

Editie • lente 2022

Omring

Magazine

...
GEZONDHEIDSDOSSIER

Dementie &
alzheimer

...
WILLEM KNAAP

Bij de
boer





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
Woordwif

FOTOGRAFIE

Bas Zwerver
Marijke Trienekens
José de Jong
Marie Wanders

ART DIRECTION & VORMGEVING

Devani Creative

DRUKWERK & VERSPREIDING

Media Point

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

Genieten

kunnen we allemaal

In de lente wordt het weer zachter en is het langer licht.
Dat maakt dat we makkelijker naar buiten gaan.

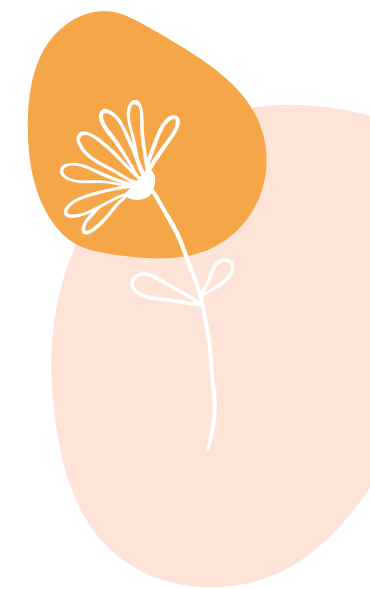
Het lentezonnetje zorgt voor meer energie om te bewegen en de behoefte om anderen te ontmoeten. Daar zijn we echt aan toe na die winterse cocon. Dat merk ik ook bij ons thuis, met kinderen van elf, negen en anderhalf jaar. Nu zijn wij best sportief. Zelf doe ik aan triatlons, al is er met een peuter in huis te weinig tijd om goed te trainen. Daarom integreren we beweging in onze gezinsvakanties. In binnen- en buitenland trappen we flink wat kilometers weg. Met de oudste kinderen op hun mountainbikes en de jongste in de fietskar.

Beweging zet ook mentaal alles in het juiste perspectief. Voor mij is naar buiten gaan het beste medicijn. Het lengen van de dagen, de natuur die ontwaakt en ontpopt: ik geniet er elk jaar weer van. Ik zie de eerste krokussen, sneeuwkllokjes en hyacinten opkomen.

Dit zorgt voor kleur in de tuin en in het bos, waar frisse groene blaadjes aan de bomen komen.

Die veerkracht van de natuur, ik blijf me erover verwonderen. Net als over de veerkracht van onze cliënten. We zien bij cliënten dat bewegen soms moeilijker gaat of dat door dementie onzekerheid in beweging ontstaat. Ook deze cliënten ervaren kleine geluksmomenten door samen met hun naasten naar buiten te kunnen. Die kleine beetjes 'buiten' en de aandacht dragen bij aan een positieve gezondheid. Want de buitenlucht doet iedereen goed. De natuur is gratis en voor ons allemaal om van te genieten!

ELINE VRIEND-RAMPEN
Regiomanager Thuiszorg



In dit magazine

COVERSTORY: BIJ DE BOER

Willem Knaap geniet bij
zorgboerderij Klaverweide
in Hensbroek.

06



• • •

GEZONDHEIDS- DOSSIER

Omgaan met dementie
& alzheimer.

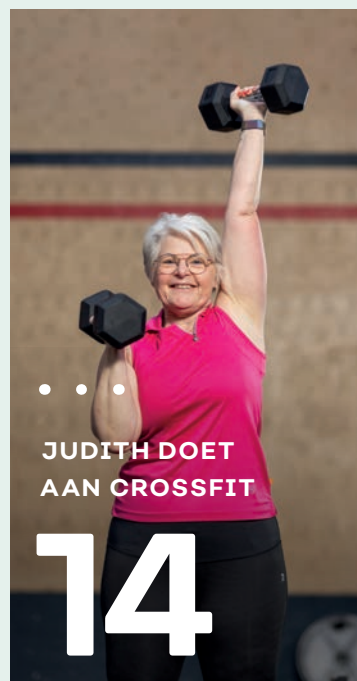
10

• • •

BOEIEND GESPREK

Verpleegkundige
Teun Toebes woont
samen met mensen
met dementie in een
verpleeghuis.

12



JUDITH DOET
AAN CROSSFIT

14

• • •

ALL WE NEED IS LOVE

16

• • •

DE GROTE LENTE- SCHOONMAAK

Over ontspullen en
ruimte in huis én hoofd.

20

• • •

WONEN MET ZORG

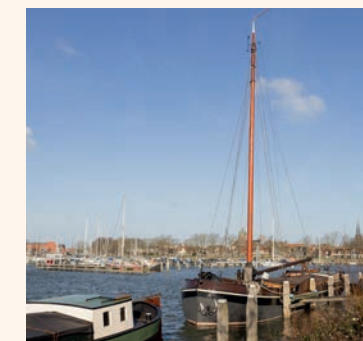
22

• • •

ZO WOONT DORIEN

Binnenkijken bij het va-
rend erfgoed Disponibel
in de Hoornse haven.

24



• • •

PUZZELEN

26

• • •

AGENDA

27

Vergeet-
je me-
niet(jes)



Het bijgevoegde zakje
Vergeet-mij-nietjes staan symbool
voor mensen met dementie en hun
dierbaren. Alsjeblieft!

COVERSTORY

bij de boer

Drie keer per week is Willem Knaap (75) te vinden op zorgboerderij Klaverweide in Hensbroek.

“Machtig mooi, al die beesten. Vooral in de lente is het geweldig, als de koeien weer voor het eerst naar buiten gaan. Dan is het één groot feest in de wei.” →



EEN ANDER LEVEN

In juli 2000 lachte het leven Willem Knaap toe. “Ik deed van alles. Ik was schoenmaker in de zaak van mijn vrouw, ik gaf bokstraining in Zwaag en ik had net voor de tiende keer de Vierdaagse van Nijmegen gelopen. Maar een maand later ging het mis.” Willem kreeg twee herseninfarcten, waardoor de linkerkant van zijn lichaam verlamd raakte. “Toen ik Heliomare binnenkwam om te revalideren, kon ik niets. Maar ik kwam er lopend uit. Ik móést en zou lopen. Dat is gelukt.”

LIEFDE VOOR BOKSEN

Nog altijd is hij halfzijdig verlamd. “Maar dat vind ik niet het ergste.” Hij tikt tegen zijn hoofd. “Dit is het ergste. Dat ik niet alles meer kan behappen.” Loopt Willem de kamer uit om koffie te zetten? Dan weet hij in de keuken vaak niet meer wat hij ging doen. “En stel dat ik een bokser een minuut op de zak wil laten trainen, dan staat-ie er over een uur nog. Daarom kan ik geen training meer geven. Ik kan het niet meer overzien. Maar ik blijf komen, hoor! Ik verricht wat hand- en spandiensten op de vereniging. En de jongens nemen me altijd mee naar de wedstrijden. Ze willen me niet missen.”

KOEIEN AAIEN

Drie keer in de week is Willem te vinden op Zorgboerderij Klaverweide. “Ik ben daar met mensen die me begrijpen.” Net als Willem hebben veel dagbestedingscliënten niet-aangeboren hersenletsel. Van een herseninfarct tot dementie. “Het is er geweldig. En het is fijn om tussen de dieren te zijn. Helemaal in de lente, met al die jonge beesten. Bij een bevalling roept de boer ons vaak erbij. Machtig mooi om mee te maken. Het is mijn taak om de mini-koetjes hooi te geven en te vertroetelen. Als ik hun wang aai, draaien ze daarna hun hoofd. Moet ik de andere wang aaien. Schitterend toch?”

WANDELEN MET DE TECKEL

Willem, een ras-Amsterdammer die al 46 jaar in Hoorn woont, geniet ook thuis van dieren. “We hebben een volière en ik wandel elke dag met onze teckel Fleur.” Het liefst zou hij nog eens de Vierdaagse van Nijmegen lopen. “Maar dat gaat niet meer. Wel heb ik de Vierdaagse van Alkmaar gelopen. Daar kwam ik nog een oude bekende tegen uit Nijmegen, die zei: ‘Willem, ik dacht dat je lam was!’ Maar ik heb de Vierdaagse van Alkmaar mooi wel zes keer uitgelopen. Kijk, ik kan kwaad worden om wat ik niet meer kan, maar daar heb ik niks aan. Ik kan beter kijken naar wat ik wél kan.”

OP EN TOP GELUKKIG

Het meest geniet Willem van zijn familie. “In Heliomare vroegen ze: ‘Wat zou je het liefst willen?’ Toen antwoordde ik: ‘Mijn kleinkinderen zien opgroeien.’ Dat is gebeurd. Ik heb nu zelfs twee achterkleinkinderen. Die van twee jaar komt weleens naar de bokshal. Als ik hem zie springen in de ring, dan ben ik op en top gelukkig.” ●

📖 Ook Omringpashouder worden, net als Willem en zijn vrouw Ria? Kijk op omring.nl/omringpas

• • • ADVERTORIAL

De ideale e-bike

Het voorjaarszonnetje lonkt: tijd om eropuit te gaan met de elektrische fiets. Omring selecteerde deze moderne e-bikes bij specialist Fietsenstunt.nl.

LUXE KRACHTPATSER

QWIC Premium i MN7+

Omring: “De krachtige rijkwaliteit nodigt uit om nóg vaker in beweging te komen. Deze e-bike is bovendien een plaatje om te zien met zijn stoere frame en hoge stuur.”

Vanaf € 2.899,-



COMFORTABELE POWERBIKE

Koga E-Nova Evo PT

Omring: “Wat een moderne uitstraling heeft deze e-bike! Geen overbodige poespas, maar beslist een technisch hoogstandje in elektrisch trappen. Wij zijn fan.”

Vanaf € 3.849,-



KOM LANGS IN DE FIETSENSTUNT EXPERIENCE STORE!

Je vindt de winkel op de Dr. Van Aalstweg 8 in Hoorn. Op vertoon van je Omringpas in de winkel ontvang je maar liefst 15% korting. Lees meer informatie op omring.nl/fietsenstunt.

Omgaan met dementie alzheimer

Volgens het CBS is dementie de snelst groeiende doodsoorzaak in Nederland. De ziekte heeft grote impact op het dagelijkse leven. Ook op dat van naasten. Als specialist heeft Omring dementieteams in Hoorn, Enkhuizen en Den Helder en op Texel. “Wij ondersteunen mensen met dementie én hun mantelzorgers.”

Aan het woord is Hanneke Vlug, wijkverpleegkundige van Dementieteam Hoorn. Ze verklaart de ernst van de ziekte: “De hersenen verwerken informatie niet meer altijd op de juiste manier. Mensen met dementie kunnen in de loop van de tijd baat hebben bij begeleiding. Hierdoor kunnen zij vaak langer thuis blijven wonen. Wij helpen daarbij. Eigen regie en positieve gezondheid staan centraal. Hoe eerder wij erbij worden gehaald, hoe hoger we ieders kwaliteit van leven kunnen houden.”

ONDERSTEUNING NAASTEN

“Bij mensen met dementie kan ook de persoonlijkheid veranderen. Het ziekteverloop wisselt per persoon”, vervolgt Hanneke. “Naasten kunnen in een zware zorgtaak of zelfs in een soort rouwproces belanden. Daarom hebben wij minstens zo veel oog voor hen. We vragen ook hoe het met hén gaat en of we hen misschien kunnen ontlasten. Bijvoorbeeld door wekelijks een vrijwilliger langs te laten komen. Dat kan net de nodige lucht geven.”

BESPREEKBAAR MAKEN

Een betere thuissituatie begint vaak met het bespreekbaar maken van de symptomen die wijzen op de achteruitgang. Hanneke: “Mensen met dementie ervaren dit zelf vaak niet. Hun hersenen verwerken dingen anders, dus is hun waarheid anders. Bovendien zijn ze vaak meesters in het verbloemen van de symptomen. Meebewegen kan voorkomen dat de situatie thuis escaleert.”

EIGEN REGIE

Ook in de *niet-pluifase* kan Omring al ondersteuning bieden. Hierdoor kunnen snel de juiste hulpmiddelen worden ingezet. Ook krijgen alle betrokkenen tijdig praktische handvatten. “Zo kunnen we onnodige frustratie, onveiligheid en emotionele schade voorkomen. Dit vergoot de kans op medewerking tijdens de rest van het ziekteverloop”, vertelt Hanneke, die ziet dat deze vroegtijdige, persoonlijke zorg succes heeft. “Eigen regie is hierbij een sleutelwoord. De cliënt beslist zelf mee. We luisteren altijd naar zijn of haar behoeften en verlangens.”

POSITIEVE GEZONDHEID

Naast eigen regie staat ook positieve gezondheid centraal. Daarbij ligt het accent niet op de ziekte, maar op de persoon zelf. “Identiteit,



HANNEKE:

“Mensen met dementie ervaren vaak zelf niet dat ze achteruitgaan”

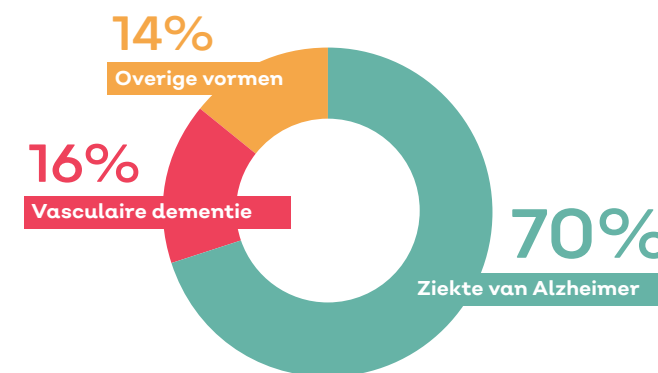
erbij horen en voldoening zijn essentiële behoeften, juist voor mensen met dementie. Omring en partners bieden veel mogelijkheden. Van zorgboerderijen tot werkplaatsen. En van thuisbegeleiding tot lotgenotencontact”, aldus Hanneke. “Tot slot hopen wij altijd dat een optimaal welzijn ook helpt de relatie tussen de levenspartners sterk te houden. Liefde kan alles draaglijker maken.” •



DENK JE DAT JIJ OF EEN NAASTE DEMENTIE HEEFT?

Maak dan een afspraak met je huisarts of neem contact op met een Omring Dementieteam. Deze teams bestaan uit speciaal opgeleide wijkverpleegkundigen. Eén van ons komt dan vrijblijvend bij jou thuis langs voor een gesprek. Wij schatten de situatie in en kunnen voor alle betrokkenen de juiste hulp regelen.

Blijf niet zitten met vragen!
Bel ons op 088 - 206 89 10.



Het verschil tussen dementie en alzheimer

Bij dementie worden de hersenen aangetast. Hierdoor gaan mensen steeds minder goed functioneren. Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig ziektes. Eén daarvan is de ziekte van Alzheimer. Dit is ook de meest voorkomende vorm. Ongeveer 70% van de mensen met dementie heeft alzheimer.

HOE HERKEN JE DEMENTIE?

De eerste verschijnselen verschillen per persoon en per ziekte. Vaak begint het met kleine, terugkerende problemen. Bijvoorbeeld geheugenklachten en verandering in gedrag of karakter. Veelvoorkomende symptomen zijn:

- Vergeetachtigheid
- Moeite met dagelijkse handelingen
- Vergissen in tijd en plaats
- Taalproblemen
- Spullen kwijtraken
- Verminderd beoordelingsvermogen
- Terugtrekken uit sociale activiteiten
- Veranderingen in gedrag en karakter
- Onrust
- Visuele problemen

MEER INFORMATIE

omring.nl/dementie • iph.nl
dementie.nl • alzheimer-nederland.nl

• • • BOEIEND GESPREK



TEUN:

“Alleen als wij in iedereen
de mens blijven zien, zal
die nooit verdwijnen”

Verpleegkundige Teun Toebes (22) woont al ruim een jaar in een Utrechts verpleeghuis, samen met mensen met dementie. Zijn ervaringen verwerkte hij in het boek *VerpleegThuis*. Omringer Ingrid den Ouden ging met hem in gesprek.

Teun is verpleegkundige, student Zorgethiek en Beleid én auteur van de bestseller *VerpleegThuis*. Vol passie strijdt hij voor een betere samenleving voor mensen met dementie. Op zijn zeventiende maakte Teun kennis met dementiezorg. Het was tijdens een stage. Toen hij in een verpleeghuis kwam, was hij verbijsterd. Hoe kan het dat we mensen met dementie bijna standaard opsluiten? Dit stond haaks op het contact dat hij met hen had. “Mensen met dementie kunnen nog altijd een sterk en mooi karakter hebben, met persoonlijke doelen en behoeften. Zien we die nog wel? Of zijn we doorgeschoten van zorginstelling naar veiligheidsinstelling?”

“Anders
kijken is
anders
doen”

1. Ingrid: Jij hebt goed contact kunnen maken met bewoners. Komt dat ook doordat jij iets van buiten naar binnen meebrengt?

“Eén ding is zeker: voor negen van de tien mensen is contact met andere mensen opbeurend. We denken betere zorg te kunnen verlenen door mensen met dezelfde zorgvraag bij elkaar te stoppen. Voor mensen als mijn huisgenoten werkt dat natuurlijk averechts. Een ander effect is dat hun geborgenheid óók bij de zorgverlener vandaan moet komen. Maar voor levensgeluk zijn ook vrienden, familie, kennissen en nieuwe ontmoetingen nodig! Daarom moeten we dementie uit de context van zorg halen, en meer richten op samenleven.”

2. Heb je al verbetering bereikt?

“Ik kan dingen niet eigenhandig veranderen. Wel kan ik mensen zelf laten nadenken over verandering. Kijk naar ons gesprek! Het maatschappelijke debat over de risico's van een fijn en betekenisvol leven voor iedereen moet worden aangezwengeld. Van landelijke politiek tot lokale zorgorganisatie. Ik laat mensen beseffen dat kleine veranderingen al kunnen leiden tot grote veranderingen.”

3. Wat zou je onze lezers en zorgcollega's willen meegeven?

“Anders kijken is anders doen. Vergelijk het met de klimaatcrisis. Als je die serieus neemt, ga je automatisch je gedrag aanpassen. Wees bewust van het effect dat je zélf kunt hebben op onze toekomst. Een inclusieve samenleving mag niet alleen bereikbaar zijn voor mensen die voldoen aan een standaardbeeld. Alleen als wij in iedereen de mens blijven zien, zal die nooit verdwijnen. Realiseer je ook dat dit onderwerp dichterbij jezelf staat dan je denkt. Eén op de vijf mensen krijgt dementie. Wellicht gaat dit over je ouders. En over jou.”

📖 Lees het hele verhaal op:
omring.nl/teun



• • •

Teun in het theater

Om de boodschap van het boek *VerpleegThuis* nog meer kracht bij te zetten, gaat Teun het theater in. Hij neemt het publiek mee in een wereld die zij dachten te kennen, maar nooit eerder zo zagen. Dit doet Teun aan de hand van grappige en verdrietige anekdotes. De (uitverkochte!) première staat gepland op 9 mei in het Beatrix Theater in Utrecht. Daarna gaat de show op tournee door Nederland.

Meer informatie:
teuntoebes.com

• • •

Win het boek van Teun

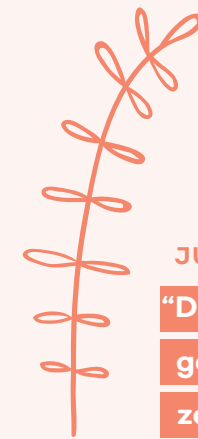
Nieuwsgierig naar het boek *VerpleegThuis*? Wij verloten vijf exemplaren.

Ga naar omring.nl/teun en laat weten waarom jij dit boek wil winnen.



Judith doet aan CrossFit

In beweging blijven is een goede manier om aan je gezondheid te werken. Zo doet Judith sinds een jaar aan CrossFit. “Ik deed een proefles en was meteen verkocht.”



JUDITH:

“De trainingen
geven me
zelfvertrouwen”

EEN FRISSE START

Judith de Paauw (62), in haar werkzame leven regiomanager, handbalde vanaf haar tiende jaar. Ook deed ze aan softbal. Tegenwoordig vindt ze het heerlijk om te tennissen en te wandelen. “Vorig jaar vroeg mijn dochter me mee naar CrossFit Hoorn. ‘Dat is voor jonge mensen’, zei ik. Maar door haar enthousiasme liet ik me toch overhalen tot een proefles. Ik was meteen verkocht. Ik volg drie keer per week een training. Het liefst ga ik in de ochtend. Je hebt de hele dag profijt van die frisse start.”

KRACHTIGE SPIEREN

CrossFit is een vorm van fitness die gewichtheffen, atletiek en gymnastiek combineert. “Elke training is anders. Van krachtoefeningen tot conditietraining. En met gewichten of andere materialen”, vertelt Judith. “Voorheen sjokte ik vijftig meter, nu ren ik zonder problemen zeshonderd meter. Steeds daag ik mezelf uit op een manier waarvan mijn lichaam blij wordt. Ik voel mijn spieren in kracht toenemen en het is prettig om zo in beweging te zijn. Anders dan bij tennis, waarbij het meer draait om het spelement, een paar mooie punten scoren en daarna koffiedrinken.”



UITDAGEND

Iedere deelnemer doet de CrossFit-training op zijn of haar eigen niveau. Judith: “We worden goed begeleid, ook qua houding. Ik hoef op mijn leeftijd niet meer als een ‘zwaantje’ in de ringen te hangen of met autobanden te gooien. Dan krijg ik een alternatieve oefening, die voor mij net zo uitdagend is. Het geeft me zelfvertrouwen om de trainingen te voltooien, ook al ben ik één van de ouderen in de groep. De leeftijdsverschillen vallen hier weg. We moedigen elkaar aan, want we doen het mét elkaar. Maar vooral voor onszelf.”

CrossFit is inmiddels niet meer weg te denken uit Judiths leven. “Ik heb het – naast tennis en wandelen met de hond – opgenomen in mijn dagelijkse structuur. Dat is zeker van belang als je een zittend beroep hebt, zoals ik, of als je veel thuis zit. Het heeft zo veel positieve effecten. Ik kan het iedereen aanraden om op deze uitdagende manier fit te blijven.” ●

 **Kom ook in beweging!**
Met Omringpas ontvang je korting bij diverse sportscholen, kijk op omring.nl/sporten voor meer informatie.

All we need is Love

Liefde. We kunnen niet zonder!
Daarom kijken we ook zo graag naar
All you need is love, met Robert ten Brink en de beroemde *love caravan*.
Onlangs maakte deze caravan (jawel, de echte!) een tour langs locaties van Omring en Vrijwaard.

In de caravan konden medewerkers een persoonlijke boodschap opnemen om een collega te bedanken of in het zonnetje te zetten. Want we kunnen niet vaak genoeg aan elkaar denken. En we kunnen elkaar niet vaak genoeg waardering geven voor het mooie werk in de zorg.

Ook waren er drie zeer liefdevolle boodschappen bij. Van drie heuse Omring-stellen. Hoe is dat eigenlijk, om collega's én geliefden te zijn? De drie koppels delen hun verhaal. Over genieten van de kleinkinderen, stiekem zoenen achter het gordijn en een geslaagde eerste date. "Ik vond je meteen leuk. En dat vind ik nu nog steeds."



All you need is love!



JAN-THIJMEN:

"Lieve Don, ik voel me fijn en veilig bij jou. Ik hoop dat ik heel oud met jou mag worden."



DON:

"Laten we samen blijven genieten van elkaar, de kinderen, de kleinkinderen en het fijne plekje waar we wonen."



Geknipt voor de zorg

Nee, eigenlijk was Jan-Thijmen de Jong niet op zoek naar een man met kinderen. Maar toen ontmoette hij Don van Koll. De liefde van zijn leven. "En vader van drie kinderen", lacht Jan-Thijmen. Achttien jaar later is hij nog altijd dolblij met Don én de kinderen. "We hebben zelfs twee kleinkinderen, waar we volop van genieten." Genieten, daar is het stel goed in. Of het nu is van een verre reis of een serie op de bank. Blij worden ze ook van hun werk, allebei bij Omring. "Ik werk al 34 jaar bij Omring", vertelt de 52-jarige Don. "Ik begon in de zorg en werk nu als adviseur Leren & Ontwikkelen." Jan-Thijmen (58) runde lange tijd een kinderkledingzaak in Enkhuizen. "Don zei al vaker: 'Is de zorg niets voor jou?' Toen ik een

vacature zag voor woonassistent bij Overvest, dacht ik: ik ga de stap wagen. Achteraf had ik dat veel eerder moeten doen." Don knikt. "Jan-Thijmen is zorgzaam, lief en makkelijk in de omgang. Hij is helemaal geknipt voor de zorg." Onlangs heeft Jan-Thijmen zijn opleiding tot helpende plus afgerond. Don: "Tijdens zijn opleiding was ik steeds nieuwsgierig wat hij meemaakte en waar hij tegenaan liep. Daar kunnen we bij Omring weer van leren." En na een werkdag bij Omring van beide heren, wie zorgt dan voor het avondeten? "Onze oudste zoon", aldus Jan-Thijmen. "Die woont nog thuis. En hij kookt heerlijk. Vanavond eten we risotto." →

Stiekem zoenen op het werk

“Wat een wijsneus!” Dat was Mariannes eerste indruk toen ze Arjan ruim dertig jaar geleden ontmoette. Maar die jonge leerling-ziekenverzorger? Die bleek leuker dan gedacht. “Heel sociaal en attent”, aldus Marianne. En dus sloeg de vonk over in het Amstelveense verpleeghuis waar ze beiden werkten. “We hebben het een tijdje verborgen gehouden voor de collega’s”, aldus Arjan (55). “Soms stonden we stiekem te zoenen achter het gordijn”, lacht Marianne (57).

Inmiddels zijn we dertig jaar, een bruiloft en drie kinderen verder. En jawel, het echtpaar Schoenmaker werkt weer samen. Dit keer op Omringlocatie Overvest in Enkhuizen. Marianne: “Ik werk hier al vijftien jaar als verzorgende IG. Arjan is hier vorig jaar als herintreder komen werken als helpende plus.” Stiekem zoenen achter het gordijn? Dat doen ze niet meer. Iedere werkdag geven ze elkaar wel een kus bij de fietsenstalling van Overvest, voor ze naar hun eigen afdeling gaan. “Een collega riep: ‘O wat schattig, ze geven elkaar een kus!’”, grinnikt Marianne. “Na dertig jaar doen we dat nog altijd”, zegt Arjan, die toegeeft dat het stel ‘niet overstroomt van romantiek’. Marianne: “Maar we gaan wel drie keer per jaar samen een weekend weg. Even alle aandacht voor elkaar.” En dan maandag weer samen op de fiets naar Overvest. Een zoen bij de fietsenstalling. En – hup – aan het werk!



All you need
is love!



ARJAN:

“Lieve Marianne, ik hoop samen met jou in goede gezondheid heel oud te worden!”

MARIANNE:

“Daar sluit ik me bij aan. Ik hoop nog heel lang met ons gezin te genieten van het leven.”



Genieten in Friesland

Het begon met een blind date in Hoorn, alweer veertien jaar geleden. Het bleek zo gezellig dat ze als laatste de kroeg werden uitgezet. Inmiddels zijn Bob Schuit (57) en René Faas (56) gelukkig getrouwd. Als het even kan, zijn ze met teckels Jet en Toos in hun Friese chalet te vinden. René: “We houden allebei van wandelen, fietsen, tuinieren, lezen.” Bob: “En René kan geweldig koken. Vooral Indisch. Als ik thuiskom, dan komt vaak een heerlijk geur me tegemoet.” De extraverte Amsterdammer Bob en de rustige René zijn niet alleen partners. Sinds twee jaar zijn ze ook collega’s. Bob: “Ik werk al veertien jaar bij de thuisbegeleiding van Omring. René werkte in de wijkverpleging in Purmerend. Op een dag zeiden mijn collega’s tegen René: ‘Is de thuisbegeleiding ook iets voor jou?’ Ja dus! “We werken niet samen, maar allebei in een ander team”, aldus René. “Al komen we elkaar af en toe tegen op het kantoor in Hoorn.” Bob: “Als ik René zie lopen door de gang, dan denk ik: dat is mijn mannetje.” Gaat het thuis vaak over werk? “Natuurlijk hebben we het er weleens over”, aldus René. “Maar we hebben één belangrijke regel. Zodra het eten op tafel komt, praten we niet meer over werk.” Dan is het tijd voor elkaar. En voor de heerlijke rendang van topchef René. ●

All you need
is love!



BOB:

“Lieve René, ik kijk uit naar meer jaren samen, met nog meer sprankeling en vuurwerk.”

RENÉ:

“Veertien jaar geleden vond ik je meteen leuk. En dat vind ik nu nog steeds. We hebben iets heel moois samen!”



De grote Lente-schoonmaak

Minder schoonmaken, minder onderhoud, minder opruimen. Kortom: eenvoudiger leven door te ontspullen. Dat geeft ruimte in huis én hoofd.



Mede door de coronacrisis omarmen we ontspullen steeds meer als nieuwe levensstijl. Vanwege de lockdowns brengen we meer tijd thuis door. Daardoor kijken veel mensen kritischer naar hun leefomgeving. De inbreng bij kringloopwinkels was nog nooit zo groot en de rijen bij de vuilstort waren nooit eerder zo lang. In praktische zin betekent ontspullen vooral minder schoonmaken en opruimen. Ook draai je minder wassen en is er minder strijkwerk. Plus: je kunt sneller de dingen vinden die je nodig hebt.

MARIE KONDO

De trend waaide eerder over uit Japan. De 'KonMari' methode van opruimexpert Marie Kondo is inmiddels wereldberoemd. Samengevat komt haar visie hierop neer: 'Alleen spullen in huis houden waar je echt gelukkig van wordt, die waardevol voor je zijn, en de rest de deur uit doen.' Klinkt aanlokkelijk. Bovendien blijkt een opgeruimd huis effect te hebben op je gemoedstoestand en je stressniveau. Hoe werkt dit?

EEN GOEDE START

In Amerika is onderzoek gedaan onder zestig huishoudens. Hieruit komt naar voren dat mensen – en met name vrouwen – meer stress ervaren als hun leefomgeving rommelig is. Het leidt af en zorgt voor meer prikkels. Je kunt het vergelijken met een takenlijst die niet af is. Juist door op te ruimen ervaren mensen meer controle over hun leven. Weten wat je hebt en waar het ligt, dat zorgt voor een bepaalde voorspelbaarheid. Denk bijvoorbeeld aan:

- **Overzicht:** minder chaos om je heen.
- **Duidelijkheid:** je houdt wat echt belangrijk voor je is.
- **Rust:** alleen essentiële spullen om je heen.

Een goede start is om vanaf nu elke dag één ding weg te doen. Het effect is al snel zichtbaar. Natuurlijk haal je meteen even een doekje en een stofzuiger door de ruimte: jouw lente begint opgefrist! ●

• • •

Voor een opgeruimd huis én gevoel

- Begin met deze drie gouden regels:
 1. Kies één zone tegelijk. Dus eerst de voorraadkast en niet meteen de hele keuken.
 2. Stel een bepaalde tijdsduur. Stop bijvoorbeeld na twee uur.
 3. Geef alles een vaste plek in huis.
- Gooi in elk geval de volgende dingen weg: verlopen cadeaubonnen, oude kalenders, handleidingen van apparaten die je niet meer hebt, make-up die je al jaren niet gebruikt, sokken waarvan er geen tweede meer is, oude tijdschriften en puzzels, schoenen die niet meer passen, kerstkaarten, lege en gebruikte enveloppen.
- Wees eerlijk tijdens het opruimen. Kom je steeds kleding en schoenen tegen die je niet aantrekt? Of dat ongebruikte keukengerei? Vraag jezelf serieus af of je er ooit écht iets mee gaat doen. Zo nee, breng of gooi het weg. En mocht je het daarna toch een keer nodig hebben? Dan kun je het vast ergens lenen.
- Gun spullen een tweede duurzame ronde. Geef weg of verkoop, breng naar de kringloopwinkel of doneer aan een goed doel.

• • • WONEN MET ZORG

Langer thuis wonen? Omring helpt!

Heb je behoefte aan een luisterend oor, advies of ondersteuning om langer thuis te kunnen wonen? Het team zorgconsulenten van Omring staat voor je klaar.



LENKA BESSELING
Zorgconsulent bij Omring

De zorgconsulenten van Omring denken graag met je mee. “We kunnen verschillende mogelijkheden voor ondersteuning thuis met u bespreken”, aldus Lenka Besseling, zorgconsulent bij Omring. “Denk bijvoorbeeld aan cursussen, producten en diensten, ondersteuning en eventueel de inzet van zorg. We helpen u graag om zo fijn mogelijk thuis te kunnen blijven wonen.”



HELPENDE HAND

Als thuis wonen om gezondheidsredenen niet meer gaat, wat dan? “Samen met u en uw netwerk, ondersteund door professionals, bieden wij de helpende hand”, vertelt Lenka. “Samen brengen we in kaart wat uw behoefte is en waar de zorg het beste geboden kan worden.”

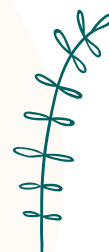
VERSCHILLENDE WOONVORMEN

Omring en Vrijwaard bieden verschillende woonvormen in West-Friesland, de Kop van Noord-Holland en Texel. Van aanleunwoningen tot kleinschalig wonen. “U hoeft niet af te wachten tot het écht niet meer gaat. Wij zijn er op het moment dat u ons nodig heeft”, besluit Lenka. “Om bij ons te komen wonen is er een zorgindicatie nodig. Als zorgconsulenten kunnen wij u ook bij dit proces

• • •

We staan klaar!

Op zoek naar een luisterend oor, advies of ondersteuning? Neem contact op met Omring via 088 - 206 82 06 of zorgconsulent@omring.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 u thuis!



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

DE GRAAF
mobiliteit & welzijn
HOOGWOUD • AMSTERDAM

Een grote keuze aan scootmobielen

Dé specialist op het gebied van scootmobielen



- ✓ Nieuwe en gebruikte modellen op voorraad
- ✓ Onderdelen en accu's op voorraad
- ✓ Beschikking over een eigen werkplaats
- ✓ De beste service en instructie

Wij demonstreren ook aan huis!

Omringpas voordeel: Bij aanschaf van een scootmobiel een jaar lang gratis een onderhoudspakket t.w.v. € 250,-

Westerboekweg 11• • Hoogwoud • T 0800 - 45 45 123 (GRATIS)

www.degraafmobiliteit.nl

Uw belastingaangifte thuis verzorgd met korting

Heeft u hulp nodig bij invullen van uw belastingaangifte?

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

Actie
€ 85,-*

* op vertoon van uw omringpas

BAC
Belastingaangifte Compleet
Belastingadviseurs

Van Ittersumlaan 7
0800 250 250 1

2121 BP Bennebroek
www.belastingaangiftecompleet.nl

• • • ZO WOONT DORIEN

Van badkuip naar woon-schip

In de museumhaven van Hoorn wonen Dorien de Bruijne en haar vrouw op een stalen kraak uit 1902. Het varend erfgoed verkeert in sublieme staat. Een heel verschil met zesentwintig jaar geleden, toen zij het kochten. “Het was één grote verroeste badkuip.”

“We besloten de kraak in oude glorie te herstellen”

Stalen kraken zijn grote vrachtzeilschepen uit de negentiende en twintigste eeuw. “Die van ons vervoerde suikerbieten, rijst en aardappels. Vooral tussen Amsterdam en Wormerveer”, weet Dorien. “Begin twintigste eeuw, toen groot transport nog alleen over het water kon, heeft ons schip bijgedragen aan de opbouw van ons land. Dat is toch een geweldig idee?”

OUDE GLORIE

In 1995 tikten Dorien en haar vrouw het schip – Disponibel genaamd – op de kop. Destijds woonden zij in een flat in Alkmaar. “Het leek ons fantastisch om een charterboot te exploiteren. Dus wij op zoek. We vonden deze kraak in het magazine Schuttevaer. Toen we haar in het echt zagen, dachten we meteen: wauw, hier kunnen we ook een woonschip van maken! We besloten haar in oude glorie te herstellen. Van dit type zijn er nog maar een paar.”

HANDIGE HANDEN

Het vijftientig meter lange gevaarte kostte slechts vijfduizend gulden. “Disponibel zag er dan ook verschrikkelijk uit. Eén grote verroeste badkuip”, lacht Dorien. “Ze had geen motor, geen mast, geen zwaarden, geen dekken, geen roer. Op een Zaanse werf mochten we haar restaureren. Het meeste hebben we zelf gedaan. Mijn vrouw had het lassen snel onder de knie. Wat haar ogen zien, maken haar handen.”



BERUCHTE RACE

In 2010, na vijftien jaar klussen, was het monument voltooid. Nadat ze heel Noord-Holland varend hadden afgezocht naar een vaste ligplaats, kregen ze een plekje in de museumhaven van Hoorn. “Een heerlijke stek, dicht bij het centrum en tussen andere authentieke schepen. We zeilen ook nog regelmatig. In de zomer met z’n tweeën, dat is hard werken. Ook zeilen we elk jaar een paar wedstrijden. Tijdens de beruchte Mattenschippersrace, in de Kop van Overijssel, hebben we wel veertien man aan boord.”

BLIK OP DE TOEKOMST

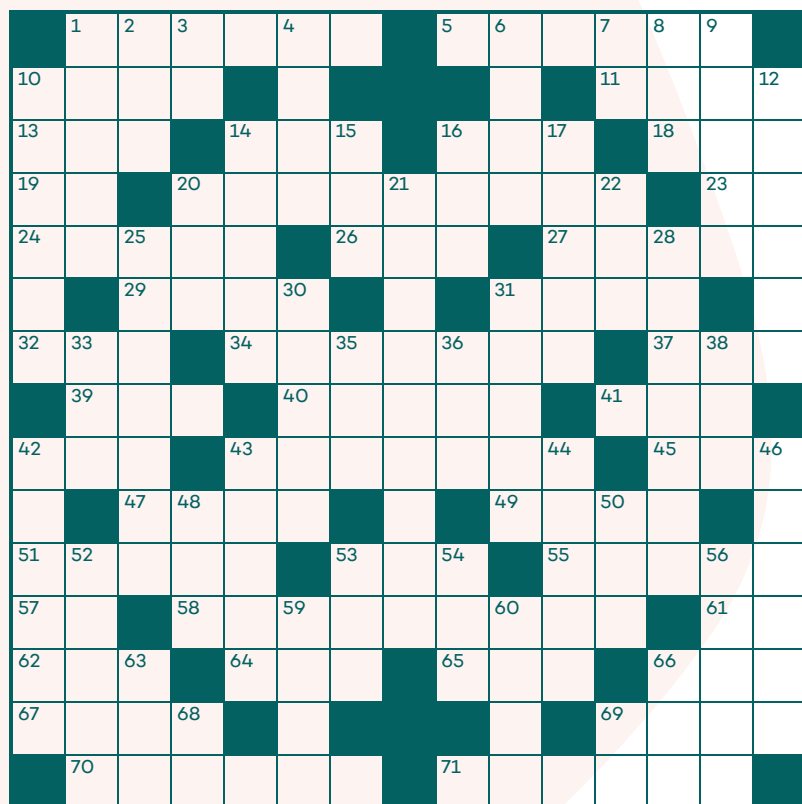
Net als een groot huis vraagt ook een groot schip het nodige onderhoud. In de toekomst willen Dorien en haar vrouw dan ook kleiner wonen. De aanpakkers wachten niet af. “Momenteel restaureren wij een ander zeilschip. Compacter, praktischer... levensloopbestendiger”, lacht Dorien. “Dan dragen we de Disponibel over aan de volgende generatie. Hopelijk mogen er nog vele volgen.”



Bezoek de Disponibel tijdens de Open Monumentendag: openmonumentendag.nl



BRENG LETTERS UIT DE PUZZEL OVER NAAR DE HOKJES MET HETZELFDE NUMMER.



© www.puzzelpro.nl

43	6	71	25
60	28	1	51
21	70		

1° PRIJS

DE cadeaukaart
t.w.v. € 50,-

2° PRIJS

Action cadeaubon
t.w.v. € 25,-

3° PRIJS

Rituals cadeauset
t.w.v. € 15,-

STUUR DE OPLOSSING VÓÓR 15 MEI 2022 IN:

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

omring.nl/voorpuzzelen

OPLOSSING

In de wintereditie van het Omring Magazine stond een woordzoeker.
“Vrolijk kerstfeest, gelukkig nieuwjaar!” was de oplossing.

[Alle prijswinnaars staan op omring.nl/puzzelen](https://omring.nl/puzzelen)
en hebben hun prijs ontvangen.

Horizontaal: 1 ervaren leidsman
5 sleep 10 steekwapen
11 laaggelegen 13 komisch nummer
14 duivenhok 16 regel
18 bladgroente 19 Technische Hogeschool 20 snoep 23 en andere
24 drukprocédé 26 hemdsboord
27 legerplaats 29 zitplaats
31 riv. in Rusland 32 afslagplaats bij golf 34 Europese politiedienst
37 Amerikaanse politie 39 water in Utrecht 40 muts 41 vliegende schotel 42 grote hoeveelheid
43 vijfjarig tijdvak 45 riv. in Oostenrijk 47 Griekse liefdesgod
49 Japanse rijstwij 51 toegangsweg 53 ik 55 Europese vrouw
57 symbool voor ijzer 58 stoffering 61 Technische Universiteit 62 lof
64 bovenste dakrand 65 pl. in Gelderland 66 windvrij 67 riv. in Spanje 69 voorkeur 70 door water omgeven land 71 afdeling.

Verticaal: 1 invloed 2 stek
3 Nederlandse Spoorwegen 4 eens
6 Arabische vorst 7 of dergelijke
8 waterplant 9 ingedikt sap
10 verborgen 12 lekkernij
14 uniform 15 koeienmaag
16 Duitse omroep 17 edel 20 flink gevorderd 21 verslag 22 bakgerei
25 rolschaats 28 blauwe edelsteen
30 meetkundig lichaam
31 waterplant 33 één en ander
35 soort 36 via 38 betalingsbewijs
42 zegeteken 43 een nummer trekken 44 staat in Amerika
46 actualiteit 48 borstbeen
50 houten wig 52 met alle geweld
53 iedere persoon 54 lofdicht
56 deel v.e. fiets 59 wang
60 zienswijze 63 Bijbelse priester
66 pausennaam 68 reeds 69 karaat.

Agenda

• • • APRIL MEI JUNI 2022

april
06

ROLLATORCHECK

Op afspraak

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

april
13

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

april
14

VALPREVENTIECURSUS

9 bijeenkomsten

- 🕒 14.30 - 16.30 uur
- 📍 SkagaVenture, Witte Paal 3K, Schagen
- 📞 € 119,95 met Omringpas! i.p.v. € 139,95

mei
11

ROLLATORCHECK

Op afspraak

- 📍 Rigtershof, Rigtershof 9, Grootebroek
- 📞 GRATIS met Omringpas! i.p.v. € 12,50

mei
25

- 📍 Sweelinckhof, Sweelinckhof 1, Wognum
- 📞 GRATIS met Omringpas! i.p.v. € 12,50

mei
12

RUST ROEST

Themabijeenkomst

- 🕒 14.00 - 15.30 uur
- 📍 Rigtershof, Rigtershof 9, Grootebroek
- 📞 GRATIS!

mei
20

GEZONDHEIDSPLEIN

Informatiemarkt

Het Omring Gezondheidsplein is dé plek om te kijken en te ervaren hoe je ervoor staat qua gezondheid, wonen en mobiliteit. Ook is het mogelijk om de rollator te laten checken. Je bent van harte welkom en aanmelden is niet nodig.

- 🕒 10.00 - 15.00 uur
- 📍 Omringwinkel, Baljuwstraat 7, Den Helder
- 📞 GRATIS!

juni
08

ROLLATORCHECK

Op afspraak

- 📍 Buitenveld, Landbouwstraat 66, Julianadorp
- 📞 GRATIS met Omringpas! i.p.v. € 12,50

juni
29

- 📍 Omringwinkel, Nieuwe Steen 36, Hoorn
- 📞 GRATIS met Omringpas! i.p.v. € 12,50

juni
13

RUST ROEST

Themabijeenkomst

- 🕒 14.00 - 15.30 uur
- 📍 Den Koogh, Drs. F. Bijlweg 4, Den Helder
- 📞 GRATIS!

Aanmelden voor onze activiteiten?

Bel met onze klantenservice op
088 - 206 79 99 of kijk op
omring.nl/kalender.

Omring winkel

**tot 20%
korting**
met Omringpas



LAVERA PRODUCTEN

De natuurlijke producten van Lavera zijn biologisch afbreekbaar en vegan. Ook geschikt voor mensen met allergieën.

~~€ 9,50~~

Vanaf € 7,70



DOUCHEKRUK DAYS

Een handig hulpmiddel als staand douchen te vermoeiend wordt. De kruk is in hoogte verstelbaar en voorzien van anti-slip doppen.

~~€ 63,-~~

€ 51,03

OMRON STAPPENTELLER

Er wordt geadviseerd om 10.000 stappen per dag te zetten. De stappenteller is een handig apparaat dat het aantal stappen per dag telt. Op=op.

~~€ 18,61~~

€ 15,07



BINNENROLLATOR WHEELZAHEAD

Met de duurzame binnenrollator beweeg je je makkelijk door je huis heen. Met handig dienblad.

~~€ 179,-~~

€ 144,99

Deze aanbiedingen zijn geldig t/m 14 mei 2022 op vertoon van je Omringpas. Of met de kortingscode **voorjaar10** op omringwinkel.nl.



Omringpas

088 206 79 99
24 uur per dag 7 dagen per week

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