaat.”

KONINKJES VAN DE ZOMER

En natuurlijk is geen moestuin compleet zonder aardbeien. “Je hoeft de planten na het plaatsen in het voorjaar niet per se af te dekken met een net, als je alles dicht op elkaar zet met bijvoorbeeld lage struiken aan de buitenrand. Vogels zien de aardbeien dan minder goed en ontwijken je moestuin vanwege te weinig zicht op loerende katten. Je zult het proeven: verse aardbeien van planten in de vollegrond hebben een ongeëvenaarde smaak.” ●

📖 Meer weten over De Bosmantel?

Ga dan naar bosmantel.nl



Kijk naar...

RUIMTE

“Wat je kunt telen, hangt natuurlijk af van de hoeveelheid vierkante meters die je tot je beschikking hebt. Ook op het balkon in een kweekbak kun je tuinieren! Wil je vroeg zaaien of planten? Zorg dan voor beschutting, bijvoorbeeld onder glas of in een plastic tunnel. Dit is vooral belangrijk als je tomaten, komkommers, paprika en aubergines plant. Die kunnen slecht tegen regen en kou.”

LOCATIE

“Voor een moestuin is zonlicht nodig. Kies bij voorkeur een luwe plek die niet té heet is of die juist te veel schaduw heeft. Je denkt misschien dat onder bomen en struiken aanplanten gunstig is voor beschutting, maar hun wortels halen juist veel water en voeding uit de bodem weg.”

GROND

“In Noord-Holland hebben we vaak te maken met stugge zeelei, terwijl moestuinen het goed doen op fijne, losse grond. Zorg ervoor dat je - niet te diep - gras, onkruid en resten van planten omspit, of laat het liggen als bodembedekker tussen de planten. Dit verteert tot organische bemesting en maakt de bodem luchtiger. Gebruik eventueel biologische compost of tuinaarde van bijvoorbeeld Bio Cultura. Een goede manier om de bodem van je moestuin te voeden.”

JOHAN:

“Palmkool is smakelijk

in een stampotje of

in een salade”

• • • ZO WOONT JOOST



Happy in z'n tiny house

Wonen op een paar vierkante meter. Voor Joost Botman uit Wervershoof is zijn tiny house dé oplossing. Het is een duurzame en overzichtelijke manier van leven, waarbij hij bovendien de mogelijkheid heeft om mantelzorg te bieden aan zijn moeder en vrijwilligerswerk te doen.

Joost (27) kwam terug in Nederland na een reis van drie maanden door Spanje. Het was de bedoeling om iets te huren of te kopen, maar: “Dat is nog niet makkelijk qua aanbod aan sociale huurwoningen en als eenverdiener.” Al zoekende op internet kwam hij het idee van de tiny houses tegen. Minihuisjes, doorgaans tussen de 15 en 50 vierkante meter, waarbij elke centimeter praktisch wordt benut. Maar achter de groeiende populariteit schuilt ook een andere gedachte, namelijk die van milieuvriendelijk, kostenbesparend en zoveel mogelijk zelfvoorzienend wonen. “Dat sprak mij aan. Als plantonderzoeker ben ik begaan met de natuur. Via een landelijke Facebook-groep zag ik een tiny house te koop staan en ik waagde de stap, na overleg met mijn ouders.”

JOOST:

“Ik wil de wereld een stukje mooier achterlaten dan dat ik ’m heb gevonden”

IN DE BUURT WONEN

De ouders van Joost wonen in de polder bij Wervershoof. In de grote tuin was plaats genoeg voor deze miniwoning. “Dé kans om weer op mezelf te wonen, maar ook om er voor mijn moeder te zijn. Zij heeft een spierziekte, waardoor ze steeds meer afhankelijk is. Na mijn reis voelde ik dan ook de behoefte om in de buurt te blijven wonen. De gemeente Medemblik verleende gelukkig de vergunning.” Sinds medio 2019 woont Joost dus in zijn bijzondere minihuis met trapje naar de ingang, zonneluifel boven het terras met picknicktafel en openslaande deuren naar het grote grasveld. “Het sluit helemaal aan bij mijn verwachtingen!”

OVERZICHTELIJK EN KOSTENBESPAREND

Het tiny house meet 22 vierkante meter en diende eerst als kinderdagverblijf. “Ik ben vijf maanden bezig geweest om alles in te bouwen.” De bank is op anderhalve meter boven de grond geplaatst, zodat eronder ruimte is voor een tweepersoonsbed. Een wandtafel met ruimte voor twee, maar in uitgeklapte vorm voor meer mensen. Een keuken voorzien van alle faciliteiten en een complete badkamer. Het huisje is licht door de vele ramen, heeft een mooie vloer en oogt ruim door de handige indeling. “Het is overzichtelijk, duurzaam en kostenbesparend. Twee keer per jaar



doe ik een grote schoonmaak, ik ben dan in twee uurtjes klaar. Ik heb zo tijd om vrijwilligerswerk te doen als bestuurslid bij cultureel centrum De Schoof. Mijn enige kachel van 1000 Watt brandt maar vijf maanden per jaar op de laagste stand. Ik heb een natuurlijk rioolfilter en een waterfilter. Het liefst zou ik zelfvoorzienend leven, maar dat is op dit moment nog niet goed mogelijk. Als voorbeeld: ik kan zonnepanelen plaatsen, maar de energieopslag is een probleem. Ik kan hiervoor dure accu's uit China laten komen, maar dan ga ik voorbij aan de duurzaamheid.” Misschien dat Joost zijn tiny house nog iets uitbreidt, voor als zijn dochter Emma (5) bij hem is. “Ook zij vindt het een geweldig huisje. Het is heerlijk om haar buiten te zien rondrennen vanaf mijn terras.”

SAMEN AANGENAAM MAKEN

In de toekomst zouden Joost en de Facebook-groep ‘Het Groene Buurtje’ graag een eigen terrein inrichten met tiny houses. “We zijn hiervoor in gesprek met de gemeente. Ik wil de wereld een stukje mooier achterlaten dan dat ik ’m heb gevonden.” Maar op dit moment is het fijn om dicht bij zijn moeder te zijn. “Mijn vader, broers, zusje en ik helpen haar met liefde. Met haar rolstoel en booster heeft ze gelukkig nog enige bewegingsvrijheid. Samen met een huishoudelijke hulp maken we het met elkaar zo aangenaam mogelijk.” ●

De voorjaars- collectie is binnen!

Weet u dat u uw schoenen
ook via Whatsapp video-
bellen kunt bestellen?

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

*Niet geldig i.c.m. andere acties.

Diverse wijdtematen beschikbaar • Nieuw in onze collectie: Ecco

meijerink
comfortabele schoenmode

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

Weer **fit** na corona

Heeft u corona gehad en wilt u werken aan
uw herstel? Omring en Zorgcirkel zijn het
behandeltraject CO-FIT+ gestart.

De behandeling richt zich o.a. op het verbeter-
en van uw conditie en spierkracht. U leert hoe
u dagelijkse activiteiten kunt hervatten en het
vertrouwen in uw lichaam kunt herwinnen.

Meld u aan via
omring.nl/co-fit

CO-FIT+



GRZPLUS
Samen voor top validatie en herstel



Jan van Ede
holistisch podoloog &
voetkundig adviseur

Lastige voeten?
Onze schoenen zijn
een verademing!

Korting
bij huisbezoek



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



Blijf niet langer met klachten lopen!
Bel nu voor een afspraak 06 511 70 200

"de schoenen van Jan"
aangemeten bij u thuis!



06 511 70 200 • jan@janvanede.nl • www.deschoenenvanjan.nl

**Start
optijd**

met de aanvraag

Rijbewijskeuring nodig?

Vanaf 75 jaar is het verplicht iedere 5 jaar een keuring af te
leggen wanneer u uw rijbewijs wilt verlengen. **Wij helpen u!**

Regel voordelig uw rijbewijskeuring
Kijk op rijbewijskeuringsarts.nl, bel 085 01 80 800 of
mail naar afspraken@rijbewijskeuringsarts.nl

Ledenprijs voor Omringpashouders: €40,-*

*Exclusief gezondheidsverklaring à € 37,80



• • • GEZONDHEIDSDOSSIER

Prostaat- en baarmoeder- halskanker

In Nederland krijgen jaarlijks on-
geveer 13.500 mannen prostaatkan-
ker. Het is de meest voorkomende
kankersoort bij mannen. Baarmoe-
derhalskanker wordt per jaar bij
zo'n 800 vrouwen geconstateerd.
Ook dit is een ernstige ziekte met
kans op overlijden. Gelukkig kunt
u voor beide soorten kanker vroe-
gonderzoek laten doen. "Ik zou dat
zelf nooit willen overslaan", aldus
oncologieverpleegkundige Joyce
Houtstra. →

• • •

HPV-VACCINATIE

Sinds 2009 kunnen meisjes
zich laten vaccineren
tegen HPV, oftewel
humaan papillomavirussen.
Twee van deze virussen
kunnen op latere leeftijd
baarmoederhalskanker
veroorzaken. Vanaf 2021
mogen ook jongens
zich laten inenten. Zij
kunnen het virus namelijk
ook dragen en tijdens
geslachtsgemeenschap
doorgeven. De prik is straks
beschikbaar vanaf 9 jaar.

Meer info: rijksvaccinatieprogramma.nl/vaccinaties/hpv

“Vertrouw op je onderbuikgevoel: laat óók in coronatijd vroegonderzoek doen”



Joyce Houtstra is een van de elf gespecialiseerde verpleegkundigen Oncologie bij Omring. Dit team begeleidt mensen met kanker in elke fase, van eerste verdenking tot laatste behandeling (zie kader). Joyce is moeder van twee jonge kinderen. In haar werk maakt ze mee welke genadeloze impact kanker kan hebben. De cijfers van bevolkingsonderzoeken uit 2020 stellen haar niet gerust.

“Door allerlei coronamaatregelen is veel minder vroegonderzoek gepleegd. Iedereen die rondloopt met onderbuikgevoelens druk ik echter op het hart hierop te vertrouwen. Bel je huisarts. Vaak geldt: hoe eerder je erbij bent, hoe groter de kans op een succesvolle en minder ingrijpende behandeling.”

SYMPTOMEN PROSTAATKANKER

Welke klachten wijzen erop dat iemand misschien prostaatkanker heeft? Joyce: “In het begin nestelt prostaatkanker zich vaak zonder duidelijke symptomen. Dat is juist zo bedrieglijk. Plasklachten kunnen een eerste signaal zijn. Bijvoorbeeld een zwakke urinestraal of dat het moeilijk op gang komt. Maar ook vaak plassen, veel ’s nachts moeten plassen, niet helemaal kunnen legen van de blaas, het volledig blokkeren van plassen en bloed in urine of sperma.”

VROEGONDERZOEK PROSTAATKANKER

Eén op de tien mannen krijgt prostaatkanker. Dit hoge risico, in combinatie met de vaak onopgemerkte beginfase, onderstrepen het belang om de ziekte vroeg op te sporen. Dit kan met een PSA-test, vertelt Joyce. “Deze

meet de hoeveelheid Prostaat Specifiek Antigeen (PSA) in het bloed. Een verhoogde waarde van dit stofje kan wijzen op prostaatkanker. Vooral voor mannen vanaf 50 jaar kan dit van levensbelang zijn. Zij kunnen hiervoor terecht bij hun huisarts.”

SYMPTOMEN BAARMOEDERHALSKANKER

Elk jaar krijgen ongeveer 800 vrouwen in Nederland de diagnose baarmoederhalskanker gesteld. Dit zijn vaak jonge vrouwen tussen de 35 en 45 jaar. Ook deze ziekte veroorzaakt in de beginfase meestal geen klachten. Het kan zich op een gegeven moment uiten door bijvoorbeeld vaginaal bloedverlies, terwijl u niet ongesteld bent. Of een bruine of zwart-rode afscheiding. Door bloedverlies tijdens of na de seks. Of door vaginaal bloedverlies na de overgang.

VROEGONDERZOEK BAARMOEDERHALSKANKER

Iedere vrouw wordt vanaf haar dertigste elke vijf jaar opgeroepen een uitstrijkje te laten doen. Spannend en misschien niet fijn, maar te belangrijk om te laten schieten, vindt Joyce. “Dat geldt overigens ook voor het bevolkingsonderzoek borstkanker, waarvoor vrouwen vanaf hun vijftigste worden uitgenodigd.” Ze heeft al veel jonge vrouwen met kanker begeleid. “De impact kan enorm zijn. Operaties, chemo’s, bestraling, hormoontherapie... Vaak zijn er nog jonge kinderen in het gezin. En dan natuurlijk die verschrikkelijke onzekerheid. Daarom: doe mee aan vroegonderzoek en neem klachten alsjeblieft serieus.” ●

...

Omring Oncologie Team

Joyce maakt deel uit van het Omringteam oncologieverpleegkundigen. In het gebied van West-Friesland tot en met de Kop van Noord-Holland heeft ieder zijn of haar eigen regio. Met praktische hulpmiddelen, psychische ondersteuning en doorverwijzingen zijn zij een baken van rust in een moeilijke tijd. Voor de cliënten én hun mantelzorgers en naasten.

“Mensen worden bij ons aangemeld via het ziekenhuis, de huisarts of onze wijkteams. De één heeft net de diagnose gekregen, de ander is uitbehandeld en kampt met lange termijn bijwerkingen zoals extreme vermoeidheid of verminderde smaak. Wij zijn hun vraagbaak. We brengen overzicht en kunnen van alles aanreiken om het ziekteproces te verlichten. Dat varieert van thuiszorg tot doorverwijzing naar fysiotherapeut, psycholoog of diëtist. Hierbij hebben

we nauw contact met de huisarts. Wij denken mee en signaleren, zeker in deze coronatijd.”

Vertrouwensband

Joyce en haar collega's begeleiden ook mensen in hun laatste levensfase. “Dat is heftig, maar ook heel mooi en waardevol. Wij halen alles uit de kast om deze periode naar wens te laten verlopen. Mensen moeten ineens nadenken over hun levenseinde. Hierin zijn veel mogelijkheden. Met veel cliënten onderhouden we een sterke vertrouwensband. Iedereen gaat er anders mee om. De één twijfelt, de ander is resoluut. Sommige mensen zijn gesloten en angstig, anderen open en onbevreesd.”

Ons grootste bezit

“Kanker treft ook jonge mensen. Als ik mensen van mijn leeftijd begeleid, zeker wanneer zij ook jonge kinderen hebben, kan ik dat thuis soms lastig van me afzetten. Waarom zij wel en ik niet? Ik probeer dan te relativiseren. Het maakt me ook dankbaar. Natuurlijk mopper ik wel eens, maar ik besef wat ons grootste bezit is - gezondheid - en dat dit niet vanzelfsprekend is.”

📖 Informatieve websites: thuisarts.nl • kwf.nl • prostaatkankerstichting.nl

... Cijfers

Prostaatkanker

- In 2019 kregen 13.557 mannen prostaatkanker
- In 2018 stierven er 2.896 mannen aan
- De vijfjaars overlevingskans is 89%
- Van de mannen die prostaatkanker krijgen is 90% ouder dan 60 jaar

Bron: kwf.nl

Baarmoederhalskanker

- In 2019 kregen 912 vrouwen baarmoederhalskanker
- In 2018 stierven er 217 vrouwen aan
- De vijfjaars overlevingskans is 68%
- De meeste vrouwen die baarmoederhalskanker krijgen zijn tussen de 30 en 50 jaar

• • • 6 VRAGEN AAN

Een verras- sende blik op het werk van deze Omring toppers!



TINKA ROOD

36 jaar • Medewerker
Omringwinkel (Hoorn)

1. Waarvoor kun je terecht in de Omringwinkel en webshop?

Tinka: “Voor alle producten die bijdragen aan een betere kwaliteit van leven. Krukken, braces, kussens om beter te zitten, waterdichte gipshoezen, noem maar op! We hebben ook een personenalarm met dekking in heel Europa. En voorhoofdthermometers. Hiermee kun je ongemerkt iemands koorts meten terwijl hij slaapt.”

2. Hoe ziet jouw werkdag er ongeveer uit?

“Eerst bespreken we openstaande klantvragen en onze voorraad. Daarna bepalen de bezoekers onze werkzaamheden. Van jong

tot oud, van kompres tot fietstrainer. Laatst kwam er een kersverse vader binnen voor een borstkolf. Dronken van geluk wist hij niet eens meer wat zijn postcode was.”

3. Wat is een van de meestgestelde vragen?

“Of mensen een afspraak moeten maken om een rollator te proberen. Dat hoeft dus niet: je kunt hiervoor gewoon binnenlopen. Sinds de verbouwing hebben we een heus rollator-parcours met grind en kunstgras.”

4. Wat weten veel mensen niet over de Omringwinkel?

“Dat we nu ook abonnementen aanbieden. Ideaal voor bijvoorbeeld incontinentiemateriaal of diabetesprikpennen. Zo grijpen mensen nooit meer mis. We bezorgen deze spullen bovendien aan huis.”

5. Waar word jij blij van op je werk?

“Van klanten die hun wereld weer groter zien worden! Bijvoorbeeld mensen die dankzij een rollator weer zélf naar de winkel kunnen. Ik word ook blij als we mantelzorgers kunnen helpen met leenproducten voor hun naaste. Een ruggensteun of leestafel voor in bed bijvoorbeeld, of een douchekrukje. Je voelt de opluchting bij die mensen.”

6. Heb je een tip voor de lezers?

“Dat je met de Omringpas altijd 10% korting krijgt op alle verkoopproducten in de Omringwinkel. Die zijn ook online te bestellen.”

 **Kijk voor de webshop op omringwinkel.nl**



LENKA BESSELING

22 jaar • Omring zorgconsulent

1. Waarvoor kun je terecht bij een zorgconsulent?

Lenka: “Voor ál je vragen op het gebied van wonen, zorg en welzijn. Bijvoorbeeld wanneer iets niet meer zo goed lukt, zoals boodschappen doen. Of als je in aanmerking wilt komen voor wonen op een woonzorglocatie. We bemiddelen ook in dagbesteding en thuiszorg, zodat mensen juist langer thuis kunnen blijven wonen. We verplaatsen ons in ieders persoonlijke situatie en denken altijd in oplossingen.”

2. Hoe ziet jouw werkdag er ongeveer uit?

“Als zorgconsulenten voeren wij vooral veel gesprekken. Tegenwoordig vaak via video-

bellen natuurlijk. We begeleiden cliënten en hun contactpersonen door het zorglandschap. We houden ruggenspraak met huisartsen en behandelaars. En uiteraard bespreken we veel binnen ons team. Mijn werkdag is dus heel gevarieerd!”

3. Wat is een van de meestgestelde vragen?

“Hoe kom ik in aanmerking voor een aanleunwoning? Hoe vraag ik een zorgindicatie aan? En als ik dit of dat krijg, wat is dan mijn eigen bijdrage? De antwoorden zijn nooit hetzelfde. Het is allemaal maatwerk.”

4. Wat weten veel mensen niet over de zorgconsulent?

“Dat wij in alle West-Friese gemeenten ook onafhankelijke cliëntondersteuning bieden. Deze service is nóg breder en wordt betaald via de Wet maatschappelijke ondersteuning. Voor de cliënt is dit dus gratis.”

5. Waar word jij blij van op je werk?

“Van alle positieve effecten die wij bewerkstelligen. In vele levens maken we heel direct het verschil. Met thuiszorg, nachtzorg, dagbesteding, gespecialiseerde woonlocaties, loo-geeradressen, revalidatieteams...We ontlasten mantelzorgers en we verrassen cliënten met onze oplossingen. We kijken voortdurend hoe we dingen nog beter kunnen doen.”

6. Heb je een tip voor de lezers?

“Schroom niet om te bellen als je vragen hebt! Wij helpen iedereen op weg. Elke tip is meegenomen, toch? Houd de regie in eigen hand.” •

 **088 - 206 82 06**
zorgconsulent@omring.nl



De lockdown de baas

Dirk Vogtschmidt (64) uit Zwaag werkt niet meer. Hij heeft alle tijd, die hij óók in coronatijd goed weet te besteden. Bijvoorbeeld door lekker te koken voor zijn vrouw Ingrid. Of door te wandelen met hond Berre. Welke tips heeft Dirk nog meer?



RECEPTEN VERZAMELEN

“Ik houd van koken en dat doe ik dan ook bijna elke dag. Vaak kijk ik op internet, vooral bij Smulweb, om lekkere gerechten te vinden. Er is van alles en de recepten staan uitgebreid beschreven. Zo kom je nog eens op andere ideeën dan een standaard stamppot of aardappelen-vlees-groenten.”

TIP VAN DIRK:

“Print je favoriete maaltijden uit en stop ze in een map. Zo stel je stap voor stap je eigen kookboek samen.”



BLIJVEN BEWEGEN

“Normaal gesproken fitness ik onder begeleiding twee tot drie keer per week bij de sportschool. Nu dat niet kan, oefen ik thuis. Op de hometrainer fiets ik en op een yogabal doe ik voorzichtig mijn oefeningen.”

TIP VAN DIRK:

“Download een fit-app op je mobiele telefoon. Zo kun je aan het einde van de dag zien welke routes je hebt gelopen en het totaal aantal stappen bijhouden. Dat stimuleert om misschien nét even wat meer te bewegen elke dag.”



SERIE KIJKEN

“Netflix is meer het domein van mijn vrouw: daar vind je van alles aan series en films. Ik kijk het liefst naar realityseries zoals *Police Interceptors*, waarbij je de Engelse snelwegpolitie volgt. Dat levert regelmatig spannende achtervolgingen en heftige scènes op.”

TIP VAN DIRK:

“De documentairereeks *Typisch* op NPO 2. Elke serie bestaat uit een paar afleveringen over een specifiek gebied in Nederland, waarin inwoners worden geportretteerd. Leuk om te zien!”



‘UIT’ ETEN

“De wekelijkse markt is alleen geopend voor eet- en drinkwaren. Ons favoriete lunchrestaurant is gesloten, maar we doen evengoed ons rondje langs de kramen voor een frisse neus en om er even samen uit te zijn. Ook bestellen we af en toe buiten de deur: Chinees, patat of pizza. Lekker, als ik zelf niet kook!”

TIP VAN DIRK:

“Favoriet voor een portie kibbeling na ons rondje markt is viswinkel Worms-becher in het Hoornse havengebied. Die heeft de beste vis.”



HOOFD LEEGMAKEN

“Een potje patiënten op de tablet maakt mijn hoofd leeg. Even niet nadenken. Ik vind het bovendien gezellig dat Ingrid voorlopig thuiswerkt. Kunnen we samen lunchen. Ingrid en ik hebben samen zes kinderen. We vinden het ontzettend leuk als onze kleinkinderen in de leeftijd van 6 maanden tot 11 jaar komen logeren. Hebben hun ouders ook even vrij.”

TIP VAN DIRK:

“Facetime is in deze tijden de makkelijkste manier om regelmatig elkaar te zien en contact te houden.”



WANDELEN MET BERRE

“Met een eigen hond ga je als vanzelf een paar keer per dag de deur uit. Onze Friese Stabij is erg actief, dus ik neem de tijd om met hem te wandelen in het park vlakbij. Onderweg maak ik een praatje met andere hondenbaasjes, terwijl de honden met elkaar spelen.”

TIP VAN DIRK:

“De Hulk is een groot recreatiegebied in Hoorn-West, waar honden grotendeels los mogen lopen. In de zomer is het Julianapark aan het Markermeer favoriet met een heuse hondenwemplaats. Voor de afwisseling vind ik een rondje over Oostereiland ook leuk, met mooie vergezichten over het water.”



• • • BEWEGEN & SHOPPEN TEGELIJK!

Rondje verkoopstalletjes op de e-bike

Heb jij ook zo'n zin om weer eens te winkelen? Vanwege de coronacrisis is dat niet zo vanzelfsprekend meer. Daarom hebben we een goede tip: stap op de fiets en shop in de buitenlucht.

Verkoopstalletjes.nl is een website waar verschillende fietsroutes op staan. Deze routes leiden je langs leuke en kneuterige 'openlucht winkeltjes'. Met verse producten van de boer, onbespoten plantjes voor in de moestuin, handgemaakte cadeautjes en meer. Heb jij je fietstassen al op de bagagedrager gehangen?

• • •

Kijk voor meer routes en stalletjes op verkoopstalletjes.nl



scan voor
hele route

WARMETUUT ROUTE
16 km • Warmenhuizen,
Tuitjenhorn en Dirkshorn.



1. TUINDERIJ DE MARLEQUI
Trambaan 5a • Warmenhuizen
In Warmenhuizen fiets je langs De Marlequi, een leuke tuinderij van Margit en Koos Dekker. In het voorjaar vind je in hun stalletje voorjaarsbloeiers zoals violen en bol op pot en daarna ook zomerbloeiers. Om blij van te worden!



2. HET LANDT GOED
Raadhuisstraat 9 • Dirkshorn
Dit stalletje is onderdeel van Hoveniersbedrijf Jack Bemelmans. Hier vind je bloemen, planten en andere leuke dingen voor in je huis of tuin.



3. BY BROERSEN
Dergmeeweg 30 • Warmenhuizen
By Broersen is een echt familiebedrijf met oer-Hollandse seizoensproducten. Hier vind je de lekkerste asperges, smaakvolle aardbeien en meer. Wat je niet mag missen is de leuke boerderijautomaat! Die is open van zonsopkomst- tot ondergang.



KOGGENROUTE
29 km • Hoorn, Ursem, Grosthuizen, Scharwoude • Unieke cadeautjes in de Cadeautjeskast • Struinen bij Kees en Marja Braas • Verse eitjes bij Poelier Langedijk en meer.



scan voor
hele route



FIETSEN MET EEN BEETJE HULP
Deze routes afleggen per fiets is natuurlijk het leukst, maar het zijn best pittige afstanden. Dan kan een elektrische fiets uitkomst bieden!

Misschien heb je al een e-bike. Dan is het fijn als deze af en toe nagekeken wordt, zodat je zeker weet dat je niet halverwege met pech of een lege accu komt te staan. Bij de E-bike Store in Hoorn worden Omringleden met open armen ontvangen. Toe aan een nieuwe e-bike? Dan kun je proefrijden bij E-bike Store of ze komen tijdens de lockdown zelfs naar je toe. Je kunt dan op verschillende fietsen - gewoon in je eigen straat - proefrijden. Als lid van Omring krijg je 10% korting op een nieuwe elektrische fiets en accessoires.

E-bike Store Hoorn
Kleine Noord 56
1621 JH Hoorn
0229 - 215 729
hoorn@ebikestore.nl
ebikestorehoorn.nl

Veilig
de weg
op

Met de fietsverzekering van Univé

Als Omringpashouder
ontvangt u 10% korting

➔ Bereken uw premie op unive.nl/omring



Via Omringpas ontvangt u 10% korting op de fietsverzekering van Univé. Wilt u onderweg ook goed verzekerd zijn? Vanaf € 0,71 heeft u er ook nog pechhulp bij. Zo kunt u met een veilig en goed gevoel het voorjaar in.

univé daar plukt ú
de vruchten van

• • • PUZZELEN

1e PRIJS

Bol.com cadeaukaart
t.w.v. € 45,-

2e PRIJS

Exclusief tulpen-
boekje t.w.v. € 25,-

3e PRIJS

Rituals cadeauset
t.w.v. € 15,-

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

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

© www.puzzelpro.nl

STUUR DE OPLOSSING VÓÓR 10 MEI 2021 NAAR:

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

omring.nl/voorpuzzelen

AANSTOTEN	JAARGELD
BAARDJE	KAARSJE
BELOOP	KANSEL
BEURS	KAPHOUT
BIEST	KEERTJE
BOKAAL	KNIEZER
BROEDER	LUITSPELER
BROOS	LUWTE
CIRCUIT	MACHT
CLOSE	OKSEL
DATEN	OPMARS
DENKEN	PASSEN
DRUKPERSEN	PAVANE
ELIXER	PILLEN
ESCALOPE	POOLLUCHT
FLIPPERHAL	RADBRAKEN
GENRE	REBELS
GOTIEK	STEUR
GRAUW	TULPENBOL
HAAIEN	UITEN
HALMA	WELGEZIND
HAVERZAK	WERPEN
HERTEN	ZAKETUI
HOEWEL	ZELFKENNIS
HOLCEEN	ZORGEN
HUTBEWONER	

OPLOSSING

In de wintereditie van het Omring
Magazine was de oplossing: 'Fijne
feestdagen'.

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

Het geheim van fijn oud worden

Wij vroegen het meneer Wardenaar uit Schagen. Met zijn 90 jaar is hij tenslotte ervaringsdeskundige. Heeft hij hét geheim? “Geen stress. Dat is het mooiste wat er is.”

Het leven van Wardenaar is niet altijd stressvrij geweest. Hij was succesvol ondernemer, actief in het verenigingsleven en zat in de gemeenteraad. “Ik heb me altijd met allerlei zaken bemoeid. Dat was leuk én had zo zijn voordelen. Als er nieuws was, hoorde ik het als eerste. En als ik iets wilde, dan wist ik precies bij wie ik moest zijn.” Daarnaast heeft meneer Wardenaar met zijn vrouw veel gereisd. Tussendoor fietsten zij graag lange afstanden met elkaar. Bijna tien jaar geleden overleed zijn vrouw. Fietsen gaat niet meer en vorig jaar verkocht hij zijn auto. Zijn wereld wordt steeds kleiner. Hoe gaat hij daarmee om?

📖 **Lees het verhaal van meneer Wardenaar verder op omring.nl/gelukkigoud**



Maar liefst achttien keer is meneer Wardenaar verhuisd. In 2012 bezocht hij samen met zijn familie alle adressen om herinneringen op te halen. Daarna liet hij zijn levensverhaal optekenen. “Iedereen vond het geweldig. Zelf blader ik het ook nog regelmatig door.”

• • •

**SORGHVLIET:
ZELFSTANDIG WONEN IN
EEN SOCIALE OMGEVING**



Wonen zoals thuis

Een half jaar geleden nam woonzorglocatie Sorghvliet het prachtige nieuwbouwcomplex in Andijk in gebruik. De bewoners genieten er van een zelfstandig en volwaardig appartement. Naar eigen behoefte kunnen ze hun medebewoners ontmoeten voor een spelletje, om samen te koken of televisie te kijken.

“Geweldig om te zien hoe bewoners het heft in eigen handen nemen. In de buurtkeuken wordt regelmatig het initiatief genomen om de hele maaltijd voor te bereiden. En medebewoners helpen vervolgens mee met het schillen van de aardappels”, aldus locatiemanager Sjon Kuipers, die trots is op het nieuwe Sorghvliet. Deze woonzorglocatie is een van de eerste complexen die zijn opgeleverd naar ideeën van deze tijd. Het telt 32 lichte tweekamerappartementen, inclusief eigen badkamer, klein keukentje en mooie gordijnen.

📖 **Meer lezen over het nieuwe Sorghvliet in Andijk en wonen in een van onze woonzorglocaties? omring.nl/wonen**

Aanmelden digitaal magazine

Als lid van Omring ontvang je vier keer per jaar het Omring Magazine. In september brengen we een speciale editie uit: een digitale!

Ben je lid van Omring en is jouw e-mailadres bij ons bekend? Dan ontvang je het digitale magazine automatisch in je inbox. Is jouw e-mailadres niet bij ons bekend, maar wil je deze herfst niks missen? Ga dan snel naar omring.nl/email. Je kunt ook gebruikmaken van onderstaande strook. Vul deze in, doe hem in een envelop en stuur het gratis op naar: Omring Klantenservice Antwoordnummer 65, 1620 VB Hoorn. Een postzegel is niet nodig.

📖 omring.nl/email

Wat heb jij altijd al eens willen doen?



Als lid van Omring ben je speciaal voor ons. Daarom willen we een aantal leden de dag van hun leven bezorgen. Heb jij een speciale wens of al jaren een grote droom? Wil je bijvoorbeeld je angsten overwinnen tijdens een parachutesprong, heb je altijd paard willen rijden of de wereld onder water willen bekijken?

📖 **Ga dan naar omring.nl/wens en meld je aan. Wie weet laten wij jouw wens wel in vervulling gaan!**

Voornaam		Achternaam		Dhr. / Mevr.
Adres		Postcode	Woonplaats	
E-mailadres			Geboortedatum	

☐ Ja, ik ontvang graag de nieuwsbrief met informatie over zorg, voordeel en verhalen.

Omring winkel



TOPRO OLYMPOS OFF ROAD

De rollator die geschikt is voor alle terreinen. Of je nu over zandwegen, grind of ongelijkmatige wegen loopt. De grote voorwielen zorgen voor stabiliteit op de weg.

~~€ 399,00~~

€ 319,20



DRUPPELBRIL

Deze bril is speciaal ontworpen voor het toedienen van oogdruppels. Dankzij de drie openingen in het glas is de druppelbril geschikt voor ieder gangbaar oogdruppelflesje.

~~€ 11,50~~

€ 9,20

DEFA LUMBAAL KUSSEN

Het lumbaal rugkussen kan met een elastische band op de juiste hoogte worden aangebracht. De elastische band zorgt ervoor dat het kussen in zowel de auto als thuis(kantoor) te gebruiken is. Het voorgevormde kussen biedt ondersteuning aan de rug.



~~€ 39,99~~

€ 31,99



YOS BOTTLE

Altijd uw medicijnen en water binnen handbereik. De YOS Bottle is verkrijgbaar in een dag- en weekvariant. De medicijnbox die van de fles afklikbaar is, heeft aparte vakken voor de ochtend, middag, avond en nacht. De weekvariant heeft een apart vak voor elke dag van de week.

DAG € 12,95 OF WEEK € 14,95

€ 10,36 / € 11,96

Deze aanbiedingen zijn geldig tot en met 15 mei 2021 op vertoon van je Omringpas.

**tot 20%
korting**
met Omringpas



Korting met je Omringpas!

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

Een Omringpas bestellen kan ook via 088 - 206 89 10 of 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