

Editie • lente 2023

Omring

Magazine

...

DOSSIER

Diabetes
onder
de loep

...

OEROL FESTIVAL

Eten, chillen
en dansen

...

COR BAKKER

“Luister naar
jezelf en geniet”





COLOFON

Omring Magazine is een uitgave van Omring.

REDACTIE & ORGANISATIE

Omring
Rosalie Blauw, Bianca Voss
Marika Elfers, Ingrid den Ouden
Devani Creative

TEKST

Schrijfkunsten
Calista van Amerongen
Woordwif
Stamland communicatie

FOTOGRAFIE

Benno Ellerbroek fotografie
Kleurrijk fotografeert
Van der Veen-Bijlsma
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

Genieten van het hier & nu

Deze zomer staat er vooral niets op de planning. Ik leef, en geniet van het nu. Elke nieuwe dag is er eentje extra. Wat zal 'ie me brengen?

Sinds het moment dat er bij mij kanker is geconstateerd, nu zo'n zes jaar geleden, leef ik met de dag. Geen uitdaging is me te gek: concerten bezoeken? Spannend, maar gaaf! Eten met stokjes? Moeilijk, maar gaat me lukken! Een nieuwe dans leren? Na een paar keer vallen, prima. Ach, het zijn wat bucketlist dingetjes die ik wil afstrepen. En tussendoor zie ik wel wat er op mijn pad komt, letterlijk, en vul ik de dagen met wandelen. Daarmee maak ik mijn hoofd pas écht leeg. Wetende dat hierdoor de medicatie beter aanslaat en ik bijwerkingen enigszins kan voorkomen, zal ik nog vaker de wandelschoenen aantrekken.

Waar ik erg naar uitkijk is de vervulling van mijn langgekoesterde wens: het Gezondheidsplein in Hoorn, op locatie het Bakken is dit najaar dan écht een feit. Het wordt een plek waar wordt gefocust op de kwaliteit van leven. Voor jong en oud: voor iedereen die zorg nodig heeft. Van gezond

en gevarieerd eten in ons prachtige restaurant, tot advies op maat dat zover reikt als wondverzorging, maar ook fysio- en ergotherapie. Met als groot voordeel dat afspraken met zorgprofessionals op één dag gepland kunnen worden. Daarnaast kan iedereen bij ons terecht voor deskundig advies over ons uitgebreide assortiment zorgproducten.

We stimuleren onze cliënten om op pad te gaan en actief te zijn. Daarvoor bieden we de juiste diversiteit in onze mobiliteitsproducten. Een rolstoel of rollator? Of twee in één? Dit voorjaar bieden we een aantal mooie hulpmiddelen die het mogelijk maken om eropuit te gaan. Zo maken we deze zomer voor iedereen toegankelijk. Mijn advies voor de zomer: elke nieuwe dag is er eentje extra. Beweeg, ga eropuit en geniet.

TINKA ROOD
Manager Omring winkels

In dit magazine

• • •

OEROL FESTIVAL

Eten, chillen en dansen.

10

• • •

COVERSTORY: LUISTER NAAR JEZELF EN GENIET

Pianist Cor Bakker vertelt over zijn actieve gezinsleven en uitdagende projecten.

06



• • •

BRENDA KOOKT: LENTE OP JE BORD

12

• • •

DAGBESTEDING

Riet en Harm kijken naar wat wél kan: genieten van het gezelschap op de dagbesteding.

14



• • •

GEZONDHEIDSDOSIER: DIABETES

Hypo's en hypens? Type 1 en 2? Wij vertellen je de feiten en fabels.

17

• • •

DE WENS VAN KEES EN JOKE

Wit met zwarte stippen: een prachtige geitjesbevalling.

20

• • •

AGENDA

Heerlijke Omringpasdeal: met korting naar de sauna!

22



• • •

SPORTEN: BUITEN BEWEGEN

Oud-profboxer Ronald Vos bevestigt: "Beweging is goed voor iedereen!"

24



• • •

MANTELZORG

Familie Pasvan vertelt openhartig over de mantelzorg voor vader Ludwig.

26

• • •

Wat wens jij?

Je moet altijd wat te wensen hebben, toch? Bij Omring brengen wij wensen in vervulling. Groot, klein, voor jong en oud(er). Word lid van onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van oproepen en wensacties. Ga naar omring.nl/nieuwsbrief en meld je aan!



• • •

LEVEN MET MS

Brem Brem biedt soelaas.

28



Luister naar jezelf en *Geniet*

‘Had ik veel eerder moeten doen’, zeggen veel van zijn cursisten enthousiast. Zelf ontdekte Cor Bakker ook het geluk in doen wat je leuk vindt. “Blijf jezelf uitdagen, wat je leeftijd ook is!”

Apetrots is hij op zijn nieuwste project: Piano Spelen Met Cor. Niet alleen vanwege het succes ervan, maar vooral omdat Cor hiermee een langgekoesterde droom waarmaakt. “Er zat altijd al een leraar in mij verscholen. Alleen waren er ook altijd wel redenen om dat te negeren. Toch is het nu gelukt. Met hulp uiteraard, maar dat maakt niet uit. Het gaat erom dat ik naar mezelf heb geluisterd. Dat gun ik iedereen. Er kan zo veel! Ook als je, net als ik, een bepaalde leeftijd hebt bereikt.”

ANDERE MINDSET, ANDER LEVEN

Deze zomer wordt Cor 62 jaar. Zijn carrière bracht hem veel moois, maar ook spanningen. Een overvolle agenda. Veel reizen. Korte nachten. “Op een dag zei ik tegen mijn vrouw: vanaf nu doe ik alleen nog werk wat ik leuk vind, ik doe gewoon alsof ik al met pensioen ben! Dat had ik eerder moeten doen. Ik werk nog steeds hard, maar ben veel blijer. Het is een mindset. En weet je: iedereen kan het. Als ondernemer kun je je klussen kiezen, als werknemer kun je je wensen bespreken.”

ZELF DE REGIE NEMEN

Toch doen veel mensen dat niet, of erg laat, ziet Cor. “Omdat het makkelijker is om jezelf wijs te maken dat je iets niet kan, of dat je anders niet meer rondkomt. Maar zo komen er nooit nieuwe kansen op jouw pad. Neem de regie over jouw geluk in handen! Dat kan al met een kleine stap. Sinds een paar jaar zeg ik bijvoorbeeld nee tegen bepaalde opdrachten. Spannend, maar het gaf lucht. Ineens borrelden ideeën op voor eigen kerstconcerten. En ik had er tijd voor!” →



“Nieuwe kansen komen alleen op jouw pad als je er ruimte voor maakt”



ACTIEF GEZINSLEVEN

Tussen de werkzaamheden door geniet Cor van zijn gezin. Hij beseft hoe gezegend hij is met een moeder van 93, vrouw van 50, kinderen van in de 30, een dochter van 10 en kleinkinderen van 0 tot 3 jaar. Vorig jaar bezegelden Cor en Nienke hun liefde voor elkaar, inclusief een etentje met het hele gezin bij het Rijk van de Keizer in Amsterdam. “De liefde voelt geweldig op deze leeftijd. Je weet wat werkt voor jou in een relatie. Wij vullen elkaar aan en laten elkaar los. En we houden allebei van muziek”, lacht Cor.

MUZIEK IS OVERAL

Die liefde voor muziek vloeit door alle generaties. Het speelt dan ook een belangrijke rol in de opvoeding van zijn dochters. “Ze zijn er alle drie mee opgegroeid. De een met meer plezier dan de ander, maar met één overeenkomst: ze willen géén muzikles van hun vader!”, lacht Cor. Wie weet wil de jongste generatie wel les van opa. “Muziek is overal en ik maak mijn kleinkinderen er graag mee bekend. Er gaat geen samenzijn voorbij zonder muzikaal intermezzo.”

AMBASSADEUR VIER HET LEVEN

Het leven tussen meerdere generaties houdt Cor scherp en ruimdenkend. Dat geluk is niet iedereen gegeven. Mede daarom is hij ambassadeur van stichting Vier het Leven. Hun vrijwilligers halen ouderen thuis op en gaan samen naar het theater, een film, concert of museum. “Eenzaamheid is slecht voor de gezondheid. Andere mensen en nieuwe indrukken: dáár bloeit iedereen van op. Dus wie het zelfstandig kan: sluit je aan bij die schilder-, zang- of modelbouwclub en voed de geest!”

‘SCHERDER ZOEKT VERDER’

Over de bovenkamer gesproken: Cor verlegt zijn grenzen met hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder. In hun theatervoorstelling speelt Cor prachtig piano en legt Erik uit hoe de muziek in het brein werkt. “Emoties, geheugen, empathie, oplossend vermogen: alles komt voorbij. Wist je dat muziek goed is tegen dementie? En dat het je beter leert luisteren, ook naar mensen? Super interessant. En nóg een reden om Nederland aan de pianolessen te krijgen.”

RELATIVEREN EN UITZOOMEN

Plezier uit het leven halen. Het kan op alle leeftijden, bewijst Cor, als je maar actief blijft. Hij geeft zijn kinderen ook een andere les mee: maak je niet om alles druk. “Dat deed ik namelijk wel. Zonde van de energie. Relatieve. Zoom uit. Plan wat minder ver vooruit. John Lennon zei ooit ‘Life is what happens while you are busy making other plans’. Zo is het. Dus kun je maar beter leuke dingen doen en volop genieten.” ●

• • •

Leer ook piano spelen met Cor!

Dankzij de online pianolessen van Cor Bakker spelen al duizenden muzikliefhebbers (weer) met veel plezier piano. In hun eigen huis, tijd, niveau en tempo. Speciaal voor Omringpashouders kost een lespakket in juni 2023 geen €149,- maar €125,-! Ga naar pianospelenmetcor.nl en gebruik code **omring23**, of vraag direct je gratis proefles aan.

• • • DIENSTEN AAN HUIS



Schoenen aanmeten bij jou thuis

Podoloog Jan van Ede komt voor een consult bij jou thuis.

Je voeten worden onderzocht en volledig opgemeten. Goed aangemeten schoenen kunnen het loopcomfort verbeteren, klachten verminderen en zorgen voor een aangename bewegingsvrijheid. Zo zijn schoenen weer een verademing.

50% KORTING

Met jouw Omringpas krijg je 50% korting op een bezoek aan huis. Kijk voor meer info op omring.nl/schoenenvanjan Wil je direct een afspraak maken? Bel Jan van Ede op: 06 511 70 200

Betaalbaar financieel advies voor senioren met partners in een woonzorglocatie

Als je partner in een woonzorglocatie gaat wonen, roept dat vragen op, zoals:

- Hoeveel is de eigen bijdrage? Kan dat lager?
- Moet ik mijn AOW aanpassen? Of juist niet?
- Wat verandert er voor onze toeslagen?
- Moeten onze verzekeringen aangepast worden?
- Hoe regel ik dit allemaal?

Zicht op Geld weet de weg in het doolhof van regels en mogelijkheden bij de verschillende instanties.

€ 50,- KORTING

Zicht op geld werkt op basis van No Cure no Pay, dus voor iedereen betaalbaar! Met je Omringpas krijg je € 50,- korting. Meer informatie op: omring.nl/zichtopgeld



Is je badkamer toekomstbestendig?

Zonder grote verbouwing ruilt installatiebedrijf Oud je bad in voor een hoogwaardige douchecabine. Zo kun je veilig douchen in een warme en comfortabele cabine en vermijd je een ongeval.

Het Kinemagic douchesysteem past in elke badkamer. Je badkamer is binnen een paar dagen omgebouwd met een veilige en comfortabele inloofdouche.

€ 300,- KORTING

Met je Omringpas krijg je € 300,- korting op het Kinemagic douchesysteem! Meer informatie op: omring.nl/badkamer

Meer info en Omringpasvoordeel op: omring.nl/omringpas



Tiendaags verrassend

GENIET FESTIJN



Al jaren gaat Aagganna van Buren (77 jaar) uit Blokker naar het Oerol Festival op Terschelling. “Het is een echt familiegebeuren en er liggen dan ook inmiddels vele herinneringen, óók aan bijzondere optredens.”

Tot drie jaar geleden ging Aagganna altijd samen met haar man naar het festival: “Mijn broer en zus komen altijd met de boot, onze zoons arriveren met hun gezinnen en ook andere familieleden schuiven aan bij deze traditie. Altijd reuzegezellig. Helaas is mijn man drie jaar geleden overleden. In coronatijd ging Oerol niet door, maar hebben we zijn as uitgestrooid op het eiland. Er staat ook een bankje aan een fietspad, met zijn naam erop. Vorig jaar ben ik zonder hem naar het festival gegaan, maar zo is hij er toch een beetje bij. Gelukkig had ik mijn familie om me heen en was er een verrassend leuk programma.”

LEUKE MIX AAN VOORSTELLINGEN

Oerol is een verbastering van ‘overal’, doelend op het vee dat overal kon grazen. De voorstellingen bestaan uit muziek, theater, straatoptredens, kunst: alle creatieve uitingen uit binnen- en buitenland, solo of als groep, komen samen. En je komt op bijzondere plekken, waar je anders niet komt, vindt Aagganna: “De één vindt dit leuk, de ander dat, en een nichtje verzamelt alle wensen en regelt de tickets. Zo ontstaat er een leuke mix. En als je ter plekke alsnog naar een bepaald optreden wilt, dan kun je kaarten bijbestellen. Na een optreden gaat het van: ‘Wat vond jij ervan?’ en ‘Ik heb dit en dat eruit gehaald.’ En soms is het alleen de beleving van het optreden. Het geeft diepgang aan je bezoek.”

ETEN, CHILLEN, DANSEN

Ook de editie van 2022 was weer afwisselend en gezellig. “Je komt onderweg ook spontaan straatartiesten tegen. Voor je het weet, staat er een grote kring mensen omheen. Ook zijn er verschillende ontmoetingsplekken. Zoals De Betonning op West. Er ligt zand, voor een zomers strandgevoel en er treden allerlei bands op. Je kunt er drinken, eten, chillen en dansen. En bij de Wierschuur is ook altijd van alles te doen. Kortom, er is tijd tekort.”

VASTE PRIK, OPEN SFEER

De familie verspreidt zich als vanzelf een beetje. En als je een ochtendje of middagje niets wilt doen, dan is dat ook goed. Na al die jaren is het dus nog altijd vaste prik om naar Oerol te gaan. “De sfeer is heel open. Je spreekt ook andere mensen en maakt makkelijk contact. Een echte ontmoetingsplek. En we blijven ons verwonderen en verbazen over al dat creatiefs! Wij blijven genieten van dit jaarlijkse festival, samen met heel veel andere mensen.” ●

📖 **Aagganna tipt twee bijzondere onderdelen uit het programma. Je leest ze op omring.nl/oerol**

• • • LENTE OP JE BORD



Brenda kookt

Brenda uit Grootebroek is het gezicht achter Brenda Kookt, en met meer dan 82.000 volgers op Instagram hét inspiratieplatform voor thuishokks. Brenda trakteert je op heerlijke lichte lentercepten.



HOOFDGERECHT | 25 MINUTEN

Groene pasta pesto *met broccoli en spinazie*

Tijd voor een lichte pasta! Pasta pesto in dit geval: een combinatie die het altijd goed doet. Deze vegetarische variant met broccoli en spinazie wordt extra smeug met mozzarella en Parmezaanse kaas. Aftoppen met pijnboompitten en basilicum. Smullen!

Ingrediënten voor 2 personen:

- 150 gram penne
- 250 gram broccoli in roosjes
- 0,5 ui gesnipperd
- 225 gram verse spinazie
- 1 eetlepel pijnboompitjes
- 1,5 eetlepel groene pesto
- 0,5 bosje verse basilicum grof gesneden
- 0,5 bol mozzarella in stukken
- Parmezaanse kaas voor garnering
- olijfolie om in te bakken
- zout en peper

Bereiding:

1. Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar en giet af. **2.** Kook de broccoliroosjes gaar. **3.** Verwarm olie in een koekenpan en fruit hierin de ui. Voeg hierna de spinazie hand voor hand toe tot alle spinazie is geslonken. **4.** Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn. **5.** Roer de pesto door de nog warme penne. Voeg ook de gebakken spinazie, broccoliroosjes en fijn-gesneden basilicum toe. **6.** Meng tot slot de mozzarella en pijnboompitjes door de pasta en garneer de pasta met geraspte Parmezaanse kaas naar smaak. Serveer de pasta pesto warm of lauwwarm. Of eet het de volgende dag als pastasalade.



Meer personen aan tafel?
Bereken je ingrediënten op
brendakookt.nl



HOOFDGERECHT | 35 MINUTEN

Griekse souvlaki *met naanbrood*

Griekse souvlaki met naan. Een lekker en snel gerecht dat de zon op je bord tovert. Serveer de souvlaki met naan, tomaatjes, komkommer, rode ui en feta voor een complete maaltijd.

Ingrediënten voor 2 personen:

Voor de souvlaki:

- 250 gr kipfilet in stukken
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- 0,75 tl oregano
- 0,5 tl uienpoeder
- 1 teentje knoflook geperst
- sap van 1 citroen
- olijfolie om in te bakken
- zout en peper

Serveren met:

- 2 naanbroodjes of pita's
- 3 el tzatziki
- handje cherrytomaatjes
- 0,25 komkommer in blokjes
- 0,5 rode ui in halve ringen
- feta voor garnering
- verse peterselie voor garnering

Extra benodigd

- 8 satéprikkers

Bereiding:

1. Meng in een kom de blokjes kip met twee eetlepels olijfolie, de gerookte paprikapoeder, oregano, uienpoeder, knoflook, citroensap en -rasp en zout en peper. Meng dit goed door elkaar en laat dit 15 minuten marineren. **2.** Rijg de blokjes kip aan de satéprikkers. Grill de souvlaki op de grillpan rondom gaar. **3.** Verwarm ondertussen de naan of het pitabrood. **4.** Verdeel de tzatziki over de warme naan. Beleg dit met de tomaatjes, komkommer en rode ui. Leg de souvlaki erop en maak af met verkruimelde feta en fijngehakte verse peterselie.



• • • DAGBESTEDING

“Jij geeft de aanleiding tot lachen”

Van een gezellig potje Triominos tot een fietstocht door Almelo. Riet en Harm, beiden 77 jaar, zijn bij de dagbesteding op locatie Overvest twee heel bekende gezichten. Toch ontmoeten ze elkaar vandaag voor het eerst. De zon schijnt en al snel vult schatergelach de lichte tuinkamer. “Zelf de slingers ophangen? Dat doen we maar al te graag!”

OPGEHAALD EN THUISGEBRACHT

Elke week, soms wel meerdere dagdelen, ontdekt Riet nieuwe activiteiten tijdens haar uitje naar de dagbesteding. “Ik kom hier erg graag,” vertelt Riet. “Dan voor een spelletje, een andere keer steek ik mijn voeten in de pedalen van deze interactieve fiets en ga ik heel de wereld over. Net hoe ik mij voel en wat mijn lichaam aan kan.” Riet heeft de ziekte van Parkinson, maar laat zich niet kisten. “Ik kan wel thuis zitten, maar je moet toch zelf dingen blijven ondernemen. Hier vind ik mijn afleiding.” Riet wordt opgehaald en ook weer veilig thuis gebracht door vrijwilligers. “Mijn man is zwaar hartpatiënt. Op deze manier ontlast ik hem, en hij mij. We zijn zuinig op elkaar, weet je wel, en zo kunnen we toch ons eigen ding blijven doen.”

KIJKEN NAAR WAT WEL KAN

Harm woont in een aanleunwoning en wandelt regelmatig met zijn rollator naar de fraai ingerichte woonkamers van de dagbesteding. “Mijn schoondochter werkt hier. Ze vertelde over de activiteiten bij de dagbesteding. Want hoewel ik alleen ben, blijf ik positief!” Riet valt in: “Je kan beter kijken naar wat je wél kan. Ik weet ook wel wat me straks te wachten staat. Maar zolang het kan, blijf ik hier komen en ga ik de maatschappij in. Als de mensen om je heen wegvallen, beland je in een groot gat. Verzachtende omstandigheden, zoals de dagbesteding, helpen voor een gezellige afleiding.”

TERUG NAAR VROEGER

En of het gezellig is? Daar is geen twijfel over. “Ik heb nieuwe vrienden gemaakt. Hier hoor je verhalen, heb je goede gesprekken. En een hoop lachen. Ik ken je nog niet goed, maar jij geeft de aanleiding tot lachen!” zegt Riet vrolijk. “We zitten nu al op één lijn, Riet,” vervolgt Harm. “Ik kom hier niet vandaan. Ik ben opgegroeid in Almelo. En dat is het leuke aan deze fiets, waar-

mee je de wereld ontdekt, maar ook terugkeert naar de tijd van vroeger.”

DE DEUR STAAT OPEN

Iedereen is welkom. Dat bevestigen Riet en Harm nog eens. “Je hoort overal dat ouderen zich eenzaam voelen. Maar je doet er zelf aan mee door er niet op uit te gaan. Bij de dagbesteding voel ik me welkom, ik heb bewondering voor het personeel,” zegt Riet. Harm vult aan: “Hier wordt gelachen en geleefd, dankzij de fantastische begeleiding. De deur staat open: kom dan!” ●



Is dagbesteding iets voor jou?

Een moment voor jezelf, onder het genot van een spel, activiteit, muzikaal optreden of workshop onder goede begeleiding. Voor iedereen die de dagen lang vindt duren, of mantelzorgers wat ontlasting gunt, bieden wij zinvolle dagbesteding.



Geïnteresseerd? Ga voor meer info naar omring.nl/dagbesteding of bel met 088 - 206 82 06



“Ik kon niets doen, dat wil ik nooit meer meemaken”

Stel je voor, je kleinkind valt van het klimrek en blijft roerloos liggen. Of je partner zakt voor je ogen in elkaar en reageert niet op je geroep. Weet jij wat je moet doen?

NOOIT MEER HULPELOOS

Elke EHBO-cursus van het Rode Kruis wordt gestart met een voorstelrondje. Toch fijn, als je weet met wie je de komende paar uur doorbrengt! Cursisten vertellen dan vaak dat ze zich hebben ingeschreven omdat ze iets hebben meegemaakt. Ze moesten eerste hulp verlenen maar konden dat niet. “Dat gevoel van hulpeloosheid is afschuwelijk, dat wil ik nooit meer!”

VERGOEDINGEN ZORGVERZEKERAAR

Het volgen van een EHBO-cursus is niet gratis, maar zowel zorgverzekeraars als het Rode Kruis helpen een handje. Veel zorgverzekeringen vergoeden namelijk een deel en soms zelfs tot 100% van de cursuskosten in hun aanvullende verzekeringen. Daarnaast geeft het Rode Kruis 10% korting aan Omringpashouders op geselecteerde cursussen. Dat is mooi meegenomen!

Zorg dat je voorbereid bent. Geef je snel op voor een EHBO-cursus in Alkmaar, Purmerend of Hoorn. Het aantal plaatsen is beperkt.

📖 Ga voor een overzicht van alle vergoedingen van zorgverzekeraars naar omring.nl/rodekruis



Korting met je Omringpas

CURSUS REANIMATIE & AED

Aan volwassenen

- 🕒 Duur: 4 uur
- 💶 Nu met 10% korting € 58,50

CURSUS REANIMATIE & AED

Aan iedereen

- 🕒 Duur: 6 uur
- 💶 Nu met 10% korting € 85,50

SNELCURSUS

7 meest voorkomende letsels, zonder reanimatie & AED

- 🕒 Duur: 4 uur
- 💶 Nu met 10% korting € 72,00

EHBO

Aan baby's en kinderen

- 🕒 Duur: 8 uur
- 💶 Nu met 10% korting € 139,50

Kijk voor data en locaties op omring.nl/rodekruis
Jouw kortingscode is **Omring37912**

DIABETES onder de loep

In dit millennium is het aantal mensen dat leeft met diabetes mellitus flink toegenomen. Vooral diabetes type 2 komt opvallend vaak voor onder jongeren. En dat terwijl dit type bekend staat als ouderdomsdiabetes. Een link met onze veranderde leefgewoonten is dan ook gauw gelegd.



ULRIKE DE KUIPER
Diabetesverpleegkundige bij Omring

Diabetes heet in de volksmond ook wel ‘suikerziekte’. Dat komt omdat de alvleesklier niet meer in staat is om het suikergehalte in het bloed te reguleren. En hoewel een suikerverslaving bijdraagt aan de ziekte is het niet per se een oorzaak. Wel hebben mensen met overgewicht een grotere kans op diabetes. En naarmate we ouder worden,

neemt de kans op diabetes type 2 toe. Gelukkig kunnen we er zelf wat aan doen. Onder andere gezonde voeding en beweging helpen om je bloedsuikerspiegel op peil te houden.

Want als je diabetes hebt, liggen hypers en hypo's op de loer. Daarom kan het nodig zijn om tot zo'n vier keer

per dag de glucosewaarde van het bloed te controleren met een prik in de vinger. Bepaald geen pretje. Tegenwoordig is er een sensor die prikken overbodig maakt en zo het leven van mensen met diabetes en hun naasten een stuk makkelijker maakt. Maar voorkomen is beter dan ‘genezen’. →

Per week krijgen
1.000
Nederlanders de
diagnose diabetes



NATASJA VAN GROEN
Ervaringskundige
Diabetes Type 1

LEVEN MET DIABETES

“In 2018 constateerde ik dat ik onbedoeld 10 kilo was afgevallen. Vreemd, want ik at best veel. En ik had dorst, heel erge dorst. Ook moest ik meer dan anders plassen en had ik regelmatig blaasontsteking. Na een bezoek aan de huisarts werd ik opgenomen in het ziekenhuis: ik had diabetes type 1. Met uitdrogingsverschijnselen en hoge glucosewaarden lag ik aan een vochtinfuus.

NIET MEER PRIKKEN

“Per dag moest ik vier keer insuline spuiten. En daarnaast moest ik mijn glucosewaarde meten door in mijn vingers te prikken. Op een gegeven moment hoorde ik van het bestaan van de Free Style Libre sensor. Die zou het vingerprikken overbodig maken. En omdat ik voor mijn beroep veel op de computer werk, waren die gevoelige vingertoppen niet wenselijk.”

VRIJHEID MET DE SENSOR

Met de sensor kan ik weer een normaal leven leiden. De sensor waarschuwt me op tijd als ik richting een hypo of hyper ga. Ik heb mijn vrijheid terug. ●

📖 **Niet meer prikken. Lees het hele verhaal van Natasja op omring.nl/sensor**

1 OP DE 14 Nederlanders heeft diabetes

In 2040 zijn er naar schatting bijna **1,5 miljoen** mensen met diabetes

5 x minder suiker

1. **Herken de suiker schuilnamen.** Glucose, melasse, fructose: allemaal suiker.
1. **Leer etiketten lezen.** Hoe minder ingrediënten, hoe gezonder.
1. **Reken in suikerklontjes.** Een glas cola bevat bijna 7 suikerklontjes.
2. **Laat je niet misleiden door voedingsclaims.** Ook vruchtensappen en ontbijtrepen bevatten veel suiker.
3. **Vervang de suikers.** Kies voor langzame suikers die de bloedspiegel minder snel laten stijgen.

FABEL

HET IS MET DIABETES NIET GOED OM TE SPORTEN

Zeker voor mensen met diabetes is het goed om regelmatig te bewegen. De bloedsuikerspiegel daalt, het is goed tegen stress en het versterkt de botten en spieren.

Hypo

Als je bloedsuikerspiegel te laag is, heb je een hypo. Dit gaat meestal over als je snel iets zoets eet, het liefst druivensuiker.

Klachten

- Wisselend humeur
- Hoofdpijn
- Bleekheid
- Moeheid
- Zweten
- Honger
- Duizeligheid
- Beven
- Slecht zien

Hyper

Bij een hyper heb je juist te veel suiker in je bloed. Dit kun je verlagen door goed water te drinken en te bewegen.

Klachten

- Moeheid
- Slaperigheid
- Droge tong
- Vaak plassen
- Dorst

📖 **Neem contact op met onze zorgconsulenten en ontdek wat Omring kan betekenen voor diabetici: 088 - 206 82 06**

Zo verklein je de kans op diabetes

- Mensen met overgewicht krijgen vaker diabetes. Eet dus met mate en zorg voor variatie. En beweeg elke dag, al is het maar een half uurtje wandelen.
- Reken af met andere ongezonde gewoontes, zoals roken, overmatig alcoholgebruik en stress. Zorg ook voor goede nachtrust.

9 OP DE 10 mensen met diabetes hebben type 2

Het verschil tussen diabetes type 1 en 2

- Bij diabetes type 1 maakt je alvleesklier geen insuline meer aan. Dit type is ongeneeslijk. Je moet dus zelf insuline inspuiten of een pomp dragen.
- Bij diabetes type 2 is het lichaam ongevoelig geworden voor insuline. Met aangepaste voeding en beweging is hier al een hoop te winnen.



• • • DE WENS VAN KEES EN JOKE

‘Jonge geitjes? Net een kleuterklas!’

Lammetjes zijn voor velen h t teken dat de lente is begonnen. Ook Kees en Joke Lotte uit Zwaag vinden het gedartel een mooi gezicht. Een bevalling meemaken van een ooi, dat zou helemaal mooi zijn. Hun wens ging in vervulling, maar dan met de geboorte van twee geitjes.

Vroeger hadden ze een hond, maar nu passen Kees en Joke graag op die van de burens. Elke dag lekker naar buiten, de buitenlucht in: “Alleen niet als het stortregent. Dan toch liever de lusten van het uitlaten en niet de lasten”, grapt Joke. Een ommetje met de buurhond levert leuke sociale contacten op, je ontmoet nog eens iemand. Ze stappen ook graag op de fiets voor een rondje. Op een paar kilometer afstand van hun huis is educatief natuurcentrum MAK Blokweer gevestigd. “In het voorjaar altijd een leuk gezicht met de dieren, vooral de lammetjes, die er buiten lopen.” Maar ze waren er nog nooit geweest, tot Omring de wens om eens een geboorte mee te maken in vervulling kon laten gaan.

METEEN MOEDERGEVOELEN

“We waren aangenaam verrast toen we werden uitgenodigd”, vertelt Joke. “Er waren verschillende ooi n in verwachting en we zouden worden gebeld. Er gebeurde niets... en ineens waren ze allemaal in één nacht bevallen. Of het dan de bevalling van een geit mocht zijn? Ja natuurlijk, dat leek ons net zo bijzonder.” Het telefoontje kwam een paar dagen later: “Een van de geitjes lag op het veld en had weeën. We stapten direct op de fiets, warm aangekleed, want wat w s het fris. De geit was bezig met haar eerste bevalling. Ze lag er heel rustig bij, af en toe maakte ze een mekkergeruidje. Toen zagen we de pootjes eruit steken en - floep - daar kwam de eerste. Wit met zwarte vlekjes. Mama geit likte het kleintje schoon en ging weer liggen. Daarna kwam de tweede, met zwart-witte streepjes. Ook die maakte ze schoon. Het was koud, dus

de medewerkers tilden de pasgeboren geitjes op om ze naar stal te brengen. Zo bijzonder dat mama geit meteen moedergevoelens had. Ze mekkerde zo van: ‘Wat ga je doen?’ en liep daarna mee, achter haar kindjes aan. Lekker warm daarbinnen!”

FEEST OP HET VELD

De wens was al in vervulling gegaan, maar Joke en Kees werden later nogmaals uitgenodigd om langs te komen: “Er waren inmiddels meer geitjes geboren en wat een feest was het op het veld. Net een kleuterklas, met dat samen rennen, de ene kant op en dan weer de andere, en met vier pootjes in de lucht springen. Je denkt misschien dat lammetjes actief zijn, maar die geitjes samen is echt lachen. We hebben genoten van dat kleine grut. Die vieze schoenen, die namen we op de koop toe.” •

Over MAK Blokweer

Stichting MAK Blokweer in Blokker heeft als doel het vergroten van bewustwording van zorg voor natuur, milieu en landschap. Het gebied wordt ecologisch beheerd en recreatie en educatie gaan er hand in hand.

MAAK KENNIS MET DE BEWONERS

Er zijn een kijkboerderij en een natuurpark van 16 hectare, waar je kunt kennismaken met de dieren die er wonen: bijzondere rassen schapen, geiten, kippen en konijnen. Het bezoekerscentrum is half ondergronds gebouwd en heet daarom

Molshoop. Een glazen pui op de begane grond grenst aan water, zodat er een inblikvenster is ontstaan. Het dak is bedekt met een dikke laag aarde en grasbegroeiing.

IEDEREEN IS WELKOM

Iedereen, jong  n oud(er), inclusief scholen en andere groepen, is welkom om deel te nemen aan activiteiten, maar ook om exposities en lezingen te bezoeken.

  Zie ook: mak-blokweer.nl



Agenda

... Juni

07 ROLLATORCHECK
Op afspraak
Sweelinckhof, Wognum
GRATIS met Omringpas! i.p.v. € 12,50

07 DOORTRAPPEN
3 fietslessen voor Senioren
11.00 - 12.00 uur
Parkeerterrein Dorpshuis, Andijk
€ 12,00 met Omringpas! i.p.v. € 15,00

09 DOORTRAPPEN
3 fietslessen voor Senioren
11.00 - 12.00 uur
Parkeerterrein Spartanen, Wognum
€ 12,00 met Omringpas! i.p.v. € 15,00

13 HEALTHCHECK
Op afspraak
Univé winkel, Den Helder
€ 7,50 met Omringpas! i.p.v. € 10,00

14 ROLLATORCHECK
Op afspraak
Omringwinkel, Schagen
GRATIS met Omringpas! i.p.v. € 12,50

20 BIKKELTRAINING
Sporten met Ronald Vos
10.00 - 11.00 uur
Parkeerterrein Julianapark, Hoorn
GRATIS met Omringpas!

20 MANTELZORGERS
Hoe vol is jouw bordje?
19.30 - 21.00 uur
Cultuurschuur, Wieringerwerf
GRATIS

28 ROLLATORCHECK
Op afspraak
Buitenveld, Julianadorp
GRATIS met Omringpas! i.p.v. € 12,50

28 WEET WAT JE EET
Themabijeenkomst
14.30 - 17.00 uur
Lindendael, Hoorn
GRATIS

29 WEET WAT JE EET
Themabijeenkomst
14.30 - 17.00 uur
Buitenveld, Julianadorp
GRATIS

... Juli

06 RUST ROEST
Themabijeenkomst
14.30 - 17.00 uur
Rigtershof, Grootebroek
GRATIS

18 RUST ROEST
Themabijeenkomst
14.30 - 17.00 uur
Buitenveld, Julianadorp
GRATIS

... September

13 ROLLATORCHECK
Op afspraak
Omringwinkel, Hoorn
GRATIS met Omringpas! i.p.v. € 12,50

13 VALPREVENTIE
Workshop
10.00 - 12.00 uur
Lindendael, Hoorn
GRATIS

26 VALPREVENTIE
Workshop
9.00 - 11.00 uur
Nicolaas, Lutjebroek
GRATIS

27 ROLLATORCHECK
Op afspraak
Koggenlandhuis, Midwoud
GRATIS met Omringpas! i.p.v. € 12,50

28 VALPREVENTIE
Cursus van 10 bijeenkomsten
10.00 - 12.00 uur
Baken, Hoorn
€ 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
onze website omring.nl/kalender

Geniet van een dag wellness

Met wel 25% korting!

Speciaal voor Omring pashouders

Voor maar

~~€35,50~~

26,50

Ga naar selectwellness.nl/actie/omring om de korting te verzilveren

DE GRAAF
mobiliteit & welzijn
HOOGWOUD AMSTERDAM

17 JUNI

Scoot- mobiel- tocht

Exclusief voor
Omringpashouders

Rijd mee op de scootmobiel
tijdens een prachtige tocht
door Hoorn en omgeving!

De tocht is onder deskundi-
ge begeleiding van De Graaf
Mobiliteit. We sluiten af met
koffie en gebak.

Voor maar
€ 7,50

Ga voor meer informatie naar omring.nl/kalender

Iedereen kan bewegen

voor het leven!

We weten het allemaal: beweging is belangrijk. Ook als je ouder bent. Want het is goed voor je lichaam en verbetert je nachtrust en mobiliteit.

Ronald Vos is oud-profboxer. Hij startte tien jaar geleden met zijn Bikkeltraining. Zeven dagen per week, het hele jaar door, kun je hier terecht voor gevarieerde sportlessen in de buitenlucht. Voor deelnemers vanaf 55 jaar is er een speciaal Bikkelprogramma. "Iedereen kan meedoen, ongeacht niveau, leeftijd of gewicht. Vergeet niet: bewegen is op mentaal niveau een fijne uitlaatklep en onderschat vooral het sociale aspect niet."

NEEM JE LEEFTIJD IN ACHT

Ook als je ouder bent, kun je meer dan je denkt. Dat geldt voor Ronald zelf ook: "Het gaat erom dat je verantwoord beweegt en je leeftijd in acht neemt. Waar je ook sport: het is belangrijk om te melden of je last hebt van blessures of beperkingen. Je krijgt dan vervangende oefeningen. En geef het ook vooral aan als je medicatie gebruikt. Een goede trainer

houdt hier rekening mee." Zo kunnen of willen niet alle seniorsporters hardlopen. Probeer dan powerwalken, heel effectief. Mobiliteitsoefeningen zijn goed om de gewrichten soepel te houden.

EENZAAMHEID DOORBREKEN

Ronald noemt, naast het bewegen zelf, het sociale karakter: "Sporten zie ik als de hoeksteen van de samenleving. Mensen worden soms eenzamer naarmate ze ouder worden. Dan kan sporten met een groep een goede manier zijn om dit te doorbreken. Je doet het samen en trekt elkaar bovendien naar een hoger niveau. Het is de bedoeling dat je blij naar huis gaat. Want mentaal fit blijven: ook dat is een positief effect van beweging."

Iedereen kan sporten

Niet in groepsverband, maar op je eigen manier en tempo in beweging komen? Spreek af met een vriend(in) om samen te wandelen of fietsen. Neem de trap in plaats van de lift en doe lopend je boodschappen, máák dat omme-tje. Laat je niet weerhouden door het weer. De buitenlucht doet iedereen goed. Ronald: "Excuses als te oud, te zwaar of te druk? Verschuil je er niet achter. Ieder mens kan sporten!" •

Sporttips van Ronald



1 ALLES-IN-1: TIK 'M AAN!

"Zoek iets in je omgeving uit wat tot 30 cm boven de grond steekt, zoals een stoeprand of een hekje. Tik in je eigen tempo één voor één met je voeten de rand aan. Je traint hiermee je benen én mobiliteit."

2 GOED VOOR DE BENEN

"Druk je billen tegen een boom, muur of hek. Zak door je benen tot dat ze in een hoek van 90 graden staan en ga rechtop zitten. Je voelt je benen al snel branden. Schouders meepakken? Strek je armen!"



3

VERSTERK JE TRICEPS

"Waar je op kan zitten, kun je ook op dippen. Zet je billen tegen je handen. Houd een rechte rug, zak door je armen en druk jezelf weer omhoog. Lichter beginnen? Trek dan je benen op tot 90 graden."

Les van Ronald?

Ga naar de agenda op [bladzijde 22](#). En meld je aan!

[Bekijk de video met tips van Ronald op \[omring.nl/ronald\]\(https://omring.nl/ronald\)](#)

Mantelzorgers verdienen óók ondersteuning

Vader, moeder, zoon en dochter Pasvan hebben een hechte band. Deze is verdiept toen bekend werd dat vader Ludwig de ziekte Alzheimer heeft en afhankelijk is van mantelzorg. Samen met onder meer thuiszorg van Omring kunnen zij hem de juiste zorg bieden. En wordt ook moeder Shukriya ontlast.

VANZELFSPREKEND

Dochter Nurcan: “In principe zorgt onze moeder voor onze vader. Mijn broer Ibrahim en ik helpen haar waar het kan en voor zover onze eigen gezinssituatie dit toelaat. We doen dit met liefde voor onze ouders, ze zijn er nog en ze hebben vroeger ook voor ons gezorgd. Wij vinden dit vanzelfsprekend. Maar het is niet altijd makkelijk. Mijn vader kan geen minuut alleen blijven. Dat betekent dat mijn moeder aan huis gebonden is, als niemand anders aanwezig kan zijn. Maar ook zij heeft haar afspraken en behoefte aan momenten van rust.”

RESPECT

Moeder Shukriya: “Vanuit onze cultuur – wij zijn Irakese Turken – hebben we veel respect

voor oudere mensen. Zoons blijven in het vaderlijk huis als zij trouwen, zodat zij voor hun ouders kunnen zorgen als die zorg nodig gaan hebben. Of de zoon laat een woning of kamer bouwen boven op het vaderlijk huis. En het is normaal dat een oudere tante of oom in huis komt wonen als dat nodig is. Dit was vroeger in Nederland ook gebruikelijk. Andersom heeft onze familie in Irak weer veel waardering voor hoe de zorg in Nederland is georganiseerd. Dat de huisarts langskomt als je belt en er mensen aan huis komen om te helpen.”

ONDERSTEUNING

Nurcan: “Toen mijn vader de diagnose kreeg, hebben mijn broer en ik alle zorg van buitenaf geregeld. ’s Ochtends en ’s avonds komt de thuiszorg om hem medicatie te geven en hem te wassen en verschonen. Ook gaat hij vijf dagen per week naar de dagbesteding: ze halen hem op en brengen hem thuis. De huishoudelijke hulp (via Buurtdiensten – red.) is ook heel welkom. In Irak hebben we een gezegde, dat vrij vertaald luidt: ‘De zieke is niet ziek, de verzorger is ziek’. Ofwel de mantelzorger is degene die het misschien wel het zwaarst heeft. Dus alle ondersteuning is vooral heel fijn voor onze moeder. Even de handen vrij. Zij heeft dat nodig, want zo veel zorgen voor een ander is intensief. Het enige wat prettig zou zijn, is dat als zij eens een avondje weg wil, wij beschikbaar zijn.”

OVERLEGGEN

Zoon Ibrahim: “Het gaat om de zorg voor onze vader, maar het ontlasten van onze moeder is net zo belangrijk. Samen met mijn zus proberen we haar zo goed mogelijk te ondersteunen. Als ze hulp nodig heeft of een afspraak buiten de deur heeft, dan overleggen we wie langs kan gaan. We helpen in de verzorging, zoals naar de wc gaan en als het nodig is, hem te verschonen. We helpen bij de administratieve zaken en gaan

samen boodschappen doen. Onze moeder loopt met een rollator, dus zij kan niet veel meenemen. Binnenkort krijgt onze vader een rolstoel, dat is fijn. Dan kunnen we eens een rondje buiten lopen met hem. Nu gaat dat niet.”

HOUVAST

Nurcan: “We zijn ontzettend dankbaar voor alle hulp van buiten die we krijgen. Het maakt het ook mogelijk om onze moeder mee op vakantie te nemen. Onze vader verblijft tijdelijk op een locatie van Omring, waar hij alle benodigde zorg krijgt. Ons geloof sterkt ons hierin en geeft houvast: het is niet altijd makkelijk en ook emotioneel soms zwaar. Maar we kunnen op elkaar én de thuiszorg terugvallen, dat maakt het haalbaar en fijn om te kunnen doen.” ●

📖 **Weten wat Omring voor jou als mantelzorger, vrijwilliger of zorgbehoevende kan betekenen? Neem contact op met onze zorgconsulenten: 088 - 206 82 06**





"Brem hoort ook op de foto. Hij laat zien dat ik me niet laat tegenhouden om dingen te ondernemen. Mét een hulpmiddel, oké. Maar ik sta er wel. Op een brug in Praag!"

• • • VAKANTIE ZONDER ZORGEN

Gas geven, remmen en weer gas geven

Inspirator. Ambassadeur. Omring-collega. En ziek. Helen was 30 jaar toen ze de diagnose MS kreeg. Verschrikkelijk, maar het heeft haar ook veel positiefs gebracht. Zoals een nieuwe hobby: schrijven. En het feit dat ze geen uitdaging uit de weg gaat, bijvoorbeeld op vakantie gaan.

"Vakantie is iets waar veel mensen naar uitkijken. Een moment van ontspanning met daarbij het motto: niets moet en alles mag. Deze vakantie is voor mij de eerste keer dat ik mijn koffers pak en op pad ga met een nieuwe reisgenoot. En we noemen hem: Brem Brem."

Daar gaan we. Mijn man Hein, Brem Brem en ik. De reisbestemmingen zijn Duitsland en Tsjechië. Van alles gaat in de koffer. En in de auto, waaronder Brem Brem: de inklapbare scootmobiel. Lopen is en blijft een dingetje, zeker met de afstanden die we gaan afleggen. Ik wil niet dat Hein zich zorgen moet maken om mijn spaghettibenen die zich te pas en te onpas aandienen. Ik wil dat de vakantie voor ons allebei genieten wordt! Dat Brem in de auto ligt, geeft me een gevoel van vrijheid. En dat goede gevoel zorgt ervoor dat ik meer zin heb in de vakantie. Een moment van plezier, maar ook een moment van herijken en herschikken van mijn bagage. Of eigenlijk ónze bagage. Want ook voor Hein zijn dingen anders geworden. Het boeken van de vakantiebestemming, de hotels, het regelen van concertkaartjes. Alles vraagt om doordenken, vragen stellen en antwoorden zoeken. Iets wat meer en meer zichtbaar wordt.

Ons vakantieverblijf in Tsjechië is werkelijk prachtig! In de natuur, van geen mens heb je last. Maar, mensen die wel eens in Tsjechië zijn geweest weten het: er is daar niets vlak. Bergje op bergje af, overal oneffen terrein. Het is zoeken, onderzoeken en vooral niet opgeven. Ondanks dat zoveel zaken anders zijn geworden, hebben Hein en ik tijdens

deze vakantie gelachen, gebaald, gedacht en gesproken. Gesproken over wat was, is en wat nog gaat komen.

Vakantie met reisgenoot MS, het is inderdaad anders. Maar ja, in het leven met MS zijn er zóveel zaken anders dan voorheen. De realisatie dat de verandering blijvend is, maakt me soms angstig en verdrietig. Maar wanneer ik door de vakantiefoto's op mijn telefoon scrol, zie ik wat we allemaal hebben gedaan en gezien. Dan ben ik oprecht trots.

Na deze vakantie ruil ik Brem in voor een nieuwe 'scoot': de MS3000. Toeval? Nee, het moet zo zijn. Het mooie van deze scoot is dat hij inklapbaar is en dat je hem direct in je auto kunt zetten. Geen gedoe met losse onderdelen, geen zware, logge delen die moeilijk te hanteren zijn. Op een regenachtige zondag rol ik naar onze auto. Ik klap mijn net aangeschafte nieuwe scoot in en er blijft een handzaam pakketje ter grootte van een kleine koffer over. Hein en ik kijken elkaar aan. Hij geeft me een knuffel en een kus op mijn voorhoofd: ik voel zijn trots. Op naar rollende vrijheid!" •

📖 **Helen schrijft regelmatig blogs over hoe MS een plek in haar leven krijgt. Lees er meer over op omring.nl/helen**

• • •

Hoe te leven met MS?

Dat probeert Better Today, een digitaal platform van en voor mensen met MS, te beantwoorden. Bijvoorbeeld in een app met kennis over voeding, bewegen en mentale gezondheid.



Scan de QR code en bekijk de app.



FIETSENSTUNT • NL
Experience Store Hoorn

Kom je ook langs in de Fietsenstunt Experience Store?

Met je Omringpas ontvang je maar liefst **15% korting** op de aanschaf van een fiets naar keuze. Deze exclusieve korting is alleen geldig op vertoon van jouw Omringpas in de Fietsenstunt Experience Store in Hoorn.

Lees meer informatie op omring.nl/fietsenstunt

Dr. C.J.K. van Aalstweg 8 Hoorn • 085-0231426 • fietsenstunt.nl

Uitgebreide voorjaarscollectie
schoenen en sandalen voor heren en dames

10% korting*
op vertoon van Omringpas

Diverse wijdtematen • Uitneembaar voetbed • Deskundig advies

meijerink
comfortabele schoenmode

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

Profiteer nu bij aanschaf van een scootmobiel

Rugleuningtas cadeau
Onbeperkt les
Gratis 2 jaar uitgebreide pechhulp

✓ Veel modellen op voorraad
✓ Advies in onze échte winkel

DE DIJK
SCOOTMOBIELN

Dolfijn 23, 1601 ME Enkhuizen | 0228 53 50 56 | dedijkshop.nl

JONGEWAARD HEEMSKERK
Middenweg 159a, 1782 BE Den Helder

PROEF VERKOPEN

PROBEER ONS 3 MAANDEN OP PROEF*

Probeer ons 3 maanden GRATIS
✓ Beste Finke presentatie
✓ Schitterend verkooppakket
✓ Geen kosten vooraf

VERKOCHT

jongewaardheemskerk.nl

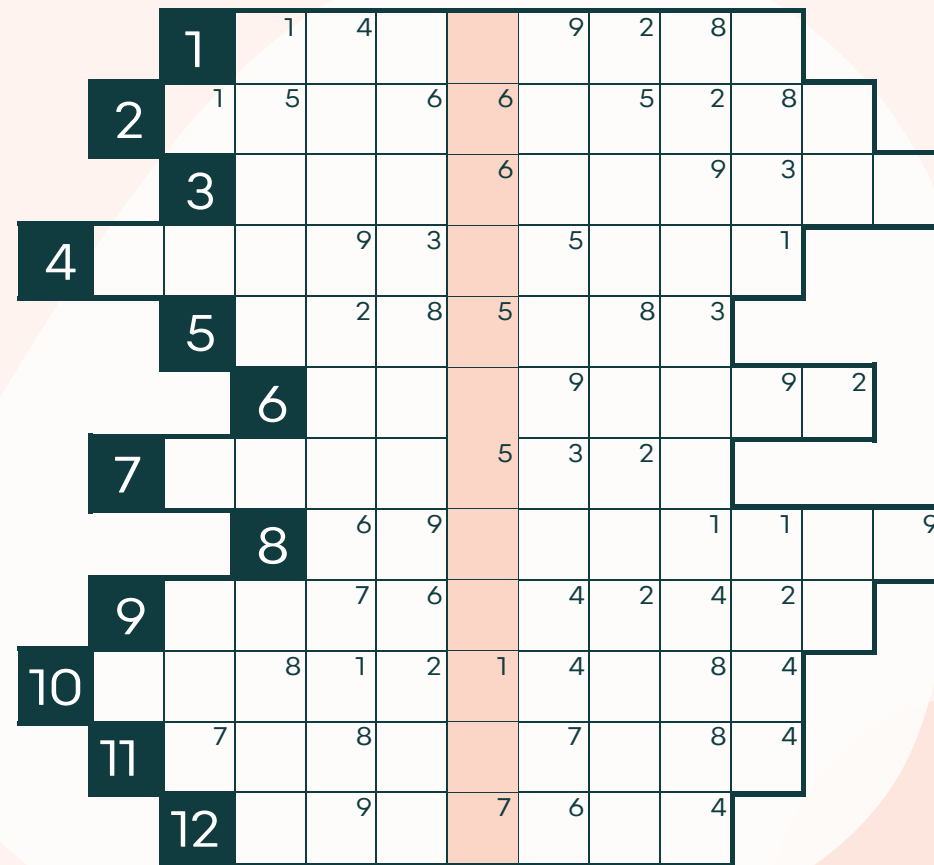
*VOOR VOORWAARDEN ZIE JONGEWAARDHEEMSKERK.NL

• • • PUZZELN

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. Kaarsenbestanddeel.
2. Iemand zonder wilskracht.
3. Rechtop zwemmend visje.
4. Niets voorstellend.
5. Scandinavisch land.
6. De sprokkelmaand.
7. Heel erg mooi en goed.
8. Hoogleraar.
9. Reeks van wedstrijden.
10. Op een logische manier samenhangend.
11. Euvel.
12. Nurks persoon



© www.puzzelpro.nl

1E PRIJS

AH cadeaukaart
t.w.v. € 50,-

2E PRIJS

Omringwinkel
cadeaubon
t.w.v. € 25,-

3E PRIJS

Pukka Thee-
geschenkdoos
t.w.v. € 15,-

OPLOSSING

In de wintereditie van het Omring Magazine 2022 stond een kerstpuzzel. De oplossing was: **"Geniet van de feestdagen!"**

De prijswinnaars hebben hun prijs inmiddels ontvangen.

STUUR DE OPLOSSING VOOR 15 JULI 2023 IN:
Omring Magazine Puzzel, Postbus 142, 1620 AC Hoorn
Of ga naar de website om jouw oplossing in te sturen:

omring.nl/puzzelen

Omring winkel

**TOT
20%
korting**
met Omringpas



ROLLZ MOTION

De Rollz Motion is in een handomdraai om te bouwen van een rollator naar een rolstoel. Ideaal voor mensen die geen lange stukken kunnen lopen.

~~€ 849,00~~

€ 687,69



REISKOUSEN

De reiskousen stimuleren de bloedsomloop, waardoor je na een lange zit, rit of activiteit geen last krijgt van vermoeide en opgezwollen benen.

~~€ 20,90~~

€ 17,00

HOMETRAINER F20

De Competence F20 is een goede hometrainer om thuis je algehele gezondheid te verbeteren.

~~€ 499,00~~

€ 404,19



JARKEY POTOPENER

Voorkom beschadigingen aan de pot én je hand! Het openen van potten gaat nu extra eenvoudig met de Jarkey.

~~€ 6,99~~

€ 5,66



"Kom langs voor professioneel advies over producten en therapie, of gratis workshops."

KIM

Omringwinkelmedewerker
Den Helder

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



Nog geen Omringpas?
Bestel via 088 - 206 79 99
of omring.nl/omringpas

Deze aanbiedingen zijn geldig t/m 30 juni 2023 op vertoon van je Omringpas. Of met de kortingscode **leven** op omringwinkel.nl.