

Omring

Magazine

Editie • winter 2022

...
KERSTDINER

Brenda
kookt

...
LOTTY & HENK

Glim,
geruit &
gezellig

...

ANDRÉ VAN DUIN

Een lach en
een traan



• • •

COLOFON

Omring Magazine is een uitgave van Omring.

REDACTIE & ORGANISATIE

Omring
Lisanne van der Hoek, Bianca Voss
MARIKE ELFERS, Ingrid den Ouden
Devani Creative

TEKST

Schrijfkunsten
Calista van Amerongen
Woordwif

FOTOGRAFIE

José de Jong
Bas Zwerver

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

Klaar voor een nieuw begin

Bij ons thuis vieren we elk jaar de Winterzonnewende. Tijdens dit feest staan we samen stil bij een nieuw begin.



REMCO KOSTER
Manager Vrijwaard

Mijn partner is jarenlang hoofdstylist geweest bij de Bijenkorf. In december ziet ons huis er dan ook uit als een etalage van de Bijenkorf, met enorm veel lichtjes. Toepasselijk, want elk jaar vieren wij thuis de Winterzonnewende. Op 21 december, als de dagen weer langer gaan worden, vieren we dit feest van het licht. Een feest dat al duizenden jaren bekend is over de hele wereld. Mijn partner en ik nodigen dan mensen uit die anders alleen zouden zijn. Zo zoeken we de verbinding met mensen om ons heen. Samen staan we stil bij het nieuwe leven, bij een nieuw jaar.

Ook Vrijwaard en Omring gaan een nieuwe levensfase tegemoet. Per 1 januari aanstaande gaan beide organisaties samen verder, onder de naam Omring. Met frisse energie kijken we

uit naar dit nieuwe begin voor de gezamenlijke organisatie. De fusie helpt ons om nog betere zorg te kunnen leveren aan onze cliënten en bewoners. Want samen staan we sterk!

Samen is ook het woord waar het om draait met de feestdagen. Voor sommige mensen brengen deze dagen extra emoties met zich mee. Emoties om wat is geweest, of om hoe de situatie nu is. Bijvoorbeeld als je je partner hebt verloren. Of als je vader door dementie niet meer met volle begrip aanwezig is. Het is belangrijk om met elkaar een nieuwe weg te vinden.

Alle lezers wens ik een jaar toe vol verbinding en harmonie. Dat begint met harmonie met jezelf, en respect voor de ander. Dan gaan we samen een mooi 2023 tegemoet!



In dit magazine



• • •

COVERSTORY: EEN LACH EN EEN TRAAN

Met de kerstdagen staat André van Duin stil bij wat is – en bij wat was.

06



• • •

HOOFDPIJN ONDER DE LOEP

10



• • •

MAKE-OVER MET HENK EN LOTTY

12

• • •

VAN LEED NAAR LIEFDE

Romance in Lindendael. Lees het liefdesverhaal van Thomas en Ria.

17



• • •

ZORGVERZEKERING 2023

Zeven belangrijke veranderingen voor het nieuwe jaar.

20

• • •

BEWUST LEVEN: EEN KOUD KUNSTJE

Jeroen Rodenburg, voormalig lymepatiënt, werd fitter dan ooit met de Wim Hof Methode.

22

• • •

KERSTDINER: BRENDA KOOKT

Brenda trakteert je op heerlijke recepten voor het kerstdiner.

28



• • •

BIJZONDERE BAND: VRIENDSCHAP AAN DE KEUKENTAFEL

Een echte vriendschap, ook al schelen Theo Blauw en zijn praktijk-ondersteuner Marit Verdonschot 43 jaar.

32



• • •

HOROSCOOP

Wat hebben de sterren in petto tijdens de feestdagen?

35



Speciaal voor jou: een stickervel van Karin

Decoreer je cadeautjes, kerstmenu en meer.

Fijne feestdagen!

• • •

TEKENEN IS HOT

Karin Luttenberg deelt creatieve tekentips.

36



Een lach & een traan

Met de kerstdagen staat André van Duin stil bij wat is – en bij wat was. “Je moet het verleden niet vergeten. Dat doe ik ook niet.”

Sinds 1964 is André van Duin niet weg te denken uit de Nederlandse huiskamers. Als komiek zorgde hij ruim een halve eeuw voor een bulderende lach. Met revues, carnavalskrakers, de *Dik voor mekaar show* en meer. Vél meer. “Vroeger riepen mensen op straat vaak: ‘Willempie!’ Maar nu ik ouder word, krijg ik steeds meer respect. Ook van jonge mensen. Blijkbaar ben ik onder een breed publiek bekend. Mensen hebben de laatste jaren ook een ander beeld van me gekregen. Ik ben niet meer die malloot met een fluitketel op zijn hoofd.”

De fluitketels, gekke bekken en maffe brillen zijn verleden tijd. Nu André ouder is, durft hij zichzelf te zijn. Zichzelf te laten zien, te laten horen. Met een gevoelig chanson bij Matthijs van Nieuwkerk. Of met een ontroerende 4 mei-toespraak op De Dam. Als ‘gewoon André’ zorgt hij nog altijd voor een lach, maar óók geregeld voor een traan. “Een lach en een traan liggen dicht bij elkaar.” →



"Probeer de
zonnige kant
van het leven
te zien"

Heel Holland bakt (maar André niet)

Met de feestdagen kunnen we op tv weer smullen van de kerstspecial van *Heel Holland Bakt*. “Of ik thuis ook een kerststol bak? Nee zeg!”, lacht André, die het programma sinds 2016 presenteert. “Een taartje vind ik wel lekker, maar ik kan zelf niet bakken.”



“Ik ben blij dat ik een nieuwe liefde heb ontmoet”

EENZAME PERIODE

Ook met de feestdagen is er ruimte voor een lach en een traan. “Kerst is voor mij de laatste jaren beladen.” Op kerstavond in 2006 trouwde André met Martin, zijn grote liefde die in januari 2020 overleed. “En drie jaar geleden werd Martin ziek rond de kerst. Dus kerst is er voor mij niet op vooruitgegaan qua gezelligheid. Maar gelukkig heb ik nu een nieuwe relatie. Dankzij Fernando heb ik minder verdriet. Natuurlijk, je moet het verleden niet vergeten. Dat doe ik ook niet. Maar ik ben blij dat het mij is overkomen dat ik een nieuwe liefde heb ontmoet.” André van Duin is open over zijn geluk en over de moeilijke tijden. “Na het overlijden van Martin ben ik eenzaam geweest. Vrienden kwamen wel een kopje koffie drinken, maar ze gaan ook een keer weg. Dan blijf je alleen achter en moet je jezelf amuseren. Televisie was in die tijd mijn beste vriend. En ik heb me op mijn werk gestort.” Heeft André nog tips voor mensen die ook een dierbare hebben verloren? “Soms denk je: ik ben zielig, dus ze moeten mij bellen. Maar voor andere mensen gaat het leven gewoon door. Blijf daarom niet zitten wachten tot ze jou bellen. Je kunt zelf ook bellen en vragen: ‘Heb je zin in een kop koffie?’ Er zijn zoveel dingen te bedenken.

Ga samen eten, wandelen, een keer naar de dierentuin of de markt.” Zijn ene mondhoek gaat een stukje omhoog. “Je moet jezelf hier en daar opdringen. Dat heb ik ook gedaan. En probeer de *sunny side* te zien, de zonnige kant van het leven.”

LEKKER DRIJVEN

Dat is soms best lastig, erkent André. Vooral als ouder worden gepaard gaat met de nodige kwalen. “Zelf heb ik darmkanker en een prostaatoperatie gehad. Een boel gezanik en gezeur aan mijn lichaam, maar gelukkig is het opgelost. Alles doet het weer. Nu merk ik vooral aan de kleine dingetjes dat ik ouder word. Ik ben wat langzamer, wat eerder moe. En soms ben ik een naam kwijt. Dan denk ik: kom, hoe heet die ene ook alweer? Wat enorm scheelt is dat ik nog altijd werk. Ik sta midden in het leven. Door mijn werk beweeg ik ook veel. En thuis heb ik een lift, maar ik neem altijd de trap. Ook probeer ik twee keer in de week te zwemmen. Daarbij gebruik je al je spieren. Het voordeel is bovendien dat je in het water geen blessures kunt oplopen.” Met een lach: “En als ik moe ben dan blijf ik even lekker drijven. Ja, zwemmen kan ik iedereen aanraden.” ●

...

Andrés kerstfavorieten

FAVORIETE NUMMER

“Ik hou vooral van ouderwetse kerstliedjes, zoals *White Christmas*, *Silent Night* en *Sleigh Ride*.” Begint te zingen: “Oh hear those sleigh bells jingling, ring tingle tingling too...”

FAVORIETE SPELLETJE

“Jarenlang organiseerden Martin en ik bij ons thuis een kerstbingo. Het hele jaar waren we bezig met het verzamelen van mooie bingo prijzen. Het moest natuurlijk wel een beetje gek zijn. Een grasmaaier ofzo.”

FAVORIETE GERECHT

“In films ziet het er altijd mooi uit, zo’n tafel vol chique kerstgerechten. Maar geef mij maar een stamppotavond met boerenkool, zuurkool, hutspot en andijviestamppot. En natuurlijk met HEMA-worst, draadjesvlees en gehaktballen.”



Winactie!

Speciaal voor lezers van Omring Magazine geeft André van Duin een gesigneerd exemplaar weg van *Gewoon André*. Wil jij kans maken op deze biografie? Ga naar omring.nl/winactie-gewoonandre en vul het formulier in.



• • • GEZONDHEIDSDOSSIER

HOOFD PIJN ONDER DE LOEP

Wintertenen, loopneuzen, gesprongen lippen: het zijn kwaaltjes die horen bij de winter. Minder bekend is dat óók hoofdpijn in dit seizoen vaker voorkomt. Reden om hoofdpijn eens onder de loep te nemen.

Dagelijks hebben naar schatting zo'n **3,5 miljoen** Nederlanders hoofdpijn



ALVIN TUINENBURG
Specialist ouderengeneeskunde bij Omring

DOOR WEER EN WIND

Heb je bij een weersomslag in het najaar soms hoofdpijn? Dat is niet vreemd. Door kou, wind of dalende luchtdruk kunnen de bloedvaten in ons hoofd zich namelijk vernauwen. Hierdoor stroomt er minder zuurstof naar je hersenen. Met een bonkende hoofdpijn als gevolg.

VOORKOMEN IS BETER

We hebben allemaal weleens last van hoofdpijn. Maar heb jij een gezonde levensstijl? Dan verklein je de kans op hoofdpijn aanmerkelijk. Zorg dus voor genoeg ontspanning en beweeg regelmatig, het liefst in de buitenlucht. Beperk daarnaast het gebruik van alcohol en cafeïne. Ook helpt het om je huis goed te ventileren. En wordt het kouder? Dan biedt een warme muts een goede bescherming tegen hoofdpijn door kou.

HOOFDPIJN OF MIGRAINE?

Bij een hevige hoofdpijn kan er sprake zijn van migraine. Migraine komt vaak in aanval- len, die tot drie dagen kunnen duren. Soms gaat zo'n aanval gepaard met misselijkheid, wazig zien of gevoeligheid voor licht of geluid.

5

OORZAKEN VAN HOOFDPIJN

1. Verstoring van je ritme, zoals langer slapen. Bijvoorbeeld in het weekend.
2. Tyramine. Dit stofje zit onder andere in oude kaas, rode wijn, chocolade en zuurkool.
3. Verkoudheid. Een verstopte neus of hoesten kan zorgen voor een bonzend hoofd.
4. Onvoldoende ventilatie. Zorg voor een continue luchtstroom. Af en toe het raam open is dus niet genoeg.
5. Niet goed zien. Laat daarom regelmatig je ogen controleren, ook voor een leesbril.



SYMPTOMEN VAN HOOFDPIJN

- Bonkende, kloppende slapen.
- Pijn achter de ogen.
- Pijn vanuit de nek.
- Hoofdpijn bij het bukken.
- Steken in je hoofd.
- Pijn aan één kant.

Wanneer klop je aan bij de arts?

In de regel gaat hoofdpijn na een goede nachtrust vanzelf weer over, met een regelmatig leefpatroon. Raadpleeg in de volgende gevallen je huisarts:

- Heel heftige of plotselinge hoofdpijn.
- Hoofdpijn die gepaard gaat met overgeven.
- Bij tekenen van uitval van arm of been, een scheve mond of slecht zicht.
- Aanhoudende hoofdpijn nadat je je hoofd hebt gestoten.
- Hoofdpijn bij (hoge) koorts of sufheid.
- Hoofdpijn die gepaard gaat met rode vlekjes op de huid.
- Hoofdpijn met een pijnlijke of stijve nek.
- Als je je zorgen maakt over je hoofdpijn.

Van je hoofdpijn af zonder pilletje

Kijk eens of je baat hebt bij deze tips. Een paracetamol kan altijd nog.

- Vervang je koffie door gemberthee.
- Houd je bloedsuikerspiegel op peil.
- Bewegen en frisse lucht doen wonderen, dus ga lekker een blokje om.
- Drink genoeg water, minimaal anderhalf tot twee liter per dag.
- Let op je houding en ontspan je nek.

Vrouwen hebben vaker hoofdpijn dan mannen



De boosdoener: het vrouwelijk hormoon oestrogeen.





Voor



Na

• • • MAKE-OVER

Glim, geruit & gezellig

“Wat leuk!”, dacht Lotty Jellema, toen zij de oproep zag voor een make-over. Haar man Henk ging spontaan mee. Beiden beleefden een geweldige dag, met feestelijk resultaat.

Lotty (63) en Henk (65) startten hun make-over bij Theatro Kappers in Schagen. “Geen idee wat we konden verwachten, maar we hadden er veel zin in”, vertelt Lotty. “Henks haar werd netjes bijgeknipt. Voor mij koos kapster Ellen voor een andere look: glad en in een ander model. Verrassend! Als dagelijks kapsel zou ik dit niet zo snel voor mezelf doen. Maar het doel van een make-over is juist dat je ziet wat er nog meer mogelijk is.” “Het was leuk om dit stel een andere look te geven”, blikt kapster Ellen terug. “Bij meneer hebben we de belijning in het kapsel iets bijgewerkt. Hij heeft mooi haar, maar mevrouw zeker ook. Een mooie krul en goede lengte. Om haar een ander idee te geven heb ik het iets uitgeföhnd en mooi laten vallen met de slag van het haar.”

MOOI POEDERTJE

De volgende stop: Huis van Schagen, dat ook een vestiging heeft in Middenmeer. Hier vind je alles onder één dak voor dames en heren, met mooie merken als Twinset, Goldbergh en Dante 6. Henk mocht meteen door naar de herenafdeling. Intussen werd Lotty opgemaakt door Roos, visagiste van Douglas Schagen. “Normaal gesproken draag ik ook make-up. Nu kreeg ik er nog een mooi poedertje bij voor de huid”, aldus Lotty. “En de visagiste koos voor een iets andere tint oogschaduw. Bruintinten met een vleugje oranje en wat goud en glim, echt heel mooi.” “In overleg met de stylisten heb ik bij Lotty oogschaduw gekozen die past bij de tinten in de kleding”, licht Roos toe. “Bovendien kleurde dit goed bij haar bril.” →



TIP VAN ROOS

“Met de feestdagen zijn we geneigd om meer make-up én meer glitter te dragen. Als je wat ouder bent, dan kan die glans te veel ogen. Kies liever voor een glimmertje in combinatie met een matte kleur. Dat oogt natuurlijker.”

KNIPOOG NAAR KERST

Vervolgens werd Lotty ontvangen door de enthousiaste stylisten van Huis van Schagen. “Ik kleed me normaal gesproken netjes en vrouwelijk, maar sportief. Ik draag bijvoorbeeld een jeans met een mooie blouse of een lang vest.” De stylisten kozen – in het kader van de feestdagen – voor een

glimmende blouse met opstaand boordje. Daaronder een wijde broek. Het geheel werd gecombineerd met leuke laarsjes met punt. Henk draagt in het dagelijks leven meestal jeans en een overhemd, met daarover een vest of nette trui. Voor deze gelegenheid kreeg hij een geruite broek, blauw overhemd, bijpassende trui

en lichtbeige laarzen. “We hebben Lotty en Henk gekleed met een knipoog naar de feestdagen”, vertelt Elsje, styliste van Huis van Schagen. “Natuurlijk is het leuk om eens anders aangekleed te worden, maar het moet wel bij je passen. Wij kijken altijd naar de persoon en we luisteren goed naar de wensen. Zo stellen we een mooie set samen die past bij figuur, haar én gezicht.”

EERSTE REACTIE: WAUW!

En toen was daar het moment suprême. Het stel uit Den Helder stapte tegelijkertijd uit de pashokjes om elkaars metamorfose te zien. “Onze eerste reactie naar elkaar was: wauw!”, blikt Lotty terug. “Het totaalplaatje was echt prachtig en de dag zelf zeer geslaagd.” Henk knikt. “Het was een leuke dag. De kleding was mooi gekozen, voor een speciale gelegenheid als de kerst.” ●

TIP VAN LOTTY

“Ga voor een bijzondere gelegenheid, zoals de feestdagen, eens uit je comfortzone. Het is leuk om andere ideeën op te doen bij de kapper, visagist en stylist. Dan zie je hoe iets wat je zelf niet zo snel zou uitkiezen toch prachtig staat.”



Kerst bij de Jellema's

“We hebben een strak ingericht huis, maar voor de feestdagen halen we alles uit de kast”, vertelt Lotty. “Vooral Henk houdt van *over the top* versiering, met overal glim en glans en kerststukken.” Eerste Kerstdag vieren ze met het gezin van hun dochter. “We kleden ons netjes en koken allemaal iets bijzonders.” Tweede Kerstdag vieren ze met vrienden. “Gewoon gekleed in spijkerbroek. En we eten stampot.” Ook kijkt het stel uit naar Oud & Nieuw. “Rond half januari verwachten we ons tweede kleinkind. Mooier kan 2023 niet beginnen!”



Rijbewijs verlengen?

Volg het Stappenplan!

Verloopt je rijbewijs op of na je 75^e verjaardag? Om dit te mogen verlengen, beoordeelt een keuringsarts of je gezond genoeg bent om auto te rijden. Volg het Stappenplan.

Bij RijbewijskeuringsArts.nl kun je terecht voor de goedkoopste rijbewijskeuringen, óók voor 75-plussers. Dokter Robert Sadiék legt uit: “Op hogere leeftijd is de kans op lichamelijke en soms geestelijke problemen groter. Dit kan invloed hebben op het rijvermogen. Daarom is er een medische keuring nodig. Onze tip: vul de gezondheidsverklaring vier maanden voor het verlopen van je rijbewijs in.”

Stappenplan

1. VUL DE GEZONDHEIDS- VERKLARING IN

Via mijn.cbr.nl kun je digitaal een gezondheidsverklaring invullen. Of je kunt deze kopen bij je gemeente. Je krijgt vragen over je gezondheid, bijvoorbeeld over welke medicijnen je gebruikt.

2. MAAK EEN AFSpraak MET DE KEURINGSARTS

Je krijgt bericht van het CBR waarin staat

dat je een afspraak kunt maken. Neem alle CBR-formulieren mee naar deze afspraak. Heb je een medische aandoening, zoals een oogaandoening of epilepsie? Dan breng je nog een bezoek aan de medisch specialist.

3. LAAT JE GEZONDHEID ONDERZOEKEN

De keuringsarts onderzoekt je gezondheid en vult de formulieren in. Doet de arts dit online, dan komen de formulieren automatisch bij het CBR terecht. Vult de arts papieren formulieren in, dan stuur je deze zelf naar het CBR.

4. CBR BEOORDEELT DE AANVRAAG

Het CBR beoordeelt alle informatie en bepaalt of je geschikt bent om te rijden. Soms is een rijtest of aanvullende medische informatie nodig. Dan ontvang je opnieuw een verwijzing naar een arts.

5. RIJBEBEWIJS VERLENGEN

Is het CBR akkoord en ben je rijgeschikt? Dan maak je een afspraak bij je gemeente voor het verlengen van je rijbewijs.

• • •

RIJBEBEWIJSKEURING NODIG?

- Rijbewijs voor 75+ B/E voor Omringpashouders: € 45,- (anders € 57,50)
 - Voor een groot rijbewijs zijn de kosten € 60,-.
 - Bij het boeken van een afspraak online extra korting van 5%,
 - Medische vragen en advies rijbewijskeuring: € 75,-. Bij een keuring na het advies ontvangt u €30,- korting op het keuringstarief.
- Op aanvraag en via afspraken@rijbewijskeuringsarts.nl

“We zijn hier dol-
gelukkig met onze
kamer en elkaar”

• • • LIEFDESVERHAAL

Van leed naar liefde



Romance in Lindendael! Hij is 42 en komt uit Hoorn. Zij is 60 en komt uit Enschede. Dit is hun wonderlijke verhaal. “Zonder al onze pech hadden wij elkaar nooit leren kennen.”

Thomas zit in zijn rolstoel. Ria duwt hem liefdevol door Lindendael, even weg van hun kamer. Hún kamer? Ja, ze wonen samen in de Omringlocatie in Hoorn. “We hebben wel eerst een proefperiode gehad, hoor”, lacht Ria. “We mogen natuurlijk geen herrie maken!”

UIT HET DAL

Thomas en Ria zijn helemaal opgeleefd. Ze komen uit een diep dal. Thomas was tot zijn

veertigste een blijde, fulltime vrachtwagenchauffeur. Een hersenbloeding maakte hem eenzijdig verlamd. Ria kreeg op haar 56e te horen dat ze terminaal ziek was. Een second opinion wees echter uit dat de diagnoses fout waren. Het leed was toen al geschied: Ria's huwelijk was gestrand en ze was in een verpleeghuis beland. Eén van haar dochters, die in Hoorn woont, regelde dat Ria kon verhuizen naar Lindendael.

LOGEERWEEKENDJES

Daar zag Ria op een dag Thomas zitten. “Ik zei tegen mijn dochter: ‘Kijk, daar zou ik weleens een sigaartje mee willen roken!’ Mijn dochter moest lachen. ‘Mocht je willen, mam, zo’n jonge vent.’ Maar het was liefde op het eerste gezicht.” Thomas vult aan: “Van de begeleiding mochten we logeerweekendjes houden. Uiteindelijk kwam de hoofdverpleegster naar me toe. Ze vroeg: ‘Willen jullie de logeerkamer misschien permanent bewonen?’ Daar hoefden wij natuurlijk niet lang over na te denken.”

OMI EN THOMI

Inmiddels hebben de twee ruim een jaar een relatie. Alles voelt goed. “We hebben allebei veel meegemaakt”, vertelt Ria. “We weten precies hoe we elkaar kunnen helpen. Dat zijn misschien ook de voordelen als je elkaar op latere leeftijd ontmoet: je bent minder onzeker en weet wat je nodig hebt.” “Ria’s kinderen zien het ook”, vult Thomas aan. “En ik zie hen echt als mijn familie. Ze zijn bijna net zo oud als ik, dat klikt. De kleinkinderen noemen ons al Omi en Thomi.”

STAPELGEK

Het stel is Lindendael enorm dankbaar dat zij mogen samenwonen. Stiekem denken ze al aan een toekomst elders. Thomas: “Nu krijg ik nog intensieve lichamelijke zorg, maar als alles over een paar jaar weer goed mag gaan, willen we graag zelfstandig kunnen wonen met bijvoorbeeld thuiszorg. Ach, voorlopig zijn we hier dolgelukkig met onze kamer en elkaar. Elke avond zeg ik tegen Ria hoe stapelgek ik op haar ben.” Ria knikt. “De ellende heeft ons maar mooi bij elkaar gebracht. We gaan voor een mooie toekomst samen!” ●



Kerst

Hoe het stel kerst viert? “Dat is hier altijd dik voor elkaar, met een feestelijke sfeer en heerlijk eten. Misschien lukt het dit jaar om ook een dag bij de kinderen zijn”, aldus Thomas. Speciaal voor dit verhaal kreeg het stel in Lindendael alvast een voorproefje op de kerst. Een mooi gedekte tafel en een heerlijk diner voor twee!



Nieuwe tarieven en regelingen

Het nieuwe jaar nadert. Hoog tijd om de zorgverzekering weer eens goed te bekijken. Wat kan er voor jou veranderen? We nemen de belangrijkste zaken door.

1. DE PREMIE

De premie voor de zorgverzekering gaat elk jaar omhoog. Dit komt onder meer door hogere zorg- en salariskosten. Het kabinet heeft aangegeven dat de gemiddelde jaarpremie voor 2023 zal uitkomen op € 1.649,-. Dit is een verhoging van € 11,45 per maand. Dit zijn uiteraard gemiddelden. Zorgverzekeraars bepalen zelf de hoogte van de premie.

2. COLLECTIEVE KORTING

Via Omring kun je een collectieve verzekering afsluiten bij Univé of Zilveren Kruis. Op die manier ontvang je korting op jouw zorgverzekering. De overheid heeft besloten dat in 2023 de collectieve korting op de basisverzekering vervalt. Op de aanvullende zorgverzekering blijft het geven van korting wel mogelijk. Bij Univé en bij Zilveren Kruis is dit 10%.

3. EIGEN RISICO

Op je zorgverzekering is een verplicht eigen risico van toepassing. Dit bedrag betaal je zelf wanneer je zorgkosten hebt voor bijvoorbeeld

ziekenhuis of medicijnen. De kosten voor de huisarts vallen hier niet onder. Al sinds 2016 is het verplicht eigen risico € 385,- per jaar. Dit blijft zo in 2023.

4. VERHOOGING ZORGTOESLAG

De zorgtoeslag is een bijdrage in kosten voor de zorgverzekering, die afhankelijk is van je inkomen. De zorgtoeslag wordt op jaarbasis maximaal € 1.850,- voor eenpersoonshuishoudens en € 3.166,- voor meerpersoonshuishoudens.

5. UITBREIDING BASISVERZEKERING

Wat de basisverzekering vergoedt, is bij alle verzekeraars over het algemeen gelijk. Voor 2023 zijn er enkele uitbreidingen opgenomen. Hieronder lichten we er twee toe.

6. HERSTELZORG CORONAPATIËNTEN

De regeling voor vergoeding van paramedische herstelzorg voor coronapatiënten is verlengd. De regeling zou eindigen op 1 augustus 2022, maar loopt nu door tot 1 augustus 2023. Deze regeling geldt voor patiënten die na hun herstel van COVID-19 ernstige klachten ervaren. Zij kunnen vanuit de basisverzekering vergoeding voor paramedische zorg krijgen.

7. VITAMINE D UIT HET BASISPAKKET

Per 1 januari 2023 wordt Vitamine D niet meer vergoed vanuit de zorgverzekering. Dit betekent dat iedereen nu zelf deze kosten moet betalen. ●

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



Korting op jouw zorgverzekering

Met je Omringpas profiteer je van kortingen op jouw zorgverzekering. Dit geldt voor de aanvullende zorgverzekeringen van Zilveren Kruis en Univé. Je ontvangt maar liefst 10% korting op jouw aanvullende verzekering. Beide zorgverzekeringen bieden jou ook veel extra's. We hebben kort de voordelen hiernaast voor je op een rij gezet.

Meer informatie

Wil je meer weten over de speciale zorgverzekeringen via Omringpas en alle andere 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 aanvulling 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 personenalarmering

Met je Omringpas ontvang je bij Univé een korting van 10% op de aanvullende verzekeringen.

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
- Vergoeding voor opvolging van personenalarmering

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

Disclaimer:

Aan deze overzichten kunnen geen rechten worden ontleend, anders dan vermeld in de polisvoorwaarden van de desbetreffende zorgverzekeraars.

Een koud kunstje

Wie kent *The Iceman* Wim Hof niet? Zijn methode omvat onder meer ademhalingstechnieken en koudetraining. Jeroen Rodenburg, voormalig lymepatiënt, werd hierdoor fitter dan ooit. Wat kan deze methode voor jou doen?

Al jaren kampte Jeroen Rodenburg met de ziekte van Lyme, overgebracht door een tekenbeet in 2004. “Ik had een scala aan klachten: vermoeidheid, reumatische en zenuwpijnen, uitval in mijn benen... Er zijn periodes geweest dat ik mijn bed niet meer uit kon. Ik werd deels afgekeurd voor mijn werk. De artsen in het ziekenhuis vertelden mij dat ik er maar mee moest dealen. Maar ik kon dit niet als voldongen feit accepteren. Ik was op een leeftijd dat ik fit en vitaal behoorde te zijn. Bovendien had ik een gezin met drie kinderen.”

Een televisie-uitzending met Wim Hof zette Jeroen op het juiste spoor. Zouden de technieken van de Wim Hof Methode hem kunnen helpen? “Ik bestelde meteen het boek *Koud kunstje*. Hierin las ik de ervaringsverhalen van anderen die ook kampten met een bijna onleefbaar leven. Iedere deelnemer gaf aan baat te hebben bij de methode.” Jeroen schreef zich in voor een trainingsweek in Polen met Wim Hof. “Deze beslissing bleek de beste ooit. Met twee vrienden, onder wie nog een lymepatiënt, vertrok ik eind 2016 naar Wims trainingscentrum in Przesieka. We hebben een week lang geoefend en alle facetten van de methode ervaren.”

IN BLOTE BAST

Bij de Wim Hof Methode draait het met name om ademhalingstechniek, koudetraining en mindset. “Aan het einde van de training hebben we in korte broeken en blote bast een berg van 1609 meter in drie uur tijd beklommen, om daarna weer af te dalen. Het was -13 graden Celsius.” Een prestatie op zich. Maar, veel belangrijker: “In zeer korte tijd was mijn ziektebeeld 180 graden omgedraaid. Daar moest méér uit te halen zijn.” Jeroen bleef voor zichzelf oefenen met ademhalingstechnieken en koudetraining. Van koud afdouchen tot ijsbaden nemen en zwemmen in zee. “Mijn levenskwaliteit is enorm toegenomen.” In 2018 startte hij de opleiding tot →

“Mijn levenskwaliteit is enorm toegenomen”

De Wim Hof Methode

Wim Hof ontwikkelde een methode waardoor mensen onder andere beter bestand kunnen zijn tegen kou. Hij veronderstelt dat het lichaam een natuurlijke aanleg heeft om bij lage temperaturen meer bruin vetweefsel te activeren om méér lichaamswarmte te produceren. Hof liet zich onderzoeken door verschillende wetenschappelijke instituten. Uit onderzoek in 2014 kwam naar voren dat zijn methode het immuunsysteem vooral beïnvloedt door de specifieke ademhalingstechniek.

📖 Meer informatie:
wimhofmethod.com

instructeur aan de Wim Hof Academy. Inmiddels geeft hij zelf workshops en trainingen. “De cirkel is rond.”

UIT DE STRESS

Jeroen geeft workshops op maat – op elk niveau. “We beginnen met ademhalingstechnieken. Dat is voor de meeste deelnemers een plezierige verrassing. Hiermee leer je namelijk vanuit een stressmodus in ruststand te komen. Dat je zélf de schakelaar tussen die twee systemen kunt controleren is een krachtige ervaring.

Het ijsbad kun je juist aan, doordat je je ademhaling onder controle hebt. De combinatie van ademhalingstechnieken en koudetraining kun je vervolgens thuis vasthouden of uitbouwen. Dit kent veel gezondheidsvoordelen. Zeker als je vijftigplus bent, omdat het een enorme boost geeft aan je vatenstelsel. Door de goede doorbloeding ontlast je je hart tot wel 30 procent. Bovendien maakt het de gelukstofjes endorfine en dopamine vrij, waardoor je meer energie krijgt. Ik zou zeggen: start eens rustig en kijk wat het voor je doet!” ●



JEROEN:

“Als je je ademhaling

onder controle hebt,

kun je een ijsbad aan”



...

Nieuwsgierig? Aan de slag!

“Direct onder een koude douche stappen is voor de meeste mensen een grote stap. Start met een normale douchebeurt en stel op het laatst de temperatuur lager in. Probeer van tien, twintig seconden op te bouwen naar één minuut koud afdouchen. Let op je ademhaling. Je hebt de neiging om deze vast te zetten – als stressreactie op de kou. Blijf rustig ademen, verleng je uitademing, alsof je een kaars uitblaast en probeer daarbij in verbinding te zijn met je lichaam. Voel bewust wat voor jou goed voelt.”

Jeroen biedt lezers van

Omring Magazine een

korting van 10% op

een workshop.

Boek een workshop via
omring.nl/koudkunstje.

5 De voordelen van kou

1. Uit onderzoek blijkt dat mensen die dagelijks koud douchen minder vaak ziek worden – of zich in elk geval minder vaak ziek melden.
2. Kou kan zorgen voor een goede doorbloeding. Hierdoor worden zuurstof, vitamines, mineralen, glucose en vetzuren efficiënt naar de juiste bestemming getransporteerd. Tegelijkertijd worden afvalstoffen afgevoerd.
3. Kou zorgt voor de aanmaak van bruin vet, een betere verbranding van vetzuren en glucose, de aanmaak van witte bloedcellen en versterking van het immuunsysteem.
4. Beweeg of sport je graag? Eerst een warme douche (of bad) en daarna een koude douche kan het herstel verbeteren en vermoeidheid verminderen.
5. Een koude douche of koud bad kan pijnstillend werken, net zoals een zak ijs dit bij een zwelling doet.

• • • PUZZELEN

WAT VALT ER DEZE KEER
TE WINNEN?

1° PRIJS

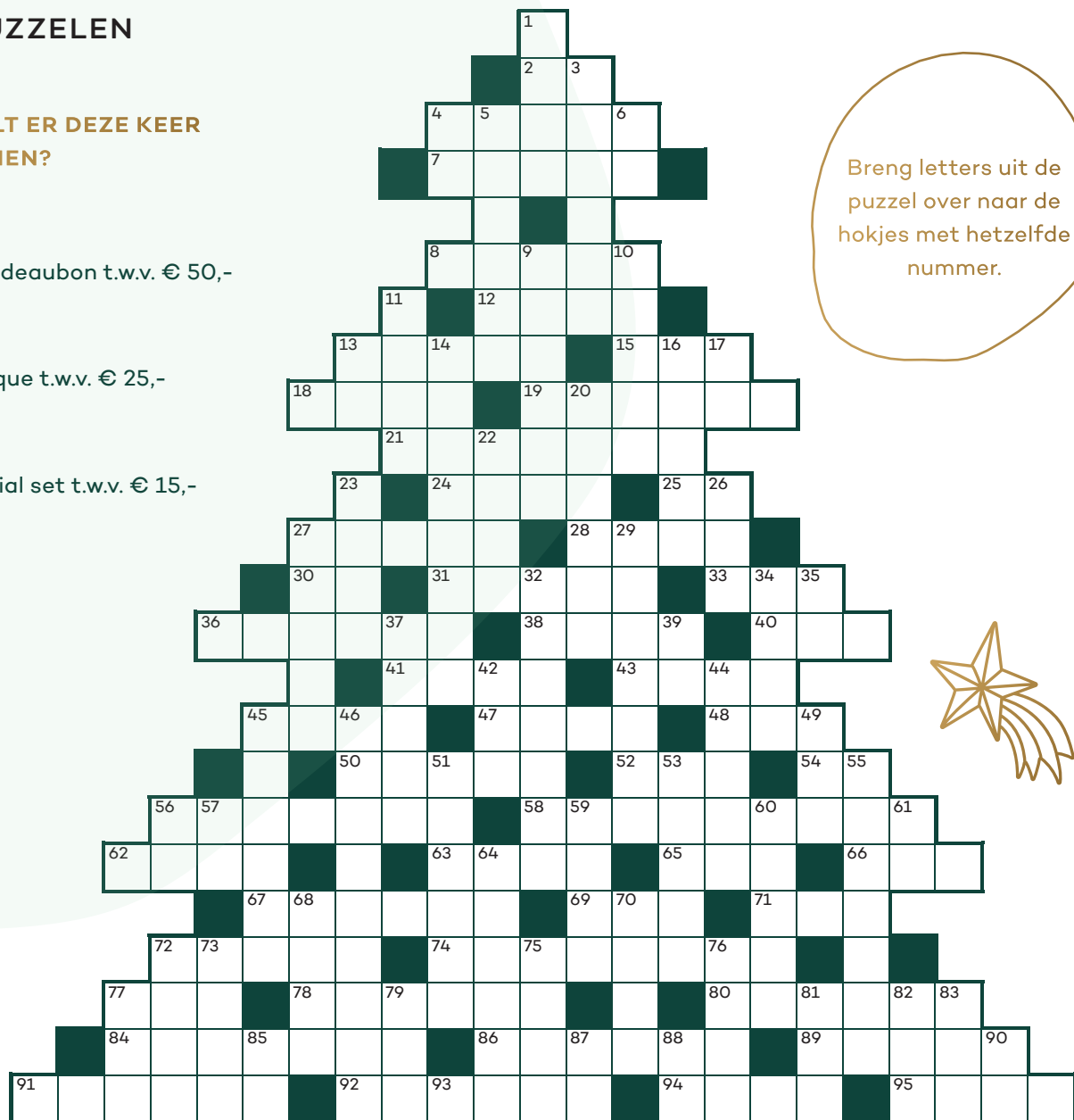
Action cadeaubon t.w.v. € 50,-

2° PRIJS

Dinercheque t.w.v. € 25,-

3° PRIJS

Rituals Trial set t.w.v. € 15,-



© www.puzzelpro.nl

OPLOSSING

In de zomereditie van het Omring Magazine stonden meerdere puzzels. 'Een zonnige groet van Omring met veel warmte en zonneschijn' was de oplossing.

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

36 5 99 60 75 1

8 92 107 16 24 91 80 20 51 67 18 32 64 95 33 !

Horizontaal: 2 rijksgrens 4 portemonnee 7 regenachtig 8 ordinair 12 deurstijl 13 land in Azië 15 loflied 18 op die plaats 19 meisje 21 draagdoek 24 op een keer 25 millimeter 27 muzieksoort 28 hardnekkig 30 laagtij 31 waterlander 33 nieuw (in samenst.) 36 pl. in Zwitserland 38 dokter 40 pl. in Gelderland 41 voormalig Perzië 43 delfstof 45 steekvlieg 47 Arabische havenstad 48 mountainbike 50 circusarena 52 kerker 54 before Christ 56 dorpel 58 balans 62 punt 63 Eskimowoning 65 watervlakte 66 honderd vierkante meter 67 treuzelaar 69 koordans 71 aanwijzend vnv. 72 lange rij 74 Europees land 77 deel v.e. tennispartij 78 maar 80 op enige plaats 84 roofvis 86 voorts 89 innig samen 91 zacht weefsel 92 pl. in Overijssel 94 standaardboeknummer 95 ongebleekt 96 Europeaan 98 land in Azië 100 lichamelijke opvoeding 101 en andere 102 plek 104 voor 105 koningstitel 107 prikkende plant.

Verticaal: 1 gebreid kledingstuk 3 Europese taal 4 Bescherming Burgerbevolking 5 werelddeel 6 secretaris-generaal 9 Europese hoofdstad 10 meubelstuk 11 roem 13 bevestigend antwoord 14 geestelijke 16 droevige gebeurtenis 17 voegwoord 20 appelsoort 22 dikke kleverige stof 23 avondjurk 26 laaghartig 27 roodbruin kleurmiddel 29 voelspriet 32 bijdrage 34 droogvloer 35 verbruikt 37 gezichtspunt 39 senior 42 wilde haver 44 graansoort 45 afgrond 46 pl. in Friesland 49 Engelse omroep 51 lange reeks 53 flauwekul 55 praten via internet 56 debet 57 Romanum Imperium 59 uiterlijke gedaante 60 elk 61 telegraaf restant 64 delfplaats 68 pl. in Duitsland 70 watervogel 72 proper 73 naar mens 75 lid van verdienste 76 Europese taal 77 kuuroord 79 gangruimte 81 Engelse graanjenever 82 ontkenning 83 droog (van wijn) 85 reeds 87 sportman 88 vruchtbeginsel 90 nummer 93 bek v.e. dier 97 mysterie 99 Europese vrouw 103 te eniger tijd 106 zangnoot.

STUUR DE OPLOSSING VÓÓR 31 JANUARI
2023 NAAR:

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

omring.nl/puzzelen

STEGMAN
The art of giving



Samen één kerstgedachte

Kerst staat in het teken van geven en delen. Een moment om stil te staan bij vrienden, familie, burens of kennissen die het afgelopen jaar een stapje extra hebben gezet, die er voor jou zijn en jouw waardering verdienen.

SCHENK EEN KERSTPAKKET

Stegman en Omring willen graag helpen om jouw stille kracht te belonen en in het zonnetje te zetten. Vertel ons wie, volgens jou, een kerstpakket verdient. Uit de aanmeldingen verloten wij 50 kerstpakketten.

HOE WERKT HET?

Vul onderstaand formulier in en stuur het vóór 20 december naar Omring Klantenservice, Antwoordnummer 65, 1620 VB Hoorn. Een postzegel is niet nodig. Of ga naar omring.nl/schenkekerstpakket en vul het formulier in. De winnaars ontvangen per e-mail of telefonisch vóór 22 december bericht. Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd.

Stegman en Omring



JOUW GEGEVENS

Jouw naam
Jouw e-mailadres

WIE VERDIENT ER VOLGENS JOU EEN KERSTPAKKET?

Naam
Reden
Adres
Postcode en plaats
Telefoonnummer
E-mailadres

☐ Ik ontvang graag de digitale nieuwsbrief met voordelen, verhalen, belevingen en winacties van Omring.

• • • KERSTDINER

Brenda kookt



Brenda uit Grootebroek is het gezicht achter Brenda Kookt, met meer dan 66.000 volgers op Instagram hét inspiratieplatform voor thuis-koks. Brenda trakteert je op heerlijke recepten voor het kerstdiner.

Carpaccio krans

Voorgerecht

Carpaccio salade, maar dan op een feestelijke manier. Deze carpaccio krans doet het heel goed bij het kerstdiner.

Ingrediënten:

- 100 gram rucola
- 16 plakjes carpaccio-vlees dingesneden ossenhaas
- 6 cherrytomaatjes gehalveerd
- 6 plakjes komkommer gehalveerd
- 2 theelepels kappertjes grof gesneden
- 0,3 rode ui fijngesneden
- 1,5 eetlepel pijnboompitjes geroosterd
- 2 eetlepels snippers oude kaas
- truffelmayonaise
- olijfolie
- zout en peper

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



Of ga naar brendakookt.nl

Varkenshaas-pakketjes met parmaham

Een simpele (maar niet minder lekkere) versie op beef welington. Varkenshaaspakketjes in bladerdeeg met rozemarijn. Een heerlijk kerstrecept dat bij iedereen in de smaak valt!

Ingrediënten:

- 6 tenen knoflook geperst
- 2 varkenshaasjes (à 250 gram)
- 4 sjalotjes gesnipperd
- 200 gram champignons fijngesneden
- 1 takje rozemarijn blaadjes gerist en fijngesneden, plus extra ter garnering
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- 8 plakjes bladerdeeg of 1 rol bladerdeeg
- 8 plakken parmaham
- 1 ei om te bestrijken
- boter om in te bakken
- zout en peper

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



Of ga naar brendakookt.nl



Gekarameli- seerde witlof

Met parmaham en kaas

Witlof met ham en kaas 2.0.
Een super lekker bijgerecht!
Gekarameliseerde witlof met
parmaham en kaas. Zoet, zout
en bitter, alles komt samen in
dit lekkere gerechtje.

Ingrediënten:

- 4 stronken witlof gehalveerd
- 1,5 eetlepel kristalsuiker
- 3 takjes tijm
- 80 gram geraspte oude kaas
- 4 plakken parmaham
- 1,5 eetlepel panko
- boter om in te bakken

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



Of ga naar brendakookt.nl



Cranberry tiramisu

met witte chocolade

Een toetje dat super gemak-
kelijk is om te maken, maar
waar je toch de show mee
steelt. Zeker als je het ser-
veert in zo'n mooi glaasje,
maar in een grote schaal kan
natuurlijk ook.

Ingrediënten:

- 150 ml slagroom
- 250 gram mascarpone
- 50 gram poedersuiker
- 1 kopje koffie afgekoeld
- 200 gram bastognekoeken
- witte chocolade gehakt,
voor garnering

Voor de pittige cranberrysaus:

- 250 gram cranberries
- 2 stukken steranijs
- 2 kaneelstokjes
- 150 gram kristalsuiker
- 350 ml verse sinaasappelsap

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



Of ga naar brendakookt.nl



TIP! MAKKELIJKE MAALTIJDEN SCHEURKALENDER 2023

De Makkelijke Maaltijden Scheur-
kalender is hét ideale geschenk
om cadeau te geven. Aan jezelf én
een ander. De kalender van Brenda
Kookt biedt een jaar lang kook-
plezier. Hierdoor kook je in 2023
vers en gevarieerd en zet je iedere
dag iets anders op tafel.

Je shopt de kalender hier:
brendakookt.nl/webshop



• • • BIJZONDERE BAND

Vriendschap aan de keukentafel

Ze praten over vroeger en nu. Plukken samen pruimen, bezoeken de tandarts en bewaren elkaars geheimpjes. Theo Blauw (1935) en zijn praktijkondersteuner Marit Verdonschot hebben een unieke band.

Vier uur per week helpt Marit meneer Blauw uit Wognum met allerlei praktische zaken. Dat varieert van boodschappen doen tot de weggelopen kat zoeken. “We gaan ook op ontdekkingsstocht door Theo’s eigen huis. We trekken kasten open die al een halve eeuw niet open zijn geweest!”, aldus Marit, die meneer Blauw nu zo’n anderhalf jaar ondersteunt.

De aanleiding was een ongeluk met een gaskachel, waarbij hij ernstige brandwonden opliep. Ineens kwam daar die vraag: verhuizen naar een woonzorglocatie of in zijn boerderij blijven wonen met thuiszorg? De keuze was simpel. “Hier ben ik geboren. Op deze plek heb ik jarenlang het bedrijf gerund en mijn ouders verzorgd. En trouwens, ik ben helemaal geen gezelschapsmens. Ik hoor hier.”

LAATBLOEIER

Tussen Marit en haar cliënt klikte het direct. Ze noemen elkaar bij hun voornaam. Dat voelt gewoon goed, vertelt meneer Blauw. “Afstand is er niet.” Dat was bij de eerste bezoeken wel anders. Toen ervoer hij hulp nog als bemoeienis. Maar het spreekwoordelijke muurtje om hem heen verdween snel. “Al die vrouwen over de vloer ineens. Dat was ik niet gewend”, lacht hij. “Gelukkig ben ik minder verlegen dan vroeger. Wat dat betreft ben ik een laatbloeier.”

STERKER NA TEGENSLAG

De band tussen beiden werd extra versterkt toen Marits broertje overleed. “Ik zat bij Theo aan tafel toen ik het bericht kreeg. Het maakte veel indruk op hem. Toch bleef hij rustig. Na een poosje zei hij: ‘Ik zou je wel willen houden, maar je moet nu gaan, sterkte.’ Zo lief!” Vijf weken lang zagen ze elkaar niet. Daarna gingen ze verder waar ze gebleven waren. “Dat was bijzonder”, vindt meneer



“Een echte vriendschap, ook al schelen we 43 jaar”

Blauw. “Vorige week gebeurde het andersom: ik verloor mijn laatste zus. Marit begrijpt mijn verdriet.”

SAMEN SMULLEN

Waar de twee ook komen, niemand ontgaat hun bijzondere verstandhouding. “We stralen het uit, Theo”, knipoogt Marit. “Vanuit mijn vak wil ik iets aan het leven van cliënten toevoegen. Theo geeft mij er veel dankbaarheid, plezier en voldoening voor terug. Het is een echte vriendschap, ook al schelen we 43 jaar. Met kerst kom ik natuurlijk ook langs. Dan gaan we samen smullen van allerlei lekkers, hier bij het raam, aan de gezelligste keukentafel van Wognum.” ●

📖 Ook werken in de zorg?
Kijk op werkenbijomring.nl

Agenda

• • • FEBRUARI MAART 2023

februari

01

maart

08

maart

22

ROLLATORCHECK

Op afspraak

📍 Overvest, Lijsterbesstraat 4, Enkhuizen

📞 GRATIS met Omringpas i.p.v. € 12,50

📍 Lindendael, Koepoortsweg 35, Hoorn

📞 GRATIS met Omringpas i.p.v. € 12,50

📍 St. Jozef, De Gouw 2, Wervershoof

📞 GRATIS met Omringpas i.p.v. € 12,50

IN GESPREK OVER DE ZIEKTE VAN PARKINSON

Informatiebijeenkomst

🕒 13.30 – 16.00 uur

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

📞 GRATIS met Omringpas!

februari

23

maart

02

🕒 13.30 – 16.00 uur

📍 Lindendael, Koepoortsweg 35, Hoorn

📞 GRATIS met Omringpas!

maart

07

WORKSHOP VALPREVENTIE

Informatiebijeenkomst

🕒 10.00 – 12.00 uur

📍 Overvest, Lijsterbesstraat 4, Enkhuizen

📞 GRATIS met Omringpas!

maart

21

VALPREVENTIECURSUS

9 bijeenkomsten, start 21 maart

🕒 10.00 – 12.00 uur

📍 Overvest, Lijsterbesstraat 4, Enkhuizen

📞 € 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.

ZUIDER ZEE licht



Kom dinsdag 20 december naar de (rustige) seniorenavond. Wandel door de sfeervol verlichte straatjes en laat je meeslepen door het ontroerende verhaal over hoop, liefde en verlies.

17.00 - 19.00 uur • start 17.00/17.30/18.00 uur
entree € 5,- incl. versnapering en souvenir
Meer informatie: zuiderzeemuseum.nl

Nachtje weg

Voor 2 personen

FLETCHER HOTELS

Speciaal voor Omringpashouders!

€ 72,99
29,90

Ga voor 28 februari 2023 naar shop.fletcher.nl/omring

Jouw horoscoop tijdens de feestdagen!



STEENBOK 22 dec t/m 19 jan

Als het aan de sterren ligt wordt jouw kerst fantastisch! Jij bent het stralende middelpunt in huis en zorgt voor veel gezelligheid. Trek snel jouw favoriete foute kersttrui aan en koester de mooie momenten.



WATERMAN 20 jan t/m 18 feb

Als zorgzame Waterman vind jij het belangrijk dat iedereen fijne feestdagen heeft. Daarbij bekommer je je om de mensen die het minder goed hebben. Jouw liefde voor je medemens zorgt ervoor dat jij een prachtige kerst gaat beleven.



VISSEN 19 feb t/m 20 mrt

Jij loopt al sinds november neuriënd over straat – natuurlijk kerstliedjes! Je hebt zin in de kerstdagen met je geliefden, in je vertrouwde omgeving. Vergeet niet je oogkleppen af te doen, want jij kan zomaar eens verrast worden...



RAM 21 mrt t/m 19 apr

Ook sterrenbeeld Ram heeft er zin in! De feestdagen kunnen voor jou niet vroeg genoeg beginnen. Alles ademt kerst en niets is jou te gek. Vergeet alleen niet juist die ene persoon uit te nodigen die zich eenzaam voelt.



STIER 20 apr t/m 20 mei

Jij kunt je niet voorstellen dat jij kerst viert zonder jouw dierbaren. Je kunt uren kletsen met je familie en vrienden. Maar wie is die bijzondere gast voor de deur?



TWEELINGEN 21 mei t/m 20 jun

Ho-ho-ho! Er gaat van alles mis op Eerste Kerstdag. Van gasten die te laat komen tot een aangebrand hoofdgerecht. Gelukkig ben jij geduldig en komt het goed! Neem deze fijne eigenschap ook mee in het nieuwe jaar.



KREEFT 21 jun t/m 22 jul

Jouw dierbaren om je heen betekent voor jou een geslaagde kerst. Je bent al weken bezig met de tafelindeling; gaat alles wel passen? Maak je niet te druk! Geniet van je kerst en begin 2023 met een schone lei.



LEEUEW 23 jul t/m 22 aug

Kerst bij de Leeuw thuis is grootser dan bij wie dan ook. Je bent dol op een kerstdiner met (veel) vrienden en familie aan een gezellig gedekte tafel. Trek je mooiste outfit aan en geniet van deze liefdevolle dagen!



MAAGD 23 aug t/m 22 sep

Jij komt dit jaar wat laat in de feeststemming. Maar zodra de feestdagen naderen, haal jij alsnog alle slingers uit de kast om er onvergetelijke dagen van te maken. Je wordt zelfs verrast! Is het een bijzonder cadeau of een onverwachte gast?



WEEGSCHAAL 23 sep t/m 22 okt

In aanloop naar de feestdagen ben jij – onbewust – wat onrustig. Gun jezelf 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. Zo begin je 2023 met frisse energie!



SCHORPIOEN 23 okt t/m 21 nov

Als Schorpioen ben je al snel tevreden. Jij hebt niet veel nodig voor een geslaagde kerst. Het liefst omring jij je met een aantal dierbaren. Geniet van samen tafelen en een heerlijke wandeling.



BOOGSCHUTTER 22 nov t/m 21 dec

Jouw kerst wordt dit jaar anders dan gepland, maar dat maakt jou niet uit. Het wordt toch wel een feestje! Deze kerst heeft ook een liefdevolle ontmoeting in petto.

tekenen is hot

Al in 2015 deelde grafisch vormgever Karin Luttenberg via Instagram haar lettertekeningen. Inmiddels is handlettering een begrip en heeft Karin al veertien instructieboeken voor illustraties uitgebracht. Want tekenen is hot!



“Voor mijn werk zat ik hele dagen achter mijn beeldscherm. Ik miste het echte handwerk: schetsen met potlood op papier. Daarom begon ik te handletteren. Mijn resultaten deelde ik op Instagram op mijn account @paper_fuel. Een uitgeverij benaderde mij om een boek over handlettering te maken. Na verschijning was het binnen een week uitverkocht! En sinds half oktober ligt mijn nieuwste boek over diertjes tekenen in de winkel.”

ZO BEGIN JE

“Handletteren is niet moeilijk, maar het vraagt wel om oefening. Ik raad dan ook aan om elke dag even een schetsje te maken. Je hebt er niet veel voor nodig: een HB-potlood, een fineliner met pigmentinkt en natuurlijk papier. Kies vervolgens een korte spreuk die je aanspreekt, bijvoorbeeld ‘Pluk de dag’. Gebruik verschillende lettertypes, in het begin niet meer dan twee. In mijn boek *Handletteren doe je zo!* geef ik veel voorbeelden. Werk vanuit het midden en zorg voor weinig witruimte tussen de woorden. Je kunt ook eerst een vlak tekenen en dat vervolgens opvullen door de tekst uit te lijnen.”

WINACTIE



Krijg jij ook tekenkriebels? Ga naar omring.nl/winactie-illustraties en maak kans op één van de vijf exemplaren van Karins nieuwste boek *Schattige diertjes teken je zo!* met meer dan 300 voorbeelden.

KERSTKAARTEN EN -BALLEN

“Het mooie van handletteren en illustreren is dat je het overal kunt toepassen. Je ziet het vaak in restaurants op krijtborden. Maar net zo leuk is het om je dagboek of bullet journal op te fleuren. En met de kerst in aantocht kun je je eigen kerstkaart ontwerpen. Of versier je kerstballen met een illustratie of een naam. Dit doe je met speciale glasstiften. Hiermee kun je ook een lege fles decoreren. Leuk als kandelaar! En als je de slag goed te pakken hebt, kun je denken aan een raamtekening. Want als je eenmaal begint met tekenen, blijf je tekenen. Daar weet ik alles van.” ●



Probeer het zelf: sierletters

Er zijn oneindig veel sierletters, ook wel scriptletters genoemd. Hieronder zie je de versie die ik zelf vaak gebruik. Met deze manier van tekenen imiteer ik de kalligrafieletters door de schaduw die er later bijkomt. Oefen de teksten net zo lang totdat je ze in één keer vloeiend kunt schrijven.

for you

DE BASIS

Begin zoals je vroeger op school moest beginnen, met aan elkaar schrijven. De letters kun je vloeiend met elkaar verbinden en aan het eind teken je een langere krul.

for you

DUBBELE LIJNEN

Nu maak je alle lijnen die je naar beneden tekent dikker door er een extra lijn naast te tekenen. Op deze manier imiteer je de kalligrafiestijl. Met een kalligrafiepen teken je dit in één keer, maar op deze manier kan het ook!

for you

INKLEUREN

Vul nu de vlakken die zijn ontstaan. Heel leuk voor op een cadeaulabel!





Jan van Ede
holistisch podoloog & voetkundig adviseur



Lastige voeten?

Onze schoenen zijn een verademing!

Korting

bij huisbezoek

Maak in december een afspraak en betaal slechts € 10,- i.p.v. € 35,- voor een bezoek aan huis.



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



Bestel en maak kans op 1 van de 10 **spelletjes!**
Leuk voor de feestdagen

Proefpakket
3 maaltijden
15,00
5 voor 20,00 gratis bezorgd

Geniet van lekker eten

zonder zelf te koken

Kies voor Maaltijd Thuis

- Altijd een vaste bezorger op een vast bezorgmoment.
- Ambachtelijke maaltijden, kleinschalig bereid.
- Keuzevrijheid in samenstelling, dieetwensen en portiegrootte.



Met aandacht bereid, met liefde gebracht

0888 - 10 10 10 omring.uwmaaltijd.nl

Omring winkel

TOT 20% korting
met Omringpas



WATERKOKER
Door het ergonomische ontwerp van de Uccello waterkoker schenk je probleemloos en veilig heet water.
~~€ 59,96~~
€ 48,⁵⁷



DAGLICHTLAMP
De daglichtlamp zorgt voor extra licht in deze donkere dagen. Zo kan het winterse gevoel van futloosheid verdwijnen.
~~€ 72,99~~
€ 67,22



VOETENWARMER
Met deze voetenwarmer heb je weer snel warme voeten.
~~€ 45,96~~
€ 37,²³



LOEPLAMP
Een klassiek gevormd vergrootglas met lampje. Ideaal voor het lezen van letters die je graag wat groter ziet.
~~€ 50,95~~
€ 41,²⁷

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

Uitgebreide pantoffel-collectie

Voor lekker warme voeten in de koude maanden

10% korting*
op vertoon van Omringpas



Merken: Rhode • Warmbat • Westland • Q-fit

meijerink
comfortabele schoenmode

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





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

Bel nu
072 - 200 41 47
Onze gratis brochure ontvangen?
Kijk op handicare-trapliftten.nl/omring



Klein geluk, groots genieten

Een praatje met de buurman. Je favoriete liedje op
de radio. Een vrolijk roodborstje op een grijze dag.
Het zijn vaak de kleine dingen die het leven kleur geven.
Voor 2023 wensen we jou veel van die geluksmomentjes.
Klein of groot. Om volop van te genieten.