

Editie • zomer 2022

Omring

Magazine

...

ZO WONEN WIJ

Droomhuis
in Spanje

...

TAPASTIJD

Recepten
van Brenda

...

DE WENS VAN MIRANDA

Wind in
de zeilen



In dit magazine



• • •

GEZOND GENIETEN
VAN DE ZON

09

DE WENS VAN MIRANDA:
WIND IN DE ZEILEN

Omring liet de wens van
Miranda in vervulling gaan:
zeilen op een catamaran!

06



• • •

RECEPTEN: BRENDA
KOOKT TAPAS

13



• • •

AGENDA

Met o.a. de scootmobiel
toertocht.

16



• • •

ZOMERPUZZELEN

Vijf pagina's puzzel-
plezier voor op het
strand of zonnig terras.

17

• • •

DROOMHUIS ONDER
DE ZON

Waar Ellen en Jan Hoppen
het liefst zijn? Aan de
Costa Blanca in hun
tweede huis.

22

• • •

MET VRIJWILLIGER
RENÉ IS JOS ER ÉCHT
EVEN UIT

Wat betekent dit voor
Jos, vrijwilliger René en
mantelzorger Ageeth?

24



• • •

WANDELEN AAN
HET WATER

Tips voor een zomerse
wandeling aan zee, een
meer of op een eiland.

26



• • •

DOSSIER GELD

Regel het nu voor later.

28

• • •

Lees je ons
digitale
magazine al?

Naast ons geprinte magazine
geven we in het voor- en na-
jaar ook een prachtig digitaal
magazine uit. Is jouw e-mailadres
bij ons bekend? Dan ontvang je
het digitale magazine automa-
tisch in je inbox. Ben je Omring-
pashouder en is jouw e-mail nog
niet bij ons bekend? Meld je dan
aan via omring.nl/email. Zo hoef
je aankomende herfst niets te
missen!

Scan de QR-code om het laatste
online magazine te lezen of ga
naar omringmagazine.nl.



• • •

COLOFON

Omring Magazine is een uitgave van Omring.

REDACTIE & ORGANISATIE

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

TEKST

Schrijfkunsten
Calista van Amerongen
Woordwif

FOTOGRAFIE

Benno Ellerbroek
José de Jong
Robbin Klaver

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

Gek op de zomer en groen

Door de ziekte van Parkinson is mijn wereld kleiner geworden. Maar dankzij vrijwilliger René blijf ik fietsen.

Ik ben gek op de zomer én op groen. Niet voor niets had ik altijd veel plezier in mijn werk als bloementeler. Toen bij mij de ziekte van Parkinson werd vastgesteld, merkte ik dat sommige dingen wegvielen. Ik heb autorijden opgegeven, omdat ik merkte dat ik niet meer de juiste focus had. Helaas spreek ik nu ook minder mensen en ga ik er minder vaak opuit. Door deze ziekte kan ik bijvoorbeeld niet alleen fietsen. Toch fiets ik nu bijna wekelijks veertig kilometer, samen met vrijwilliger René. Op pagina 24 lees je het verhaal van René – en ook van mijn vrouw Ageeth.

Via de vrijwilligersorganisatie van Omring zijn René en ik aan elkaar gekoppeld als fietsmaatjes. Meteen hadden we een klik. We bleken elkaar van vroeger te kennen en we delen onze werkzame achtergrond. Elke week spreken we een dag af waarop we allebei kunnen. Ik fiets op mijn e-bike, René op zijn toerfiets met versnellingen. Dus we fietsen prettig in hetzelfde tempo. Hij bepaalt de mooiste routes, van de Langereis tot aan Enkhuizen. Ik geniet volop van de mooie natuur in

Noord-Holland. Van de weidse vergezichten en de vaak wat winderige dijken tot aan de luwte van recreatiegebieden, zoals het Egboetswater bij Hauwert. Ik ervaar onze woonomgeving op een nieuwe manier. En onderweg praten we, lachen we, leggen we onze meningen naast elkaar. Wat ben ik blij met onze match!

Tijdens onze fietstocht heeft mijn vrouw Ageeth even de aandacht voor haar werk als gastouder. Als ik thuiskom, wacht altijd de gezelligheid en de blijdschap dat ik er weer ben. Ik ben er even uit geweest en kom met nieuwe gespreksstof thuis. Mijn wereld is weer een stukje groter geworden. Verderop in het magazine lees je hoe René en Ageeth het ervaren.

Met ons verhaal hoop ik mee te geven dat vrijwilligers écht het verschil kunnen maken. En ik verheug me natuurlijk op nog vele fietstochten met René deze zomer. Misschien komen we elkaar onderweg wel tegen!

JOS ROOD
Cliënt Omring

• • • DE WENS VAN MIRANDA

Wind in de zeilen

Als klein meisje zag Miranda Steur (53, Avenhorn) eens een catamaran over het water scheren. Wat fantastisch moest het zijn om hierop te zitten, om zo schuin te gaan. Die wens ging onlangs eindelijk in vervulling.

EINDELIJK ZOVER

“Vet cool vond ik het, toen ik als meisje die catamaran zag gaan. Toen de catamaran weer was aangemeerd, liep ik er steeds naartoe. Ik hoopte dat ze me mee zouden vragen. Wat niet gebeurde. De wens bleef wel, al kwam het er nooit van. Tot nu toe. Mijn man geloofde zijn oren niet, toen ik vertelde dat ik door Omring was uitgekozen. Daarna belde ik verheugd mijn dochter op, die vorig jaar een grote zeilboot heeft gekocht. ‘Je raadt het nooit’, zei ik. Ook zij vond het super dat het er eindelijk van zou komen.”

GEEN WOLKJE

“Wat wás het een prachtig weer op die betreffende zaterdag. De zon scheen volop, geen wolkje aan de hemel. De zomer is écht mijn seizoen. Op mooie dagen ga ik graag fietsen of wandelen. Of tennissen. Maar nu zou ik dus het water op gaan! In de haven van Hoorn waren toevallig net catamaranwedstrijden aan de gang. Met een snelle boot werd ik naar het startschip gevaren. Daar kreeg ik uitleg over hoe zo’n wedstrijd in z’n werk gaat.



Bijvoorbeeld hoeveel rondjes er gevaren worden. Heel leuk om het zo te ervaren. En – ook leuk! – ineens zag ik mijn dochter op haar zeilboot. Zij wilde haar moeder weleens zien zeilen op de catamaran.”

WIND IN DE ZEILEN

“Mijn’ catamaran deed ook mee aan de wedstrijd. Na afloop was ik aan de beurt om aan boord te gaan bij de schipper. Een wetsuit was niet nodig, wel een zwemvest natuurlijk. De temperatuur was perfect en ik ben niet eens nat geworden. Voor de zekerheid had ik mijn bril niet opgezet. Stel je voor dat je toch overboord valt. De tweepersoons catamaran met zwartgrijs zeil is nieuw; de eigenaar heeft ’m pas vorig jaar aangeschaft. Hij legde me één en ander uit en merkte toen op: ‘Er staat niet veel wind, zullen we ’m opzoeken?’ Dat hoefde hij geen twee keer te vragen. ‘Kom maar op, ik houd wel van een beetje wind’, antwoordde ik.” →





MIRANDA:

“Buiten de haven van Hoorn gingen we lekker hard”

KIJK NAAR DE GOLVEN

“En ja hoor, buiten de haven van Hoorn gingen we lekker hard. Net niet hard genoeg om helemaal schuin te gaan en met je billen over de rand te moeten hangen. Maar ik genoot volop! Zo’n kleine catamaran is heel licht en vangt al snel wind in de zeilen. Ik mocht sturen en leerde hoe ik de wind kan opzoeken. ‘Kijk naar de golven’, zei de schipper. Daar waar ze donker zijn, staat meer wind. Ik had geen benul van de tijd, want ook mijn horloge had ik niet omgedaan in verband met een mogelijk nat pak. Ik heb gewoon de hele middag genoten van alles wat er gebeurde.”

DE PERFECTE DAG

“Na afloop van de zeiltocht stapte ik over op de snelle boot, waarna we weer aan wal gingen. Mijn dochter en schoonzoon wachtten me op. Zij hadden me gevolgd en zien zeilen. Het was echt een perfecte dag. En ik kreeg nog een uitnodiging om eens mee te gaan op een grotere catamaran. Ik kan niet wachten!” ●

📖 Als Omringpashouder ben je speciaal voor ons. Meld ook jouw wens aan via omring.nl/wens en wie weet laten wij deze in vervulling gaan.



• • • GEZONDHEIDSDOSSIER

Gezond genieten van de ZON

De zomer betekent lekker naar buiten! De zon geeft ons energie en een gezond kleurtje. Als we maar verstandig omgaan met de straling en onze huid beschermen en hydrateren.



Hoe zit het nu met... vitamine D?

Onder invloed van zonlicht maakt ons lichaam vitamine D aan. Als je elke dag een half uur buiten komt met je handen en hoofd onbedekt, dan is het in de zomer niet nodig om een vitamine D-supplement te slikken. Heb je een donkere of getinte huid, kom je niet voldoende buiten of ben je een vrouw boven de 50 jaar? Dan heb je dagelijks 10 microgram extra vitamine D nodig via een supplement. Zo behoud je sterke botten en tanden, een goede weerstand en een soepele werking van je spieren.



FABEL

SMEREN STAAT 'TANKEN' VAN
VITAMINE D IN DE WEG

Smeren met zonnebrandcrème belemmert niet de aanmaak van vitamine D.

Smeren, smeren, smeren

Naarmate we ouder worden, ontstaan er vaker pigmentvlekken, onder andere in het gezicht en op de handen. Deze bruine verkleuringen zijn een gevolg van te veel zon. De huid maakt melanine aan om de warmte te absorberen en zich zo te beschermen. Smeren met SPF 50 (factor 50) is een must om pigmentvlekken zo goed mogelijk te voorkomen.

UV WAT?

Natuurlijk zonlicht bestaat voor 95% uit UVA en voor 5% uit UVB. UV staat voor UltraVioletstraling. Het verschil: A dringt diep door in de huid en zou je kunnen vertalen als 'aging', ofwel huidveroudering. B dringt minder diep door in de huid en zorgt juist voor 'burning', ofwel verbranding. Kies dus voor goede zonnebrandcrème die je tegen beide beschermt. En niet alleen om verbranding te voorkomen.

FABEL

UV-STRALING DRINGT
NIET DOOR GLAS

Glas houdt UVB grotendeels tegen, terwijl UVA wel doordringt. Ook achter glas kun je dus huidschade oplopen.

TOP 5 VERKOELING

1. Neem een lauwe douche en naar behoefte een voetenbadje.
2. Zorg voor een ventilator of waaier voor de hete uurtjes.
3. Koel huis: sluit overdag deuren en ramen en zet ze 's avonds juist open en laat doorwaaien.
4. Draag katoenen of linnen kleding en slaap onder een (zomer)dekbed of laken.
5. Vermijd de zon tussen 11.00-15.00 uur en doe een verkwikkend middagdutje onder een boom.

Houd je vocht vast?

Bij warm weer gaan de bloedvaten meer openstaan en kan vocht zich ophopen in je lichaam. Met name in de voeten, enkels en onderbenen. Het klinkt tegenstrijdig, maar blijf juist voldoende drinken. En kom in beweging voor een betere doorbloeding en vochtafdrijving.



Zon en warme temperaturen zorgen voor uitdroging. Niet alleen van de huid, maar in je hele lichaam. Voldoende drinken is noodzakelijk om de vochtbalans op peil te houden.

Hoeveel? 2 liter per dag

Hoe? Ongeveer 1 glas water per uur, ook als je geen dorst hebt

Wat? Water (!), kruiden- of ijsthee, light frisdrank

Water met smaak

Maak je eigen kan smaakwater met stukjes vers fruit, munt, gember... Staat leuk, drinkt heerlijk weg. Ananas, bleekselderij, komkommer, peterselie en jeneverbessen werken vochtafdrijvend.

FABEL
JE VERBRANDT ALLEEN
ALS DE ZON SCHIJNT



Pas op, je kunt dus ook verbranden tijdens een bewolkte dag.

TOT SLOT

Let op elkaar bij warm weer. Door chronische ziekten en medicijngebruik hebben ouderen sneller en vaker last van hitte en uitdroging.

• • • ADVERTORIAL

Hoe gezond ben jij? Doe de test!

Snel weten of je gezond bent of dat je moet werken aan een gezondere leefstijl: dat is in het kort het idee achter de Persoonlijke Gezondheidscheck (PGC). Tijd voor actie!

WAT IS DE PGC?

Met de Persoonlijke Gezondheidscheck krijg je een compleet beeld van je gezondheid. Je vult een online vragenlijst in, voert thuis zelfstandig een aantal fysieke tests uit en krijgt vervolgens een rapport met advies. Met de adviezen kun je zelfstandig of met de zorgprofessionals van Vitalio aan de slag met eventuele veiligheidsrisico's.

WAT IS VITALIO?

Vitalio is een e-health platform waar je leefstijladviezen op maat krijgt van zorgprofessionals. Voordat je aan de slag gaat met je leefstijlverandering krijg je een e-coach die je begeleidt. Met je e-coach bespreek je welke gezondheidsdoelen je hebt en hoe je die kunt bereiken.

KAN IK DE PGC THUIS DOEN?

Je hoeft de deur niet uit. De PGC doe je gewoon thuis, in je eigen vertrouwde omgeving. Ook de fysieke metingen kun je zelf doen. Je ontvangt hiervoor een handige checkbox met alle materialen en een duidelijke uitleg.

KRIJG IK BIJ IEDERE DEELNAME EEN BLOEDDRUKMETER? DAT IS ZONDE.

Je krijgt alleen bij de eerste deelname een bloeddrukmeter. Daarna kun je jaarlijks je bloeddrukwaarden meten met jouw eigen bloeddrukmeter.

KRIJGT DE ZORGVERZEKERAAR INZICHT IN MIJN GEGEVENS?

De verzekeraar heeft géén inzage in jouw deelname en dus ook niet in de gezondheidsgegevens. De gegevens worden volgens de richtlijnen van de AVG opgeslagen en zijn alleen voor jezelf inzichtelijk via je persoonlijke account.

IS DE PGC GRATIS?

Veel verzekeraars vergoeden de check (t.w.v. € 99,50). In dat geval is de check dus kosteloos. Voor meer informatie kun je terecht bij je zorgverzekering. Start je de check via de site van Omring? Dan ontvang je een cadeaubon voor de Omringwinkel t.w.v. € 10,-! Bekijk meer informatie en start de check via omring.nl/persoonlijkegezondheidscheck.

• • •

Wist je dat..

... vorig jaar 23% van de deelnemers aan de PGC een verhoogde bloeddruk had? Door minder zout en vet te eten, door voldoende te bewegen en door minder alcohol te drinken kun je je bloeddruk verlagen.

... vorig jaar 39% van de deelnemers naar aanleiding van de PGC gezonder is gaan eten? En 20% van de deelnemers nuttigt sindsdien minder alcohol.

... vorig jaar 74% van de deelnemers een te hoog cholesterol bleek te hebben?

• • • TAPASTIJD

Brenda kookt



Brenda uit Grootebroek is het gezicht achter Brenda Kookt, met meer dan 54.000 volgers op Instagram hét inspiratieplatform voor thuiskoks. Brenda trakteert je op drie heerlijke zomerse tapasrecepten!

Spaanse tortilla met chorizo

Een heerlijk hapje dat multifunctioneel is. Deze Spaanse tortilla met chorizo is namelijk niet alleen lekker bij de tapas, maar ook als makkelijke maaltijd, borrelhapje en zelfs als lunch!

Ingrediënten:

- 200 gram chorizo in blokjes
- 1 ui gesnipperd
- 1 teentje knoflook geperst
- 2 aardappelen geschild en in blokjes
- 1/2 rode paprika in blokjes
- 2 takjes tijm gerist en fijngehakt
- snuf paprikapoeder
- snuf cayennepeper
- 6 eieren
- handje peterselie ter garnering
- olijfolie om in te bakken
- zout

Het recept van Brenda Kookt vind je door de QR-code te scannen.



Of ga naar brendakookt.nl



Knoflook-champignons *met spek en kaas*

Zeg je tapas, dan zeg je knoflook. En champignons. Ben je gek op deze combinatie? Dan moet je dit gerecht echt een keer maken. Knoflookchampignons met spek en kaas. Een super lekker tapasrecept.

Ingrediënten:

- 125 gram spekreepjes
- 250 gram champignons
- 200 ml slagroom
- 40 ml witte wijn
- 6 tenen knoflook geperst
- 150 gram geraspte mozzarella
- 50 gram Parmezaanse kaas geraspt
- peterselie fijngesneden
- 30 gram boter
- zout en peper

Het recept van Brenda Kookt vind je door de QR-code te scannen.



Of ga naar brendakookt.nl



Patatas bravas *Spaanse aardappeltjes*

Aardappeltjes uit de oven, wie is er niet dol op? Deze keer gaan we voor Spaanse aardappeltjes, namelijk patatas bravas. Met pikante tomatensaus en knoflook-mayonaise.

Ingrediënten:

- 600 gram krieltjes gewassen en gehalveerd
- 2 teentjes knoflook geperst
- ½ theelepel paprikapoeder
- 1 eetlepel verse peterselie fijngesneden, ter garnering
- 1 eetlepel olijfolie
- zout en peper

Voor de pittige tomatensaus:

- 1 ui gesnipperd
- 2 teentjes knoflook geperst
- 400 ml tomatenblokjes
- ½ theelepel paprikapoeder
- ½ theelepel cayennepeper
- ½ theelepel sambal
- olijfolie om in te bakken
- snuf zout

Voor de aioli-saus:

- 100 ml mayonaise
- 1 teentje knoflook geperst
- sap van 1/3 citroen

Het recept van Brenda Kookt vind je door de QR-code te scannen.



Of ga naar brendakookt.nl

Agenda

... SEPTEMBER 2022

september

07

ROLLATORCHECK

Op afspraak

Koggenlandhuis, Korteling 5, Midwoud

GRATIS met Omringpas i.p.v. € 12,50

september

08

WORKSHOP VALPREVENTIE

10.00 – 12.00 uur

Den Koogh, Drs. F. Bijlweg 4, Den Helder

GRATIS met Omringpas!

september

08

13.30 – 15.30 uur

Lindendael, Koepoortsweg 35, Hoorn

GRATIS met Omringpas!

september

09

ROLLATORCHECK

Op afspraak

Snijdersveld, Dr. Lohmanstraat 21, Obdam

GRATIS met Omringpas i.p.v. € 12,50

september

09

SCOOTMOBIEL TOERTOCHT

I.s.m. De Graaf Mobiliteit

13.00 – 17.00 uur

Nieuwe Steen 36, Hoorn

€ 7,50 voor Omringpashouders

Meer weten? omring.nl/scootmobieltocht

september

22

VALPREVENTIECURSUS

9 bijeenkomsten

10.00 – 12.00 uur

Den Koogh, Drs. F. Bijlweg 4, Den Helder

€ 119,95 met Omringpas i.p.v. € 139,95

 **Aanmelden voor onze activiteiten?**
Bel met onze klantenservice op
088 - 206 79 99 of kijk op
omring.nl/kalender.

... ZOMERPUZZELN

Puzzel mee & win!

Wat fijn dat de zomer weer is
aangebroken! Alle tijd om in de
zon te puzzelen.

Om even te relaxen hebben we vijf ver-
schillende puzzels gemaakt. Dit keer is het
thema zomervakantie. Om de zomer te
vieren stellen we meer prijzen beschikbaar.

Alle puzzels zijn via de oplossingen met el-
kaar verbonden. Alvast veel puzzelplezier!

WAT VALT ER DEZE KEER TE WINNEN?

2x 1e PRIJS
Albert Heijn cadeaukaart t.w.v. € 50,-

3x 2e PRIJS
Action cadeaubon t.w.v. € 25,-

5x 3e PRIJS
Omron Stappenteller t.w.v. € 15,-

STUUR DE OPLOSSING VÓÓR 31 AUGUSTUS 2022 NAAR:

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

 omring.nl/puzzelen

uitroep v. vreugde		eetgerei		tover-godin		sprake-loos	talent	9	Euro-peaan		schaap-kameel		naald-boom		jaar-getijde
korte nota		heilige plaats		riv. in Spanje					strijkmes		stuk hout		dwinge-land		
				plag					hevig						
verweer		2					voedings-stof								
muur-hagedis							roofdier								
					vrijuit				bloeiwijze					geheim-taal	3
					etcetera				vlakke-maat						
berghut	boerderij		proef-opname				hoeveelheid				optreden				
			lichaams-deel				platte-grond				kleur				
						eik-schiller					wilde-beest				
											vrekking				
veeg-werktuig	5	patiënt		gebaren-spel		rijsschool		7					vallei		haar-dracht
						haarvet									
					vlecht-werk				elk						
					deel van Oostenrijk				Engelse titel						
bezoek									rustteken						
watering							hetzelfde		Turks bevel-hebber					riv. in Duitsland	
				soldaat								onder-richt			
				vorderen								speer			
baken	maal						hemel-brood		nuk				luitenant		
	Russisch gebergte								leidsman				hogere in rang		
					Griekse letter						grote garnaal				
					voordat						Schotse rok				
muziekinstrument	10	worst-soort							melkklier		ont-kenning				ver-pleegster
		graag									snack				
						man van adel	6	Europese vrouw						afloop	4
aan elkaar								graan-pakhuis					manne-lijk dier		
zoals								zwart paard							
			pl. in Noord-Holland					gravure					tafel		
			paling					pl. in Gel-derland					voor-schrift		
riv. in Rusland	zonder-ling						ijzer-houdende grond			Neder-lander					
	emeritus									Verenigde Naties					
						metaal			rang-telwoord		8				
strijd-gewoel				1			zuiver				breek-baar				



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cijf3rpuzz3l



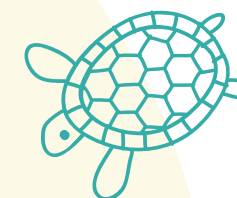
Gelijke cijfers staan voor gelijke letters.
Probeer het gekleurde woord te vinden.

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

15	7	16	7		6	11	21	17		7	24	24	21		21	20	21	23	12	14
7		7		16		21		3		6		3		6		11		21		13
14	3	11	16	21	2	3		14	23	21	13	21		7	17	3	14	14	3	7
12		17		1		24		14		13		20		8		21		23		3
15	12	3	13	21	2		14	7	17	3		22	10	7	7	11	15	22	13	
3		7		16		16		11		14		13		13		24				22
12	3	16	6	7	18	12	16		8	21	10	22	11	24	7		7	18	22	14
14				12		11		3		16				3		2		13		16
	26	13	22	11	25	10		7	18	3	13	22	22	6		3	17	21	6	7
12		7				7		17		7		18				7		14		11
10	22	12		20	7	11	21	21	24		8	7	14	16	7	10		16	12	3
3		10		21				10		24		7		3				3		21
26	13	3	16	14		7	14	24	22	22	11	10		17	7	1	3	23	22	
22		10		7		9					22		14		20		21			26
11	3	6	21		20	7	2	7	10	24	7		26	11	22	10	16	21	21	13
17				15		13		10		6		20		7		16		17		21
	22	20	14	7	14	14	3	7		7	12	11	22		24	3	7	10	14	16
11		21		11		22		11		8		7		2		18		7		16
3	10	23	21	14	14	22		6	11	22	7	16		3	17	18	21	14	14	7
10		3		12		11		3		22		22		7		7		3		12
14	22	13	3	14	16		18	7	22	10		10	22	15	21		13	7	10	14

6 11 22 7 16

Kruiswoordpuzzel



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

	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11	
12							13		14				15
16				17		18		19			20		
21			22		23					24			
25				26		27			28				
			29	30			31	32					
33	34		35							36		37	
38		39					40				41		
	42									43			
44				45		46		47		48			49
50			51									52	
		53		54			55				56		
57	8		59			60	61			62	63		64
65					66				67		68		
69				70						71		72	
73			74					75		76			
	77							78					

6 12 40 66 78 29 2 36 73

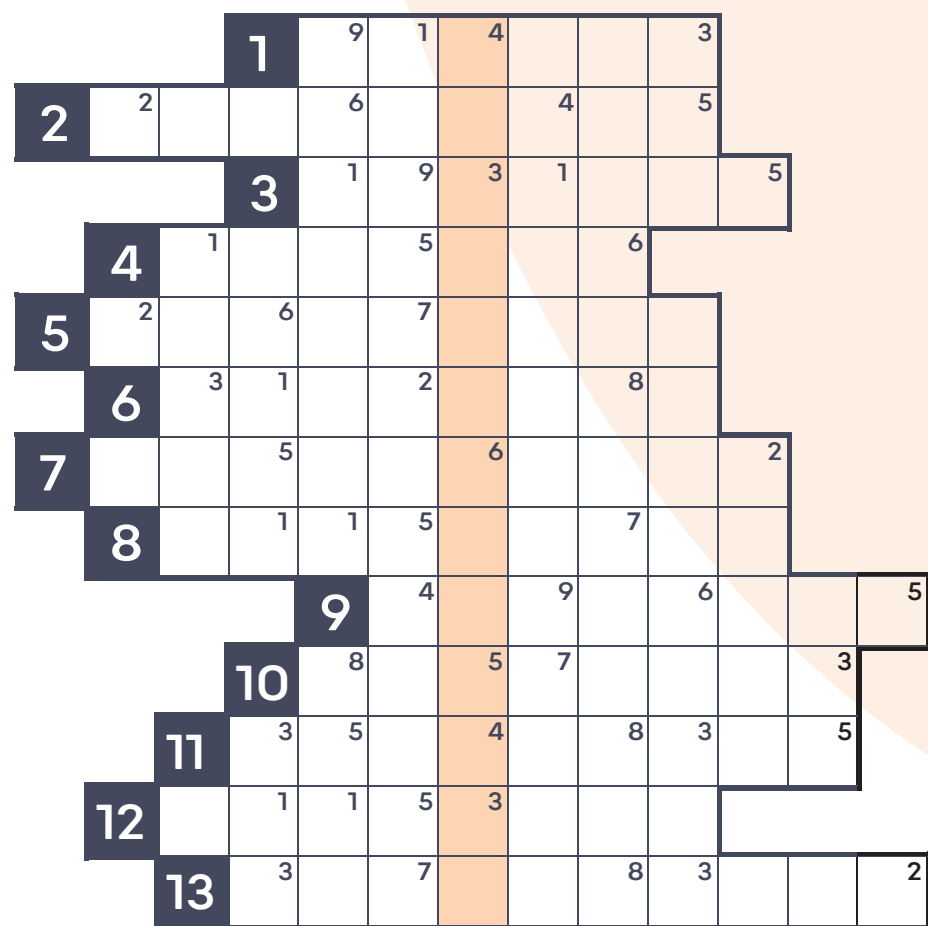
Horizontaal: 1 soort uniform 6 haardracht 12 daad van agressie 14 waterzuchtige zwelling
16 vaartuig van Noach 17 bureau 20 persoonlijkheid 21 huidplooï 23 Europese taal 24 winter-
voertuig 25 zeevogel 27 eenieder 28 bloemenring 29 mannelijk schaap 31 paling 33 Evangelische
Omroep 35 filmmedewerker 37 in opdracht 38 redenaar 40 dichterbij komen 42 plechtige gelofte
43 wiel 44 geneesmiddel 47 modewinkel 50 United Nations 51 op zeer korte afstand 52 deel v.e.
mast 54 grappenmaker 55 afslagplaats bij golf 57 geest 60 deel v.e. tennispartij 62 voetmodel
65 Engelse titel 66 viseter 68 slepende ruzie 69 wees gegroet 70 droevig 72 soort hert 73 klaar
75 onderdoorgang 77 grote golf 78 grote ronde vrucht.

Verticaal: 1 nonsens 2 berouw
3 vice versa 4 recht vaarwater
5 enthousiasme 7 ledig 8 lof
9 compact disc 10 kosmos
11 anti 12 liefdegift 13 kerst-
brood 15 tropische regen
18 deel v.e. breuk 19 hevige
storm 22 Sovjet-Unie 24 senior
26 gestrand schip 28 voorlopige
versie 30 werelddeel 32 riv. in
Zuid-Amerika 34 op elkaar
35 naaldboom 36 marterachtig
dier 37 elk 39 vertrager 41 ge-
bouw in Amsterdam 44 zwem-
slag 45 erkentelijkheid 46 voor-
ste 47 wrang 48 stekelig dier
49 slot 53 stierenvechter
56 meisje 58 armoedig 59 of der-
gelijke 61 map 63 en volgende
64 bouw materiaal 66 regelmaat
67 kerkgebruik 70 seconde
71 vrijgevig 74 oude lengtemaat
76 Engelse ontkenning.

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. Staartster 2. Participant 3. De wijnmaand 4. Gewelddelict 5. Ouderwetse reiswagen 6. Kappersgerei 7. Cycloon 8. Scandinavisch land 9. Huizenhandelaar 10. Legerrang 11. Tijdvak 12. Vanaf nu 13. Verweer



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.

ACTIVEREN
BEIGE
CLUBGEBOUW
CORONA
DATEN
DEERNE
DEGEN
DRAAI
DUWEN
DWEIL
ERICA
GEBAKSDOOS
GEKKEN
GEZIN
GOTEN
HOUTWAL
ICOON
ILIAS
INFONUMMER
KANOOTJE
KLASSERING
KLYSMA
KNELPUNT
KNOOPKRUID
KOPEN
KOPPER

KWELDER
LOBJE
MISGREEP
MIXAGE
MUTSJE
ONTRUIMING
OPEENS
OPKLAREN
PRAAG
ROBOT
SMEULEN
SNEDIG
STARTER
STOMEN
TACTVOL
UILENBAL
VANWEGE
VECHT
VLEUG
VOORTJAGEN
WACHT
WELWILLEND
WETEN
WONEN
ZEGGE



OPLOSSING

In de lente editie van het Omring Magazine stond een kruiswoordpuzzel "Less is more" was de oplossing.

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

• • • ZO WONEN WIJ

Droomhuis onder de Zon



Waar Ellen en Jan Hoppen het liefst zijn? Aan de Costa Blanca in hun tweede huis.

EEN PRACHTIG LEVEN

Jan (73 jaar): “Negentien jaar geleden waren we in Spanje op bezoek bij vrienden. Zij hadden daar een huis laten bouwen. We dachten meteen: dat is een prachtig leven! We zijn toen ook gaan rondkijken. Uiteindelijk hebben we een huis laten bouwen in Adsubia aan de Costa Blanca. Het is echt ons droomhuis,

waar we al bijna zestien jaar met veel plezier komen.”

Ellen (68 jaar): “Het huis ligt tegen een berg aan. We hebben prachtig uitzicht op zee en op de dorpjes in de vallei. En wat praktisch is: het woongedeelte is op één niveau.” Met een lach: “Rolstoelvriendelijk dus. Handig voor de oude dag.”

WIJNTJE OP HET TERRAS

Ellen: “We zijn hier in Spanje bijna altijd buiten. Ook bewegen we veel. We wandelen

bijvoorbeeld graag in de mooie omgeving met veel sinaasappelgaarden. Ook tennis ik elke week met een groep mensen die overal vandaan komen: Frankrijk, Engeland, België. Leuk om zo nieuwe mensen te leren kennen.”

Jan: “We houden ook van golfen. En we bezoeken graag het strand en leuke restaurants. Die heb je hier genoeg. Wandelen, zwemmen, klussen in huis; de dag vliegt voorbij. Aan het einde van de dag zitten we vaak samen op het terras, terwijl de avondzon in de vallei schijnt. Dan genieten we met een wijntje van het uitzicht. Dat is het fijnste moment van de dag.”

DROP EN KROKETTEN

Ellen: “Net als de Spanjaarden eten we later op de avond. Al staat er wel regelmatig een Nederlands maaltje op tafel. In de winter eten we bijvoorbeeld graag zuurkool met spekkies en worst.”

Jan: “We zijn gisteren nog naar een Nederlandse winkel geweest in de buurt. Daar halen we af en toe Nederlands bruin brood, kroketten, drop en ontbijtkoek.”

Ellen: “Af en toe hebben we gewoon trek in Hollandse dingen. Een dropje vind ik hier nog lekkerder dan in Nederland. Ook kan ik genieten van donkerbruin brood met oude kaas, onder de Spaanse zon.”

NIEUWE FASE

Jan: “Ik heb gewerkt als accountant en fiscalist. Nog altijd doe ik klussen op dit gebied, maar daar wil ik binnenkort mee stoppen. Het is tijd voor een nieuwe fase in ons leven. Daarbij zal Spanje ons hoofdblijf worden. Een paar keer per jaar gaan we dan terug naar ons appartement in Heerhugowaard om familie en vrienden te bezoeken.”

Ellen: “Als we in Spanje zijn, dan missen we onze kinderen en onze kleinkinderen. Maar tegenwoordig kun je via Facetime makkelijk contact houden. En met vakanties komen ze hierheen. Wat ik wel lastig vind is dat ik mijn moeder van 91 achterlaat. Als er wat met haar is, zijn we ver weg.”

MOOIE REISJES

Ellen: “Het Spaanse leven is een stuk relaxter dan in Nederland. Dat bevalt ons goed. We vinden het ook leuk om reisjes te maken en dingen te bekijken. We zijn al naar Granada, Sevilla en Ibiza geweest. Barcelona en Madrid staan nog op ons wensenlijstje.”

Jan: “Verder willen we graag de taal beter leren spreken. We wonen op een urbanisatie waar veel buitenlanders wonen. We praten dus vooral Nederlands en Engels. Daardoor is het lastig om de Spaanse taal op te pakken. Dus daar gaan we binnenkort mee aan de slag! Als we straks beter Spaans spreken, kunnen we ook beter in contact komen met de lokale bevolking.” ●



WIN-WIN voor iedereen

In het voorwoord van deze editie maak je kennis met Jos Rood. Hij heeft de ziekte van Parkinson. Zijn vrouw Ageeth is met liefde zijn mantelzorger. En met vrijwilliger René Boots maakt Jos elke week een mooie fietstocht door de omgeving. Wat betekent dit voor hen?



Onder de pannen



AGEETH ROOD
Mantelzorger en gastouder

Ageeth Rood woont samen met haar man Jos in Wognum.

“Mantelzorgen komt op je pad. Als je man ziek wordt, dan komt het heel dichtbij. Het begint met helpen met douchen. En dan maak je het ontbijt klaar, omdat je ziet dat een boterham smeren niet gaat. Het gaat steeds een stukje verder, want er zijn meer en meer dingen die Jos niet meer kan. Natuurlijk wil hij zelfstandig zijn. Maar parkinson is een progressieve ziekte. Op het ene moment kan Jos alles zelf – en dan láát ik hem ook. Maar het volgende moment staat hij ‘vast’ en lukt het niet.

Hierdoor valt er niets te plannen. Via Omring zijn we in contact gekomen met vrijwilliger René. We zijn enorm blij dat Jos in hem een fietsmaat heeft gevonden met wie het zo goed klikt. Omring had geen betere match kunnen vinden. Jos kan zijn ei kwijt, ze bespreken van alles en begrijpen elkaar. Voor mij is het héél prettig om te weten dat hij onder de pannen is. Als hij alleen gaat fietsen, ben ik altijd een beetje angstig: komt hij wel aan, valt hij niet? Met René hoef ik daar niet over in te zitten. Ze drinken hier eerst een kopje koffie rond half tien ’s ochtends en dan vertrekken ze op de fiets. Pas rond één uur zijn ze terug. Zo heb ik ook de handen even vrij. Maar belangrijker nog: Jos is er écht even uit. Voor iedereen een win-winsituatie.”

 **We zijn altijd op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Bekijk meer informatie op omring.nl/vrijwilligers en meld je aan!**

Genoeg raakvlakken



RENÉ BOOTS
Vrijwilliger

René Boots (60) is lid van Toerclub Wognum en fietsmaatje van Jos.

“Fietsen is mijn grote hobby. Via Omring zag ik een oproep dat er een vrijwilliger werd gezocht om één keer per week te fietsen met Jos. Dat leek mij meteen leuk en interessant. Ik werk niet meer, dus ik heb de tijd. Bij de kennismaking bleek Jos dichtbij te wonen. Ook hebben we op de lagere en middelbare school bij elkaar in de klas gezeten. Daarnaast hebben we allebei een eigen bedrijf gehad in de agrarische sector. Jos als bloementeler, ik in de tulpen. Genoeg raakvlakken, wat een toeval. Sinds januari van dit jaar gaan we bijna elke week op pad. We bekijken de weersverwachting en of Jos’ gezondheid het toelaat. Doordat ik al heel wat

tochten heb gemaakt, ken ik allerlei leuke routes en weggetjes waar Jos nog nooit eerder was geweest. Onderweg drinken we ergens een kopje koffie. We zijn gestart met twintig kilometer. Inmiddels zitten we al op de veertig. Vanuit Wognum kun je alle kanten op, dus we vermaken ons prima. Naast de fietstochtjes gaan we ook regelmatig even langs bij Jos’ voormalige bedrijven. Hij wil dan zien hoe het daar gaat. Vanuit mijn achtergrond heb ik hierin ook interesse. We kunnen prima met elkaar overweg, dus ik ben blij dat ik spontaan heb gereageerd op deze oproep als vrijwilliger. Het scheelt natuurlijk dat ik toch al graag fiets. Puzzelen met iemand zou me – zeg maar – ook lukken, maar dit geeft nog meer voldoening. En dit is natuurlijk ook de mooiste tijd van het jaar met al dat groen. Wat mij betreft gaan we er gewoon mee door!”



Omring dagbesteding

Op zoek naar een prettige daginvulling, maar beperkt in de mogelijkheden? Bijvoorbeeld door een chronische ziekte of dementie? Omring biedt dagbesteding in West-Friesland en de Kop van Noord-Holland en op Texel. Ga naar omring.nl/dagbesteding voor meer informatie.

Wandelen aan zee



Wandelen aan een meer

Dat het in de Hoornse binnenstad gezellig winkelen is, is algemeen bekend. Maar Hoorn heeft meer: een schitterende wandelomgeving langs de kust van het Markermeer en de gezellige oude haven. En daar waar ooit een braakliggend stuk grasland was, bevindt zich nu een heus stukje strand met mogelijkheden voor pleziervaart en watersport. Middelpunt van dit nieuwe Hoorn is strandpaviljoen Oranje Buiten; een unieke locatie aan het Markermeer waar je op het zonnige terras kunt genieten van een hapje en een drankje met uitzicht op het water. Ook leuk: neem voor wat vaarplezier de watertaxi vanaf de oude haven naar Oranje Buiten.



Zomers genieten met je blote voeten in het zand.
Dat is wat wandelen aan zee zo ontspannend
maakt. Bijvoorbeeld in Hargen aan Zee.

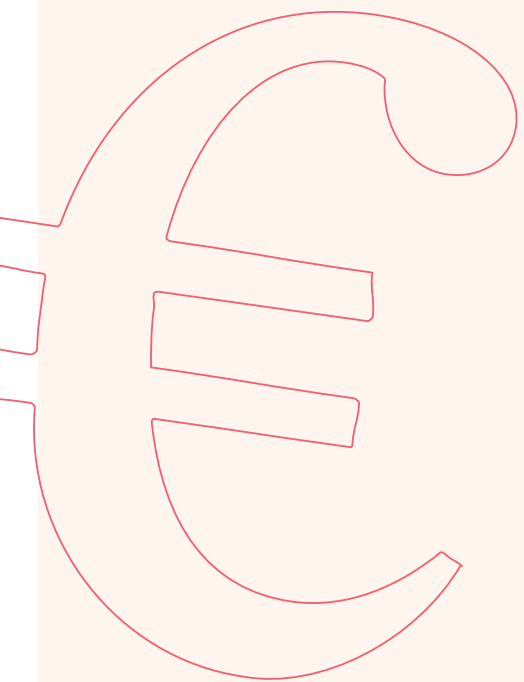


Hargen kent de hoogste en breedste duinen van ons land. Ook is er een unieke aangelegde lagune, waar je soms zelfs zeehonden kunt spotten. En vanaf de ruime parkeerplaats sta je binnen enkele minuten oog in oog met de zee. Altijd weer een magisch moment! Na een verkwikkende wandeling is het heerlijk neerstrijken bij Strandpaviljoen Hargen. Dit gastvrije, ruim opgezette paviljoen is ook makkelijk te bereiken wanneer je minder goed ter been bent. Dus schoenen aan en gaan!



Wandelen op een eiland

Als je van afwisseling houdt kun je op Texel je hart ophalen. Dit wandelparadijs heeft werkelijk alles: strand, duinen, bos, boerenland. In het noorden vind je het unieke natuurgebied De Slufter. Door de open verbinding met de Noordzee heeft het een rijk gevarieerde flora en fauna. Er lopen meerdere wandelpaden door het gebied, zoals het Familiepad; een halfverhard natuurpad dat tot aan de geul loopt. Begin je wandeling bij Café-Restaurant De Slufter, waar je ook kunt parkeren. Hier geniet je bovendien van een kopje koffie na de wandeling of ga hier 's avonds lekker eten. ●



• • • DOSSIER GELD

Regel het nu voor later

Een nieuw huis. Een uitvaart van een dierbare. Het zijn belangrijke momenten in het leven. Dan wil je het zo goed mogelijk geregeld hebben, ook financieel. Drie experts geven handige tips. “Zorg dat je voorbereid bent. Dat zorgt voor veel gemoedsrust.”

Steun de starters



MARK HEEMSKERK
Makelaar bij Jongewaard Heemskerk Makelaars

“De huidige huizenmarkt is vooral lastig voor starters”, vertelt Mark Heemskerk van Jongewaard Heemskerk Makelaars. “Daarom zien we dat ouders of grootouders graag een handje helpen. De ‘jubel-ton’ is de meest voorkomende manier. Met deze regeling kun je een belastingvrije schenking doen van maximaal € 106.671,- aan iemand tussen de 18 en 40 jaar. Dit geld moet worden gebruikt voor de aankoop of verbouwing van een huis.” Per 1 januari 2023 wordt het maximale bedrag verlaagd tot € 27.231,-. Een jaar later zal de regeling helemaal verdwijnen. “Een andere optie is de ouder-kind-hypotheek. Stel: uw kind wil een huis kopen dat is getaxeerd op 2 ton. Dan zal de bank een hypotheek verstrekken van maximaal 2 ton, terwijl er in de huidige



markt soms wel een halve ton wordt overboden. In dat geval kunt u uw kind een aanvullende hypotheek verstrekken van een halve ton, tegen een marktconform rentepercentage.”

MARK:

“Het is belangrijk om goed de gevolgen van een aankoop te overzien”

Mark eindigt met een waarschuwing. “In de huidige markt worden starters soms gek gemaakt om flink over te bieden, eventueel met hulp van ouders. Het is belangrijk om realistisch te blijven en goed de gevolgen van een aankoop te overzien. Daar kan een goede aankoopmakelaar bij helpen.”

VOORDEEL!

Op vertoon van jouw Omringpas ontvang je bij Jongewaard Heemskerk Makelaars € 200,- korting over de opstartkosten van de verkoop van jouw huis (normaal tarief: € 500,-).

Op tijd geregeld



JOHN DE ROOIJ
(Levens)executeur Hereditas

“Zorg dat je voorbereid bent. Dat geeft gemoedsrust.” Dat is het advies van John de Rooij, (levens)executeur bij Omringpartner Hereditas. “Oók als je gezond bent is het verstandig om na te denken over de vraag: wie mag mij wettelijk vertegenwoordigen als ik niet meer wilsbekwaam ben?” Zo voorkom je nare situaties. “Stel: uw partner is door dementie wilsonbekwaam. U bent in gemeenschap van goederen getrouwd en wilt het huis verkopen. Is er vóóraf in een notariële akte geen gevolmachtigde aangewezen, bijvoorbeeld uzelf en/of een kind of een derde? Dan moet de rechter eerst een bewindvoerder benoemen. Dat kan uzelf of één van de kinderen zijn, maar dan wordt uw gezamenlijke vermogen wel onder toezicht van de

rechter geplaatst. Voor uitgaven boven de € 1.500,- is dan toestemming nodig. Dus ook voor de verkoop van uw huis of voor schenkingen. Verder moet u jaarlijks financiële verantwoording afleggen.” Kortom, het is verstandig om vooraf een levenstestament op te stellen. “Ook als u alleenstaand bent en een klein sociaal netwerk hebt. Hereditas kan u ondersteunen met de notariële voorbereidingen. Ook kunnen we u als gevolmachtigde of executeur bijstaan bij wilsonbekwaamheid of na een overlijden.”

JOHN:

“Denk er alvast over na, óók als je gezond bent”

AFSPRAAK MAKEN

Bel de Omring Klantenservice (088 – 206 79 99) en wij zorgen ervoor dat onze partner Hereditas binnen 48 uur contact opneemt voor het maken van een afspraak bij jou thuis. →



Een mooi afscheid



LISSETTE WIT

Uitvaartverzorgster bij
Uitvaartverzorging Pieter Dekker

Een overleden dierbare verdient een mooi afscheid. “Daarom is het belangrijk dat er geld beschikbaar is voor de uitvaart. Dat kan in de vorm van een verzekering”, vertelt Lissette Wit, uitvaartverzorgster bij Uitvaartverzorging Pieter Dekker. “We merken alleen dat mensen vaak niet weten wat voor soort verzekering ze hebben. Zo zit je bij een pakketverzekering vast aan een bepaald pakket aan diensten. Daarom raden wij een kapitaalverzekering aan. Daarmee heb je vrije keuze. Dan kunt u bijvoorbeeld de uitvaart laten verzorgen door de uitvaartonderneming uit uw eigen dorp.”

Wat een uitvaart kost? “Dat ligt uiteraard aan de wensen”, aldus Lissette. “Een simpele crematie

LISSETTE:

“Wat we mensen
vaak aanraden
is een laatste
wens gesprek”

kost zo’n € 2.000,-. Voor een gemiddelde crematie moet je denken aan ongeveer € 6.000,-. Dan heb je een mooi afscheid met onder andere een advertentie, kaartjes, een rouw- en volgauto en een dienst met muziek. Wat we mensen vaak aanraden is een laatste wens gesprek. Dit is een kosteloos adviesgesprek, waarin we uw wensen voor uw eigen uitvaart bespreken. Dan kunnen we gelijk kijken of u goed verzekerd bent. Zo komt u straks niet voor verrassingen te staan.” ●



KORTING MET JE OMRINGPAS

Op vertoon van jouw Omringpas ontvang je € 250,- korting op de totaalfactuur van een uitvaart verzorgd door Uitvaartverzorging Pieter Dekker of Rita Feld Persoonlijke Uitvaartzorg.



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



BUDDYBOLD
ÉCHT CONTACT IS ZUURSTOF

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



Rijbewijskeuring nodig?

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

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

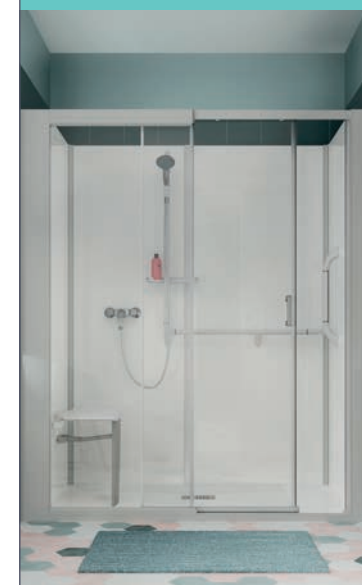
Ledenprijs voor Omringpashouders: €45,-*
Boek online - extra 5% korting: **€42,75***

*Exclusief gezondheidsverklaring à € 41,50



De totaaloplossing voor uw badkamer!

Vervang uw oude bad of douche voor een veilige douche.



Snel en eenvoudig voor u gemonteerd

We plaatsen dit complete
douchesysteem zonder
ingrijpende verbouwings-
werkzaamheden. U heeft
nergens omkijken naar.

- + Zeer lage instap
- + Ergonomische handgrepen
- + Softclose designzitje
- + Grote kraanwerk
- + Antikalk bescherm laag
- + All-in prijs



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

Omring winkel

tot **20%
korting**
met Omringpas



WASHAND ZONDER WATER

Waar je ook bent, met deze geparfumeerde of parfum-vrije washandjes kun je je makkelijk even opfrissen.

~~€ 2,50~~

€ 2,⁰³



SQUAT-N-GO TOILETKRUK

Dit opvouwbaar toiletkrukje zorgt voor een natuurlijke en gezonde houding als je op het toilet zit.

~~€ 24,95~~

€ 20,²¹

TRAVELJOHN PLASZAK

Met deze uniseks wegwerp plaszak is het mogelijk om op elk moment te plas-sen. Drie plaszakken per verpakking.

~~€ 14,99~~

€ 12,¹⁵



STEVE ON/OFF PAKKET

Een handig hulpmiddel om je steunkousen aan en uit te trekken, zonder bukken.

~~€ 105,-~~

€ 85,⁰⁵

Deze aanbiedingen zijn geldig t/m 16 augustus 2022 op vertoon van je Omringpas. Of met de kortingscode **vakantie** 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