

Omring

Magazine

Editie • winter 2021

...

DINER TIME

Twee koks,
één missie

...

4 GENERATIES

In het
nieuw!

...

WILLEKE ALBERTI

Samen
zijn,
samen
zingen



COLOFON

Omring Magazine is een uitgave van Omring.

REDACTIE & ORGANISATIE

Omring
Lisanne van der Hoek, Bianca Voss
Marike Bron, Ingrid den Ouden
Devani Creative

TEKST

Schrijfkunsten
Stamland
Devani Creative
Woordwrijf

FOTOGRAFIE

Bas Zwerver
Marijke Trienekens
Benno Ellerbroek

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.



• • • VOORAF

Samen bereiken we meer

De kerstgedachte? Die heerst het hele jaar bij Omring.
“We zoeken elkaar op en zijn er voor elkaar.”

Dat stellen Frido Kraanen en Jolanda Buwalda. Hoe kijkt de Raad van Bestuur van Omring terug op 2021?

Frido: “Het was een heftig en ongewoon jaar.”

Jolanda: “Een jaar ook van uitersten. Er was verdriet bij mensen die te maken kregen met corona. Maar ik zag ook enorme saamhorigheid.”

Frido: “We hebben laten zien dat de kerstgedachte het hele jaar heerst bij Omring. We zoeken elkaar op en zijn er voor elkaar. We staan zij aan zij. Niet alleen binnen Omring, maar binnen onze hele regio.”

Jolanda: “Absoluut! Ik voel een grote verbondenheid met onze collega's, vrijwilligers, cliënten en Omringpashouders, maar ook met ondernemers in de regio. Bijvoorbeeld onze leveranciers en bedrijven die korting geven aan Omringpashouders. Of ondernemers die spontaan bloemen of ijsjes langsbrengen bij onze bewoners.”

Frido: “Die betrokkenheid is geweldig om te zien. Goede zorg kan niet zonder de inzet van de gemeenschap. We doen het samen. Kijk naar elkaar om, help een oudere bij jou in de buurt. Dat kan net het verschil maken of iemand thuis kan blijven wonen. Samen bereik je meer, met die gedachte gaan we 2022 in.”

Jolanda: “We wensen alle lezers een voorspoedig 2022, en uiteraard ook fijne feestdagen!”

Frido: “Wat er bij mij thuis op het kerstmenu staat? Gemarineerde tofu, mijn specialiteit.”

Jolanda: “Mijn specialiteit is gastvrouw zijn en de tafel mooi dekken. Ik zorg voor de sfeer. Nee, met kerst ga ik niet op vakantie. Frido en ik blijven in de buurt van onze collega's die met kerst werken; op de locaties en in de thuiszorg. Als het nodig is zijn we er voor hen, zoals onze medewerkers er het hele jaar door voor onze cliënten zijn. Ook met de feestdagen.”



In dit magazine

COVERSTORY: WILLEKE ALBERTI

Een verhaal over samen zijn, optreden in de zorg en Willekes kerstfavorieten.

06



• • •

LACHEN IS GEZOND

Lach vaker met de tips van lachcoach Maarten Vos.

10

• • •

DE WENS VAN BRIGITTE & BIANCA: OP SKI'S

13

• • •

MAKE-OVER: VIER GENERATIES

Baby Jan, moeder Evelien, oma Emmy en overgrootmoeder Pia wacht een feestelijke make-over!

16



• • •

KERSTCADEAUTJES

Wat geef jij je dierbaren met kerst? Omring heeft leuke cadeautips voor je verzameld.

20

• • •

TWEE KOKS, ÉÉN MISSIE

In gesprek met Omringkok Cor de Jong en sterrenchef Jef Schuur.

22



• • •

RECEPT

25

• • •

WINTERBLUES

28

• • •

ZORGVERZEKERING: WAT VERANDERT ER?

Vijf belangrijke zaken op een rij waar je op moet letten. En profiteer van korting met de Omringpas.

30

• • •

THUISZORG

34

• • •

HOROSCOOP

36

• • •

AGENDA

37

• • •

PUZZEL

38



31 DAGEN VROLIJK MET OMRING

Bewaar de bijgevoegde kaart voor januari en start 2022 sprankelend met de 31 dagen vrolijk met Omring!

Samen zijn, samen zingen

Samen zijn. Dat is waar het voor Willeke Alberti (76) om draait in het leven. Niet alleen met kerst, maar ook bij haar optredens op woonzorglocaties. “Na elk optreden ga ik blij naar huis.”

De kerstdagen komen eraan. “Als ik eerlijk ben: dat vind ik toch wel moeilijke dagen als je alleen bent, zonder partner”, vertelt Willeke. “Maar gelukkig heb ik drie geweldige kinderen met lieve partners, en acht kleinkinderen waar ik heel blij mee ben. Dat is een enorme rijkdom. Het mooiste is als we allemaal samen zijn met kerst. Dat is dit jaar niet het geval, omdat een deel van de familie in het buitenland woont.” Willekes huis is rond de kerst altijd sfeervol versierd. “Met van alles wat ik door de jaren heen verzameld heb.” Goed gezelschap, een fijn muziekje erbij: meer heeft ze niet nodig. “En na de kerst hoop ik eindelijk weer op vakantie te gaan naar de zon.”

Tegen die tijd heeft ze net haar solotournee afgerond, na anderhalf jaar uitstel vanwege corona. “Ik ben heel dankbaar dat ik weer kan zingen. Want optreden is mijn leven. Het gaat me niet om het applaus. Waar het voor mij om draait is samen zijn met mensen. Van jong tot oud. Ik houd van mensen, net als mijn zoon Johnny. Hij maakt mooie programma's, waarbij hij iedereen in zijn waarde laat. Bijvoorbeeld mensen met de ziekte van Alzheimer of het syndroom van Down. Heel ontroerend om te zien dat hij hart heeft voor de zorg. Dat is iets wat we samen delen.” →



"Ik verheug me erop om tachtig te worden"

Willekes kersthits

1. Kerstavond
2. Met kerst wil ik bij jou zijn
3. Kerstmis is een wonder
4. Ik wil niet alleen zijn met kerst
5. Kerstmis op zee



“Ik krijg zoveel warmte van mijn publiek”

HERINNERINGEN DELEN

Haar recente tour door het land was haar allerlaatste solotour. “Maar ik ga geen afscheid nemen. Dat zal ik nooit doen! Zolang ik kan, blijf ik in en voor de zorg zingen. Daar ligt mijn hart.” In 2001 richtte de zangeres de Willeke Alberti Foundation op. Met deze stichting wil ze het welzijn en de levenskwaliteit verbeteren van senioren, kinderen en zieken in verpleeginstellingen en verzorgingshuizen. “Ik vind het fantastisch om op te treden in verzorgingshuizen. Na elk optreden ga ik blij naar huis. Ik krijg zoveel warmte van mijn publiek. En iedereen heeft wel bepaalde herinneringen bij een lied. Het is mooi om die samen te delen. Bij de senioren is *Twee motten* van Tom Manders favoriet.” Met een lach: “Als de motten tevoorschijn komen, is iedereen blij. Ook *Samen zijn* zal ik altijd blijven zingen. Dat nummer is bijna een volkslied geworden. En de tekst is zo waar. Samen zijn, samen lachen, samen huilen; je kunt daar alles aan

toevoegen. Samen werken, samen spelen, samen lekker eten, samen zingen.”

TOPSPORT

Inmiddels is ze naar eigen zeggen ‘even oud als haar publiek’. “Het is alleen maar leuker geworden, nu ik zelf ook een senior ben. Nee, ik zit totaal niet met mijn leeftijd. Ik verheug me erop dat ik tachtig word. Het gaat er niet om hoe oud je bent, of dat je dementie hebt. We horen er allemaal bij. En we moeten voor elkaar zorgen en goed op elkaar letten.” Willeke let ook goed op zichzelf, om fit en vitaal te blijven. “Optreden is topsport. Zodra ik weer het podium op kon, vlogen de coronakilo’s eraf. Verder zwem ik bijna elke dag. En ik loop veel met mijn twee hondjes. Roosje is een oudje van dertien, Micky is een puppy. Jong en oud, dat helpt elkaar en kan van elkaar leren. Dat is bij mensen zo, maar ook bij honden. Heel bijzonder om die twee samen te zien.” ●

...

Willekes kerstfavorieten

FAVORIETE NUMMER

“Elk jaar als ik de kerstboom optuig, zet ik *Ave Maria* op. Dat heb ik samen met mijn zoon Johnny gezongen, toen hij nog heel jong was. Dat lied staat op mijn kerstalbum, *Een gezellige kerst met Willeke Alberti*. Dat vind ik nog altijd de allermooiste plaat die ik ooit heb gemaakt. Ook draai ik graag het kerstrepertoire van Barbra Streisand en Frank Sinatra. Kerstliedjes vervelen nooit!”

FAVORIETE GERECHT

“Het maakt me niet uit wat we eten met kerst. Dat kan net zo goed boerenkool zijn of andijviestamppot. Het belangrijkste is de sfeer en dat we samen zijn.”

FAVORIETE SPELLETJE

“Wij hebben echt een spelletjesfamilie. Ook met kerst zitten we vaak te kaarten. Meestal jokeren of een Deens kaartspelletje. Samen spelletjes doen verbindt, net als muziek.”



Winactie!

Speciaal voor lezers van Omring Magazine geeft Willeke een gesigneerd exemplaar weg van *Een leven als een lied*. Wil jij kans maken op dit unieke luisterboek met Willekes levensverhaal? Ga naar omring.nl/winactie-luisterboek en vul het formulier in!

Lachen is gezond

Regelmatig lachen maakt de geest lichter en geeft – letterlijk – meer lucht. Laten we ons daarom voornemen om wat vaker met en naar elkaar te lachen. Dat werkt aanstekelijk. Bovendien zorgt een lach voor de aanmaak van endorfine.



MAARTEN VOS
Lachcoach

“Mensen denken dat ze alleen maar kunnen lachen als ze blij zijn. Terwijl puur lachen veel gezondheidsvoordelen heeft op fysiek, mentaal en sociaal vlak.” Dat stelt Maarten Vos, lachcoach van beroep. “Van oorsprong ben ik orthopedagoog en dramadocent. In 2006 richtte ik samen met Chantal van der Kragt de Lachclub Amsterdam op. Inmiddels geef ik allerlei lachtrainingen, zowel aan groepen als individueel.”

CONTACT MAKEN

Zoals gezegd: lachen is goed voor je gezondheid. “Het helpt om spanning te ontladen – en dus te ontspannen. Het is makkelijker om met een lach contact te maken en te verbinden. En voor jezelf: als je je mondhoeken omhoog krult en glimlacht, maakt je lichaam endorfine aan. Dit maakt de geest lichter, waardoor je je beter voelt. Als je vrij lacht, dan activeer je tegelijk je buikspieren en zorg je voor een betere ademhaling en toevoer van zuurstof.”

DE SLAPPE LACH

Maarten komt het vaak tegen: mensen die niet vrij of in het openbaar durven te lachen. “We zijn in de westerse wereld kritisch naar elkaar. Of we lachen juist om fouten van een ander. Waarom? Een raar mechanisme. Terwijl oprecht lachen – en ook mét elkaar lachen – juist zo aanstekelijk is. Denk maar aan jonge pubermeiden die zo heerlijk de slappe lach krijgen. Als we volwassen zijn, dan lijken we wel een excuus of reden nodig te hebben. Ik zeg: probeer de lichtheid op te zoeken. Bijvoorbeeld als je piekert of somber bent. Of als je te maken krijgt met ziekte en rouw.”

POSITIEVE BIJWERKINGEN

Natuurlijk, ook verdriet heeft ruimte nodig, stelt Maarten. “Huilen werkt ontladend. Maar durf jouw zorgen – of elkaar – ook met een glimlach te benaderen. Als we ons niet goed voelen, dan wordt al snel gegrepen naar allerlei medicatie: tegen depressiviteit, bij pijn, bij slaapproblemen. Regelmatig lachen bevordert je gezondheid. Lachen heeft alleen maar positieve bijwerkingen.” →

De lachtips van Maarten

- Lach elke dag. Oefen hiermee: trek je mondhoeken omhoog en maak een klein lachgeluid.
- Begin een bezoek aan iemand met een compliment. Bijvoorbeeld over een mooie lach, een prachtig sieraad of een fleurige bos bloemen.
- (Glim)lach elke dag naar degene die voor je zorgt en vang de (glim)lachen op die je krijgt van degene voor wie jij zorgt.
- Als iemand lacht, lach met die persoon mee.
- Begin de dag met een glimlach: denk aan een mooi moment van de dag ervoor of van vroeger.
- Doe aan het eind van de dag je ogen dicht. Denk dan aan drie dingen die je gedaan hebt en waar je blij om bent.
- Kijk of je iemand kunt vinden met wie je samen kunt lachen. Eventueel over de telefoon of via videobellen. Elke dag één minuut samen lachen is heerlijk én goed voor je!

Filmpret

BIOSCOOP

In de kerstperiode valt er veel te lachen in de bioscoop met deze nieuwste comedy's. *Soof 3, Falling for Figaro, The King's Man.*

NETFLIX

Liever Netflix thuis op de bank? Met deze kerstfilms kan je dag niet meer stuk! *A Bad Moms Christmas, Operation Christmas Drop, A Californian Christmas.*

VIDEOLAND

En nog twee aanraders op Videoland. *It's a Very Merry Muppet Christmas Movie* en *Shrek* (NL & ENG).

Samen lachen en kippenvel

Jet Vos is contactclown. Op locaties voor mensen met een verstandelijke beperking of vergevorderde dementie zoekt ze de verbinding met bewoners. “Zonder doel of verwachting probeer ik hen even uit hun wereldje te halen.”

“Dit kan zijn door hun hand vast te houden, waardoor ze zich fijn voelen. Of door op een andere manier contact te maken”, vertelt Jet, die maar liefst 44 jaar in de zorg werkte. Nadat ze met prepensioen was gegaan, wilde ze graag iets blijven betekenen voor anderen. “Ik heb de contactclown-opleiding gevolgd en een rode neus en allerlei materialen gekocht. Vervolgens ging ik op uitnodiging langs bij verschillende tehuizen.” Zeker in coronatijd bleek dit zeer welkom. Ze ging langs bij een bewoner of een groep bewoners. Bij een huis voor cliënten met een verstandelijke beperking in de Zaanstreek gaf het personeel aan dat met één bewoner geen contact te maken viel.

“Ik ging buitenom langs bij alle appartementen. Toen kwam hij ineens naar buiten. ‘Je bent mij vergeten.’ Het personeel was net zo verrast als ik. Dat ik dit kan betekenen, dat is echt kippenvel-werk.”

Een andere keer was ze op bezoek bij een zwaar spastische cliënt. “Armen, benen, mond; alles bewoog continu. Ik had van alles geprobeerd, maar het lukte me niet om haar aandacht te vangen. Tot ik haar een bril met gele glazen opzette. Ze ontspande totaal, werd helemaal rustig en bleef maar om zich heen kijken. Het geeft mij zo veel voldoening om mensen uit hun isolement te kunnen halen. Al is het maar voor even.” ●



• • • DE WENS VAN BRIGITTE & BIANCA

op ski's



Omring brengt graag wensen in vervulling. Dit keer een wens van de vriendinnen Brigitte Koorn (48) en Bianca Voss (49), die dolgraag een keer willen skiën. En dus stappen ze samen op de lange latten. “Ik wil vanmiddag van de hoogste berg af.” ➔

“Echt kicken om zo snel van die hoge berg af te kunnen”

De dochter van Brigitte heeft een relatie met Bianca's zoon. Zo hebben de twee elkaar leren kennen. “Het klikte meteen. We hebben altijd erg veel plezier en ondernemen van alles, zoals wandelen en bezoeken aan de sauna en musea. Met de kinderen, maar ook zonder. Volgend jaar hopen we met onze beide gezinnen en aanhang op zonvakantie te gaan”, vertelt Bianca. “Als het maar niet langer dan drie uur vliegen is. Ik heb vliegangst”, aldus Brigitte, die lang geleden een keer op een borstelbaan stond. “Dat was erg leuk. Nu Bianca en ik allebei richting de vijftig jaar gaan, hadden we een wens. Op de piste staan! Want je bent nooit te oud om te leren.”

PIZZAPUNT

Op een oktobermiddag melden de twee vriendinnen zich bij SnowWorld in Spaarnwoude. Na een hapje eten en – heel toepasselijk – een warm choco is het tijd voor een privéles van twee uur. “Eerst kregen we een skipak, wanten en onze skischoenen. Gelukkig hadden we niet al te dikke eigen kleding aan”, lacht Brigitte. “Want al snel kwam de stoom uit onze oren.” Dit ondanks de temperatuur van min zeven graden en echte sneeuw op de pistes.



Bianca (links) en Brigitte (rechts)

De twee beginnen met een paar oefeningen: op één ski een rondje draaien, op twee ski's lopen. Brigitte: “Bij het skiën moeten de punten uit elkaar, de knieën naar binnen. Een oefje dat je even moet leren, maar waar we ons nog af en toe in vergisten. Want om te remmen – ook heel belangrijk – zet je de punten juist naar elkaar toe. Dat heet de pizzapunt.”

EIGEN TEMPO

Het gaat allemaal goed, ziet de instructeur. Daarom gaan de vriendinnen al snel van hun eerste bergje af. Hierna mogen ze de piste proberen. “Van tevoren zei ik: ik wil vanmiddag van de hoogste berg af”, aldus Brigitte. “En dat is ons gelukt.” Na slechts twee uurtjes les zoeven ze van de piste. Bianca: “De instructeur dacht dat we dit al eerder hadden gedaan, maar nee. Om dan al zo snel van die hoge berg af te

kunnen, dat was echt kicken. We kozen zelf onze bochtjes en gingen op eigen tempo naar beneden.”

“Het was echt heel leuk. Ook omdat we de basis vrij snel onder de knie hadden. Ik ben nogal ongeduldig, dus ik denk al snel: dat kan ik wel. In dit geval was dat ook zo”, vult Brigitte aan. Bianca: “Ik dacht van tevoren nog: als ik maar niets breek.” Brigitte: “Maar we zijn niet één keer gevallen!”

Na afloop van de les skiën de twee vriendinnen op eigen gelegenheid nog even door, om daarna weer huiswaarts te keren. “We hebben gezellig nagenoten”, besluiten de dames. “Het is leuk om op deze manier te leren skiën, ook als voorbereiding op de wintersportvakantie. Ons ging het goed af, maar het hangt natuurlijk wel af van je behendigheid. Wij hebben ontzettend veel lol gehad en het was een supermiddag.” ●

• • • MAKE-OVER



4 generaties *stralen*

Baby Jan (zes weken) is al helemaal klaar voor de foto, met zijn mooie witte overhemd. Voor zijn moeder Evelien Grootendorst (36), oma Emmy Grootendorst (64) en overgrootmoeder Pia Bakker (91) uit Den Helder wacht een feestelijke make-over bij Diverzo Mode in Den Helder. “Leuk om uit onze comfortzone te stappen.” →



EMMY:

“We maken mooie
herinneringen voor later”



Voor



Na



Vier generaties, het blijft bijzonder. Overgrootmoeder Pia geniet zichtbaar van haar familie om zich heen. En dan worden ze ook nog in het nieuw gestoken. “Vroeger was ik naaister. Ik maakte mijn eigen kleding en die voor mijn twee dochters vaak zelf.” Ze herinnert zich dat ze op haar veertiende een ‘lippenstiffie’ kocht van haar zakgeld. “Ik vond die filmsterren zó mooi, dat wilde ik ook. Mijn moeder vond het maar niks. ‘Daar beginnen we niet aan’, zei ze. Ze borg mijn lippenstift op, maar ik haalde ’m weer tevoorschijn. Mijn rode lippen zijn altijd mijn handelsmerk gebleven. Al kies ik nu voor een zachtere roze tint.”

Pia's dochter Emmy rijdt paard, net als haar dochter Evelien. “Dan trekken we altijd wat praktisch aan”, aldus Emmy. “Verder kleed ik me vaak in een spijkerbroek met een mooie top. Ik maak zelf ook kleding, net als mijn moeder. En ik besteed zeker aandacht aan mijn outfit. We hebben alle drie wel zicht op mode en een eigen stijl. Maar qua make-up kom ik niet verder dan mascara en een beetje rouge.”



PIA:

“Wát een gezellige ochtend met elkaar!”

Evelien heeft altijd maatje 36 gehad. Zes weken na de geboorte van Jan is ze alweer bijna haar oude ik. “Sportief en netjes, dat is mijn stijl. In mijn kast hangen broeken, jasjes, jurkjes...” Emmy: “Evelien staat alles.” Het team van modewinkel Diverzo weet meteen welke kleding de dames zal flatteren. Voor Evelien een prachtige stretchleren broek, glanzende top met halsstrik en een cognackleurige blazer. Voor Emmy een leatherlook jasje, mooie blouse en stretchbroek met zwart-wit motieffe. “Dit past helemaal bij mij”. Voor Pia is



er een paarse jurk met een fijn dessin, wat goed past bij haar eigen witte kraagje.

TIP VAN DIVERZO

Met de feestdagen mag je best een beetje uitpakken qua kleding. Laat je eens adviseren en neem eventueel een leuk kledingstuk van jezelf mee naar de winkel. Een goede kledingwinkel kan je helpen bij de styling. Kies voor een hakje in plaats van een sneaker of platte schoen. Dat maakt je outfit meteen feestelijk.

NATUURLIJKE LOOK

Visagist en kapper Janet van By Blabla staat al klaar met de kwasten en de kleurtjes. “Het is leuk om ook oudere mensen op te maken. Dat is niet moeilijk, je ziet ze met weinig al helemaal opbloeien. Vandaag gaan we voor de naturel look en bruine accenten.” Voor Pia geen felle kleuren, maar een beetje poeder, mascara en haar eigen lippenstift. Pia's haar wordt met wax gestyled. Janet: “Geen scheiding, het mag wat rommelig.” Emmy heeft ook een kort koppie, wat haar goed staat, en een egale huid. “Hier volstaat een beetje aanzetten, contouren en lipgloss. Zo blijft het heel natuurlijk.”

Voor Evelien geldt hetzelfde. Haar haar zit tegenwoordig in een knot, vanwege de

grijpgrage handjes van Jan. Eenmaal los valt haar dikke dos prachtig over haar schouders. “Ik doe er weinig aan, het valt zoals het valt.” Janet maakt alleen met de stylingtang nog een paar mooie slagen in het haar – en klaar! De grote oorbellen completeren het geheel.

TIP VAN JANET

Draag je normaal gesproken weinig make-up? Blijf dan ook tijdens de feestdagen dicht bij jezelf. Je hoeft er niet ineens van alles op te knallen. Ga voor een mooie tint oogschaduw en een lipgloss. Dat staat meteen mooi.

STRALEND MIDDELPUNT

Diverzo zorgt voor een paar mooie omslagdoeken, voor nét dat extra accent. “Wij vinden het leuk om ieder van deze dames een eigen look te geven, terwijl het toch één geheel vormt. In onze zaak kleden we dames en heren vanaf 30+, maar de meesten zijn hippe vijftigers die we van top tot teen kunnen kleden.” De make-over ervaren de drie als gezellig en



EVELIEN:

“Het is net Chantals Beauty Camper!”

geslaagd, met baby Jan als stralend middelpunt. “Het is net Chantals Beauty Camper!” Evelien: “Een geslaagde dag! En leuk om voor het eerst na de bevalling weer kleding te passen en een fotoshoot te doen.” Ze hopen de feestdagen dit jaar weer samen te vieren. “We kijken welke dag voor iedereen het best uitkomt en het is altijd gezellig.” Pia: “De kerstboom staat elk jaar.” En de vier generaties? Ook die stralen deze kerst! ●

TIP VAN JANET

Bij alle drie de dames heb ik de wenkbrauwen bijgetekend en aangezet. Dat geeft meteen een sprekend effect. Je kunt dit zelf doen met de juiste producten of laat je wenkbrauwen eens stylen bij de specialist.



DIVERZO
MODE & LIFESTYLE

**€ 20,-
CADEAU***

Diverzo Mode | Beatrixstraat 31a | Den Helder

*Bij besteding van minimaal 100,-
Maximaal 1 bon per persoon

• • • KERSTCADEAUTJES

December is de maand van de cadeautjes. Wat geef jij je dierbaren met kerst? Omring heeft leuke cadeautips voor je verzameld. Want zeg nou zelf: geven is toch het allerleukste?



1. **SET VAN 2 NOTITIEBOEKJES A5** Met zachte koft, all over print en elk 60 pagina's. **Sissy Boy € 9,99**
2. **MOK** Gemaakt met een uniek glazuur. Kan in de magnetron en vaatwasser. **Dille & Kamille € 7,95**
3. **GEURKAARS** Met een heerlijke geur van mimosa en viooltjes en brandt ongeveer 110 uur. **Hema 9,-**
4. **SPONSOR EEN PUP** En volg zijn opleiding tot geleidehond. **Via sponsoreenpup.nl vanaf € 8,- p.m.**
5. **WARMING VATA TEA** Een biologische chai thee met kaneel en kardemom. 25 zakjes. **Rituals € 6,50**
6. **JARKEY OPENER*** Draai vacuüm gesloten potten met een kleine inspanning open. **Omringwinkel € 6,16**
7. **DE TUINEN ARGAN BODYLOTION*** Rijk en beschermend. **Holland & Barrett € 13,49**



1. **Q-FIT MADRID PANTOFFELS*** In diverse kleuren beschikbaar. **Meijerink Schoenen € 49,95**
2. **EMERIO PIZZARETTE** Voor gezellige pizza-avondjes met de hele familie. **Blokker € 79,99**
3. **KERSENPIJKUSSEN JUMBO*** Blijf lekker warm. **Holland & Barrett € 22,99**
4. **SOLA BRAADPAN VAN GIETIJZER** Lekker robuust en prachtig op het fornuis. **Fonq, € 58,-**
5. **BARTS AUGUSTI BEANIE*** Gemaakt van een wolmix. **Karsten Travelstore € 39,99**
6. **TENDERFLAME ASTER 10 GREEN*** Een mooie sfeermaker! **Karsten Travelstore € 39,95**
7. **FEESTELIJK OLIJFBOOMPJE** Een origineel en vrolijk geschenk. **Geefeenboompje.nl € 26,95**



* 10% korting met je Omringpas.
Meer informatie:
omring.nl/omringpas

COR:

“Met kerst maak ik
thuis stampot,
heerlijk!”

2 koks 1 missie

• • • DINER TIME

De één, Jef Schuur, is chef in zijn eigen sterrenrestaurant op Texel. De ander, Cor de Jong, is chef in de keuken van een Omringlocatie. Op het Waddeneiland ontmoeten beide koks elkaar. →

Wie is wie?

Cor de Jong (64) werkte 33 jaar voor de Koninklijke Marine. Inmiddels is hij alweer zeven jaar kok bij Omringlocatie Buitenveld in Julianadorp. “In het begin vond ik het lastig om alle verschillende gerechten tegelijkertijd op tafel te krijgen. Maar nu maakt niemand mij meer gek!”

Jef Schuur (51) kennen we van Restaurant Bij Jef in Den Hoorn. In maart ontving hij voor het dertiende jaar op rij een Michelin-ster. “Als klein jochie wist ik al dat ik kok wilde worden in een eigen restaurant. Mensen overvoldigen met nieuwe smaken geeft zo veel voldoening.”



HOE BRENGEN JULLIE HET RESTAURANT IN KERSTSFEREN?

Cor: “Wij hebben een restaurant én zes huiskamers waar onze bewoners samen eten. Rond Kerstmis maken we overal extra sfeer met decoratie. Voor het kerstdiner gebruiken we speciale tafelkleden en mooie glazen. Dat geeft meteen een speciaal gevoel.”

Jef: “Dat klopt. Onze zaak wordt aangekleed door professionals. Zij maken er ieder jaar weer iets bijzonders van, maar niet beter of exclusiever dan andere dagen in het jaar. Dat kan namelijk niet: wij doen altijd alles maximaal. Dat is onze standaard.”

HOE KOMEN JULLIE STEEDS WEER TOT EEN ORIGINEEL KERSTMENU?

Cor: “We willen onze bewoners iets luxere gerechten aanbieden dan gewoonlijk. Maar geen extreme smaken, want het eten moet bij zoveel mogelijk mensen in de smaak vallen. Gevulde kipfilet is bijvoorbeeld altijd goed. Malse biefstuk gaat dan weer niet; die krijg ik nooit allemaal precies gelijk goed.”

Jef: “Dat wil ik je wel leren! Maar dat terzijde. Wij gebruiken de producten die het eiland ons biedt. Van deze smaken maken we iets bijzonders. Het seizoen blijft leidend. Wat dat betreft hebben we geen uitgesproken kerstmenu.”

WAT BEWONDEREN JULLIE IN ELKAAR?

Cor: “Dat Jef zijn eigen recepten schrijft. Hij is steeds weer vernieuwend, al jarenlang op Micheliniveau. Dat vind ik razend knap.”

Jef: “Volgens mij doen we allebei hetzelfde: we proberen onze gasten te verwennen met iets lekkers. Wij priegelen alleen wat meer op de borden, haha! Wat ik juist zo bewonder aan jou, is dat het jou lukt om lekker te koken zonder uitgesproken smaken en afwijkende producten. Bovendien krijg jij steeds dezelfde gasten. Zie die nog maar eens te verrassen!”

STAAN JULLIE MET KERST THUIS OOK IN DE KEUKEN?

Cor: “Jazeker! Tenminste, als ik niet hoeft te werken. Dat wissel ik ieder jaar af met mijn collega Jeroen. Dit jaar ben ik vrij. Dan maak ik stampot, heerlijk. Mijn vriendin is ook gek op mijn gebakken aardappeltjes. Da's een goeie voor Tweede Kerstdag.”

Jef: “Nooit! Met kerst werk ik lekker. En anders zou ik thuis ook niet uitgebreid koken. Ik heb namelijk een hekel aan boodschappen doen als het druk is. Ik zou zelf ook nooit uit eten gaan met kerst. Wel een week eerder: dan proberen restaurants vaak al dingetjes uit en krijg je alle aandacht!” ●

KOKEN ALS CRUIJFF

Om een Michelinster te behouden moet je wel heel gemotiveerd zijn, veronderstelt Cor. “Dat is niet onze drijfveer, hoor”, reageert Jef. “We doen gewoon ons best. Vergelijk het met voetballen: als je speelt om de 1-0 te verdedigen, dan ga je de bietenbrug op. Ik blijf liever aanvallen. Dat is de beste verdediging, zoals Crujff zei. Je moet jezelf blijven ontwikkelen. Dat geldt voor elke ondernemer.”



Tips voor koken met kerst



PIEPERTJES BAKKEN

“Op feestdagen wil je niet te lang in de keuken staan, zeker niet wanneer je gasten er zijn”, aldus Cor. “Kies gerechten die je grotendeels van tevoren al kunt bereiden. Stoofpeertjes en ovenschotels bijvoorbeeld. En wist je dat piepertjes beter bakken als je ze een dag van tevoren kookt?”



STRAK SERVEREN

“Met een mooie presentatie op het bord sta je meteen 1-0 voor”, vertelt Jef. “Denk hier vooraf al over na. Kijk naar kleuren en vlakverdeling. Maak er een schets op papier van. En geef aandacht aan garnering. Dan serveer je een strak, prachtig geheel. Elk bord is als een eerste date!”

RECEPT VAN JEF

Geroosterde rode biet van de BBQ met reductie van sinaasappel en foelie.

Ingrediënten:

- 1 grote rode biet per persoon
- 0,5 liter vers sinaasappelsap
- 1 foelie (heel, niet gemalen)
- Olijfolie
- 50 gram Procrunx
- 150 gram bieten (gekookt en in grove stukken)

Het recept van chefkok Jef Schuur vind je op omring.nl/receptvanjef





VERGROOT UW WERELD EN
ONTVANG WEKELIJKS BEZOEK
VAN EEN JONGERE UIT DE
BUURT.

Meer info?
www.buddybold.nl
info@buddybold.nl
072-5753396

Introductie Korting

Intakegesprek, matchmaking en 3 bezoeken.

Bestel nu voor €25,-
www.buddybold.nl/strippenkaart



Bel nu

072 - 200 41 47

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

• • • ADVERTORIAL

Mag je rouwen als het gezellig moet zijn?

Het gemis van een dierbare kan tijdens de feestdagen extra voelbaar zijn. De viering van Sinterklaas is niet hetzelfde zonder de gedichten van oma. En bij het traditionele kerstdiner kunnen zomaar ineens tranen vloeien omdat vader niet meer aan het hoofd van de tafel zit in zijn nette pak.

Hoe vang je elkaar dan op? Mag je rouwen als het gezellig moet zijn? Hoe ga je om met het verdriet tijdens de feestdagen, die voor de nabestaanden helemaal niet feestelijk voelen?

De eerste kerst na een overlijden kan onwennig en confronterend zijn. Niet alleen voor de directe nabestaanden, maar ook voor hun verdere omgeving. Toch is het mogelijk om in de feestmaand van

december ongemakkelijke situaties te voorkomen en eenzaamheid te verzachten. Verdriet en gemis kun je niet wegnemen, maar met aandacht en kleine gebaren kun je een rouwend familielid of nabestaande wel degelijk ondersteunen.

Namens Rita Feld Persoonlijke Uitvaartzorg wensen Lisette, Joyce en Fransisca u een goede decembermaand en veel sterkte als u een naaste mist.

Wij zijn dag en nacht bereikbaar op **0229-591784**.
Ga voor meer informatie naar ritafeld.nl

EEN PAAR TIPS:

- Stuur een appje of een neutraal kaartje om iemand een hart onder de riem te steken.
- Betrek de nabestaanden bij de plannen en maak het verdriet bespreekbaar. Wat voelt goed en met wie? Niets 'moet'. Misschien is dit jaar een kerstborrel een goed alternatief.
- Ga lekker wandelen, samen eten, sporten of naar de bioscoop. Even eruit doet wonderen.
- Maak ruimte voor het verdriet. Brand een kaarsje, bezoek het graf of haal herinneringen op.
- Blijf met de nabestaanden in gesprek over de behoeften, die steeds weer anders kunnen zijn. Een luisterend oor en een lief woord kunnen het verschil maken, zeker rond de feestdagen.



**JONGEWAARD
HEEMSKERK**

Middenweg 159a, 1782 BE Den Helder

**PROEF
VERKOPEN**

**PROBEER ONS
3 MAANDEN
OP PROEF***

**JONGEWAARD
HEEMSKERK
VERKOCHT**

**Probeer ons
3 maanden
GRATIS**

* VOORWAARDEN ZIE JONGEWAARDHEEMSKERK.NL

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 ú thuis!

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



Bye bye winter-blues

HOE HERKEN JE DE WINTERBLUES?

- Je bent lusteloos, moe, prikkelbaar, en overdreven angstig.
- Je hebt concentratie- en slaapproblemen.
- Je hebt zin in zoet en véél eten, met gewichtstoeename tot gevolg.



MELANIE DE GROOT
Psycholoog bij Omring

Weinig daglicht heeft invloed op onze mentale gezondheid. De één kan hier beter mee overweg dan de ander. Toch heeft 50% van de mensen last van de winterblues. Waaraan herken je dit? En wat kun je eraan doen?

Laten we eerst stellen dat de winterblues echt seizoensgebonden is. Tijdens de wintermaanden kun je wat meer last hebben van een sombere of prikkelbare stemming. De klachten zijn hetzelfde als bij een winterdepressie, maar dan minder ernstig. Bij een winterdepressie heb je ieder jaar tijdens de

wintermaanden last van flinke mentale klachten. Komt dit je bekend voor en heb je moeite om hier zelf uit te komen? Dan is het raadzaam om via de huisarts professionele hulp in te schakelen.

TANDJE TERUG

Terug naar de winterblues. Hoe ontstaat die nu eigenlijk? Het gebrek aan daglicht speelt hierbij een belangrijke rol. Daglicht heeft namelijk grote invloed op onze biologische klok en onze nachtrust. Wie minder goed slaapt, kan labiele gevoelens krijgen. “Het zit in ons systeem dat we in de wintermaanden minder energie hebben”, vertelt Melanie de Groot, psycholoog bij Omring. “Onze voorouders leefden in grotten. Om te kunnen overleven met minder voedsel en minder daguren, schakelde hun lichaam een tandje terug. Tegenwoordig denderen we vaak in hetzelfde tempo door als in de zomer. Hier is ons lijf niet op ingesteld.”

GELUKSHORMOON

Daglicht of een lekker zonnetje doen wonderen voor onze stemming. Als je naar buiten gaat, voel je letterlijk de energie. Bovendien maakt onze huid onder invloed van daglicht vitamine D aan. Dit is niet alleen goed voor de weerstand, maar wordt ook gelinkt aan lekker in je vel zitten. Vitamine D zorgt namelijk voor de aanmaak van het gelukshormoon serotonine. Zit je vaker binnen in de winter? Dan betekent dat minder daglicht, minder vitamine D en minder serotonine. Niet zo vreemd dus dat één op de twintig mensen in deze periode last heeft van neerslachtigheid en prikkelbaarheid, vooral in januari en februari.

GOED NIEUWS!

Het goede nieuws: de klachten lossen ‘als vanzelf’ op in het voorjaar. Melanie: “Probeer er een beetje aan toe te geven, aan dat ‘tandje minder’. Ga daarnaast regelmatig naar buiten en blijf bewegen. Die balans helpt je er doorheen.”

TIPS TEGEN DE WINTERBLUES

1. Neem dagelijks vitamine D3 (of D2) in als supplement. De drogist of apotheek kan je hierbij adviseren. Let op dat je de dagelijks aanbevolen hoeveelheid niet overschrijdt.
2. Sint-janskruid schijnt een gunstige invloed te hebben bij sombere buien. Je kunt dit ondersteunend gebruiken als kruidenpreparaat. Hierbij geldt hetzelfde als voor vitamine D; laat je voorlichten en let op de dosering.
3. Lichttherapie wordt gezien als dé remedie tegen de winterblues. Uit onderzoek blijkt dat 75% van de mensen met winterblues hier baat bij heeft. De eenvoudigste vorm van lichttherapie is om veel buiten te zijn, in het volle licht. Ga bijvoorbeeld elke dag even buiten wandelen. En ben je binnen? Breng dan zoveel mogelijk tijd door in een ruimte met veel daglicht.
4. Een handig hulpmiddel is de daglichtlamp, verkrijgbaar bij de Omringwinkel. Deze compacte lamp zorgt voor een kunstmatige vorm van daglicht, waardoor je je beter gaat voelen. ●



TIPS VAN LEEFSTIJLCOACH SUSAN STAVENUITER:

“Wees lief voor jezelf”

“Voor jezelf zorgen is heel belangrijk, het hele jaar door”, stelt Susan Stavenuiter, yogadocente en leefstijlcoach. Zij deelt graag haar tips tegen de winterblues en sombere gevoelens.

- Luister goed naar je lichaam. Als je lijf moe is, pak dan je rust. Ga op tijd naar bed en doe eventueel overdag een powernap. Voldoende slaap zorgt ervoor dat je uitgerust bent en energie krijgt.
- Wees lief voor jezelf. Doe niet te veel op een dag, zeg wat vaker nee tegen uitnodigingen en pak momenten voor jezelf. Maak je ‘eigen ik’ tot een prioriteit. Geniet van je kopje thee en van even helemaal niets doen of hoeven. Boek een massage voor jezelf of ga in een warm bad met een rustig muziekje erbij.
- Volg de natuur. In dit jaargetijde hebben flora en fauna ook de blues. Alles is dor en kaal en veel dieren houden hun winterslaap. Dus **slow down** en plan meer tijd in voor jezelf.
- Doe je aan yoga? Volg wat vaker een les Yin Yoga voor ontspanning. Yin zorgt ervoor dat je vertraagt en naar binnen keert, net als de natuur.

📖 Kijk voor meer informatie op:
yogametsusan.nl



Wat zijn de veranderingen voor jou?

Wist je dat er elk jaar wijzingen zijn in jouw zorgverzekering? Niet alleen de premie wordt aangepast, maar ook sommige voorwaarden en vergoedingen. Waar moet je op letten?

1. DE PREMIE

De premie stijgt in 2022 met grofweg € 44,-. Zorgverzekeraars bepalen zelf met hoeveel zij de premie verhogen. De stijging van de premie komt door drie belangrijke ontwikkelingen. Ten eerste zijn de stijgende zorgsalarissen meegenomen in de premie. Ten tweede worden we met elkaar steeds ouder en worden er meer mensen ouder (vergrijzing). Ten derde heeft de overheid besloten om de eigen bijdrage over 2022 gelijk te houden. Ook dit heeft een effect op de premie.

2. COLLECTIEVE KORTING

Ook in 2022 kun je profiteren van korting op de zorgverzekering. Via de Omringpas krijg je bij Univé bijvoorbeeld 5% korting op de basisverzekering en 10% korting op een aanvullende verzekering. Dit scheelt al snel tientallen euro's per jaar.

3. EIGEN RISICO

Op elke 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 geldt ook voor 2022.

4. UITBREIDING BASISVERZEKERING

In 2022 zijn er slechts twee kleine aanpassingen in de basisverzekering. De eerste betreft de vergoeding van verblijf bij CAR-T-celtherapie. Patiënten die te ver weg wonen krijgen de kosten van een verblijf nabij het ziekenhuis tot een bepaalde hoogte vergoed. De tweede wijziging geldt voor patiënten met mechanische ademhalingsondersteuning. Zij kunnen hun elektriciteitskosten in de thuissituatie voortaan rechtstreeks declareren bij hun zorgverzekeraar.

5. HERSTELZORG NA CORONA

Ben je herstellende van corona en heb je aanhoudende klachten of beperkingen? Dan kom je tot 1 augustus 2022 in aanmerking voor behandelingen die het herstel bevorderen. Hierbij gaat het om:

- Logopedie (alle behandelingen vergoed)
- Ergotherapie (max. 10 uur)
- Fysiotherapie of oefentherapie (max. 50 behandelingen)
- Voedingsadviezen van diëtist (max. 7 uur)

Voor deze paramedische herstelzorg gelden bepaalde voorwaarden, waaronder deelname aan een onderzoek naar de effectiviteit van de behandelingen. ●

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



Korting op jouw zorgverzekering via Omring

Met je Omringpas kun je profiteren 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. Beide zorgverzekeringen bieden jou ook veel extra's. We hebben de voordelen hiernaast voor je op een rij gezet.

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

Bel Univé op 072 - 527 75 95 of ga naar unive.nl
Bel Zilveren Kruis op 071 - 751 00 52 of ga naar zilverenkruis.nl

UNIVÉ

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

- Vergoeding van de jaarlijkse bijdrage van je Omringpas tot een maximum van € 25,- per kalenderjaar
- Extra budget voor mantelzorgers
- Extra hoog budget voor preventie
- Vergoeding van gezondheidstrainingen zoals valpreventie, geheugencursussen etc.
- Vergoeding van het abonnement van personendarmering

Met je Omringpas ontvang je bij Univé een korting van 5% op de basisverzekering en 10% op de aanvullende verzekering.

ZILVEREN KRUIS

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

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

Met je Omringpas ontvang je bij Zilveren Kruis een korting van 2% op de basisverzekering en 10% op de aanvullende verzekering.

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.



Oog voor het totale plaatje



Zo lang mogelijk thuis wonen, met ondersteuning. Dat maken de wijkverpleegkundigen van Omring mogelijk. “Dankzij onze zorg kan een echtpaar nog altijd op hun boerderij blijven wonen. Mooi toch?”

Wat is de hulpvraag van de cliënt? Dat is altijd het uitgangspunt, vertelt Marit Marees. Zij werkt als wijkverpleegkundige in de regio Zijpe-Noord. “Ons doel is dat mensen zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen, met ondersteuning van ons, eventuele mantelzorgers en hulpverleners met aanvullende expertises.” Voor welke zorg kunnen mensen terecht bij de wijkverpleegkundige? “Dit kan van alles zijn. We doen veel ouderenzorg op medisch, maar ook op psychiatisch vlak. We komen bij dementerenden, chronisch zieken en bij cliënten in een revalidatietraject. Mensen kunnen altijd bellen. Wij denken mee en komen langs voor een inventarisatiegesprek als de persoon in aanmerking komt voor wijkverpleging.”

PASSEND ZORGPLAN

Marit en haar collega's proberen tijdens zo'n gesprek 'aan de keukentafel' een compleet beeld te schetsen van de situatie rondom de cliënt. “We kijken niet alleen naar het medische aspect, maar vooral naar het totale plaatje. Hoe ziet de woning eruit? Is er mantelzorg? Wat kan iemand zelf nog? Met deze informatie stellen we een zorgplan op, uiteraard samen met de mantelzorgers. We bespreken ook welke stappen we gaan zetten. Hierbij gaat het

niet alleen om de huidige reden voor ondersteuning. Het is ook preventief bedoeld, om andere problemen te voorkomen. Kan iemand bijvoorbeeld boodschappen doen en eten koken? Lukt het huishouden nog zelf? Zo niet, dan kunnen wij de cliënt aanmelden bij Food Connect voor maaltijden en bij de Wmo van de betreffende gemeente voor huishoudelijke hulp. Als we constateren dat een cliënt erg eenzaam is, dan kijken we of er via bepaalde organisaties en passend maatje te vinden is. Ook bij Omring hebben we korte lijnen met collega's. Bijvoorbeeld met de oncologieverpleegkundige of de ergotherapeut bij een revalidatietraject. Kortom, wij hebben overzicht.”

JARENLANGE BAND

In de bijna twintig jaar dat Marit dit werk doet, heeft ze al vele cliënten mogen ondersteunen. “Sommige mensen zie ik voor kortdurende zorg, met anderen bouw ik een jarenlange band op. Bijvoorbeeld cliënten met een chronische ziekte. Zo kom ik al heel lang bij een echtpaar van dik in de negentig. Hij is dementerend, zij verzorgt haar man 24/7. Wij komen elke dag langs voor extra ondersteuning in de persoonlijke zorg. Dit maakt dat ze, ondanks alle ongemakken en hun hoge leeftijd, nog altijd op hun boerderij in het buitengebied kunnen blijven wonen.

• • •

Veilig & Vertrouwd wonen met Omring

Wat is er prettiger dan in je eigen huis blijven wonen? Ook als er extra zorg ondersteuning nodig is. Bijvoorbeeld bij het douchen of verzorgen van een wond. Onze wijkverpleging is 24 uur per dag bereikbaar in West-Friesland, de Kop van Noord-Holland en op Texel. Onze wijkverpleegkundige kan vrijblijvend langskomen om de situatie te bespreken. Een verwijsbrief is niet nodig. Aanmelden kan via omring.nl/ondersteuning-zorg-nodig.

Mooi toch? Een andere cliënt is halfzijdig verlamd. Bij hem komen we twee keer per dag langs. Maar het kan ook zijn dat we maar één keer per twee weken de Medido, een automatische dispenser voor medicatie, komen bijvullen. Met het vaste team hebben we regelmatig overleg en evalueren we de zorg voor onze cliënten. Geen dag is hetzelfde, dat maakt het zo leuk, net als de omgang met de mensen. Het is heel dankbaar werk.”

Kersthoroscoop

♎ STEENBOK 22 dec t/m 19 jan
Jouw kerst loopt bijna in de soep. Er wordt van alles vergeten en door de hectiek cijfer je jezelf helemaal weg. Neem daarom ook genoeg tijd voor jezelf – en denk meteen na over jouw goede voornemens voor 2022.

♊ WATERMAN 20 jan t/m 18 feb
Je vindt het belangrijk om tijd met vrienden en familie door te brengen. Kerstmis is het ideale moment om jouw dierbaren bij elkaar te roepen voor een gezellig kerstdiner. Koester de mooie momenten!

♏ VISSER 19 feb t/m 20 mrt
Als gevoelig persoon kun jij je niet voorstellen om kerst te vieren zonder je geliefden. Jij geniet van een bijzondere kerst met een onverwacht gesprek. Dit blijkt een voorbode: welke uitdaging ook op jouw pad komt, niets is jou te veel.

♈ RAM 21 mrt t/m 19 apr
Als Ram geniet jij tijdens de feestdagen vooral van de sfeer. Het liefst zet jij meerdere kerstbomen neer en versier je het hele huis met lichtjes. Jouw kerstdagen staan in het teken van gezelligheid en een hoop liefde!

♉ STIER 20 apr t/m 20 mei
Je komt dit jaar een beetje laat in de feest-sfeer. Maar als de kerstdagen voor de deur staan, haal je alsnog alles uit de kast. Je zorgt voor een verbluffend kerstdiner en wordt zelf ook verrast! Is het een bijzondere gast of een onverwacht cadeau?

♊ TWEELINGEN 21 mei t/m 20 jun
2021 was een bewogen jaar. Je kijkt daarom al uit naar 2022. Deze laatste maand van het jaar kan voor jou al een nieuw begin zijn. Er komen avonturen op je pad; sluit je hier niet voor af!

♋ KREEFT 21 jun t/m 22 jul
Als Kreeft barst jij van de energie. Je kunt niet wachten tot de feestdagen beginnen. Gun jezelf ook de ruimte om even bij te komen. Zit je iets dwars van het afgelopen jaar? Probeer dit dan op te lossen en achter je te laten.

♌ LEEUW 23 jul t/m 22 aug
Het liefst ga jij alle verjaardagen en feestjes langs. Ook deze feestdagen zijn een goed excuus om flink uit te pakken. Van een bezoek aan de kapper tot het regelen van een kerstdiner: jij bent helemaal klaar voor de feestdagen.

♍ MAAGD 23 aug t/m 22 sep
Jij kijkt al weken uit naar een heerlijk kerstdiner met een gezellig gedekte tafel. Deze dagen omring jij je het liefst met warmte. Je dierbaren om je heen en een foute kersttrui zijn voor jou de perfecte ingrediënten voor een geslaagde kerst.

♏ WEEGSCHAAL 23 sep t/m 22 okt
De Weegschaal is misschien wel de grootste kerstfan. Die kunnen daarom ook niet vroeg genoeg beginnen. Bij jou ademt alles kerst. Vergeet alleen niet juist die persoon uit te nodigen die zich eenzaam voelt!

♏ SCHORPIOEN 23 okt t/m 21 nov
Jouw feestdagen worden behoorlijk druk. Daarom is het helemaal geen verkeerd idee om alvast een vervroegd diner te organiseren. Trek een mooie outfit aan en geniet!

♏ BOOGSCHUTTER 22 nov t/m 21 dec
Je laat voor het eerst de kerst op zijn beloop en dat pakt goed uit. Je krijgt een goedbedoeld advies uit een onverwachte hoek. Wellicht kun je hiermee een belangrijke knoop doorhakken, maar pas op dat je niet te snel een besluit neemt.

Agenda

februari

17

VALPREVENTIE WORKSHOP

Informatiebijeenkomst

- ⌚ 14.30 - 16.30 uur
- 📍 Drs. F. Bijlweg 4, Den Helder
- 💰 GRATIS!

februari

16

ROLLATORCHECK

Op afspraak

- 📍 Valbrug, Valbrug 56, Medemblik
- 💰 GRATIS met Omringpas! i.p.v. € 12,50

februari

23

- 📍 Overvest, Lijsterbesstraat 4, Enkhuizen
- 💰 GRATIS met Omringpas! i.p.v. € 12,50

februari

22

WEET WAT JE EET

Themabijeenkomst

- ⌚ 15.00 - 16.30 uur
- 📍 Den Koogh, Drs. F. Bijlweg 4, Den Helder
- 💰 GRATIS!

februari

25

GEZONDHEIDSPLEIN

Informatiemarkt

- ⌚ 10.00 - 15.00 uur
- 📍 Omringwinkel, Baljuwstraat 7, Den Helder
- 💰 GRATIS!

maart

10

t/m 12 mei

VALPREVENTIECURSUS

9 bijeenkomsten

- ⌚ 14.30 - 16.30 uur
- 📍 Den Koogh, Drs. F. Bijlweg 4, Den Helder
- 💰 € 119,95 met Omringpas i.p.v. € 139,95

maart

17

RUST ROEST

Themabijeenkomst

- ⌚ 14.00 - 16.00 uur
- 📍 Rigtershof, Rigtershof 9, Grootebroek
- 💰 GRATIS!

maart

16

ROLLATORCHECK

Op afspraak

- 📍 St. Jozef, De Gouw 2, Wervershoof
- 💰 GRATIS met Omringpas! i.p.v. € 12,50

maart

23

- 📍 Lindendael, Koepoortsweg 35, Hoorn
- 💰 GRATIS met Omringpas! i.p.v. € 12,50

PAASWORKSHOP

Keuze uit 3 verschillende items

- ⌚ 19.00 - 21.00 uur (29 maart)
- ⌚ 10.30 - 12.30 uur (1 april)
- ⌚ 19.00 - 21.00 uur (4 april)

- 📍 The Old Barn, Dorpsstraat 9, Zwaag
- 💰 € 27,50 met Omringpas! i.p.v. € 32,50

april

06

ROLLATORCHECK

Op afspraak

- 📍 Berkenhof, Slagterslaan 2, Berkhout
- 💰 GRATIS met Omringpas! i.p.v. € 12,50

april

13

- 📍 Den Koogh, Dr. F. Bijlweg 4, Den Helder
- 💰 GRATIS met Omringpas! i.p.v. € 12,50

april

22

DE KEUKENHOF

Eropuit met Omringpas

- Meer informatie op bladzijde 33
- 💰 € 39,50 met Omringpas! i.p.v. € 49,50

• • • PUZZELLEN



© www.puzzelpro.nl



1° PRIJS

BOL.com cadeaukaart
t.w.v. € 50,-

2° PRIJS

Karwei cadeaubon
t.w.v. € 25,-

3° PRIJS

Rituals cadeauset
t.w.v. € 15,-

STUUR DE OPLOSSING VÓÓR 31 JANUARI 2022 IN:

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

omring.nl/puzzelen

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.

BUIEN	SFEER
CHOCOLADEMELK	SJAAL
DONKER	SKELETON
DOOI	SKIKLEDING
ELFSTEDENTOCHT	SKILIFT
GLAD	SKIPAK
GLÜHWEIN	SLALOM
GUUR	SLEE
HUTSPOT	SNEEUWSCHUIVER
IGLO	SNERT
KACHEL	SNOWBOARD
KERSTAVOND	STAMPPOT
KNUS	VORST
KOUD	VRIESKOU
MEZENBOL	WANTEN
NATUURIJS	WIND
NEERSLAG	WINTERVOORRAAD
NIEUWJAARSDAG	IJSBREKER
NULPUNT	IJSHUT
PECH	IJSMUTS
PEGEL	IJSVRIJ
PEKEL	IJZEL
SCHAATSEN	

OPLOSSING

In de digitale herfsteditie van het Omring Magazine stonden drie interactieve puzzels. "Rollatorcheck" was de oplossing van de woordzoeker, bij de kruiswoordpuzzel was de oplossing "Omringwinkel". De juiste oplossing van de Sudoku was 8 9 1 3 4.

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

Omring winkel

TOT
**20%
korting**
met Omringpas



STA OP STOEL

Voor iedereen die wat hulp nodig heeft om op te staan. Deze verstelbare fauteuil past door de slanke vorm en rustige kleur in elk interieur.

€ 1.050,-

€ 850,-



BEURER WEEGSCHAAL

De weegschaal is voorzien van een stijlvol en slipvast oppervlak van rubber. Zo wordt wegen zorgeloos en comfortabel.

€ 30,-

€ 25,-

FYSIQ FM7500

Deze mobiele telefoon heeft een eenvoudige bediening met grote toetsen. Ook geschikt voor mensen met gehoorstoestellen.

€ 40,-

€ 32,-



MATRASBESCHERMER

Deze wasbare matrasbeschermer biedt bescherming en comfort. De beschermer bestaat uit vier lagen en laat geen vocht door op het onderliggende matras.

Vanaf € 12,95

€ 10,-



Deze aanbiedingen zijn geldig t/m 16 januari 2022 op vertoon van je Omringpas. Of met de kortingscode Winter10 op omringwinkel.nl.

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



Wij wensen je hele fijne feestdagen

Het nieuwe jaar staat voor de
deur. Wat het ons zal brengen?
Dat weet niemand. Maar wat we
wel weten: samen kunnen we het
jaar warmte en kleur geven, door
er voor elkaar te zijn. Namens
Omring wensen we je fijne
feestdagen en een warm en
kleurrijk 2022!