

Omring

Magazine

● VEILIG IN
BEWEGING

Sta weer
stevig in je
schoenen

● DOE DE
WONINGSCAN

Is jouw huis
toekomst-
bestendig?

● WINKELMEDEWERKSTER ROSELIEN

“De Omringwinkel
is er voor iedereen”



CONTACT MET OMRING

KLANTENSERVICE

- 088 - 206 89 10
- service@omring.nl
- www.omring.nl/contact

OMRINGPAS

- 088 - 206 79 99
- omringpas@omring.nl
- www.omring.nl/omringpas

ZORGCONSULENT

- 088 - 206 82 06
- zorgconsulent@omring.nl
- www.omring.nl/zorgconsulent

COLOFON

Omring Magazine is een uitgave van Omring

REDACTIE & ORGANISATIE

- Omring
- Rosalie Blauw
- Ingrid den Ouden
- Marike Elfers
- Bianca Voss
- DesignStudio21
- Marcel Severins

ART DIRECTION & VORMGEVING

- DesignStudio21
- Marcel Severins

TEKST

- Rosalie Blauw
- Jannelies Blommaert
- Nienke Oort

ILLUSTRATIES

- Freepik.com

FOTOGRAFIE

- Joorkitchen
- José Geense
- José de Jong
- Marcella Schermer

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.

VOORWOORD

Vernieuwen & verbeteren

De komende jaren komen er veel uitdagingen op ons af om iedereen de zorg te kunnen bieden die nodig is. In de afgelopen jaren heb ik veel veranderingen meegemaakt en dat is goed. Bij Omring passen we ons steeds aan en proberen we te vernieuwen en te verbeteren.

Het spreekt voor zich dat we dit als Omring niet alleen kunnen: we werken samen met alle andere zorgverleners en partners in de regio, maar vooral doen we dit met de cliënten zelf, naasten, mantelzorgers en vrijwilligers. Daarnaast kijken we hoe we binnen Omring onze klanten goed en passend kunnen ondersteunen, zodat ze veilig en vertrouwd langer thuis kunnen blijven wonen.

Belangrijk hierbij is om diensten in te zetten die bijdragen om op een fijne manier ouder te worden en wanneer mogelijk thuis, zoveel mogelijk zaken zelf te kunnen doen. Denk hierbij aan

personenalarmering, maaltijdbezorging, huishoudelijke hulp, etc. En wanneer het thuis echt niet meer gaat, kijken we met de hulp van een zorgconsulent naar een geschikte woonlocatie.

In deze speciale editie van Omring Magazine, met échte verhalen en ervaringen, vertellen we je meer over de mogelijkheden om op een fijne manier zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen, veilig en vertrouwd. Zorgen doen we namelijk samen. We zijn er als je ons nodig hebt.

RONALD VAN RIJN
Directeur Klant- en
Marktontwikkeling



In deze editie

06



Roselien aan het woord

Over de druppelbril, hulp onder één dak en haar luisterend oor.

11

Masseren kun je leren

Wie ligt er binnenkort bij jou op de massagetafel?

12



Eén druk op de knop

Voor een veilig en vertrouwd gevoel. Om de hals of de pols: hulp is onderweg.

14



Veilig in beweging

Wil je het vertrouwen in je benen terug? Volg een valpreventie cursus.

16

Blijf je slapen?

Logeersorg bij Omring: Janna zoekt het voor je uit.

18



Ook voor mantelzorgers

De toegevoegde waarde van Ontmoeten bij Omring.

20



Alles over vitamine D

En waarom je 'm nodig hebt.

22



Pling pling

In de chat met ergotherapeut Lisanne.

24



Snel op je bord

Simpel en toch o zo heerlijk: smikkelen met Brenda Kooft.



26

De route binnen Omring

Hoe blijf jij zo lang mogelijk veilig thuis wonen? Omring helpt.



...
“Het is een mooie
en dankbare baan”
...

AAN HET WOORD

Je kijkt je ogen uit in de Omringwinkel

“Omringwinkel? Is dat niet een hulpwinkel voor oude mensen?” Ja klopt. Maar de Omringwinkel is nog zoveel meer. Degene die daar het beste over kan vertellen is Roselien Dekker (53) die al zeventien jaar de Omringwinkel in Hoorn bemant.

“Ik ben begonnen als activiteiten-begeleidster op Omringlocatie Lindendael. Inmiddels werk ik alweer zeventien jaar met heel veel plezier in de Omringwinkel. Het is een mooie en dankbare baan”, steekt Roselien van wal.

LANGER ZELFSTANDIG WONEN

Als mensen de Omringwinkel al kennen, denken ze vaak dat deze alleen voor echt oude mensen is, waar ze een rollator kunnen huren of kopen. Roselien

kan uit ervaring zeggen dat dat echt veel te kort door de bocht is. “Natuurlijk zijn bij ons de bekende hulpmiddelen verkrijgbaar, zodat ouderen langer zelfstandig thuis kunnen blijven wonen. Met een simpele wandsteun, een verhoogd toilet of personenalarmering zijn ouderen vaak enorm geholpen om veilig en zelfverzekerd thuis te wonen. Dat alleen al is een mooi en fijn gegeven”, vertelt Roselien met enthousiasme.



Zo in de tas

“Eén van de meest gevraagde producten in ons assortiment is de opvouwbare wandelstok. Dat komt door de handige in- en uitklijkbare mogelijkheid, waardoor ‘ie tot wel drie keer zo klein wordt en zo in je tas past. Waar je op moet letten bij het kopen van een wandelstok? Hij moet



een stevige grip hebben, comfortabel aanvoelen, licht van gewicht zijn en de juiste lengte hebben. In onze winkels hebben we allerlei soorten en maten.”

“Onze doelgroep bestaat niet alleen uit ouderen; ook jongeren met een blessure, of zwangere vrouwen kunnen bij ons terecht”

“Maar er is zoveel meer bij ons verkrijgbaar. Zo hebben we braces in alle vormen en maten. Veel jongere mensen die bijvoorbeeld moeten revalideren of een sportblessure hebben, komen deze bij ons halen. Wij helpen met de beste brace op maat uit te zoeken, zodat hij ook echt fijn zit. En is er iets niet in orde? Dan kan de klant zo bij ons even langskomen om het probleem op te lossen. Ook zwangere vrouwen kunnen bij

ons terecht, voor bijvoorbeeld het lenen van bedverhogers.”

VERNUFTIGE ITEMS

Oké, dus de Omringwinkel is er eigenlijk voor iedereen. Maar wat kun je er dan allemaal krijgen? “Naast de voor de hand liggende hulpstukken hebben we ook echt vernuftige artikelen waarvan veel mensen het bestaan niet eens weten. Vaak komen mensen bij ons in de winkel en kijken ze echt hun ogen uit.

“Oh, bestaat dat?” en: “Wat kun je hier dan mee?” Eén van onze nieuwste items is een druppelbril. Veel mensen vinden het eng of lastig om hun eigen ogen te druppelen. Nu is er een bril waar je het flesje in kunt zetten en dan kun je eenvoudig zelf je ogen druppelen. Een enorm succes! Ook om de thuiszorgteams te ontlasten, want die moesten bij veel mensen langs om de ogen te druppelen als zij dat niet zelf durfden of konden”, legt Roselien uit.

ALLES ONDER ÉÉN DAK

Wondverpleging, diëtetiek, ergo- en fysiotherapie: wij ervaren de diversiteit in het zorgaanbod en horen regelmatig dat onze cliënten voor ieder specialisme een andere locatie bezoeken. Omring werkt samen met behandelaren die voorzien in revalidatie en herstel, en ook nog eens ons aanbod in de winkel kennen. Samen streven we ernaar om onze klanten en cliënten een zo compleet mogelijk aanbod te bieden. In de toekomst willen we dit vormgeven door mét behandelaren op zoek te gaan naar een oplossing die het beste bij de cliënt past. En dat alles onder één dak.

“Ook al zijn producten online misschien eenvoudig te bestellen, mensen komen toch graag hier voor persoonlijk advies”



Kinesio-wattes?

“Kinesiologie betekent bewegingsleer, en is eeuwen geleden ontstaan in Japan. Het werd pas eind jaren '70 echt populair, toen er elastische tapes – kinesio-logietapes – op de markt kwamen. Door de juiste tapes én tapemethodiek kan pijn worden verminderd. Handig voor herstel bij blessures, of voor preventief gebruik. Wij verkopen meerdere kleuren in de winkel.”

PERSOONLIJK ADVIES EN CONTACT

Het mooiste aan haar werk vindt Roselien misschien wel het persoonlijke contact met de klanten. “Er lopen hier veel verschillende mensen binnen. Een jonge sporter met een blessure, een man van middelbare leeftijd die moet herstellen van een tia, maar ook eenzame ouderen die eigenlijk niemand om zich heen hebben. Wij zijn er ook altijd voor een praatje.”

...

*“Omringpashouders
ontvangen veel voordeel
bij het huren of kopen
van hulpmiddelen”*

...

Daarnaast vertelt Roselien dat veel mensen het contact in de Omringwinkel als heel prettig ervaren. “Er is even aandacht voor hen, voor hun situatie. We bieden een luisterend oor. Maar ook jongere mensen komen graag hier. Mensen vinden het fijn om persoonlijk advies te krijgen en de producten even te bekijken en vast te houden. Dat heeft toch de voorkeur op een online bestelling. En dat maakt het werk echt dankbaar en leuk”, sluit Roselien af. “Ik ben dan ook vastbesloten om voorlopig lekker actief te blijven in de Omringwinkel en nog vele mensen op weg te helpen naar een zelfstandig en veilig bestaan.” ●

...

Ook kennismaken met de Omringwinkel? Wandel gerust even binnen! Bekijk onze adresgegevens op pagina 23 (draai het boekje om).

Loopt op rolletjes

“Ik zeg altijd: een rollator kies je niet zomaar. Hij moet je het vertrouwen geven om veilig van A naar B te kunnen lopen. Laat je dus goed informeren over welke wielen, handvatten en materiaalsoort het beste bij jou passen. We hebben in onze winkels veel diversiteit, en dus voor elke portemonnee een geschikte optie.”



BLIJVEN LEREN



Masseren kun je leren

Krijg het in de vingers: met de cursus ontspanningsmassage leer je niet alleen de klassieke massagetechnieken, maar krijg je ook uitleg over de huid, spieren en gewrichten. Leer in vijf bijeenkomsten van anderhalf uur hoe je een ontspannende massage op verantwoorde wijze uitvoert.

VOOR WIE?

Jong en oud: iedereen die wil leren masseren. Het is mogelijk om je met een massagepartner aan te melden.

WANNEER?

We bieden de cursus op meerdere momenten in het jaar aan. Bekijk de data op omring.nl/cursus-masseren

KOSTEN?

Met Omringpas: €95,-
Zonder Omringpas: €120,-



Slechts
€95,-

VOOR
OMRINGPASHOUDERS



AAN HET WOORD

Dat geeft een gerust gevoel

“Dat is ook wat voor jou,” zei de huishoudelijke hulp tegen Ariejanne. Personenalarmering, dat ze daar zelf niet eerder aan had gedacht. Ariejanne woont alleen en dacht niet zozeer na over hulp in noodsituaties. Maar het idee dat ze nu op elk moment van de dag professionele hulp kan krijgen, voelt goed. “Met één druk op de knop laat ik alarmdiensten weten dat er iets mis is. Dat geeft mij én mijn dochter een gerust gevoel.”

Veel contact met de burens heeft Ariejanne niet. Haar dochter en kleinkinderen wonen in de buurt, maar met hun drukke levens ziet ze die wat weinig. Al staan ze uiteraard klaar als dit nodig is. Sinds haar man vijf jaar geleden overleed valt het haar niet

altijd mee om de dagen door te komen. Een gevoel van veiligheid ontbrak. “Maar toen vertelde mijn huishoudelijke hulp over de personenalarmering die andere cliënten van haar hebben. ‘Dat is ook wat voor jou’, vond ze en ze regelde het voor mij via Omring.”

ZO GEZEGD, ZO GEDAAN

Na de aanvraag kwam er een medewerker bij Ariejanne thuis voor de uitleg. “Ik draag een polsband met een knop waarop ik kan drukken als er iets is. Deze polsband is verbonden met een alarmeringsapparaat, die vervolgens contact maakt met de alarmcentrale. Komt er daar een oproep binnen, dan waarschuwen zij Omring. Bij mijn voordeur hangt een kastje met een code. Komt Omring langs, naar aanleiding van mijn alarmering, dan wordt er eerst aangeboden. Kan ik niet opendoen, dan gebruiken ze een code.”

EÉN KLIK, OP EÉN KNOP

Met personenalarmering van Omring kun je altijd snel en eenvoudig hulp inschakelen wanneer een onveilige of onbekende situatie zich voordoet. Samen zorgen we ervoor dat je plezierig en veilig thuis kunt blijven wonen.

Meer informatie over de vormen, opvolging en kosten vind je op:

[OMRING.NL/PERSONENALARMERING](https://omring.nl/personenalarmering)



DIRECT DE JUISTE HULP

Tot nu toe heeft Ariejanne nog maar één keer op de knop hoeven drukken: “Ik had een wond die maar blééf bloeden. Die moest echt deskundig worden verbonden. Twee verpleegkundigen van Omring hebben me gelijk geholpen. Ik kan niet anders zeggen dan dat het me een gerust gevoel geeft. Natuurlijk heb ik een mobiele telefoon en zou ik, in geval van nood, 112 kunnen bellen. Maar met personenalarmering krijg ik direct de juiste hulp als dit nodig is. Bovendien hoeft ik mijn dochter nu niet teveel te belasten. Het voelt heel goed om dit zelf te kunnen regelen.” ●

Veilig in beweging



Om te voorkomen dat je valt, en vervolgens intensieve zorg nodig hebt, is het belangrijk om te weten hoe gezond je bent en kunt blijven. Door bijvoorbeeld te bewegen, op een veilige en vertrouwde manier. Bij Omring bieden we trainingen, checks en middelen om fit te blijven.

HEALTH CHECK

Een wijkverpleegkundige kan eventuele zorgen wegnemen en vragen beantwoorden door verschillende testen af te nemen, zoals een bloeddruk-, BMI- en longtest.

WAAR EN WANNEER?

Er staan verschillende data gepland op onze woonzorglocaties. Benieuwd naar een locatie bij jou in de buurt? Neem contact op met de klantenservice.

KOSTEN?

Met Omringpas €7,50
Zonder Omringpas €10,-

FITHEIDSTEST

Ontvang persoonlijk advies van een fysiotherapeut over jouw kracht en conditie. Het uithoudingsvermogen wordt getest, maar ook de spier-massa en -kracht worden gemeten.

WAAR EN WANNEER?

Het hele jaar door kun je terecht bij een van onze fysiotherapeuten in Lutjebroek, Hoorn en Den Helder. Maak een afspraak door contact op te nemen met de klantenservice.

KOSTEN?

Met Omringpas €59,-
Zonder Omringpas €75,-

VALPREVENTIE

Sta (weer) stevig in je schoenen na een cursus valpreventie. Met behulp van theorie, oefeningen en metingen door een professional verbeter je de conditie en spierkracht.

WAAR EN WANNEER?

De cursus wordt op verschillende data door Omring en Team Sport-service georganiseerd.

KOSTEN?

Met Omringpas €119,95
Zonder Omringpas €139,95

ROLLATORCHECK

Laat jaarlijks je rollator keuren! Tijdens de rollatorcheck wordt jouw rollator nagekeken door een technische medewerker met kennis van rollators.

WAAR EN WANNEER?

Het hele jaar door verzorgen wij rollatorchecks. Benieuwd naar een locatie bij jou in de buurt? Neem contact op met de klantenservice en maak een afspraak.

KOSTEN?

Met Omringpas gratis
Zonder Omringpas €12,50

In de meeste gevallen...

- Gemiddeld belanden per jaar zo'n **105.000** mensen ouder dan 65 jaar op de spoedeisende hulp, als gevolg van een val
- **43%** van de valsituaties vindt in en om huis plaats
- Vrouwen vallen vaker dan mannen: de verhouding is ongeveer **60/40**
- Er wordt het meest gevallen tussen **14.00** en **22.00** uur
- De drie meest voorkomende letsels na een val zijn:
 - **18%** hersenletsel
 - **15%** heupfractuur
 - **11%** polsfractuur

VOORKOM VALLEN

Laat je informeren door professionals. Je kunt altijd contact opnemen met onze klantenservice via **088 - 206 89 10** of een mail sturen naar service@omring.nl.

Inschrijven voor een check, test of cursus? Bel **088 - 206 79 99** of bekijk het aanbod op omring.nl/kalender.



DAG & NACHT OMRING

Ik blijf logeren en ik neem mee

Logeerszorg bij Omring is gericht op mensen die een zorgvraag hebben, zoals het revalideren na een operatie. Voor de mantelzorger is het intensief om continu zorg te bieden. Bij ons is de cliënt in veilige, verzorgde en vertrouwde handen, en kan de mantelzorger met een gerust hart op adem komen.



WAT HOUDT LOGEERSZORG BIJ OMRING IN?

- persoonlijke begeleiding, verzorging en verpleging op maat;
- inclusief maaltijden en drinken;
- een veilig en vertrouwd verblijf van drie dagen of langer;
- de mogelijkheid om gebruik te maken van voorzieningen op de locatie, bijvoorbeeld het restaurant, de kapsalon en de activiteiten (aanbod verschilt per locatie);
- gratis WiFi, zodat je kunt beeldbellen met familie, e-mailen, video's kijken én meer;
- specialistische zorg (zoals stoma- of wondverzorging) beschikbaar indien nodig.

WANNEER IS LOGEERSZORG IETS VOOR JOU?

- als je door omstandigheden tijdelijk geen verzorging thuis kunt krijgen;
- als je partner, familie of anderen (mantelzorgers) tijdelijk niet of onvoldoende voor je kunnen zorgen (respijtzorg);
- als je tijdelijk niet in staat bent om voor jezelf te zorgen, bijvoorbeeld door een kortdurende ziekte of een handicap;
- als je moet aansterken na een ziekenhuisopname;
- als herstellen in de thuissituatie niet mogelijk is.

JANNA BLIJFT SLAPEN

Janna is zorgconsulent bij Omring. Ze krijgt regelmatig vragen over de logeerszorg op onze Omring-locaties. Wat kan een cliënt eigenlijk verwachten? Ze besloot het zelf uit te zoeken en pakte haar koffer.

Lees meer over haar ervaring!



WAARDEVOLLE ERVARING

Na haar werk op maandag kwam Janna met haar tas met slaapspullen aan op een van onze locaties. "Ik kon twee nachten slapen in een kamer die vrij was. Overdag moest ik gewoon werken, maar verder heb ik meegedraaid met de bewoners. Ik heb geprobeerd om de rol van een bewoner aan te nemen. Hoe is het om hier te wonen? Zoeken ze elkaars gezelligheid op? Hoe smaakt het eten? Op de afdeling waar ik sliep bleef het na het eten heel gezellig. Een clubje dames keek samen Expeditie Robinson met een wijntje erbij. Heel huiselijk. Zoals ze vroeger misschien ook met hun gezin tv keken. Op een andere afdeling zochten bewoners meer hun eigen appartement op.

Zulke dingen zijn heel waardevol om te weten. Stel: ik ga voor een nieuwe bewoner een goede plek zoeken. De één is heel sociaal, een ander juist liever op zichzelf. Nu weet ik beter waar iemand op zijn plek zal zijn. Deze ervaring helpt me om mensen beter voor te lichten en de juiste verwachtingen te scheppen. Als ik cliënten en hun familie adviseer, weet ik nu hoe het er echt aan toegaat."

WAAR KUN JE LOGEREN?

Bekijk ons aanbod op de website omring.nl/logeerszorg of bel naar **088 - 206 82 06** voor meer informatie over een locatie bij jou in de buurt.

Ontmoeten bij Omring

Volgens onze cliënten dekt het begrip dagbesteding de lading niet. Het is meer dan het beleven van oude én nieuwe hobby's, bijkletsen met buurtgenoten onder het genot van een regionale lekkernij of bewegen onder toezicht van professionele begeleiders. Het is namelijk een plek waar je anderen kunt ontmoeten die hetzelfde meemaken en behoefte hebben aan structuur op de dag en gezelligheid bij Omring.

Kom je ook?



“Thuis duren de
dagen lang, hier is
het veel gezelliger.”

UITGELICHT

DEN KOOGH

Locatie Den Koogh (Den Helder) opent elke doordeweekse dag haar deuren voor mensen met geheugenproblemen en dementie. Onze begeleiding biedt dagelijkse structuur, ondersteuning en gezelligheid. Iedereen kan hier z'n verhaal kwijt. “We hebben het hier eigenlijk te goed! We worden in de watten gelegd. Thuis duren de dagen lang, hier is het veel gezelliger. We zijn net een grote familie!” En thuis? Daar wordt de mantelzorger even ontlast doordat de zorg tijdelijk wordt overgenomen.

UITGELICHT

HOLLEWAL

Locatie Hollewal (Texel) is vooral een ontmoetingspunt voor mensen met lichamelijke klachten. Of deze nu tijdelijk of chronisch zijn. Er wordt ondersteuning geboden door begeleiders met een zorgachtergrond: zo is er altijd de deskundigheid aanwezig die je nodig hebt. Kenmerkend aan de werkwijze van Hollewal is dat er continu wordt ingespeeld op de seizoenen. De prachtige omgeving met daarbij de ongerepte natuur maakt dat de frisse buitenlucht vaak een onderdeel is van de activiteit.

Bekijk al onze locaties op
omring.nl/ontmoeten.

IK WIL MIJZELF OF EEN ANDER AANMELDEN VOOR EEN ONTMOETING. HOE NU VERDER?

Soms, maar zeker niet altijd is er een indicatie nodig voor de deelname aan dagbesteding. Een zorgconsulent kan je daarbij helpen.

BEL 088 - 206 82 06

Vitamine D dossier



Technisch gezien is vitamine D helemaal geen vitamine, maar een hormoon. En een belangrijke ook. Voor de groei en het behoud van stevige botten en tanden. Voor eigenlijk het hele lichaam is het cruciaal dat er genoeg van wordt aangemaakt. Maar waarom, en waarom specifiek op latere leeftijd?

Vitamine D is een in vet oplosbaar hormoon en komt vooral voor in dierlijke producten. Het zorgt ervoor dat calcium en fosfaat – twee mineralen die niet zelf door het lichaam worden aangemaakt – uit voeding door het lichaam worden opgenomen. We maken vitamine D zelf aan met behulp van ultraviolette straling, oftewel zonlicht. Het lichaam kan vitamine D opslaan in vetweefsel en organen, zoals de lever. Vitamine D zit ook in vette vis, zoals zalm en makreel.

WAAR HEB JE VITAMINE D VOOR NODIG?

Voor de spieren, botten, het gebit en de afweer. Calcium en fosfaat zijn mineralen die hard nodig zijn voor de opbouw en het behoud van botten en spieren. Wist je bijvoorbeeld dat het lichaam uit ongeveer 1 kg calcium bestaat? Om die hoeveelheid te onderhouden, en het afweersysteem sterk te houden, is het van belang dat er voldoende vitamine D in het lichaam wordt opgenomen.

Gevolgen van een vitamine D-tekort

Een vitamine D-tekort kent verschillende symptomen:

- Vermoeidheid, of een tekort aan energie
- Bloedend tandvlees
- Spierpijn en/of -zwakte
- Lusteloosheid en/of neerslachtigheid
- Angstaanvallen

Bovenstaande symptomen hoeven niet direct het gevolg te zijn van een tekort, en kunnen ook met iets anders te maken hebben. Een tekort kan enkel en alleen worden aangetoond door bloedonderzoek.

WAAROM MEER VITAMINE D NODIG OP LATERE LEEFTIJD?

Er zijn risicogroepen die extra alert moeten zijn op de hoeveelheid inname van de vitamine. Waaronder ouderen, van wie de huid verjaart en in een andere mate functioneert dan op jonge(re) leeftijd. In combinatie met weinig zonlicht door bijvoorbeeld de tijd van het jaar (winter) of het feit dat we in Nederland minder zonuren hebben, kan dit leiden tot een vitamine D-tekort. En juist ouderen hebben veel baat bij vitamine D, omdat dit de spieren soepel houdt en gewrichtspijn kan voorkomen.

HOEVEEL VITAMINE D HEB IK NODIG?

Een inname van 10 tot 20 microgram vitamine D per dag is voldoende. Voor de beeldvorming: in een stukje haring van 100 gram zit al zo'n 17 microgram vitamine D. Nuttig met enige regelmaat de juiste vetten om de goede dosis vitamine D te behouden. En vergeet niet: ga – als het lukt – regelmatig mét bescherming naar buiten voor frisse lucht en een portie vitamine D!

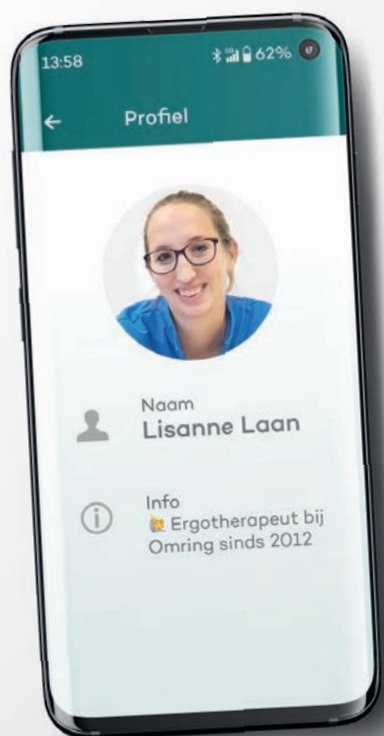
VERMOED JE EEN VITAMINE D-TEKORT?

Bij Omring helpen we je graag! Voor voedingsadvies kun je terecht bij onze deskundigen via

[OMRING.NL/DIETETIEK](https://omring.nl/dietetiek)

In de chat met...

Waar ze 's ochtends een woningscan uitvoert, ondersteunt ze 's middags een cliënt bij het doen van boodschappen: ergotherapeut Lianne rijdt van deur naar deur. Tussendoor kunnen we haar even spreken via Whatsapp.



Hi Lianne! 🤔👉 Om meteen met de deur in huis te vallen: wat is de grootste misvatting over een ergotherapeut?



De rol van een ergotherapeut is vrij onbekend. Er wordt vaak gedacht dat wij alleen hulpmiddelen aanbieden, of advies geven in woningaanpassingen. Gelukkig kunnen wij meer dan dat.

Hoe omschrijf jij jouw rol als ergotherapeut?



Ik behandel en adviseer mensen en hun mantelzorgers in hun eigen huis. Bijvoorbeeld na een val, als daarvan het gevolg is dat 'simpele' handelingen als boodschappen doen of jezelf aankleden weer in het leven moeten passen.

Hoe kan jij, of een van je collega's, op dat moment ondersteunen?



Wij luisteren en adviseren, en ondersteunen de cliënt om weer deel te kunnen nemen aan het dagelijks leven. Denk aan een betere energieverdeling over de dag, cognitieve revalidatie na hersenletsel en het aanleren van strategieën. Maar ik bied ook ondersteuning aan mantelzorgers en adviseer bij houdingsproblemen in bed of een stoel.

Wanneer kom jij als ergotherapeut in beeld?



Een ergotherapeut kijkt naar de gehele mens op het gebied van wonen, zelfverzorging, huishouden, etc. Wanneer dit niet meer gaat zoals voorheen, door bijvoorbeeld een lichamelijke, geestelijke, emotionele of sociale beperking, worden wij ingeschakeld. Dit kan op verwijzing van een huisarts of specialist. 🧑🏻

En zonder verwijzing?



Een aantal van ons is ook direct toegankelijk, wat inhoudt dat iedereen zelf contact met ons kan opnemen en er voorafgaand aan de behandeling een screening plaatsvindt.

Je staat nu voor de deur van een cliënt bij wie je de woningscan uitvoert. Vertel? 🤖



De woningscan is ontstaan om een woning, maakt niet uit wat voor type, grondig te screenen op valgevaar. Samen doorlopen we elke ruimte en bespreken we de punten die bijdragen aan een veilige woning.

Welke items mogen volgens jou niet ontbreken in een seniorenwoning?



- 🛏 Beugels in badkamer en toilet
- 🛏 Wendylett laken, voor het zelfstandig en gemakkelijker draaien in bed
- 📱 Personalarmering
- 📱 Douchestoel
- 📱 Een goede stoel, afgestemd op de lengte en gewicht van iemand

Deze items vind je bijna allemaal in de Omringwinkel.

Dank je wel! ❤️ Waarmee sluit je onze chat af?



Eigenlijk alles waarbij het niet meer gaat zoals voorheen, kan een ergotherapeut meedenken in een oplossing. Bel ons, we zijn op doordeweekse dagen te bereiken via 088 - 206 80 90.

Heerlijk & simpel



Met haar overheerlijke food platform Brenda Kookt inspireert de blogster uit Grootebroek haar duizenden fans met recepten die snel op tafel staan en tóch de juiste voedingswaarden bevatten. In dit magazine deelt ze weer twee smaaksensaties.

Gevulde courgette met kip en pesto

Naast de kip en groene pesto mogen tomaatjes, paprika en natúúrlijk (geraspte) kaas niet ontbreken bij deze gevulde courgette. Gebakken aardappeltjes en een groene salade maken de maaltijd compleet.



Ingrediënten

(voor 2 personen)

- 1 courgette
- 100 gram gerookte kipreepjes
- 1½ eetlepel groene pesto
- ½ paprika in blokjes
- ½ handje cherrytomaatjes gehalveerd
- ½ eetlepel pijnboompitjes
- 50 gram geraspte kaas

Bereiding

(20 minuten + oventijd)

Stap 1

Verwarm de oven voor op 200 graden, vet een ovenschaal (waar de courgette in de lengte in past) in.

Stap 2

Halveer de courgette over de lengte en lepel de zaadlijsten eruit. Snijd de zaadlijsten fijn en doe deze in een kom. Meng de zaadlijsten met de gerookte kipreepjes, groene pesto en blokjes paprika. Breng op smaak met zout en peper.

Stap 3

Verdeel het mengsel over de uitgeholde courgettehalften. Verdeel hierover de gehalveerde tomaatjes en geraspte kaas, en tot slot de pijnboompitjes.

Stap 4

Plaats de gevulde halve courgettes in een ovenschaal in en verwarm deze 25 minuten in de voorverwarmde oven.

Stap 5

Serveer met aardappeltjes en een groene salade voor een complete maaltijd.

Bami met sweet chili garnalen

Eenvoudig, vers gekookt en boordevol groenten. Dit Aziatische visgerecht is in de basis mild qua smaak, maar krijgt een beetje pit door de chilisaus. Om je vingers bij af te likken.



Ingrediënten

(voor 2 personen)

- 200 gram mie-nestjes
- ½ ui gesnipperd
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- 400 gram roerbakgroenten
- 200 gram garnalen (gepeld en ontdooid)
- 30 ml sweet chilisaus
- 2½ eetlepels sojasaus
- 15 ml water
- 1½ theelepel maïzena
- olijfolie om in te bakken
- zout en peper

Bereiding

(30 minuten)

Stap 1

Kook de mie-nestjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Stap 2

Verwarm olie in een grote koekenpan of wok. Fruit de ui met knoflook. Doe hierna de groenten erbij en roerbak dit 7-10 minuten. Breng op smaak met zout en peper.

Stap 3

Haal de groenten uit de pan en voeg nog een beetje olie aan de pan toe. Roerbak de garnalen 2 minuten, draai ze hierna om en roerbak nog 2 minuten, tot de garnalen mooi roze zien. Haal hierna de garnalen uit de pan en zet weg.

Stap 4

Meng in een kommetje de sweet chilisaus met sojasaus, koud water en maïzena. Roer goed door. Doe de saus in de pan en verwarm dit 5 minuten. Doe hierna de groenten en garnalen bij de saus en roer goed door. Verwarm dit nog een paar minuutjes mee. Roer hierna de mie door het mengsel en serveer direct.

ONTDEK, PROEF EN
LEES MEER OP

BRENDAKOOKT.NL

Zo lang mogelijk thuis wonen Hoe?

Omring helpt je om zo lang mogelijk in je veilige, vertrouwde omgeving te blijven wonen. En als het dan echt niet meer lukt, dan helpt de zorgconsulent met het vinden van een passende woonzorglocatie. Tot die tijd zijn er voordelen, diensten en cursussen waarmee je direct aan de slag kunt.



Personenalarmering

Een veilig en vertrouwd gevoel met één druk op de knop? Met Omring Personenalarmering kun je altijd snel en eenvoudig hulp inschakelen als je dat nodig hebt.

Lees er meer over:
blader terug naar pagina 12.



Hulp bij je thuis

Wij ondersteunen bij het douchen of bij het verzorgen van een wond. Maar ook bij digitale hulpmiddelen als beeldzorg of medido kunnen wij hulp bieden. Onze thuiszorgteams, ergo- en fysiotherapeuten zijn er voor jou en je mantelzorger.

Bekijk de mogelijkheden:
neem contact op met de zorgconsulent.



Omring is dichtbij

Je bent welkom! Voor bijvoorbeeld dagbesteding of logeerszorg. Maak kennis met onze diensten en ontdek onze gastvrijheid en mogelijkheden.

Lees er meer over:
blader terug naar pagina 16.



Zorghulpmiddelen

In onze Omringwinkels staan adviseurs voor je klaar om je te helpen bij het maken van de juiste keuze in zorghulpmiddelen. Van opvouwbare wandelstokken tot bedklossen en van kinesio-logietapes tot slimme deurbellen. Voor jong en oud.

Bekijk de gegevens van een winkel bij jou in de buurt:
draai dit boekje om en bekijk alle adressen.



Woningscan

Is je woning klaar voor de toekomst? Met wat kleine aanpassingen kun je je woning al vele malen veiliger maken. De ergotherapeut komt bij je langs om te adviseren.

Lees er meer over:
blader terug naar pagina 22.



Veilig in beweging

Bang om te vallen? Sta weer stevig in je schoenen met onze valpreventiecursus. Wij vertellen je waar je op moet letten en hoe je gevaarlijke situaties voorkomt. En ook hoe je veilig op pad kunt met je rollator, tijdens een check bij jou in de buurt.

Lees er meer over:
blader terug naar pagina 15.



Services aan huis

Laat gezonde maaltijden thuisbezorgen door MaaltijdThuis, vraag Tuinstudent om achterstallig onderhoud weg te werken en maak een afspraak met een kapper of pedicure. Gewoon, bij je thuis.

Draai dit boekje om en bekijk het complete aanbod.



De zorgconsulent helpt je graag met persoonlijke antwoorden op het gebied van gezondheid, zorg en wonen.

Neem contact op.

BEL 088 - 206 82 06

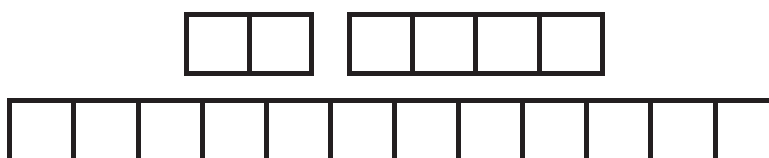
Puzzelplezier

1, 2, 3, puzzelen maar!

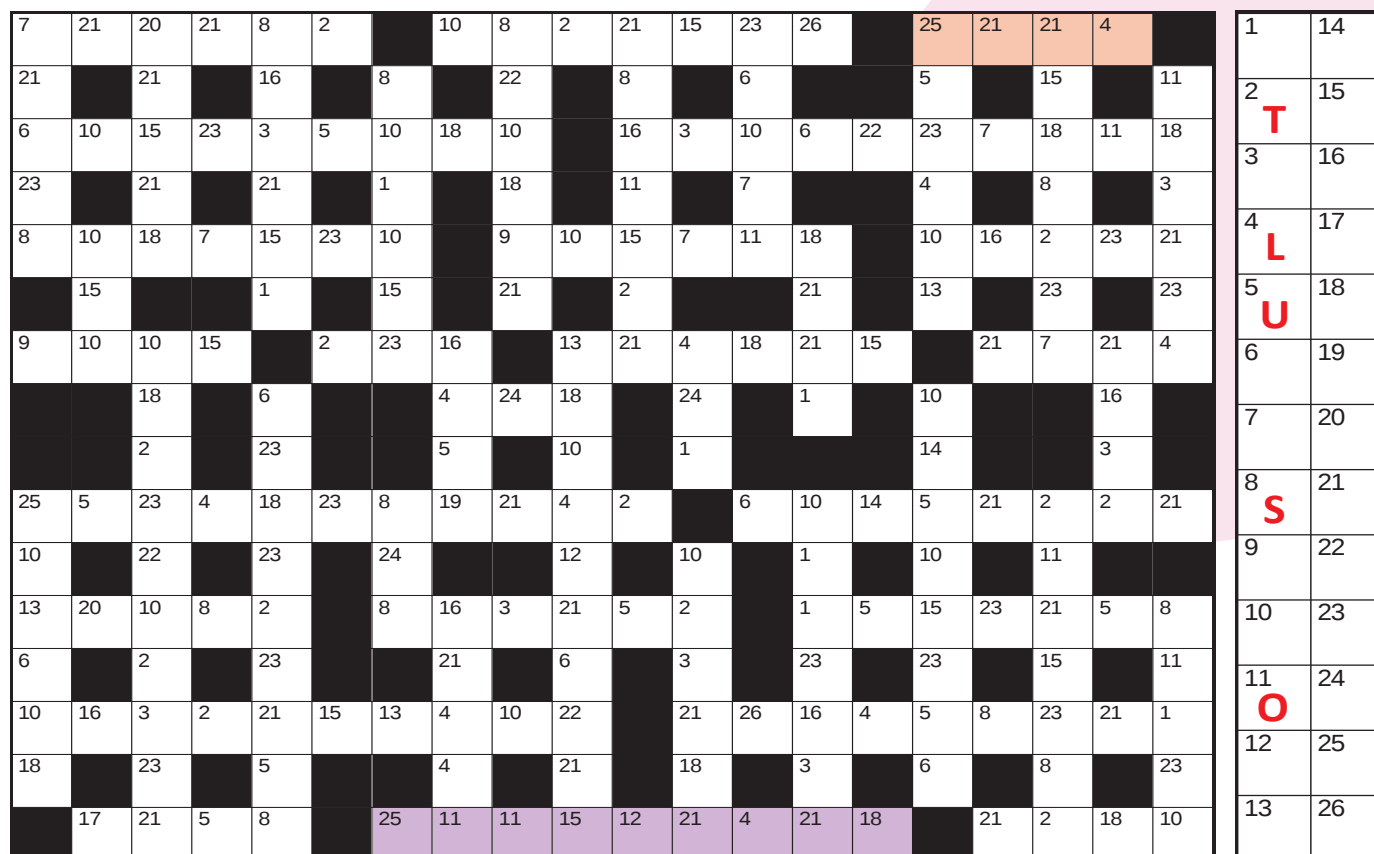
Het is bekend dat puzzelen voor plezier en ontspanning zorgt. Relax, kom even op adem en neem de tijd. De antwoorden van beide puzzels vormen samen één oplossingszin. Zet 'm op!

Onderstaande woorden zitten in alle richtingen in de puzzel verborgen. Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen in de leesrichting de oplossing.

ALAAF	HOEVE	OFFSHORE
ANALYTICUS	INLEG	OLIESTAAT
CORNER	KASSEN	OUDERE
DAGTARIEF	KEERTJE	REEDS
DEERN	KITSCH	RENTE
DERTIG	KLASSIEKER	SCHUIVER
EDELE	KREET	STERSPELER
EGYPTE	LEPRA	STUDENT
EPOQUE	MANIOK	TWIST
FAUNEN	NATIE	VENLO
FLEEM	NICHE	WATTEN
GILLEN	NIESPOEDER	WRAAK
GOTSPE	NISJE	
HIELEN	NUMERO	



©WWW.PUZZELPRO.NL



Gelijke cijfers staan voor gelijke letters. Probeer de woorden in de gekleurde vakken te vinden.



©WWW.PUZZELPRO.NL

Spaar voor korting!



De eerste sticker krijg je van ons!



Zoek jouw gewenste product(en) uit



Reken jouw product(en) af bij de kassa



Toon je Omring spaarkkaart: per besteding van €25,- ontvang je één sticker



Kaart vol? Bij de eerstvolgende aankoop in de winkel ontvang je €10,- korting (bij besteding vanaf €25,-)

Kom naar de Omringwinkel

Onze winkels hebben een ruim assortiment zorghulpmiddelen, die erop gericht zijn om de kwaliteit van leven te verbeteren. Zowel binnen als buiten het huis.

Bezoek onze Omringwinkels

HOORN

Nieuwe Steen 36
1625 HV Hoorn
0229 - 206 885

DEN HELDER

Baljuwstraat 7
1785 SB Den Helder
0223 - 65 01 25

BOVENKARSPÉL

Middenweg 6A
1611 KP Bovenkarspel
0229 - 28 50 40

SCHAGEN

Zuiderweg 21
1741 NA Schagen
0224 - 21 61 34

TEXEL

Schoonoordsingel 44
1791 EG Den Burg
0222 - 31 48 87



Hoe gezond leef jij?

Veel ziekten en kwaaltjes worden veroorzaakt door slechts tien factoren. Ken je jouw persoonlijke risico's? Als je weet hoe gezond en vitaal je echt bent, weet je ook wat je kunt verbeteren. Breng je gezondheid in kaart met de Persoonlijke Gezondheidscheck en spoor eventuele problemen al vroeg op. Of beter nog: help ze voorkomen.



HEB JE EEN OMRINGPAS?

Dan ontvang je binnen een maand na het invullen van de online vragenlijst een **cadeaubon** van de Omringwinkel t.w.v. **€10,-!**

WAT KOST EEN CHECK?

Je kunt al vanaf **€16,95** meedoen. Met de online vragenlijsten en thuistesten kan jij jouw check zo uitgebreid maken als jij zelf wilt. **Maar let op:** in veel gevallen wordt de check gewoon vergoed door je verzekeraar, werkgever of gemeente.

Het voornemen om gezonder te leven is er altijd. Vul nu de vragenlijst in en ga direct aan de slag met jouw gezondheid via:

WWW.PERSOONLIJKEGEZONDHEIDSCHECK.NL/OMRING

HOE WERKT HET?

- 1 Ga naar www.persoonlijke-gezondheidscheck.nl/omring
- 2 Vul de online vragenlijst in
- 3 Doe de thuistest(en) en stuur de checkbox terug
- 4 Ontvang de uitslag in jouw gezondheidsrapport in je account
- 5 Ga aan de slag met je persoonlijke gezondheidstips

Omringpas & duurzaamheid

Duurzaamheid zit 'm in zoveel. In gezonde en gevarieerde voeding, maar ook in de samenwerking met lokale ondernemers. In een gezond (te)huis met goede materialen, maar ook in persoonlijke verzorging. Zodat jij je goed voelt en blijft voelen. Duurzaamheid hóórt echt bij onze zorg.

Door een gevarieerd aanbod producten, diensten en materialen zorgen we samen met onze partners voor een duurzame relatie. Met jou én met het milieu. Alleen zó kunnen we zuinig zijn op elkaar en onszelf.

In deze brochure vind je het aanbod van onze partners, met wie we een duurzame relatie hebben. Het hele aanbod vind je ook online, op www.omring.nl/omringpas.

Ontdek de natuur vanaf je keukentafel

Plantje Boom is een leuk en leerzaam kaartspel voor jong en oud. In het spel komen veel verschillende diersoorten voorbij. Zo willen de makers het bewustzijn rondom biodiversiteit in Nederland vergroten. Speel en draag bij aan de toekomst!

Ontvang korting

Met je Omringpas betaal je nog maar **€13,55**. Verkrijgbaar in onze Omringwinkels. Liever online bestellen?

Ga naar www.plantje-boom.nl en vul code **OMRING15** in bij het afrekenen.

**15%
korting**

Bewegen & trainingen

Kom in actie!

Smartphone fotografie

Gegarandeerd betere foto's

06 - 294 57 312

15% korting

OP EEN CURSUS
OF WORKSHOP

Zwembad Enkhuizerzand

Recreatief en in lesverband

Kooizandweg 12, Enkhuizen
0228 - 323 173

10% korting

OP DIVERSE
TRAININGEN

Yogapraktijk Matsyendra

Concentratie, fitheid en kracht

Schoonoordsingel 19-A, Den Burg
06 - 248 45 420

10% korting

OP YOGA-
LESSEN



Zwembad De Wiel

Een spetterende ervaring

Wielewaal 8, Schagen
0224 - 214 390

5% korting

OP DE
ENTREEPRIJS

Golfschool Westwoud

Voor alle niveaus

Zittend 19, Westwoud
06 - 255 54 865

Diverse kortingen

OP LESSEN EN
ABONNEMENTEN

Fysio Fitness Lindendael

Revalidatie en herstel

Koepoortsweg 35, Hoorn
088 - 206 79 99

€5,- korting

OP DIVERSE
TRAININGEN



Team Sportservice NH

Voor een gezonde leefstijl

Benut de kracht van sport, bewegen en een gezonde leefstijl. Team Sportservice ondersteunt met het behalen van jouw persoonlijke doelstellingen.

Bewegen geeft plezier, brengt mensen met elkaar in contact, zorgt voor een betere conditie en helpt bovendien bij langere zelfredzaamheid.

Team Sportservice biedt op diverse locaties verschillende activiteiten aan, altijd onder goede begeleiding van professionals.

Sport de 1^e maand gratis, of ontvang 10% korting op geselecteerde activiteiten.

Samen in beweging voor gezonder leven!



0229 - 287 700

**1^e
maand
gratis**



EHBO-cursussen

Voor iedereen van belang

Een ongeluk zit helaas in een klein hoekje: thuis, op het werk of in het openbaar.

Met een EHBO-cursus van het Rode Kruis leer je levensreddende technieken en handelingen die je kunt toepassen in noodsituaties. Of het nu gaat om een ongeluk thuis, op het werk of ergens in de buurt, jouw snelle reactie en kennis kunnen het verschil maken tussen leven en dood.

Altijd al een EHBO-cursus willen volgen? Grijp nu je kans! Ontvang 10% korting op de reanimatiecursus, Snelcursus en cursus EHBO aan baby's en kinderen. Ga naar shop.rodekruis.nl/noord-holland-noord en gebruik code Omring37912.



**10%
korting**

Yoga met Susan

Leer ontspannen

06 - 533 59 800
www.yogametsusan.nl

10% korting

OP DE CURSUS
LEREN ONTSPANNEN

Fitnesscentrum Medemblik

Voor een sterk en gezond lijf

Overleek 9, Medemblik
0227 - 608 198

€9,- korting

OP EEN FITNESS-
ABONNEMENT

Tai Chi Hoorn

Vechtkunst in een dans

Gildeweg 2, Oosterblokker
06 - 513 83 972

€4,50 korting

OP EEN
CURSUS

Tai Chi Den Helder

Maakt energiebanen schoon

Energieweg 16, Den Helder
jan.plomp@planet.nl

€7,- korting

OP DIVERSE
CURSUSSEN

The Gym

o.a. FitBoks, Zumba en Steps

Witte Hert 10, Enkhuizen
0228 - 527 460

20% korting

OP DIVERSE
ABONNEMENTEN

Fit by Breg

Groepslessen, fitness en kickboksen

Nijverheidsweg 19, Medemblik
06 - 207 10 454

25% korting

OP ALLE
ABONNEMENTEN

Sportingclub Theo Komen

Advies in beweging

Drs. F. Bijlweg 240, Den Helder
0223 - 615 284

€5,- korting

OP DIVERSE
ABONNEMENTEN

Turnlust Fit en Vitaal

Vereniging voor jong en oud

Dollardlaan 202, Den Helder
info@turnlust.com

Slechts €25,-

VOOR
10 LESSEN

Ontspanning & vrije tijd

Voordelig eropuit

Atelier Wel-Creatief

Mixed media workshops

Stevinstraat 26, Middenmeer
0227 - 501 433

15% korting

OP EEN
WORKSHOP

Enkhuizer Bridge Club

Plezier in spel

De Nieuwe Doelen, Spoorstraat 2, Enkhuizen
0228 - 514 257

Tot €15,- korting

OP LIDMAAT-
SCHAP

Schouwburg Het Park

Theater, concerten en feesten

Westerdijk 4, Hoorn
0229 - 291 000

Diverse kortingen



Floatcentrum

Ontspannen drijven

Floaten is gewichtsloos drijven op zout en verwarmd water. In een afgesloten cabine kun je optimaal ontspannen zonder prikkels van buitenaf!

Floaten bevordert de fysieke en mentale gezondheid: de gewichtloosheid, warmte en rust dragen bij aan ontspanning en balans. De bloeddorstomring verbetert, de ademhaling en het hartritme vertragen en de bloeddruk daalt. Zo krijgt het lichaam de kans om zijn natuurlijke balans, waarin alle delen en systemen met elkaar samenwerken, te hervinden en voel je je weer als herboren!

Ontvang korting op een sessie bij Floatcentrum West-Friesland.



Corantijn 7-C
0229 - 311 447

10% korting

OP EEN
SESSIE



Museum van de 20e Eeuw

Feest der herkenning

Hoewel je soms verbaasd bent over wat er allemaal is veranderd in de twintigste eeuw, zul je in dit museum ook veel herkennen. Die oude woonkamer doet denken aan de kamer van oma. Op die bromfiets heeft vader jaren rondgereden. Met dit speelgoed speelde ik vroeger ook en die radio stond bij ons thuis!

Het Museum toont in een groot aantal vaste opstellingen de vele ontwikkelingen in de twintigste eeuw, maar heeft in drie zalen ook steeds wisselende exposities.

Het Museum van de Twintigste Eeuw is gevestigd in een oude gevangenis op het prachtige Oostereiland bij de mooie haven van Hoorn.



Krententuin 24, Hoorn
0229 - 214 001

€1,- korting

OP DE
ENTREEPRIJS



Sauna de Bongerd

Ontspannen en genieten

Het is algemeen bekend dat een bezoek aan de sauna kan bijdragen aan het behoud van soepele spieren en gewrichten. Sauna de Bongerd biedt de gelegenheid om heerlijk te ontspannen en tot rust te komen.

Een Turks stoombad, hot whirlpool, massagestoelen en infrarood cabines dragen bij aan het welzijn van het lichaam en de geest. Liever een beauty behandeling? Ook dat kan! Kom langs en ontdek de mogelijkheden.

Drink na de behandelingen nog een drankje aan de bar voor de ultieme afsluiting van een geslaagde dag.

Ontvang korting op je entreekaartje.

sauna debongerd

Oostwouderdorpstraat 21,
Oostwoud
06 - 573 29 128

10% korting

Masteling Tweewielers Fietsverhuur

Verkoop, verhuur en reparatie

Heereweg 24/2, Groet
072 - 509 12 45

10% korting

OP DE
VERHUURPRIJZEN

Dorus Rijkers

Het Nationaal Reddingsmuseum

Willemsdijk 60-G, Den Helder
0223 - 618 320

€2,25 korting

OP DE
TOEGANGSPRIJS

Samcity

City full of fun

Westfriese Parkweg 4, Hoorn
0229 - 343 333

Gratis consumptie

BIJ DIVERSE
GROEPSACTIVITEITEN

SkagaVenture

Het leukste adres

Witte Paal 3-K, Schagen
0224 - 786 020

10% korting

OP EEN BOEKING
+ GRATIS CONSUMPTIE



Cinema Texel

Uitgebreid aanbod films

Gravenstraat 33, Den Burg
0223 - 312 027

€1,- korting

OP TICKET:
MAANDAG T/M
DONDERDAG



Kinepolis

Den Helder en/of Schagen

Willemsdijk 51, Den Helder 0223 - 677 899
Grotewallerweg 2, Schagen 0224 - 224 060

€1,50 korting

OP TICKET:
DOORDEWEEKS
TOT 18:00 UUR



Mobella

Professionele pedicure

De voeten laten verzorgen, maar daar niet de deur voor uit hoeven? Geniet van een professionele pedicurebehandeling bij je thuis. Wij werken samen met pedicures die gespecialiseerd zijn in voetverzorging voor mensen met reuma, diabetes en vaatstoornissen.

De pedicure knipt de nagels, verwijdert eelt en verzorgt je voeten. Natuurlijk helpt ze je ook als je voeten professionele voetverzorging nodig hebben, bijvoorbeeld omdat je diabetes, reuma of vaatstoornissen hebt. Alle pedicures zijn aangesloten bij Provoet, Stipenzo en/of hebben het keurmerk voor ambulante pedicures.

Ontvang korting op een behandeling naar keuze.



088 - 100 01 00

**10%
korting**



Schoenen van Jan

Aangemeten aan huis

Heb je last van onderstaande klachten?

- pijnlijke voeten of tenen
- stabiliteitsverlies
- doorgezakte voeten
- vermoeide voeten
- moeite met lopen
- hamer- of klauwtenten
- hallux valgus

Blijf niet met klachten lopen! Jan van Ede, podoloog en voetkundig adviseur, komt bij je langs om klachten te bespreken.

Omringpashouders ontvangen korting:
50% op een bezoek aan huis.



06 - 511 70 200

**50%
korting**

Brillenboer Moen

Mobiele oogmeting en nazorg

06 - 428 18 757

Gratis oogmeting

BIJ AANSCHAF VAN
EEN COMPLETE BRIL

Uw Audicien aan Huis

Voor alle hoorhulpmiddelen

0226 - 354 713

5% korting

OP SERVICE
AAN HUIS

Beter Horen

Voor de nieuwste hoorinnovaties

0800 - 020 01 59

Gratis diagnose

INCLUSIEF
HOORTEST

KeSy Mobility

Voor veilige woningaanpassingen

06 - 293 20 359

10% korting

OP BENODIGDE
MATERIALEN



De Roos matrastreining

Een gezonde nachtrust

In 95% van alle matrassen is vervuiling met huisstofmijt, huidschilfers en allerlei schimmels en bacteriën aan de orde. Bij elke beweging op het matras worden deze in de ruimte verspreid.

Matrassen kunnen niet worden gewassen, maar we spenderen wel één derde van onze tijd op een matras. Dit, en de groeiende belangstelling voor gezondheid, allergie en hygiëne hebben de specialisten van De Roos Matrastreining doen besluiten te starten met professionele reiniging van huistofmijten, stof, urineresten, schimmels, bacteriën en virussen. Na deze reiniging is het zelfs nog mogelijk om vlekken uit het matras te verwijderen.

Op diverse reinigingen ontvang je korting.



06 - 272 42 488

**10%
korting**



Handicare Trapliften

Mobiel in eigen huis

Als traplopen moeilijker wordt en het steeds meer energie kost om naar boven te gaan, dan verwijzen wij je graag naar Handicare Trapliften. Met een traplift van Handicare Trapliften kun je langer en veilig in je eigen huis blijven wonen.

Het is belangrijk om rustig te oriënteren om zo te weten wat er op de markt te koop is. Adviseurs van Handicare geven gratis en vrijblijvend advies, gewoon bij jou thuis. Handicare heeft altijd trapliften op maat, aangepast aan de wensen en eisen, die de oplossing bieden voor senioren. Zo wordt zelfstandig in de vertrouwde omgeving blijven wonen mogelijk gemaakt.

Omringpashouders ontvangen altijd
€100,- korting.



072 - 751 11 75

**€100,-
korting**

Pruiken Thuiszorg Nederland

Specialist in haarwerken

0229 - 762 910

10% korting

OP EIGEN
BIJDRAGE + GRATIS
VERZORGINGSPAKKET

Haarstudio Antoine

P(r)uik werk: net echt

06 - 220 29 299

10% korting

OP EIGEN
BIJDRAGE + GRATIS
VERZORGINGSPAKKET

H en A Mode

Modieus en comfortabel

0294 - 291 212

10% korting

OP HET GEHELE
ASSORTIMENT

Lingerie Service

Lingerie voor alle maten

023 - 303 12 90

€20,- korting

OP VOORRIJD-
KOSTEN

Services aan huis Gemak bij jou thuis

Zicht op Geld

Word financieel ontzorgd

058 - 230 04 44

€50,- korting

OP DE
TOTAALFACTUUR

KLUSup

Klusjesman aan huis

085 - 401 97 96

10% korting

OP HET
UURTARIEF

Belastingaangifte Compleet

Verzorgt de gehele aangifte

0800 - 250 25 01

€9,95 korting

OP DE
TOTAALFACTUUR



Hereditas B.V.

Ondersteunt met raad en daad

085 - 877 18 89

Tot 35% korting

OP AKTES

Badkameraanpassingen

Installatiebedrijf Oud

0224 - 531 953

€300,- korting

OP KINEMAGIC
DOUCHESYSTEEM

Veldman Linnenverhuur

Voor de kleine logiesverstrekker

0223 - 623 475

10% korting

OP PAKKET-
PRIJZEN



Maaltijd Thuis

Vlees, vis en vegetarisch

De koks van Maaltijd Thuis weten hoe belangrijk het is om gezond en gevarieerd te eten. Daarom koken zij met plezier ambachtelijke, gezonde en smakelijke koel- en vriesverse maaltijden, die bij jou aan huis worden bezorgd.

Er wordt rekening gehouden met dieetwensen, zoals zoutarm, gluten- en lactosevrij. Met een variëteit aan smaken verzinnen de koks altijd een uitgebreide menukeuze. Maaltijd Thuis staat voor uitstekende maaltijden aan huis voor ouderen en mensen met een zorgvraag.

Als Omringpashouder betaal je **geen bezorgkosten** voor de bestellingen aan huis. Heb je vragen? Neem contact op met de contactpersoon van Omring: Peter Denkers.



0228 - 820 054

**Gratis
bezorging
t.w.v.
€2,99**



Tuinstudent

Van onderhoud tot nieuwe tuin

Ben je op zoek naar een goede hulp voor in de tuin, voor een scherpe prijs? Tuinstudent aan huis kan je helpen met het onderhoud, maaien, snoeien en onkruid verwijderen uit de tuin.

Een tuinstudent is jouw eigen betaalbare tuinman in de vorm van enthousiaste studenten die graag wat bijverdienen en een opleiding in tuinbouw hebben gehad of nog volgen.

Toe aan een compleet nieuwe tuin? Daarvoor is de tuinstudent ook beschikbaar! Je kunt altijd contact opnemen om de mogelijkheden te bespreken.

Je ontvangt korting op het uurtarief.

Tuinstudent.nl



06 - 215 81 844

**€2,-
korting**

OP HET
UURTARIEF



BuddyBold

De match tussen jong en oud

Door op regelmatige basis persoonlijk contact met een jongere Buddy te hebben, snijdt het mes aan twee kanten. Ouderen blijven langer vitaal en betrokken bij de samenleving, terwijl de Buddy een bijbaan heeft die niet alleen leuk betaalt, maar ook voldoening geeft, waarmee hij of zij sociale skills ontwikkelt en het inlevingsvermogen wordt gestimuleerd.

BuddyBold wordt geïnitieerd door Elske Doets en is hét antwoord op vereenzaming door vergrijzing. Het is hiermee de remedie tegen de krimpende leefwereld van senioren.

Bij een abonnement op BuddyBold heb je elke week bezoek van jouw buddy. Jij ontvangt korting op de abonnementsprijs.



ÉCHT CONTACT IS ZUURSTOF

072 - 575 33 96

**10%
korting**

OP EEN
ABONNEMENT

SeniorWeb

Stap-voor-stap online uitleg

030 - 276 99 65

3 maanden gratis

ONBEPERKT
HULP ONLINE

Saar aan huis

Aanvulling op de mantelzorg

085 - 902 58 07

5% korting

OP HET
UURTARIEF

Je haar in model.nl

Ambulante thuiskapper

06 - 201 10 430

Tot €2,- korting

OP DIVERSE
BEHANDELINGEN

Mobella

Haar- en huidverzorging

088 - 100 01 00

Tot €2,- korting

OP ALLE
BEHANDELINGEN



Uitvaartverzorging Pieter Dekker

Een waardevolle herinnering

Zodra je te maken hebt gekregen met een overlijden moeten er veel keuzes gemaakt worden. In een tijd van rouw komt er veel op je af. De specialisten van Pieter Dekker zorgen samen met jou voor een persoonlijke uitvaart.

Zodra je wilt weten wat de uitvaartkosten voor een uitvaart zullen zijn, kun je een lijst met overzichtelijke tarieven bekijken. Het zorgt voor transparantie in de kosten voor de uitvaart. Voor zowel een crematie als een begrafenis ben je bij uitvaartverzorging Pieter Dekker in vertrouwde handen.

Werkzaam in heel Noord-Holland en dag en nacht te bereiken. Je ontvangt korting op de totaalfactuur.



Laanderweg 15,
Heerhugowaard
072 - 512 26 14

Tot
€250,-
korting



Rita Feld Persoonlijke Uitvaartzorg

Samen, stap voor stap

De uitvaartverzorgsters bij Rita Feld zijn zeer deskundig, stap voor stap wordt alles met je doorgenomen. Zo is er veel aandacht voor details en de betrokkenheid bij de familie, en wordt een uitvaart niet alleen een afscheid, maar ook een waardevolle herinnering.

Een voorbespreking behoort ook tot de mogelijkheden. Tijdens een voorbespreking kun je jouw wensen bespreken, je krijgt advies over de mogelijkheden. Heb je een uitvaartverzekering? Dan kan er gekeken worden wat de waarde is en wat er eventueel uitgekeerd wordt.

Werkzaam in heel West-Friesland en dag en nacht te bereiken. Je ontvangt korting op de totaalfactuur.

RITA FELD

Persoonlijke uitvaartzorg

Tweeboomlaan 63,
Hoorn
0229 - 591 784

Tot
€250,-
korting

Jongewaard Heemskerk Succesvol (ver)kopen

Middenweg 159-A, Den Helder
0223 - 612 230

€200,- korting

AAN OPSTART-
KOSTEN BIJ
VERKOOP WONING

Dermacos

Laat de huid stralen

Nieuwe Steen 10, Hoorn
0229 - 298 272

5% korting

OP DE
EIGEN BIJDRAGE

Paraderma

Verlichting voor huidaandoeningen

Dwingel 3, De Goorn
06 - 232 79 614

5% korting

OP DE
EIGEN BIJDRAGE

ParamediCare

Huid & Oedeemtherapie

De Tuin 29, Bovenkarspel
06 - 126 67 228

5% korting

OP DE
EIGEN BIJDRAGE

4x1 Makelaardij

De betrokken makelaar

Breed 3-A, Hoorn
0229 - 285 170

20% korting

BIJ OPSTARTKOSTEN
VERKOOP WONING

HOP

Helpen Ondersteunen Praten

Dukaat 45, Hoorn
06 - 409 97 989

€4,- korting

OP HET
UURTARIEF

Bodycare

Grootste collectie borstprothesen

Benedenweg 99, Sint Pancras
072 - 562 35 95

5% korting

BIJ BESTEDING
VANAF €99,-

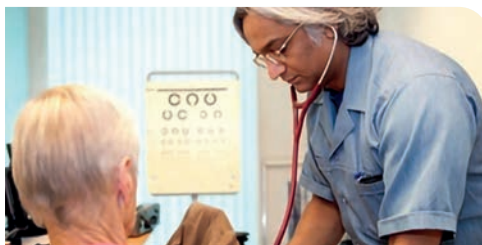
Kattenopvang

Wel voor de poes

Dorpsstraat 112, Warmenhuizen
0226 - 393 399

10% korting

OP DE
TOTAALFACTUUR



Rijbewijskeuring

Veilig en vertrouwd de weg op

Ben je fit genoeg om achter het stuur te zitten? RijbewijskeuringsArts.nl biedt een stukje zekerheid rondom jouw gezondheid. Want gezond de weg op, dat is *veilig* de weg op!

Heb je een medische vraag omtrent een rijbewijskeuring, maar weet je niet aan wie je deze kunt stellen? Op aanvraag beantwoordt de rijbewijskeuringsarts medische vragen en verleent hij medisch advies.

Omringpashouders ontvangen korting:

• Rijbewijs voor 75+ B/E voor €45,00
(voor niet-leden €74,50)

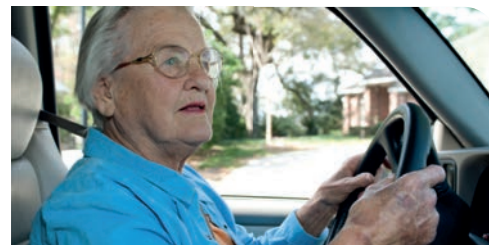
Let op! Tariefwijziging per 1 januari 2024.

Bij het boeken van een afspraak online volgt een **extra korting van 5%**.



085 - 018 08 00

€29,50
korting



Verkeersschool Stammers

Vergroot de rijvaardigheid

Zijn onderstaande situaties herkenbaar?

- Al jaren een rijbewijs maar niet zeker in het verkeer?
- Een keer in de berm geraakt en nu angstig op de landelijke weggetjes?
- Of durf je de snelweg niet op?
- Je rijdt alleen nog met iemand naast je?
- Je hebt een ongeluk gehad en rijdt niet meer ontspannen of durft zelfs helemaal de weg niet meer op?

Dan is het tijd voor een opfriscursus, daarna ga je weer met plezier de weg weer op!

Op een opfriscursus ontvang je korting op het uurtarief.



Ruimtevaartstraat 50,
Dirkshorn
06 - 509 14 718

10%
korting

Winkels & diensten Altijd in de buurt

Omringwinkels

Ruim assortiment hulpmiddelen

Hoorn, Bovenkarspel, Schagen, Den Helder en Den Burg (Texel).
088 - 206 89 10

10% korting

OP HET GEHELE ASSORTIMENT

Fietsenstunt.nl

Experience store Hoorn

Dr. C.J.K. van Aalstweg 8, Hoorn
085 - 023 14 26

15% korting

OP ALLE FIETSEN

Meijerink Schoenen

Sterk in moderne schoenen

Nieuwsteeg 39, Hoorn
0229 - 296 675

10% korting

OP HET GEHELE ASSORTIMENT

Ecco Shops - Schoenen

Schoenen van hoge kwaliteit

Breedstraat 33, Purmerend 0299 - 473 683
Laat 227, Alkmaar 072 - 512 2445

10% korting

OP HET GEHELE ASSORTIMENT

Holland & Barrett

Specialist in natuurlijke gezondheid

Bovenkarspel, Den Burg, Den Helder, Hoorn, Heerhugowaard en Schagen
020 - 888 50 31

10% korting

BIJ BESTEDING VANAF € 5,-

De Dijk Scootmobielen

Zelfstandig de deur uit

De Dolfijn 23, Enkhuizen
0228 - 353 056

GRATIS ONDERHOUDSPAKKET BIJ AANSCHAF VAN EEN SCOOTMOBIEL

t.w.v. €156,-

Jolanda's Bloembinderij

Zeg het met bloemen!

Pakhuisstraat 12, Hoorn
0229 - 216 401

20% korting

OP HET GEHELE ASSORTIMENT



Karsten Travelstore

Specialist in kamperen

Ga je kamperen, heb je goede wandelschoenen of een stevige rugzak nodig? Wij brengen je graag in beweging en werken daarom samen met Karsten Travelstore. In deze grote kampeer- en outdoorwinkel in Zwaag vind je producten, informatie en tips op het gebied van reizen, wandelen, kamperen en recreëren. Van koffer tot koelbox en van picknicktafel tot windstopper.

Je ontvangt diverse kortingen:

- **10% korting** op het outdoor fashion, reis- en wandelassortiment
- **5% korting** op het kampeerassortiment (niet geldig bij aanschaf van tenten)

karsten
travelstore

De Factorij 9, Zwaag
0229 - 562 120

Tot 10% korting



De Graaf Mobiliteit

Specialist in mobiel welzijn

De Graaf Mobiliteit is dé specialist in mobiliteit en welzijn. Je kunt er terecht voor rollators, scootmobielen, brommobielen en nog veel meer producten die je mobiliteit en welzijn een positieve boost geven. Het team van De Graaf Mobiliteit staat voor persoonlijk advies. Ben je niet in staat om naar een van de winkels te komen? Dan komt een mobiliteitsadviseur bij je thuis, zodat je in je eigen omgeving de gewenste producten kunt proberen.

Ontvang bij aanschaf van een scootmobiel een jaar lang gratis een onderhoudspakket t.w.v. van €250,- met daarin een vervangende scootmobiel bij onderhoud/reparaties, geen arbeidskosten (max. 2 uur) en geen voorrijkosten. Klein materiaal is inbegrepen.



De Veken 5, Opmeer
0800 - 454 51 23

Gratis onderhoudspakket t.w.v. €250,-



Sokken-online.nl

Voor alle beenmode

Bij Sokken-online.nl kun je terecht voor een groot assortiment aan beenmode. Na 30 jaar lang ervaring, geven de specialisten achter Sokken-online.nl advies over alle producten op het gebied van beenmode.

Voor producten zoals sokken zonder elastiek (diabetessokken), merino wollen sokken, wandelsokken of sokken met een anti-slip-laag. Ook voor kinderen is er gedacht aan de meest comfortabele beenmode. Liever een panty? Ook hierin biedt Sokken-online een uitgebreid assortiment.

Gebruik op www.sokken-online.nl de code **OMRING10** bij het afrekenen en ontvang je korting.



10% korting

Bloesem Den Helder

Voor elk moment

Patrijzenstraat 22, Den Helder
Middenweg 115, Den Helder
0223 - 619 735

10% korting

OP HET GEHELE ASSORTIMENT

Abma Schreurs Notarissen

Van testament tot hypotheek

Maelsonstraat 28, Hoorn
Waterlandlaan 52, Purmerend
088 - 433 43 33

5% korting

OP ALLE DIENSTEN

DVG Personenvervoer

Samen veilig op weg

088 - 105 01 11

10% korting

OP EEN TAXIRIT

Mondial de Graaf

Hulp bij verhuizing

072 - 564 16 25

Tot 10% korting

OP DE VERHUISSERVICE

Verzekeringen Veilig & zeker

Verzekering Univé

Ontdek de zekerheid van Univé

Zorgverzekering

Profiteer met de Omringpas en bespaar jaarlijks voor het hele gezin op een collectief aanvullende zorgverzekering bij Univé.

Krijg tot **10% korting** op een collectief aanvullende zorgverzekering, inclusief extra fysiotherapie, preventieve cursussen (zoals valpreventie) en een vergoeding voor vervangende mantelzorg.

Bovendien vergoedt Univé de aanschafkosten van de Omringpas (€25,- per kalenderjaar) bij een collectief aanvullende verzekering.



Neem contact op

Bereken jouw korting en sluit de verzekering af. Heb je liever persoonlijk advies van Univé? Bel dan met 072 - 502 45 50 of ga langs bij één van de regionale Univé-winkels.

Uiteraard helpt Omring je ook graag: bel naar onze klantenservice voor meer informatie.

Schadeverzekering

Niets is zo vervelend als schade oplopen aan kostbare eigendommen. Of dit nu je eigen auto of de hele inboedel is: een goede verzekering is dan van groot belang. Omring werkt samen met Univé om jou de schadeverzekeringen te bieden die bij jou passen.

Van autoverzekering tot een verzekering voor je caravan, en zelfs een verzekering voor de oldtimer: Univé gelooft in een uitgebreide dekking en een scherpe premie.



Meer informatie over alle verzekeringen die je via Omring met korting afsluit? Ga naar omring.nl/verzekeringen voor het hele overzicht. Hier vind je ook de meest recente tarieven.

univé

072 - 502 45 50

**Korting
op diverse
verzeke-
ringen**

Verzekering Zilveren Kruis

Meér voor de gezond- en veiligheid

Zorgverzekering

Bij een collectieve aanvullende verzekering bij Zilveren Kruis ontvang je met de Omringpas GRATIS het Extra Aanvullend Thuiszorg pakket.

Ontvang tot **10% korting** op een collectieve aanvullende verzekering inclusief extra fysiotherapie en persoonlijke zorgcoach. Maar ook voor een extra vergoeding voor hulpmiddelen en preventieve cursussen, zoals valpreventie. Daarnaast ontvang je **100% vergoeding** voor opvolging van personen-alarmering inclusief een adviesgesprek over langer veilig thuiswonen.



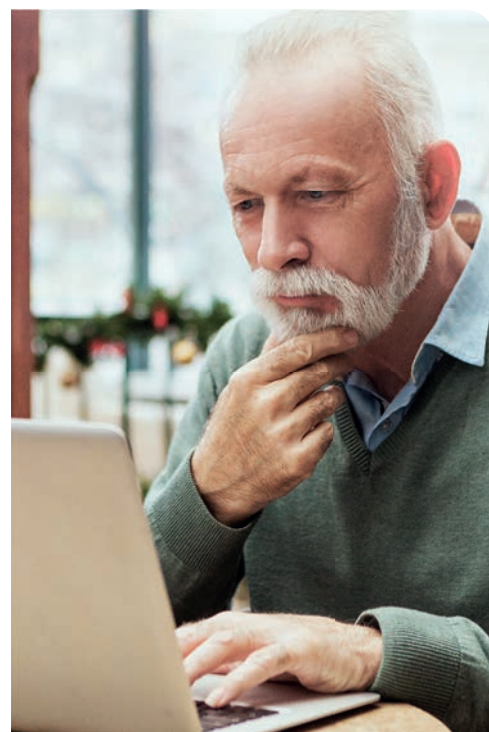
Schadeverzekering

Een goede schadeverzekering is voor iedereen van belang. Alleen wil je natuurlijk niet te veel betalen. Omring helpt je daarmee door middel van de collectieve schadeverzekeringen.

Omring gelooft in de kracht van het collectief. En in een persoonlijke aanpak met breed advies, juist als het gaat om verzekeringen. Je kunt daarvoor altijd bij een adviseur bij jou in de buurt terecht, in één van de regionale Zilveren Kruis-vestigingen. De collectieve verzekeringen bieden een uitgebreide dekking én een scherpe premie.

Meer informatie

Zilveren Kruis biedt diverse collectieve aanvullende verzekeringen. Bekijk het hele aanbod op onze website: omring.nl/verzekeringen. Bekijk de site voor de meest recente tarieven.

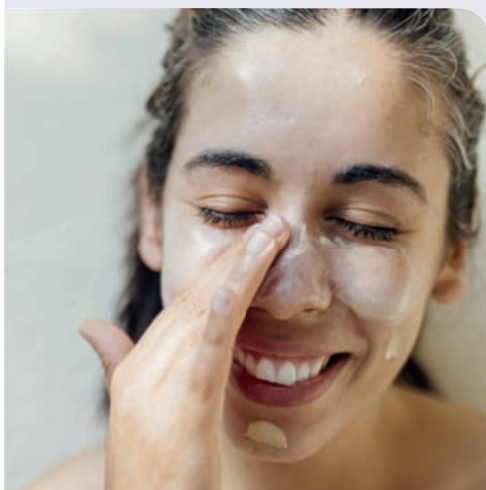


Uiteraard helpt Omring je ook graag: bel naar onze klantenservice voor meer informatie.

**Zilveren
Kruis**

071 - 751 00 52

**Tot 10%
korting**
OP DIVERSE
VERZEKERINGEN



Volop voordeel

08

Winkels & diensten
Altijd in de buurt



De Graaf Mobiliteit

16

Ontspanning & vrije tijd
Voordelig eropuit



Sauna de Bongerd

06

Verzekeringen
Veilig & zeker



Verzekering Univé

12

Services aan huis
Gemak bij jou thuis



Maaltijd Thuis

18

Bewegen & trainingen
Kom in actie!



Team Sportservice NH

En verder...

21



Omringpas & duurzaamheid

We bouwen aan duurzame relaties: met onze pashouders én partners!

22



Spaar voor korting!

Stickertjes plakken = korting pakken! Koop, plak en bespaar.

23



Kom naar de Omringwinkel

Voor meer dan hulpmiddelen in de zorg. Bekijk de winkel in jouw regio.

24

Puzzelplezier

Niet één, maar twee puzzels! Om echt even tot rust te komen.

20



Hoe gezond leef jij?

Stel je persoonlijke check samen en krijg inzicht in je gezondheid.



Zij heeft 'm...

...maar heeft zij 'm al?

...de Omringpas. Tijdens een dagje winkelen met haar dochter heeft ze 'm al meerdere keren laten zien in de winkels van onze partners. Maar de Omringpas biedt nog veel meer: korting op aanvullende verzekeringen, maaltijdbezorging en woningaanpassingen. Bovendien organiseren wij trainingen voor je gezondheid en leuke dagjes uit.

Het complete aanbod van de Omringpas én al onze partners vind je in dit voordeeloverzicht.

Vraag direct je pas aan via omring.nl/omringpas of bel 088 - 206 79 99



Slechts
€24,95
per jaar

VOORAF

Wist je dat...

...je als Omringpashouder tot €300,- kunt besparen?

Op dagjes uit, services aan huis en aanvullende verzekeringen. Ook op het hele assortiment in onze Omringwinkels en op cursussen en trainingen ontvang je voordeel. Kortom, het is eigenlijk te veel om op te noemen. Daarom hebben we deze speciale bewaareditie

van het Omring Magazine ontwikkeld, zodat je met behulp van een handig overzicht precies kunt ontdekken waar en hoeveel voordeel je ontvangt. Blader, lees en bekijk: markeer je favoriete aanbiedingen en maak de Omringpas een onderdeel van je dagelijks leven.



KLEINE LETTERTJES

In dit overzicht vind je in één oogopslag al het voordeel om van te genieten als Omringpashouder. Doordat deze bewaareditie tot de zomer van 2024 geldig is, bestaat de kans dat er wijzigingen in ons aanbod plaatsvinden. Om die reden raden we je aan om zo nu en dan omring.nl/omringpas te raadplegen voor de meest actuele voorwaarden. Omringpas is niet aansprakelijk voor wijzigingen in het voordeelaanbod.

ACTIVITEITEN BIJ OMRING

Trainingen, evenementen, cursussen en gezondheidschecks: we bieden diverse interessante bijeenkomsten om te leren over de gezondheid, en om deze zo stabiel mogelijk te houden. Bekijk onze actuele kalender op: [OMRING.NL/KALENDER](https://omring.nl/KALENDER)

Omringpas



Bewaareditie

Voordeelbrochure 2023 - 2024



088 206 79 99

24 uur per dag 7 dagen per week