

Editie • zomer 2021

Omring

Magazine

...
SMAKELIJKE ZOMER

BBQ-tips van
de grillmaster

...
VITAAL

Corries
dagelijkse
duik

...
DE WENS VAN JANNY

Te paard!



• • •

COLOFON

Omring Magazine is een uitgave van Omring.

REDACTIE & ORGANISATIE

Omring
Devani Creative

TEKST

Stamland
Schrijfkunsten
Ingrid Brons tekst en training
NoortMedia

FOTOGRAFIE

Bas Zwerver
Benno Ellerbroek
José de Jong
Nicola Richards

ART DIRECTION & VORMGEVING

Devani Creative

DRUKWERK & VERSPREIDING

Media Point

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

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



• • • VOORWOORD

Bewegen kan altijd, ook dicht bij huis

Een zomervakantie plannen, dat is nog steeds een beetje spannend. Gelukkig zijn er ook in onze eigen omgeving genoeg leuke dingen te doen.

Waar ik een zomer gevoel van krijg? Als ik na een dag hard werken geniet van een lekkere maaltijd op ons dakterras. Heerlijk in de avondzon, samen met mijn twee jongens en vriend. Soms pakken we onze maaltijd in en rijden we naar de kust om op het strand een hapje te eten. Geloof mij: je schudt de dag van je af en bent er echt even uit. Het strand bezoek ik ook graag met de hond van mijn moeder voor een heerlijke wandeling. En in het weekend ga ik er graag op uit rondom Enkhuizen. Dan neem ik mijn camera mee om in de polder roofvogels te fotograferen.

Ook tijdens mijn werkdag – nog steeds veelal vanuit huis – probeer ik minimaal een halfuur naar buiten te gaan. Door even een frisse

neus te halen, zelfs als het slecht weer is, maak ik mijn hoofd leeg. Daarna kan ik er weer volop tegenaan. Bewegen kan altijd, ook dicht bij huis.

Voldoende beweging is niet alleen belangrijk voor je fysieke gestel, maar ook voor je mentale gezondheid. Binnen Omring is de Ommetje-app van de Hersenstichting ontzettend populair; collega's proberen elkaar af te troeven door zoveel mogelijk te bewegen. Erg leuk om die positieve competitie te zien.

Het belang van bewegen komt ook terug in het Gezondheidsdossier in dit magazine. Mijn collega Corinne Eckes vertelt dat bij revalidatie na Corona bewegen essentieel is om je weer zo snel mogelijk fit en gezond te voelen. Daarnaast is bewegen natuurlijk ook gewoon leuk! Helemaal als het zonnetje schijnt.

Ik wens je een heerlijke zomer toe. Pak de zonnestralen, ga lekker naar buiten en geniet!

WENDY GOOS

Revalidatiemanager Omring



In dit magazine

DE WENS VAN JANNY: TE PAARD!

Omring liet de wens van Janny in vervulling gaan: paardrijden in de buitenlucht!

06



DRIE GENERATIES: VAKANTIE

08



HERSTEL NA CORONA

Sommige mensen houden nog lang klachten. Wat voor klachten zijn dat? En kun je hier zelf iets aan doen?

12

• • •

ZOMERPUZZELEN!

Vijf pagina's puzzelplezier voor in de tuin of op het terras.

15

• • •

6 VRAGEN AAN WENDY

De klantenservice is de verkeerstoren van Omring. Waarmee kunnen ze jou helpen?

21

CORRIES DAGELIJKSE DUIK

Corrie begint in mei al met een dagelijkse duik in zee. Dat geeft haar dag een positieve boost.

22

• • •

SPORTMAN VOOR HET LEVEN

Stilzitten is er niet bij voor Arie Kunst. Hij fietst, schaatst en wandelt met cliënten van Omring.

24



• • •

BBQ-TIPS VAN DE GRILLMASTER

26

• • •

HET COMFORTABELE KAMPEERGEVOEL

28

• • •

ELK WEEKEND VAKANTIE

EEN PRAATJE MET ANS VAN FOOD CONNECT

30



De digitale zomerweken

Omringpas organiseert deze zomer verschillende digitale bijeenkomsten. Bijvoorbeeld een gezellige online bingo, een creatieve workshop en interessante themabijeenkomsten over voeding, beweging of het sociale leven. We vinden het leuk om je daar te zien!

Ben je benieuwd naar ons online aanbod? Ga naar omring.nl/kalender om de hele agenda te zien en om je aan te melden.

📖 Meer informatie of aanmelden kan ook via onze klantenservice via 088 – 206 79 99.

• • •

DE VERNIEUWDE OMRINGWINKEL

31



• • • DE WENS VAN JANNY

Te paard!

Laat ons jouw grootste wens weten. Die oproep plaatsten we in het vorige magazine. Janny Bos (59) stuurde een bijzondere wens in: zij wilde haar angst voor paardrijden overwinnen. Omring trakteerde haar op een les en een buitenrit. “Best even spannend, zo’n groot dier.”



JANNY:

“Het groen en de bloesem vanaf een paardenrug: genieten!”

Als 11-jarig meisje werd Janny Bos plompverloren op een groot zwart paard gezet door haar neef. Het dier schrok, gooide het hoofd omhoog en trappelde met zijn benen. Er gebeurde gelukkig niets, maar sinds die dag durft Janny niet meer te rijden. “Ik herinner me dat ik door elkaar werd geschud en dat mijn neef me van het dier aftrok. Er was paniek. Dat heeft me niet meer losgelaten.” Ooit probeer ik het nog wel een keer, dacht ze. Maar steeds stelde ze het uit. Maar liefst 48 jaar lang. “Tot ik de oproep van Omring zag. Ik had alleen niet verwacht dat mijn wens echt zou worden uitgekozen.”

HOGE HARTSLAG

Janny meldt zich op manege De Eenhoorn in Hoorn voor een wenles, die voorafgaat aan de buitenrit. “Ik heb speciaal paardrijkleiding, schoenen en een cap besteld. Nu ik ga, wil ik het ook in stijl doen. Ik heb online gekeken hoe ik moet zitten en waar ik op moet letten bij mijn eerste les. Ik ben graag goed voorbereid.” Paard Enzo staat gezadeld klaar. “Best even spannend, zo’n groot dier.” Het opstijgen vraagt om enige lenigheid, maar Janny doet het direct goed. Het scheelt dat ze yogalessen volgt. Heel even voelt ze haar hart 130 slagen per minuut maken, maar ook hier helpen de ademhalings-oefeningen van de yoga. “Ik sprak mezelf toe en zorgde ervoor dat ik rustig werd.”

WÁT EEN VRIJHEID

De schouders naar achter, rustig in- en uitademen, de handen losjes aan de teugel: Janny doet het volgens instructrice Floss prima. “Ze gaf een compliment over mijn rechte houding en ik leerde het paard zelf halt houden. Ook sturen was eenvoudig. Door zelf in de richting te kijken voelde Enzo aan mijn lichaam welke kant hij op moest.” Een klein drafje ging haar ook goed af. “Een beetje eng, maar niet met hoofdletters”, besluit Janny, en bovenal: “Ja, nu wil ik natuurlijk nóg een les. Maar eerst die buitenrit nog.” En ook die gaat goed, op een zonnige vrijdagmiddag. Paard Enzo heeft er ook zin in na een lange winter binnen. Voor Janny is het weer éven wennen. “Ik heb er nog maar een half uur opgezet en nu al naar buiten. Maar wat voelde ik een vrijheid met dat mooie weer, het groen en alle bloesem om me heen vanaf een paardenrug. Zo mooi. Als ik het paardrijden nou ooit zó onder de knie heb dat ik kan rijden in het bos of op het strand, dat is echt genieten.” Janny noemt zichzelf een laatbloeier. “Maar ik vind ook: je bent nooit te oud om iets op te pakken. Ik vraag voor mijn zestigste verjaardag deze zomer paardrijlessen. Ik ga het gewoon doen.” ●



Vakantie toern nu



• DRIE GENERATIES

Op vakantie gaan blijft een luxe. Dat hebben we het afgelopen jaar maar al te goed gemerkt. Met drie generaties uit één familie blikken we terug op mooie reisavonturen. Ook dromen ze alvast van hun volgende bestemming... →



OMA

NELLY DE GEUS

65 jaar • woont in Hoorn
• getrouwd met Mario
• heeft 2 dochters en
4 kleinkinderen •
is per 1 mei met pensioen

IDEALE VAKANTIE

“Vrijheid, niet weten wat de dag brengt, leuke ontmoetingen, sportieve uitdaging, avontuur”

NELLY:

“De vrijheid van
fietsvakanties trekt
me enorm”



“Vorig jaar bezochten we Kroatië, echt prachtig”



DOCHTER ELLEN BLÜM

39 jaar • woont in Alkmaar
• getrouwd met Sander
• heeft 2 zoons en 1 dochter
• is bewindvoerder en mentor

IDEALE VAKANTIE

“Idyllische camping met mooie natuur, boulevard, zwemmen en kanoën, ijsje halen, uit eten”

Met haar ouders beleefde Nelly de Geus onvergetelijke vakanties op camping Bakkum, waar ook deze fotoshoot plaatsvond. Zelf maakt ze graag verre reizen met haar man Mario. Rond haar veertigste begon het te kriebelen. “Ik wilde eens wat verder weg. Toen we iemand spraken die in Azië een fietsvakantie had beleefd, besloten wij dit ook te doen. We boekten een ticket naar Thailand, fietsen mee in het ruim. Een fantastische belevenis. Vier weken lang, honderd kilometer per dag. ’s Ochtends wisten we niet wat we onderweg tegen zouden komen of waar we zouden slapen. Die vrijheid trekt me enorm.” De fietsreizen daarna voerden van Bangkok naar Ho Chi Min (Cambodja) en van Bangkok naar Phuket.

NIETS GEMIST

“Ik vind het superleuk dat oma die actieve reizen maakt”, zegt kleinzoon Sem. “Maar ik zie mezelf niet door meerdere landen fietsen. Ik hou meer van een stadje in de buurt, terrasje pakken, lekker uit eten. En vooral van een warm land.” Ook Sems moeder Ellen is wat minder reislustig dan Nelly. “Ik was 21 toen Sem werd geboren en vlak daarna begon ik met mijn opleiding psychiatrische verpleegkunde. We gingen wel altijd op vakantie en voor mijn gevoel hebben wij niets gemist. We maakten vliegreizen naar Lanzarote en Turkije, we bezochten Malta en Cyprus en sinds drie jaar hebben we een caravan. Vorig jaar bezochten we Kroatië, écht prachtig. Ik geniet vooral als we lekker kunnen wandelen over de boulevard en leuke plaatsjes kunnen bekijken. Ik ben niet zo’n stilzitter, maar met drie kinderen is dat er ook niet bij.”

BIJZONDERE ONTMOETINGEN

Vijf jaar geleden besloot Nelly een ander idee ten uitvoer te brengen: ze fietste naar Rome. “Mario kon helaas geen vijf weken vrij krijgen, dus hij fietste de eerste etappe met mij mee. Daarna mijn broer, waarna ik alleen verderging. Mensen waren nieuwsgierig en spraken me regelmatig aan. Dat leidde tot bijzondere ontmoetingen. En ik kwam in een prachtige omgeving terecht. Dit gevoel was zo overweldigend.” De laatste dagen sloot Mario weer aan. Ook Ellen en haar zus Mieke vlogen naar Rome om met hun ouders nog een paar dagen in de stad door te brengen.

ONDER DE PALMEN

Afgelopen jaar konden veel vakanties vanwege corona niet doorgaan. Ellen: “Sem werd 18 en we zouden samen naar Japan gaan als cadeau.” Sem: “Ik heb online filmpjes gezien en het ziet er zo megadruk, extreem en groots uit. Ik zou héél graag een paar weken in die compleet andere wereld rondlopen.” Als alternatief wilde het gezin naar Curaçao, maar ook dat ging helaas niet door. “Het wordt nu drie weken Petten op een camping. Sem komt een paar dagen langs, maar ik snap dat hij er niet zijn hele vakantie wil doorbrengen”, aldus Ellen. “Ik vind het niet zo speciaal”, zegt Sem. “Hopelijk kan ik deze zomer met vrienden naar een exotische bestemming. En ik wil sparen om naar Amerika of Hawaï te kunnen. Dat lijkt me echt gaaf, die chill vibes onder de palmbomen.” Nelly had een fietsreis gepland naar Santiago de Compostella. “Gaat ook niet door. Ik probeer nu de route van Porto naar Santiago te lopen.” Is ze altijd zo actief op vakantie? “Eén keer per jaar gaan we naar Gran Canaria. Dan mag ik ook graag lezen, niksen en op het strand liggen.” Dat hebben de drie gemeen: “Lekker liggen op een strandbedje met een drankje erbij.” •

SEM:

“Ik wil sparen om naar Amerika of Hawaï te kunnen”



KLEINZOOM SEM BLÜM

18 jaar • woont bij zijn ouders in Alkmaar • is tweedejaars student aan het Horizon College

IDEALE VAKANTIE

“Warm land, water in de buurt, stadje voor terrasjes en uit eten, aquapark, met vrienden”





CORINNE ECKES

Specialist ouderengeneeskunde bij Omring

Herstel na corona

In Nederland zijn ruim 1,4 miljoen mensen positief getest op corona. De meeste mensen herstellen, maar niet altijd zo snel als ze zouden willen. Sommige mensen houden nog lang klachten. Wat voor klachten zijn dat? En kun je hier zelf iets aan doen?

Mensen reageren heel verschillend op het coronavirus. Sommigen merken er niets van, anderen worden heel ziek. En sommige mensen houden klachten, ook lang nadat ze ziek zijn geweest. Ze blijven bijvoorbeeld moe, vertelt Corinne Eckes. Ze is specialist ouderengeneeskunde bij Omring, met revalidatie als specialiteit. “Deze mensen zijn al moe als ze zich aangekleed hebben. Terwijl de dag dan nog moet beginnen. Ze hebben gewoon geen puf.” Ook spierzwakte is een veelgehoorde klacht. “Als je flink ziek bent geweest, gaan je spieren achteruit. Dan kun je bijvoorbeeld minder lang staan.

Je bent gewoon minder sterk.” Ook zijn er mensen die afvallen en moeite hebben om weer op gewicht te komen.

HEFTIGER EN LANGER

Al deze klachten horen ook bij ‘gewone’ griep, maar bij corona zijn de klachten heftiger en duren ze langer. Typisch voor mensen die corona hebben gehad, zijn de slikproblemen. “Dat komt door vermoeidheid. Maar ook mensen die in het ziekenhuis aan de beademing hebben gelegen, hebben hier vaak last van.” Verder kunnen mensen na corona somber of angstig zijn.

SPIERKRACHT EN CONDITIE

Het is wel duidelijk dat corona een nare ziekte is, vervolgt Corinne. “Als je pech hebt, ervaar je nog lang de gevolgen. Maar de klachten komen in allerlei gradaties voor – en je krijgt echt niet altijd alles. Heb je relatief milde klachten? Dan kun je zelf proberen om je spierkracht en conditie weer op te bouwen. Dit kun je doen door te bewegen en voldoende eiwitten te eten.” Heb je vragen hierover of houden de klachten aan? Of belemmeren de klachten jou in je dagelijks leven? Dan raadt Corinne aan om deskundige hulp te zoeken. “Wacht daar niet te lang mee. Met deskundig advies herstel je sneller.”

CO-FIT+

Heb jij corona gehad? Dan kun je bij Omring terecht voor deskundig advies en gerichte behandeling. Speciaal voor coronapatiënten ontwikkelden Corinne en haar collega’s het behandelprogramma CO-FIT+. Voor cliënten die bij Omring komen revalideren én voor mensen thuis. Een verwijzing kun je aanvragen bij je huisarts.



Wil je meer weten over CO-FIT+?
Kijk op onze website: omring.nl/co-fit



**TIPS VAN DIËTIST
INGRID HUISMAN:**

“Je lichaam heeft extra energie en eiwitten nodig”

Wanneer is het tijd om een diëtist in te schakelen na een coronabesmetting? Als je veel gewicht verliest of als jouw eetlust, smaak en/of reuk verminderd is, aldus Ingrid Huisman. “Eén tot twee kilo afvallen in een week is echt te veel. Oók als je overgewicht hebt! Mensen met overgewicht kunnen ook ondervoed raken.” Het belangrijkste advies van Ingrid voor mensen met corona: neem je lichaam serieus. “Om je spiermassa en je conditie weer op te bouwen, heeft je lichaam extra energie en eiwitten nodig. Maar tijdens en net na de ergste ziekteverschijnselen heb je vaak geen zin in eten.”

HIERONDER ENKELE TIPS

- Staat eten je tegen? Neem dan vloeibare voeding. Eet bijvoorbeeld pap als brood niet lukt. Of maak de warme maaltijd smeùiger met bijvoorbeeld aardappel-puree en een sausje met stukjes vlees of vis.
- Zuivelproducten als kwark en skyr zijn een goede, eiwitrijke aanvulling op gewone melkproducten als karnemelk, chocolademelk, Vifit, yoghurt en vla.
- Kaas, vleeswaren, vlees-, vis- en eiersalade en noten zijn belangrijke eiwitbronnen. Eet gerust een stukje kaas of wat plakjes vleeswaren uit de hand.
- Plan wat meer eetmomenten, verspreid over de dag. Probeer zes keer per dag iets te eten.

Zijn bovenstaande tips niet haalbaar? Een diëtist geeft u persoonlijk advies en begeleidt u verder.



**TIPS VAN FYSIOTHERAPEUT
ARTHUR KUNNE:**

“Zodra je buiten adem raakt, doe je te veel”

Heb je corona gehad? Dan is bewegen heel belangrijk. “Voor je spieren en voor je conditie”, zegt Arthur Kunne, al 27 jaar fysiotherapeut bij Omring. “Maar hoeveel je moet bewegen, dat is voor iedereen anders. Ik kan helaas geen blauwdruk geven voor dé coronapatiënt. Het liefst zou ik iedereen die wat langer klachten heeft even willen zien. Al is het maar een paar keer, om samen een oefenprogramma te maken en je met persoonlijke tips weer op weg te helpen. Afhankelijk van de hulpvraag kunnen we ook voor een langer behandeltraject kiezen.” Een paar algemene tips kan Arthur wel geven. “Begin altijd rustig met bewegen en bouw het langzaam op. Je ademhaling is een belangrijke graadmeter. Zodra je buiten adem raakt, doe je te veel. En doseer je activiteiten! Verdeel deze over de dag en wissel activiteiten af met rustmomenten. Zo kan je lichaam beter met de energie omgaan en weer herstellen.”

 **handicare**



Nu 20% korting op een traplift
+ €100,- extra korting met uw Omringpas

Bel nu
072 - 200 41 47

Onze gratis brochure ontvangen?
Kijk op handicare-trapliften.nl/omring

De totaaloplossing voor uw badkamer!
Vervang uw oude bad of douche binnen 1 dag door een veilige douche



Binnen 1 dag gemonteerd

Dit complete douchesysteem kan binnen 1 dag worden geplaatst, zonder ingrijpende verbouwwerkzaamheden. U heeft nergens omkijken naar!

- + Zeer lage instap
- + Ergonomische handgrepen
- + Softclose designzitje
- + Grohe kraanwerk
- + Antikalk beschermlaag
- + All-in prijs

 **Installatiebedrijf OUD**
Heerenweg 67b 1768 BJ Barsingerhorn
T 0224 - 53 19 53
E info@installatiebedrijfoud.com
www.installatiebedrijfoud.com

Profiteer nu bij aanschaf van een scootmobiel bij De Dijk.



- ✓ Ruggleuningtas cadeau
- ✓ Onbeperkt les
- ✓ Gratis 2 jaar De Dijk pechulp uitgebreid

- ✓ Gratis verzending boven € 100,-
- ✓ Voor 16.00 uur besteld, morgen in huis
- ✓ Veel modellen op voorraad
- ✓ Advies in onze échte winkel

 **DE DIJK**
SCOOTMOBIELN

Dolfijn 23 1601 ME Enkhuizen | 0228 35 30 56 | www.dedijkshop.nl

Wij ontzorgen senioren, hun geliefden en nabestaanden.

Door hen naar wens met raad en daad terzijde te staan. Als adviseur, executeur of levensexecuteur met praktische dienstverlening na een overlijden of bij (uw) wilsonbekwaamheid. En bij het treffen van de juiste voorbereidingen zoals een testament of levenstestament

HEREDITAS 

Wilt u meer informatie of een adviesgesprek bij u thuis?

John Geers, (levens)executeur
TELEFOON 06 11 20 28 78

TELEFOON 085 8771 889
E-MAIL info@hereditas.org
WEBSITE www.hereditas.org

• • • ZOMERPUZZELEN

Puzzel mee & win!

De puzzels van Omring Magazine: leuk voor in de achtertuin, in het park of op de vakantiebestemming.

Waar neem jij de Omring zomerpuzzels mee naartoe? Stuur ons een foto van de plek waar je puzzelt en de 5 leukste, mooiste, grappigste foto's maken kans op een verrassingspakket. Mail de foto naar: marketing@omring.nl.

Om alvast een beetje in te komen kun je beginnen met het oplossen van deze Sudoku. De puzzels op pagina 16, 17, 18 en 19 zijn verbonden door een gezamenlijke oplossing!

WAT KUN JE DEZE KEER WINNEN?

1e PRIJS
DEEN cadeaukaart t.w.v. € 50,-

2e PRIJS
Karwei cadeaukaart t.w.v. € 25,-

3e PRIJS
Rituals cadeauset t.w.v. € 15,-

STUUR DE OPLOSSING VÓÓR 16 AUGUSTUS 2021 NAAR:
Omring Magazine Puzzel, Postbus 142, 1620 AC Hoorn. Of ga naar de website om de oplossing in te sturen:

 omring.nl/puzzelen



OPLOSSING

In de lente-editie van het Omring Magazine was de oplossing: 'Twaalf eieren dertien kuikens'

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

Sudoku!

				3			6	4
		4			1			
5	3			6				
7	2					6	4	
4			3		6			7
	6	5					9	8
				9			1	5
			1			4		
9	8			2				

Cijf3rpuzz3l



Zweedse puzzel

Gelijke cijfers staan voor gelijke letters.
Probeer het gekleurde woord te vinden.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		L	U				S			G		
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
											T	

24	15	25	8		1	13	3	8		24	15	14	13		14	12	3	4	24	21
15		6		8		10		13		13		12		2		18		3		15
14	12	13	8	25	18	6		25	12	21	19	21		6	18	22	8	25	12	22
7		15		4		15		15		4		25		15		13		6		8
15	21	21	13	24	18		25	6	18	8		15	21	22	25	17	5	13	24	
11		18		23		25		18		14		21		13		18				8
13	13	6	17	18	3	18	21		1	6	18	4	11	20	18		18	20	15	22
21				6		21		8		15			18		19		12		18	
	22	12	20	20	15	11		14	13	23	13	10	18	3		17	18	8	20	18
23		21				18		7		25		6			18		18		3	
13	3	25		5	18	6	23	18	21		3	13	8	8	18	6	6	12	18	
8		8		13			20		10		21		3			18			6	
8	13	3	12	21		18	21	18	6	3	18	15		12	24	6	15	21	11	
13		13		11		18			13		18		11		18				12	
11	13	11	18		15	21	8	15	11	21	18		1	13	3	8	25	6	15	22
18				18		13		3		14		10		21		18		13		3
	25	18	21	25	13	22	18	3		7	15	18	6		23	13	21	13	24	13
18		6		7		25		4		18		20		12		6		20		7
25	4	6	10	15	21	18		8	18	6	11	18		23	15	14	13	8	8	12
6		12		18		6		15		18		6		18		7		18		24
18	4	6	18	22	13		23	18	18	21		2	15	21	8		18	3	10	13

12 24 6 15 21 11

rekening	wedren	ont- kenning	gelaats- kleur	doelpunt	behoef- tig	ploeg- sne- deel v.d. voet	halsbont	lange snuit
zoete lekkernij	muur- hagedis	riv. in Spanje			Grieks eiland			
soort hond	2	vrucht		vloot- voogd	visgerei			
livrei- knecht			Europese hoofdstad	kort- schrift		plechtige geloofte		echt- genoot
			boom			water in Utrecht		
schone jongeling	pl. in Zuid- Holland	wind- richting			deel v.e. fiets		voordat	
		middag			scheel		kist	
				riv. in Duitsland			plakkerig	
							opplak- briefje	
gelaats- kleur	partij in geding	aanleg- plaats		deel v.e. breuk				uitroep van afkeer
			droesem	maand				vogel
			middag- maaltijd			rookgerei		
slotstuk						deel v.e. haven		
gravure				fraai	hetzelfde			kerk- gebruik
		meetlat			draagzak			
		neerslag					jaar- telling	
							heldere ster	
tijding	lof betuigen welpen- leidster			opstande- ling	pl. in Duitsland			dieren- geluid
					nauw			muzikale hulde
			veldrit			snack		
			nauwe doorgang			kerst- brood		
contra	verborgen					vergroot- glas	boeren- bezit	
	volgzaam						enthousi- asme	spoedig
5								
				kweken	offertafe			ijspunt
afmeting					salaris			
amfibie					wilde- beest			pl. in Gel- derland
						Bijbelse priester		troef- kaart
		nakome- ling				een weinig		indien
		mager						
plan	rad				slokje		sterren- beeld	
	de dato						zangnoot	
						brochure		
op- splitsen			loop- vogel					
				3	vulkaan op Sicilië		rustteken	

© www.puzzelpro.nl



1 2 3 4 5 6



Woordzoeker

De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal in alle richtingen in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar ook overlappen. Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

AFBOUWEN
AFDELINGEN
ALKOOF
BABOE
BEELD
BROKKELLEN
COBRA
DAAGS
DANKDIENST
DARMKLACHT
DELVEN
DESIGN
DIERSOORT
DOORNAT
DUAAL
ERVING
FLATS
FOLKMUZIEK
FUSIE
GOLFBAL
HAUSSE
INHAM
KARKAS
KENIAAN
KEULS
KIEPAUTO

KLAUW
KLUIT
KNEIKOUS
KNIKKEN
MALTA
MATROZEN
MEEVECHTEN
MELKGEBIT
NAAKT
ONGELOOF
OOGST
OPIUM
PORTO
PRISMA
SALIE
SAUNA
STAAL
TENUE
TORENKAMER
TRAINING
VASTEN
VATEN
VUILNIS
WAANZIN
WODKA

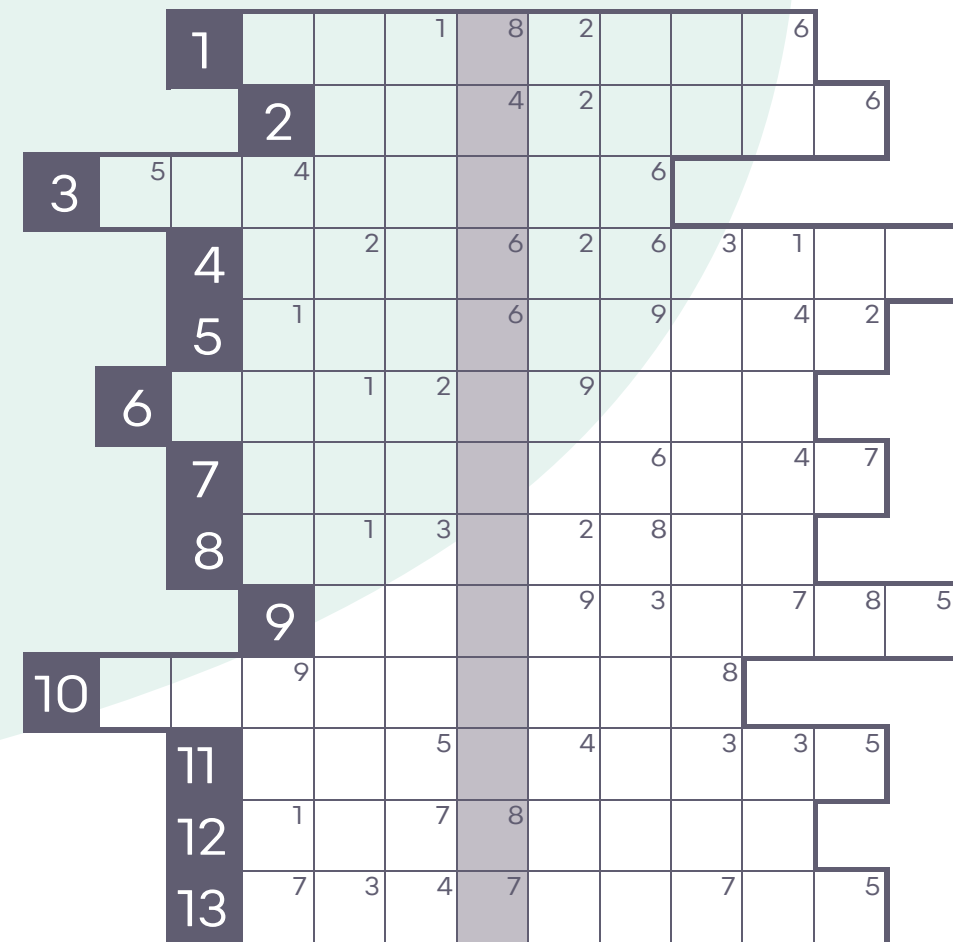


Filippine

Gelijke cijfers staan voor gelijke letters. Probeer aan de hand van de omschrijvingen alle woorden te vinden. Bij een correcte invulling lees je van boven naar beneden in de gekleurde hokjes de oplossing.



1. Groot geldbedrag
2. In het midden
3. Legeraanvoerder
4. Waadvogel op lange poten
5. De Eerste en Tweede Kamer tezamen
6. De herfstmaand
7. Akelig
8. Fair
9. Openhartig
10. Roofvis
11. Natuurverschijnsel
12. Voetverzorgder
13. Deel van de week



Veilig bankieren

Wij zorgen voor elkaar!

Steeds meer klanten regelen hun bankzaken via internet of via de Rabo App, wanneer het hen uitkomt. En door de coronacrisis is de digitalisering verder versneld; het gemak van online in combinatie met het persoonlijke van een adviseur. Want als Rabobank willen we dichtbij blijven. En u wilt zo lang mogelijk uw eigen bankzaken regelen. Daar maakt de Rabobank zich sterk voor. Met informatie, advies en hulpmiddelen zorgen wij ervoor dat u langer zelfstandig kunt blijven bankieren. Omdat u er niet alleen voor staat.

Samen veilig bankieren

Helaas is het aantal fraudes ook toegenomen. We willen u graag alert maken op misbruik van betaalgegevens en 'ouderenmisbruik'. Heeft u een brief, e-mail of sms ontvangen over het vervallen van uw betaalpas? Of staat u te praten bij de pinautomaat en heeft u niet in de gaten dat er over uw schouder wordt meegekeken? Criminelen bedenken steeds creatievere manieren om uw inlog- en betaalgegevens te krijgen. Houd uw geld veilig, laat u niet oplichten. Criminelen maken bijvoorbeeld misbruik van het coronavirus. In valse e-mails bieden zij namens de Rabobank een antibacteriële betaalpas aan. Let goed op en klik niet op de link in deze e-mail. Deze berichten komen niet van ons. Ook wordt er gefraudeerd via WhatsApp. Iemand doet zich voor als een vriend of familielid en vraagt om een rekening te voldoen. Wees hier heel voorzichtig mee. Heeft u twijfels? Bel dan eerst het oude telefoonnummer dat bij u bekend is. Beveilig uw WhatsApp met een extra verificatie, zodat hackers niet in uw account kunnen komen. Hoe u dat instelt? U leest het op onze website:

www.rabobank.nl/veiligbankieren



De geldautomaten van Rabobanken en andere grootbanken worden gele geldautomaten van Geldmaat.

Wat moet u doen?

Criminelen gebruiken steeds creatievere manieren om gegevens te ontfutselen en zo geld te stelen. Daarom is het belangrijk dat u weet wat u moet doen als u een valse sms, e-mail, WhatsApp of nep-telefoontje krijgt dat u niet vertrouwt. Op onze website www.rabobank.nl/particulieren/veiligbankieren kunt u alles lezen over deze verschillende vormen van fraude en kunt u ook lezen waaraan u een vals bericht kunt herkennen.

Financieel misbruik

Financieel misbruik is het ongepast gebruikmaken van de bezittingen van een ander. Vaak gaat het om situaties waarin iemand het beheer over zijn of haar financiële zaken of goederen aan een ander heeft toevertrouwd en waarin dat vertrouwen wordt geschonden. Herkent u dit? Neem contact op met Veilig Thuis en help onveilige situaties te doorbreken en bel 0800 2000 (gratis 24 uur per dag).

Betrokken adviseurs online én dichtbij

Onze adviseurs kennen de vragen die senioren (en vaak ook hun kinderen) hebben over zorg, wonen, veilig bankieren, financiën, etc. 'Waar heb ik recht op en waarin moet ik zelf voorzien?' en 'Kan ik de zorg die ik straks nodig heb straks wel betalen?' Een prachtig hulpmiddel is het platform 'IkWoonLeefZorg.nl' waar ouderen en mantelzorgers veel antwoorden vinden. Natuurlijk is veel financiële dienstverlening online beschikbaar, maar de deur staat open voor wie daarin niet mee wil of kan. Er zijn ook producten gericht op hulp bij het bankieren, zoals de Rabo CardPuller. Deze maakt het voor mensen met reumatische klachten makkelijker om hun pinpas uit een geldautomaat te trekken. Of de Random Reader Comfort, met grotere toetsen en spraakfunctie. De Rabo Geld Express bezorgt contant geld aan huis, speciaal voor klanten die mobiel beperkt zijn. En er worden workshops 'veilig online bankieren' georganiseerd, mogelijk bij u in de buurt – als het weer kan. Daarnaast moedigen wij organisaties aan om ons uit te nodigen voor een lezing over 'Veilig bankieren'. Bent u bestuurder of vrijwilliger bij een organisatie en wilt u dit onderwerp onder de aandacht brengen van de leden? Schroom dan niet, en neem contact met ons op, voor Rabobank West-Friesland: (0228) 56 62 00 of Rabobank Kop van Noord-Holland: (0223) 67 14 00.

In Nederland zijn naar schatting 30.000 ouderen per jaar slachtoffer van financieel misbruik of financiële uitbuiting. Met name de laatste jaren neemt het aantal meldingen toe.



Nooit doen:

1. Uw betaalpas opsturen of afgeven
2. De pincode van uw betaalpas doorgeven of online invullen
3. Een betaalverzoek van een onbekende afzender betalen



Rabobank

• • • 6 VRAGEN AAN



WENDY VAN DREMPT

34 jaar • Medewerker
Omring Klantenservice

1. Waarvoor kun je terecht bij de klantenservice?

"Tja, waarvoor niet? Iedereen die het algemene nummer van Omring belt, krijgt ons aan de lijn. Bijvoorbeeld voor het aanvragen van thuiszorg na een operatie of als de dagelijkse verzorging niet meer zo goed lukt. Of voor informatie over personenalarmering. Mensen kunnen ook bij ons terecht voor tips om maximaal voordeel te halen uit de Omringpas."

2. Hoe ziet jouw werkdag er ongeveer uit?

"We starten met een gezamenlijk overleg. Online natuurlijk; bijna iedereen werkt nu vanuit huis. We bespreken lopende en komende bijzonderheden. Dan verdelen we de taken, waarna we zelfstandig aan de slag gaan. Ik ben dan druk met mails beantwoorden, telefoon aannemen, chatten met klanten via de website en overleggen met collega's binnen heel Omring. Super divers!"

3. Wat is een van de meestgestelde vragen?

"Of de Omringwinkel bepaalde hulpmiddelen op voorraad heeft. Dat komt ook doordat telefoontjes voor de Omringwinkels naar ons worden doorgeschakeld wanneer het daar te druk is."



WENDY:

"Wij ontzorgen de zorg!"

4. Wat weten veel mensen niet over Omring Klantenservice?

"Dat wij alles weten! Wij zijn de verkeers-toren van Omring. Wat veel mensen ook niet weten, is dat ons team nauw betrokken is bij procesverbetering binnen de organisatie. Wij ontzorgen de zorg. Want wie veel klanten spreekt, weet wat beter kan."

5. Waar word jij blij van op je werk?

"Van het feit dat ik mensen goed op weg help. Soms direct, soms via een doorverwijzing. Het antwoord of hulp komt er altijd. Niet iedereen belt ons voor zijn plezier, maar uiteindelijk doe ik ze wel een groot plezier. En ik word blij van mijn collega's. We zijn echt een team."

6. Heb je een tip voor de lezers?

"Domme vragen bestaan niet. Dus bel ons vooral als je vragen hebt! Wij bieden sowieso een luisterend oor en vaak ontdekken we de vraag achter de vraag. Regelmatig horen we: had ik dát maar eerder geweten." •

Vragen? Omring Klantenservice is 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar via 088 - 206 89 10. We helpen je graag!

• • • VITAAL

Corries dagelijkse duik

In de zomer zwemmen veel mensen graag in open water. Maar Corrie Bezuijen (73) uit Den Helder? Die begint in mei al met een dagelijkse duik in zee. “Dat geeft mijn dag zo’n positieve boost.”

Van mei tot en met oktober zwemt Corrie elke ochtend in zee bij Huisduinen. Ze is hier acht jaar geleden mee begonnen. “Via een bekende kwam ik in contact met een clubje mensen die dagelijks in zee zwemmen. Vanaf dag één ben ik groot fan”, vertelt Corrie enthousiast. “We zijn aangesloten bij Zwemvereniging Huisduinen, omdat zwemmen in open water – en zeker in zee – niet zonder risico is.

CORRY:

“Het water is soms
maar 13 of 14 graden”

“Onze vereniging, die bestaat uit 150 leden, legt voor de kust zwemlijnen uit. Tussen deze lijnen kun je veilig zwemmen. Ook heb je houvast, mocht dat nodig zijn. Het weer is soms onstuimig en er kan stroming staan. Daarom zwemt niemand alleen. Elke ochtend om negen uur verzamelen wij met een aantal leden op de dijk, waarna we samen het water in gaan.”

BIJNA NOOIT ZIEK

De oudste deelnemers zijn maar liefst 89 en 90 jaar oud. Ook zij zijn elke ochtend van de partij. “Het zwemmen an sich is al heel fijn. Ik krijg er ontzettend veel energie van en het zeewater is goed voor je huid. En wij zijn bijna nooit ziek, dus het is goed voor je weerstand. Ook het sociale aspect is belangrijk. Onze club bestaat uit heel diverse types. Dat geeft een extra dimensie aan deze fijne ochtendroutine.”

KOUD WATER

Deert het koude water Corrie niet? “Het gekke is dat dat helemaal geen rol meer speelt. Ik wil gewoon zo graag zwemmen. Natuurlijk is het best even wennen aan het begin van het seizoen; het water is dan maar 13 of 14 graden. De eerste keer gaan we ook alleen even dompelen, maar al snel trekken we onze eerste baantjes en ben je weer gewend aan de temperatuur.”

VERSLAafd

Er zijn dagen dat het clubje het water niet in gaat. “We hebben één dame in ons midden die al meer dan 45 jaar zwemt. In één oogopslag ziet zij of het water veilig is. Stormt het erg of staat er een sterke stroming? Dan gaan we het water niet in. Veiligheid staat voorop, altijd!” Corrie is blij dat het seizoen weer is begonnen. “Ik ben er eigenlijk een beetje aan verslaafd geraakt. Het geeft mijn dag zo’n positieve boost. Ik kan het echt iedereen aanraden.” •



TIPS VOOR EEN FRISSE DUIK

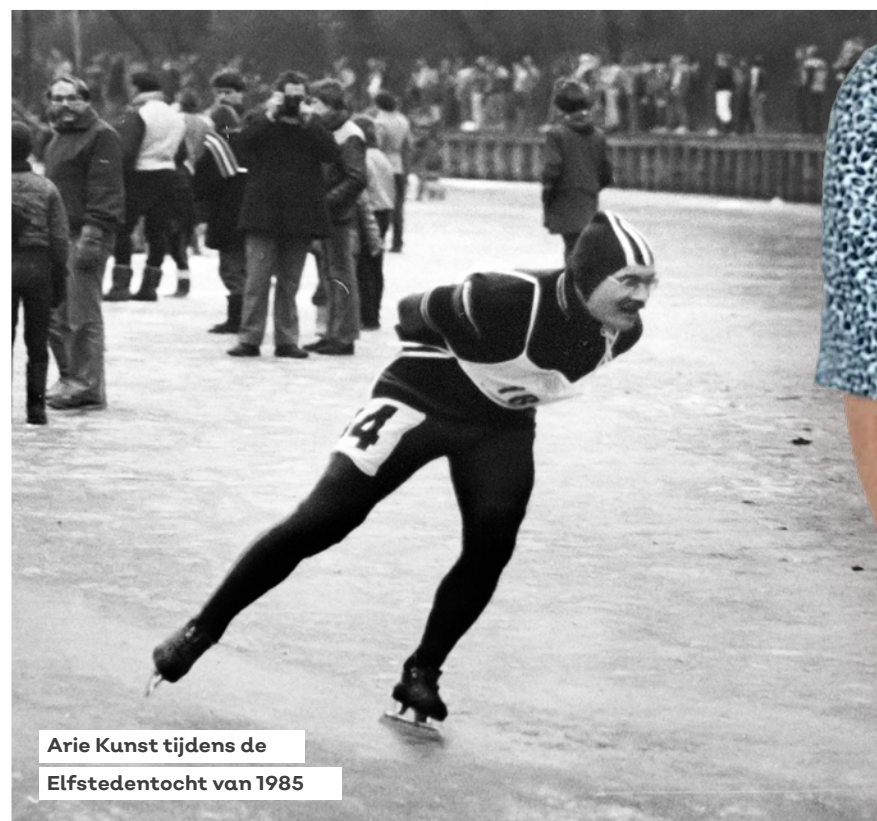
Als iemand weet hoe, waar en wanneer je veilig kunt zwemmen, dan is het zwemgoeroe Susan Houbraken wel. Als expatkind zwom ze van jongs af aan al op verschillende plekken over de hele wereld. Met al haar kennis over buitenwater geeft zij nu zwemtraining. Hieronder deelt ze haar belangrijkste tips.

- Check altijd op zwemwater.nl of het water veilig is. Als je op een officiële zwemwaterplek gaat zwemmen, weet je zeker dat het veilig en verantwoord is. Houd bij zwemmen in zee altijd rekening met stroming en muilen!
- Check de weersvoorspelling. Je kunt bijna altijd zwemmen, behalve met onweer. Dat is levensgevaarlijk, omdat de bliksem het hoogste punt zoekt. In het water is dat jouw hoofd.
- Pak je zwemtas goed in en neem voldoende water mee om jezelf te hydrateren. Tijdens het zwemmen zweet je en verlies je vocht. Is het ook maar enigszins zonnig? Smeer je dan in met een goede zonnebrand.
- Ga je afstanden zwemmen? Neem dan een zwemboei mee. Zo ben je goed zichtbaar voor de recreatievaart.
- Begin je vroeg in het voorjaar met zwemmen? Wees je dan bewust van het koude water en start niet onvoorbereid. En vergis je niet als het buiten lekker warm is; hoe warmer het op de kant is, hoe groter het temperatuurverschil met het water. Juist in de zomer!

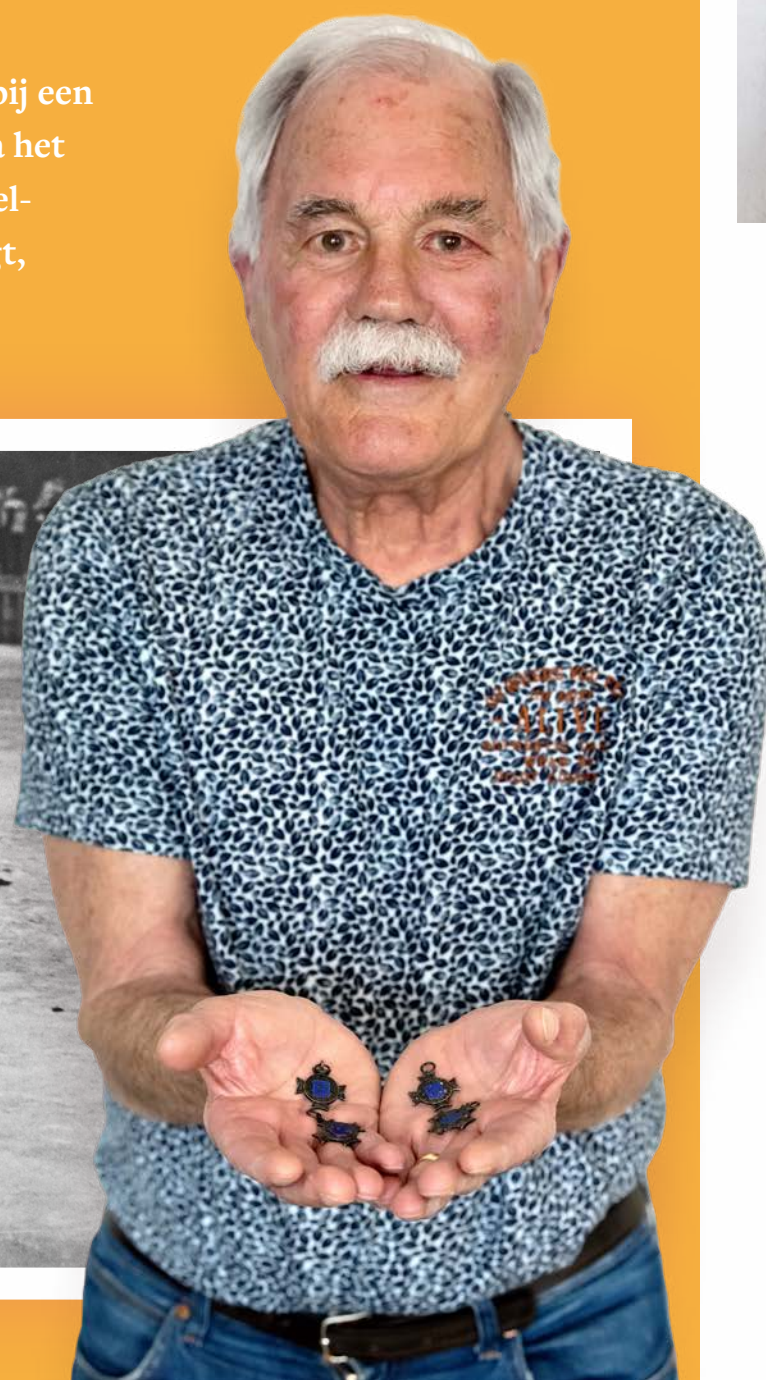
📖 Wil je meer nuttige tips?
Ga dan naar frisseduik.nl

Sportman voor het leven

De 84-jarige Arie Kunst uit Grootebroek zit bij een schaats-, mountainbike- én wielrenclubje. Na het overlijden van zijn vrouw werd hij ook wandel-vrijwilliger bij Omring. “Als je lekker beweegt, vergeet je even je zorgen.”



Arie Kunst tijdens de
Elfstedentocht van 1985



• • •

DE TIP VAN ARIE

“Wil je lang fit blijven? Begin dan vandaag nog met sporten. Ik heb zoveel mensen horen zeggen: als ik straks 65 ben dan koop ik een fiets en ga ik los. Maar als je nú al begint, heb je daar later veel profijt van. Maar ja, alle mensen zijn anders. En je moet maar net gevrijwaard blijven van ziekten. Koester dat geluk. Denk een beetje om je voeding en houd jezelf in beweging. Dan haal je alles uit het leven.”

📖 **Wilt u ook vrijwilliger worden?**
Bekijk meer informatie op
omring.nl/vrijwilligers.

ARIE:

“Heerlijk, die sportzomer
op tv, maar ik blijf er alleen
voor thuis als Oranje de
finale haalt!”

Arie groeide op in een gezin met elf kinderen. Sporten werd niet bijzonder gestimuleerd. “Iedereen kon wel een beetje schaatsen, maar de meesten waren colbertschaatsers, zoals ik ze noem. Maar mijn maten en ik gingen ook bij min twintig het ijs op.” Toen er in Enkhuizen een schaatsgroep werd opgericht, startte Arie met serieus trainen. “Het ging almaar harder. Dat werkte verslavend.” Viermaal reed hij de Elfstedentocht, inclusief De Hel van ’63.

Nog altijd rijdt Arie twee keer per week zijn rondjes op de schaatsbaan. Een fietstocht van zestig kilometer? Daar draait hij zijn hand niet voor om. Ook de mountainbike staat geen week stil. “Natuurlijk ben ik wel voorzichtiger geworden. En ik weet dat een rustdag soms raadzaam is. Maar na een rustdag begint het weer te kriebelen.”

GEDEELDE LIEFDE

Zijn vrouw deelde de liefde voor het fietsen. Voor minder dan honderd kilometer gingen ze de deur niet uit. In 2014 werd de ziekte van Alzheimer bij haar geconstateerd. De eerste jaren konden ze nog van alles doen. Totdat haar toestand ineens snel verslechterde. “Ze herkende me niet meer. Liep van huis weg. Toen is ze verhuisd naar Omringlocatie Nicolaas. Na ruim drie jaar overleed ze in 2020.”

Vooraf de fase van achteruitgang was een verdrietige tijd. Gelukkig konden ze er samen goed over praten. Ook de stap naar Nicolaas was heftig, al wende het snel. “Eerst denk je: wat een toestand. Maar de mensen zijn zo fijn – en de zorg is zo goed. Dat hielp mij om alles te accepteren. Dat moet ook. Je kunt je wel opwinden, maar dat maakt die ziekte niks uit.”

WANDELEN MET OUDEREN

Na het overlijden van zijn vrouw bood Arie zich aan als vrijwilliger bij Nicolaas. Hij begeleidt de bewoners bij activiteiten; van kienavonden tot busreisjes. Het wachten is op versoepeling van de coronamaatregelen. Intussen zit Arie uiteraard niet stil. Zo wandelt hij graag met de cliënten. “Goed voor lichaam én geest. Je vergeet je zorgen. Onbewust even vrij in je hoofd. Dat gun ik iedereen.” ●

• • • SMAKELIJKE ZOMER

BBQ- tips van de grill- master



Kun jij niet wachten om deze zomer jouw barbecue weer aan te steken? En wil je eens iets anders dan saté, ijsbergsla en kant-en-klare sauzen? Ga dan aan de slag met de tips van Omringkok én grillmaster Marcel Hendriks.

SLOW OF FAST

Marcel Hendriks heeft een grote passie voor koken. Dat doet hij niet alleen bij Omringlocatie Sweelinckhof in Wognum. Ook thuis kookt hij de sterren van de hemel. Het liefst op zijn kamado, een keramische barbecue. “Minimaal één keer per week staat die bij ons thuis aan, het hele jaar door. Met een kamado kun je de temperatuur goed vasthouden. Daardoor is de kamado heel geschikt voor

slow cooking. Je kunt de temperatuur feilloos regelen met de luchttoevoer en -uitvoer. Zo kun je de barbecue ook snel naar hoge temperaturen brengen. Ideaal om een gerecht af te grillen.” Wil je een slow cooking-gerecht bereiden op je gewone barbecue? Dat kan ook. Leg dan een klinker of baksteen tussen de hete kolen. Deze houdt de warmte goed vast, zodat de barbecue langer op de juiste temperatuur blijft.

GOED VUUR MAKEN

Marcel raadt je af om aanmaakblokjes te gebruiken. “Deze zijn chemisch, dus ongezond. Bovendien kun je ze proeven in je gerecht. Gebruik liever aanmaakwikkels. Dit zijn een soort mienestjes van hout, die je tussen de kolen verdeelt. Ook kun je een BBQ-brander, verfabrander of een kleine gasbrander gebruiken om je kolen gelijkmatig aan te maken.” Hoe lang het duurt tot je kolen

klaar zijn voor gebruik? Dat hangt af van de kolen die je gebruikt. “Er zijn zoveel kolen op de markt; daar kun je een boek over schrijven. Supermarktkolen zijn over het algemeen wat sneller klaar, maar ook sneller uitgebrand. Deze zijn dus niet zo handig voor slow cooking.”

BBQ'EN ZONDER VLEES

Bij een barbecue denk je al snel aan vlees, maar er is zoveel meer mogelijk. Marcel doet wat suggesties.

- Rijg voorgekookte krieltjes aan een satéprikker, kruid ze lekker en bereid ze op de barbecue. Zie daar: gebakken aardappeltjes!
- Maak eens een groentebuideltje. Snij wat groenten die je lekker vindt in grove stukken. Besprenkel met olijfolie, voeg verse kruiden en knoflook toe en vouw dit in aluminiumfolie. Leg het buideltje aan de zijkant van de barbecue voor een heerlijk groentegerechtje.
- Zalm kun je ook in een buideltje bereiden met wat zeekraal, olijfolie, zout en citroen. Zo voorkom je dat de vis aan je rooster blijft plakken.
- Zeker in een kamado kun je fantastisch pizza's bakken. Stook op naar 220 graden en leg een zelfgemaakte pizza op de pizzasteen. *Buon appetito!*

DESSERT

Wist je dat je op een barbecue ook heerlijke desserts kunt maken? De kinderen van Marcel zijn vooral dol op de chocolade-marshmallowtaart. “Pak een vuurvaste schaal en doe daar wat brokken chocolade in. Plaats de marshmallows ertussen en dek af. Stook je barbecue op naar 210 graden, zodat de chocolade smelt en de marshmallows karamelliseren. Zo krijg je een zalig zoet geheel. Ik giet er nog wat gezouten karamelsaus met stukjes hazelnoot overheen. Uitlepelen met een simpel biscuitje.” De perfecte afsluiting van een avondje BBQ'en. •

“Laat die BBQ-zomer
maar komen!”



📖 Kijk voor het recept van de *côte de boeuf* en de *chimichurri* op omring.nl/bbq



Snoep goed kortingsbon!

Dit gezonde snoepgoed is een lekkere snack voor bij de BBQ. En het leukste: je mag er van blijven snoepen!



*Deze actie is geldig bij aankoop van snoeptomaten 250 gr, snoeptomaten mix 400 gr, snoepkomkommers 300 gr, snoeppaprika mix 250 gr. Lever deze originele bon in bij aankoop van uw snackgroenten om de korting te verzilveren. Deze actie is geldig vanaf 20 juni t/m zaterdag 22 augustus 2021.

...

Het comfortabele kampeergevoel

Je ritst de tent open en snuift meteen de frisse buitenlucht op. Met je voeten in het gras geniet je van een kopje pruttelkoffie. Wat een heerlijke start van een mooie vakantiedag. Deze producten maken je campingavontuur compleet.



Servies voor buiten van Mepal



Korting met je Omringpas!

In de Karsten Travelstore hebben Omringpashouders een streepje voor! Als je je Omringpas 2021 laat zien krijg je 10% korting op het outdoor fashion-, reis- en wandelassortiment en 5% korting op het kampeerassortiment*.

ZORGELOOS KAMPEREN?
De vriendelijke en deskundige medewerkers van Karsten helpen je op weg!

* niet geldig in combinatie met andere acties, en met uitzondering van lopende aanbiedingen, cadeaukaarten, gasflessen, tenten en atelierproducten.



KARSTEN TRAVELSTORE
De Factorij 9 in Zwaag & Gedempte Turfhaven 58 in Hoorn
Webshop, 24/7 geopend: [karstentravelstore.nl](https://www.karstentravelstore.nl)



1. BO CAMP INDUSTRIAL BESTEKSET FAIRBANKS Chique 16-delige bestekset voor 4 personen, vervaardigd van roestvrij staal. Vaatwasserbestendig. **€ 32,95**

2. BO CAMP TAFEL FEATHER Deze vederlichte, zeer stabiele campingtafel is multi-inzetbaar. Want: hittebestendig, watervast en in hoogte te verstellen. **Vanaf € 139,95**

3. DUKDALF BRILLANTE 8800 HEATED Voor lange avonden en vroege ochtenden: deze luxe stoel met extra diepe zit en stoelverwarming. Instelbaar op 3 niveaus. Inclusief oplaadbare batterijen. **€ 238,95**

4. CADAC CITI CHEF 40 FS (LEGS) Deze compacte gasbarbecue is eenvoudig te reinigen dankzij de uitneembare, geëmailleerde vetpan. De gasvoorziening is geborgen in het opbergplateau. **€ 229,-**

5. CAMPGURU COOLBOX 45L DOUBLE FREEZE Dé slimme koel- en vriescombinatie. Voor de luxe kampeersers en liefhebbers van een verfrissend drankje. Op 12V of 230V. **Vanaf € 319,95**

6. HELINOX SUNSET Je voelt je meteen thuis op de camping met deze comfortabele Helinox Sunset. Hij weegt amper 1,5 kilo en meet verpakt slechts 12x47x14 cm. Een echte stoel to go. **€ 150,-**

7. BAREBONES EMAILLE SERVIES Stijlvolle kampeersers kiezen voor dit prachtige geëmailleerd stalen serviesgoed met koperkleurige RVS stootrand. Voor gebruik binnen én buiten. **Per set vanaf € 18,95**

Elk weekend vakantie

Iedere vrijdagavond rijden Esther en Carléss van Wognum naar Nunspeet, voor een ontspannen minivakantie.

“Zodra we in de buurt komen, ruiken we de heerlijke natuur”, vertelt Esther Huisman. Samen met haar man Carléss heeft ze sinds zes jaar een stacaravan in Nunspeet. Hier zijn ze van 1 april tot 1 november bijna elk weekend te vinden. “Als we ’s ochtends opstaan, bedenken we waar we zin in hebben. Wandelen doen we samen, met tussendoor een kopje koffie op een terras. Carléss gaat graag mountainbiken, ik pak een brei- of haakwerkje. We moeten niets en er zijn hier weinig prikkels. Als je thuis bent, wacht er onbewust altijd een wasje of klusje. Op de camping heb ik geeneens een wasmachine. We ontspannen vooral met zoveel mogelijk leuke dingen.” In de zomervakantie, als ze drie weken op de camping zitten, maken Esther en Carléss regelmatig een uitstapje. “Dan gaan we ergens anders fietsen of we lopen een etappe van het Pieterpad.”

Ook vanuit jouw eigen huis kun je een leuk dagje uit plannen. Kijk eens in je eigen omgeving waar je leuk kunt wandelen, fietsen of iets kunt bezichtigen. Nieuwe dingen zien en ontdekken zorgt voor een echt vakantiegevoel!

📖 **Op zoek naar vakantiegevoel dicht bij huis?**
Lees verder op omring.nl/minivakantie



Maaltijd met een praatje

Ans Eijgenberger bezorgt al vijf jaar de maaltijden van Food Connect in de regio Noord-Holland Noord. “Ik hou van mijn werk. Ik ben een mensenmens, dus het past ook echt bij mij.”

Ans geniet van het contact met haar klanten en heeft het geduld dat ervoor nodig is. “Het betreft vaak wat oudere mensen, dus ik wacht rustig tot ze opendoen. Ik help hen ook bij het invullen van de menulijst, als ze dat willen. Ik leg het schema met plezier uit, zodat ze weten naar welke maaltijd ze kunnen uitkijken. Een enkele keer komt het voor dat ik iets signaleer wat niet goed gaat. Zo rook ik eens gaslucht bij een klant. Dat hebben we meteen kunnen verhelpen. Fijn dat er door mijn komst erger is voorkomen.”

Als maaltijdbezorger rijdt Ans vaste routes. “Natuurlijk houden we ons aan het schema. Maar ik maak altijd tijd voor een praatje, als klanten hier behoefte aan hebben. Zeker in coronatijd vind ik dat belangrijk. Sommigen ken ik al jaren, ik bouw echt een band met de mensen op. Ik hoor over ziekenhuisopnames en kwaaltjes. Maar klanten delen vooral graag hun leuke momenten en hun verhalen over kinderen en kleinkinderen.”

📖 **Nieuwsgierig? Bestel een proefpakket**
via omring.uwmaaltijd.nl/proefpakket
of bel met 0888 - 10 10 10.

• • • VERNIEUWDE OMRINGWINKEL

Beleving & zelf ervaren staan centraal

De Omringwinkel in Hoorn is vernieuwd. Klanten kunnen vanaf nu terecht voor producten én aanvullende diensten. Met maar één doel: ontzorgen, zodat je maximale zelfstandigheid behoudt. Je bent van harte welkom voor advies en slimme oplossingen.

OVERZICHTELIJK EN HERKENBAAR

In onze nieuwe winkel staan alle producten logisch gerangschikt per productgroep. Zo staat alle meetapparatuur bijvoorbeeld bij elkaar, net als alle braces. Overzichtelijk en herkenbaar!

VOOR EEN ZELFSTANDIG LEVEN

In de winkel informeren we je graag over onze aanvullende diensten. Populair zijn onze maaltijdservice, personenalarmering en woningscan. Onze collega's kunnen precies vertellen wat dit voor jou kan betekenen, zodat je je vrijheid zo lang mogelijk behoudt.

ADVIES VAN ONZE DESKUNDIGEN

Soms helpen slimme oplossingen je om langer zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen. Hierbij kun je bijvoorbeeld denken aan bestek met een flexibel handvat, voor mensen met handkrachtproblemen. We delen graag onze kennis om tot een goed advies te komen.

ZELF UITPROBEREN EN ERVAREN

Natuurlijk wil je weten hoe het voelt om met de rollator op verschillende ondergronden te rijden. Daarom vind je in de winkel een speciaal rollatorparcours met o.a. gras, grind en tapijt. Zo kun je zelf ervaren of de gekozen rollator ook echt bevalt.



• • •

Korting met je Omringpas!

De Omringwinkel is onderdeel van Omring. Als Omringpas-houder krijg je flinke korting.

- Altijd 10% korting op het hele assortiment
- Gratis huurperiode van krukken en rollators
- Extra productaanbiedingen op de achterzijde van het magazine



📖 **Onze nieuwe webshop staat ook live! Bekijk hem snel via omringwinkel.nl.**

Omring winkel

**tot 20%
korting**
met Omringpas



REISKOUSEN

Reiskousen bieden ondersteuning aan de benen tijdens het reizen. Zo krijg je minder snel last van vermoeide of pijnlijke benen.

~~€ 20,-~~

€ 16,-



2GO ABILITY ROLSTOEL

De 2Go Ability rolstoel heeft een moderne uitstraling. Doordat de rolstoel opvouwbaar is, is deze makkelijk mee te nemen in de kofferbak.

~~€ 400,-~~

€ 320,-

OPVOUWBARE WANDELSTOK

De opvouwbare wandelstok is door het aluminium frame licht van gewicht. Eenvoudig mee te nemen in een tas of koffer.

Vanaf € 16,95

€ 13,55



HARLEY ZITKUSSEN

Een ideaal kussen voor de rolstoel, met optimaal zitgemak. De geometrische verdeling zorgt voor een goede luchtcirculatie, waardoor het kussen koel blijft.

vanaf € 31,95

€ 19,15



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 79 99 of omring.nl/omringpas

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

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