

Leef3.nu Magazine



Interview Ted van Essen

*tv-dokter van Omroep MAX over
vitaal en gezond ouder worden*

■ ■ ■

Leef3.nu-Kerstdiner i.s.m. Van der Valk Care

dit jaar 1000 plaatsen beschikbaar!

■ ■ ■

De Groengrijs bus

*met halfjaarkalender vol mooie
dagtochten*

■ ■ ■

Zorgverzekering 2018

*aantrekkelijke korting via Leef3.nu
Zorgcollectief*

■ ■ ■

Veilig wonen met Zorgtechnologie

uw eigen verzorgingshuis thuis

INHOUDSOPGAVE

Interview

- 4 **Ted van Essen, tv-dokter van Omroep MAX**
Vitaal en Gezond ouder worden

Sociaal

- 6 **De Groengrijs bus**
De mobiele ontmoetingsplaats voor een gezellige dag uit
- 8 **Kerstdiner**
Een gezellige kerst met een heerlijk diner. 1000 plaatsen beschikbaar!

Veiligheid

- 11 **Rode Kruis aan Huis**
De gratis veiligheidscheck bij u thuis
- 12 **Zorgtechnologie – Veilig Wonen**
Uw eigen verzorgingshuis thuis

Gezondheid

- 14 **Zorgverzekering 2018**
Zorgcollectief via Leef3.nu: het beste advies voor u
- 16 **Uwthuiszorgwinkel.nl**
Vanaf 1 januari 2018 een nieuwe naam: Hulpmiddelencentrum
- 18 **Healthcheck**
Hoe gezond bent u? Doe een Health Check!
- 18 **Rijbewijskeuring**
Voordeel voor leden Leef3.nu

Gemak

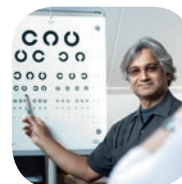
- 19 **Thuisboodschap**
Gezond eten, een voorwaarde om zo lang mogelijk fit en vitaal te blijven
- 20 **Loeshelpt**
Helpende hand in en om het huis
- 21 **Brilzorg**
Opticien aan Huis: fijn dat dit kan!
- 22 **Uw Gemakshuis**
Een plezierige plek waar mensen en diensten elkaar vinden

>> GROEN GRIJS >>

 Rode Kruis

 SUCSEZ

gemaksdiensten
uw zorg onze dienst



Voorwoord

Waardig ouder worden is een groot goed. Zolang mogelijk het leven leiden dat je zelf wilt en je gewaardeerd voelen. Er is een grote groep ouderen in Nederland die door de AOW en het pensioen kunnen genieten van de oude dag en daardoor zelf invulling aan hun leven kunnen geven. Op het moment dat de gezondheid achteruit gaat zijn er vele voorzieningen die het mogelijk maken om de kwaliteit van leven zo lang mogelijk op peil te houden. Ook naar internationale maatstaven doen we het in Nederland behoorlijk goed. Maar toch. Lijstjes en statistieken zeggen niets over het individu en al helemaal niets over de individuele beleving. In hoeverre voel ik mij echt van waarde?

Ik ga vaak in gesprek met leden van Leef3.nu. Ik wil weten wat ze bezig houdt. Wat ze belangrijk vinden. Waar ze tegenaan lopen. Wat ik dan vaak merk is dat er vooral over ouderen gesproken wordt, en niet mét. Mensen willen ertoe doen, of je nu jong bent of oud. Ik omarm die gedachte. Voor mij is juist dát de drijfveer om met Leef3.nu alles uit de kast te trekken om onze dienstverlening zo passend mogelijk

te maken op wat mensen van belang vinden. Te bieden wat ú belangrijk vindt!

Leef3.nu heeft inmiddels een zeer uitgebreid dienstenaanbod. Over een greep hieruit kunt u in dit magazine lezen. Maar we zijn nog lang niet klaar. Er is nog veel te ontwikkelen. Op het gebied van vervoer bijvoorbeeld. Een bezoek aan huisarts, ziekenhuis, winkelcentrum, familielid of gewoon een gezellig uitje is niet voor iedereen even makkelijk te realiseren. Of te betalen. Leef3.nu onderzoekt momenteel samen met Welzin en Indebuurt033 hoe vervoer voor iedereen laagdrempelig en betaalbaar beschikbaar kan worden. Het bieden van passend vervoer zien wij als ons belangrijkste speerpunt voor 2018. U zult hier volgend jaar nog veel meer over horen.

Daarnaast hoop ik vooral dat u ons goed weet te vinden. Ik merk tijdens gesprekken met leden vaak dat mensen niet goed weten waar ze moeten zijn als ze informatie willen of als ze iets willen regelen. Dan is het goed te weten dat u ons voor vrijwel alles rondom ouderenzorg of mantelzorg kunt bellen of mailen. Van personenalarmering tot een opticien aan huis. Van een rijbewijskeuring tot lekkere en voedzame maaltijden aan huis. Maar ook: vragen over dementie, gespecialiseerde verpleging en wondverzorging. Of hoe het zit met vergoedingen. Dus, heeft u een vraag of zit u ergens mee, laat het ons weten.

Ik wens u vast hele fijne kerstdagen en een voorspoedig 2018!

Jan Jans
Manager Leef3.nu

“Neem regie als oudere en blijf in contact”

Hét geheim van vitaal en gezond ouder worden is nog niet ontrafeld, maar door te praten met Ted van Essen (68), bekend van zijn wekelijkse optreden als tv-dokter bij omroep MAX, kom je een heel eind in de buurt. Tot twee jaar geleden was hij huisarts in Amersfoort en nu nog is hij actief betrokken bij de gezondheid in ‘zijn’ wijk Schothorst.

In de voormalige huisartsenpraktijk van Ted van Essen, springt een zwarte hond als eerste in het oog. “Met Noortje wandel ik elke dag zo’n acht kilometer langs de Eem. Dat houdt me fysiek in conditie. Vroeger liep ik marathons maar toen ik een nieuwe heup kreeg, ging dat niet meer. Een hond zou ik iedereen aanraden: je bent in beweging en daarnaast kom je erdoor in contact met anderen.”

In contact blijven met je omgeving is volgens Ted essentieel voor vitaal en gezond ouder worden. “Mijn vader had het goed voor elkaar. Ondanks meerdere lichamelijke kwalen is hij 98 geworden. Na het overlijden van mijn moeder zorgde hij dat de huishoudelijke hulp naast het poetsen ook de boodschappen deed en met hem naar afspraken in het ziekenhuis ging. Ze was dan wel een betaalde kracht, maar erg belangrijk voor hem. Zo kon hij nog een hele tijd zelfstandig wonen.”

Regie

Teds vader had duidelijk de regie over zijn eigen leven. Ouderen van nu kunnen door gebruik te maken van diensten als een maaltijd- of was- en strijkservice, ook de regie over hun leven behouden. Je bepaalt zelf wat je nodig hebt, waardoor je langer

comfortabel in je eigen omgeving kan blijven. “Een fantastisch systeem” zegt Ted, “maar je moet wel weten dat het er is.” Internet speelt volgens hem een belangrijke rol bij het vinden van die diensten. “Die verantwoordelijkheid ligt ook bij (huis)artsen en wijkverpleegkundigen: zij kunnen doorverwijzen naar de hulp die nodig is.”

Ook de geestelijke gezondheid mag volgens Ted niet vergeten worden. “Steeds meer ouderen komen met stress-gerelateerde klachten bij de huisarts. Mijn generatie heeft het ontzettend druk. Aan de ene kant dragen 60-plussers de zorg voor hun eigen, steeds vaker dementerende, ouders. Aan de andere kant passen ze op hun kleinkinderen omdat hun kinderen werken. Rust inbouwen is essentieel, maar ook jezelf intellectueel blijven uitdagen is belangrijk. Ikzelf doe dat door elke week in een ander thema te duiken voor omroep MAX. Maar dit kan je ook doen door bij een koor te gaan. Of bij een bridgeclub.”

Eenzaamheid

De huidige generatie van 80-plussers kampt juist vaker met eenzaamheid. Voor mensen in de omgeving van deze kwetsbare groep heeft Ted een belangrijke tip. “Blijf in contact met een-

zame en kwetsbare ouderen, op wat voor manier dan ook. De huidige generatie is huiverig geworden om mensen te storen in hun privé-omgeving. Op social media geven we ons hele privéleven bloot, maar op straat spreken we elkaar niet aan. Terwijl het voor deze kwetsbare groep juist fijn is als je dat gewoon doet. Schroom niet om contact te zoeken en onthoud daarbij dat soms alleen luisteren al voor iemand een oplossing kan zijn.” ■

De Gezonde Wijk

Ted is mede-initiatiefnemer van het project de Gezonde Wijk, dat onderlinge cohesie in Amersfoortse wijken bevordert. Door met de gemeente en zorgverzekeraars om de tafel te gaan, zijn de plaatselijke problemen in kaart gebracht. De Gezonde Wijk zorgt dat hulpverleners, maar ook vrijwilligersorganisaties, in een wijk met elkaar in contact komen en vindbaar zijn voor mensen. De Gezonde Wijk is begonnen in Schothorst-Koppel en breidt zich per jaar met één wijk uit.

“Door zelf te bepalen wat je nodig hebt, kun je langer comfortabel in je eigen omgeving blijven”





De Groengrijs bus



De mobiele ontmoetingsplaats voor een gezellige dag uit

Leef3.nu organiseert al jaren dagtochten voor haar leden met de bekende Groengrijs bus. Wat was de aanleiding voor dit mooie initiatief? En wat motiveert de vrijwilligers om zich hiervoor al die jaren met tomeloze energie in te zetten? Wij vroegen het Eric Junge, oprichter van de Vereniging Groengrijs en Sjaak Smink, chauffeur en coördinator voor Amersfoort. Eric Junge: “Mensen een leuke dag uit bezorgen, een dag dat ze alle sores even vergeten en samen met anderen op pad zijn, daar doen we het voor!”

In de afgelopen zes jaar is bewezen dat de behoefte aan betaalbare dagtochten groot is. Sociaal isolement treft mensen van alle leeftijden, maar vooral ouderen die door gezondheidsklachten of het wegvallen van partner, familie en vrienden aan huis gebonden zijn.

De bus fungeert als een mobiele ontmoetingsplaats

“Ik heb een groot rijbewijs en tijdens mijn studie draaide ik spitsdiensten voor het GVB. En nog steeds doe ik niets liever dan de bus besturen, naast mijn werk als jurist. Dus toen een paar jaren geleden een aantal oudere buurtbewoners vertelden dat ze er graag eens op uit wilden, bracht me dat op een idee dat nu de Vereniging Groengrijs is. Een hechte organisatie van 40 vrijwilligers met vier bussen.”

De Vereniging Groengrijs is de eerste non-profit touringcar operator die goedkoop kan rijden omdat ze uitsluitend met vrijwilligers werkt. Tijdens de tochten fungeert de Groengrijs

bus als een mobiele ontmoetingsplaats. Samen een dag erop uit verbindt.

Sjaak Smink vertelt: “Ik vond het meteen een sympathiek initiatief. Na een werkzaam leven als eigenaar van een garagebedrijf was stilzitten geen optie. Ik aarzelde geen moment en sloot me aan als vrijwilliger bij Groengrijs. Het is mooi om te zien hoe de mensen met elkaar aan de praat raken, genieten en er nieuwe contacten en vriendschappen ontstaan. En niets is ons te veel om het de klant naar de zin te maken, desnoods richten we de hele bus anders in.”

Wordt u enthousiast van dit initiatief en is stilzitten ook voor u geen optie? Meldt u zich dan aan als vrijwilliger. Groengrijs wil graag in contact komen met ervaren chauffeurs, gidsen en reisleiders uit Amersfoort en omgeving. Kijk voor meer informatie op www.groengrijs.com of neem contact op met Sjaak Smink, 06 5123 2325 of Eric Junge, 06 2262 0956. U kunt ook een e-mail sturen aan stichtingzuideramstel@gmail.com.

Dagtochten met de Groengrijs bus voor het komende halfjaar

Vrijdag 15 december Gouda bij kaarslicht

Gouda bij kaarslicht voor de ultieme kerstsfeer. U arriveert 's middags zodat u alle tijd heeft voor het straattheater, de kerstkoren en de Winterfair in de Sint Jan. 's Avonds hullen de duizenden kaarsjes de middeleeuwse binnenstad in zacht, sfeervol licht. Het ontsteken van de lichtjes in de grote kerstboom op de Markt vormt de feestelijke finale van deze unieke avond. **Ledenprijs: € 17,50**



Donderdag 4 januari Sale in Antwerpen
Antwerpen met zijn heerlijke binnenstad staat altijd al borg voor een geslaagd uitje. Het is de 'Solder', de jaarlijkse grote uitverkoop die deze dagtocht extra aantrekkelijk maakt. Zin in een stadswandeling? We nemen onze Groengrijs gids mee. De eerste 20 deelnemers die zich aanmelden voor de stadswandeling mogen met hem mee. **Ledenprijs: € 17,50**



Zaterdag 27 januari IJ-hallen & de A'DAM Toren

De 'IJ-hallen' op de noordoever van het IJ in Amsterdam geldt als de grootste vlooiemarkt van Europa. Na een paar uurtjes overdekt rondsnoeven brengt de Groengrijs bus u naar het Eye-filmmuseum en de A'DAM Toren. Wie dat wil, kan met de supersonische lift omhoog zoeven voor een magnifiek uitzicht over Amsterdam. De nabij gelegen pont brengt u binnen vijf minuten naar hartje Amsterdam. **Ledenprijs: € 20,-**



Donderdag 22 februari Dagtocht Hoorn

We nemen u mee naar Hoorn voor een bezoek aan het museum van de 20e eeuw. Dat wordt een feest van herkenning. De vijftiger jaren woonkamer, de eerste televisies en platenspelers, maar ook Barbies, bruinoranje interieurs uit de zeventiger jaren, het is er allemaal. Na de pannenkoekenlunch maken we een stadswandeling. **Ledenprijs: € 29,50**



Donderdag 29 maart Lammetjestocht Texel

Het voorjaar is op Texel losgebarsten. De velden bloeiende narcissen en duizenden dartele lammetjes zijn er het vrolijke bewijs van. We brengen een bezoek aan de schapenboerderij waar de lammetjes geknuffeld mogen worden. We lunchen aan zee en brengen een bezoek aan de haven van Oudeschild. **Ledenprijs: € 35,-**

De tochten gaan door bij minimaal 40 deelnemers. Ga voor meer informatie, opstaptijden, opstapplaatsen en boekingen naar www.leef3.nu/groengrijs



Vrijdag 9 maart Openluchtmuseum Arnhem

Een bezoek aan het Nederlands Openluchtmuseum in Arnhem is een reis door de Nederlandse geschiedenis. Maak een rondrit in de historische tram langs boerderijen, molens, fabrieken en historische gebouwen. Nieuw is de Canon van Nederland, de interactieve presentatie waar de geschiedenis van hunebed tot heden verrassend in beeld wordt gebracht. **Ledenprijs: € 35,-**

Noteer ook de volgende tochten alvast in uw agenda:

- **Donderdag 12 april**
Maastricht met vaartocht en stadswandeling
- **Zaterdag 28 april**
Naar de bollen, bezoek aan Klein Keukenhof en Bloemendagen Anna Paulowna
- **Donderdag 3 mei**
Natuurtocht Biesbosch met rondvaart en museumbezoek
- **Vrijdag 25 mei**
Aspergetocht met bezoek Kasteeltuinen Arcen
- **Vrijdag 8 juni**
Dagje Broekerveiling met vaartocht en veiling
- **Vrijdag 22 juni**
Met de zonnetrein door de Schoorlse duinen



Leef3.nu kerstdiner i.s.m. Van der Valk Care

1000 plaatsen beschikbaar!

Stilaan wordt het buiten kouder, worden de dagen korter en neemt de behoefte aan gezelligheid en warmte toe. De kerst staat weer voor de deur. Leef3.nu gunt iedereen een mooie en gezellige kerst. Daarom nodigen wij u van harte uit voor het Leef3.nu kerstdiner.



VAN DER VALK CARE

De afgelopen jaren was het kerstdiner een groot succes. Er was zo veel belangstelling dat we helaas ook mensen hebben moeten teleurstellen, omdat er meer aanmeldingen dan plaatsen waren. Voor dit jaar hebben we daarom tot uitbreiding besloten. We organiseren het kerstdiner op onze eigen locaties, maar ook bij Van der Valk!

Wat kunt u verwachten?

Er is voor ieder wat wils. Zoekt u iets bij u in de buurt? Dan kunt u op vrijdag 15 december terecht bij een van onze locaties. U wordt bediend door medewerkers en vrijwilligers van Beweging 3.0 en Leef3.nu.

Wilt u dit keer iets anders? Dan zijn de speciaal voor Leef3.nu georganiseerde kerstavonden bij Van der Valk iets voor u.

Naar welke locatie u ook gaat, u kunt uitzien naar een onvergetelijk, gezellig en culinair hoogstaand kerstdiner.

Aanmelden

Het Leef3.nu kerstdiner begint om 17.00 uur.

De kosten voor het 3-gangen kerstdiner bedragen € 19,95, inclusief twee drankjes.

Heeft u interesse? Meld u dan (samen) aan voor het Leef3.nu kerstdiner via het speciale formulier op onze website www.leef3.nu/kerstdiner of bel: 033 - 469 23 23.

Volgt u een dieet of heeft u een voedselallergie? Laat het ons weten. Wij besteden uiterste zorg aan uw wensen.

Waar & wanneer locatie Van der Valk:

- maandag 11 december
- dinsdag 12 december
- woensdag 13 december
- donderdag 14 december
- zondag 17 december
- maandag 18 december
- woensdag 20 december
- donderdag 21 december
- vrijdag 22 december
- zaterdag 23 december

Locatie:

Van der Valk Hotel Leusden
Philipsstraat 18,
3833 LC Leusden

Tomatensoep
Pomodori tomaat | frisse kruidenolie

* * *

Zalmfilet Suprême
Gebakken zalm filet | venkel-tomaat krokant | vadouvan schuim
of
Schnitzel
Gepaneerde schnitzel | spek | ui | champignon | stroganoffsaus

Tijdens het hoofdgerecht heeft u keuze uit:
aardappels | friet | warme groente | salade

* * *

Dessert van de chef

Het menu is inclusief twee drankjes

* Het kerstmenu bij de locaties van Leef3.nu kan op enkele punten afwijken t.o.v. het menu van Van der Valk

Waar & wanneer onze locaties:

De kerstdiners* op onze eigen locaties vinden allen plaats op vrijdag 15 december en wel op de volgende locaties:

't Hamersveld

Asschatterweg 24a
3831 JR Leusden

Sint Joseph

Hessenweg 218
3791 PP Achterveld

Mgr. Blomstichting

Barchman Wuytierslaan 55
3819 AB Amersfoort

Nijstede

Heiligenbergerweg 84
3816 AM Amersfoort

De Lichtenberg

Utrechtseweg 299
3818 EJ Amersfoort

Sint Jozef

Huserstraat 6
3861 CK Nijkerk

Mariënborg

Burgemeester Grothestraat 80
3761 CN Soest



Hotel met Zorg

Uitgebreid ontbijten in het zonnetje. Samen met uw partner en/of kinderen genieten van een smakvolle maaltijd. Een bezoekje aan de pedicure, voordat u gaat revalideren in het heerlijk verwarmde zwembad. Een ontspannende massage... Heeft u tijdelijke zorg nodig en kiest u hierbij voor Van der Valk Care, dan zou u bijna vergeten dat u patiënt bent. Terwijl gediplomeerde verpleegkundigen 24 uur per dag voor u klaar staan, ervaart u de gastvrijheid, geniet u van uitgebreide faciliteiten en waant u zich daadwerkelijk op vakantie. En uw naasten, die zijn natuurlijk net zo welkom in het Hotel met Zorg!

Toekomstmuziek? Allerm minst. In het Van der Valk hotel in Tiel is dit al werkelijkheid. Ook het Van der Valk hotel in Leusden gaat dit aanbieden. Om dit mogelijk te maken zal er een verbouwing plaatsvinden. Naar verwachting is het zorghotel in Leusden begin 2019 een feit!

Wat is een zorghotel?

In een zorghotel kunt u verblijven om te herstellen en weer fit te worden. Bijvoorbeeld na een ziekenhuisopname. Maar ook voor het tijdelijk overnemen van mantelzorg is een zorghotel, of 'Hotel met Zorg' zoals Van der Valk Care zich liever noemt, uitermate geschikt. Het verblijf in een zorghotel is tijdelijk en kenmerkt zich door de beschikbaarheid van 24-uurs professionele zorg en dienstverlening, in combinatie met de services en faciliteiten die u van een hotel mag verwachten.

De digitale nieuwsbrief is vernieuwd

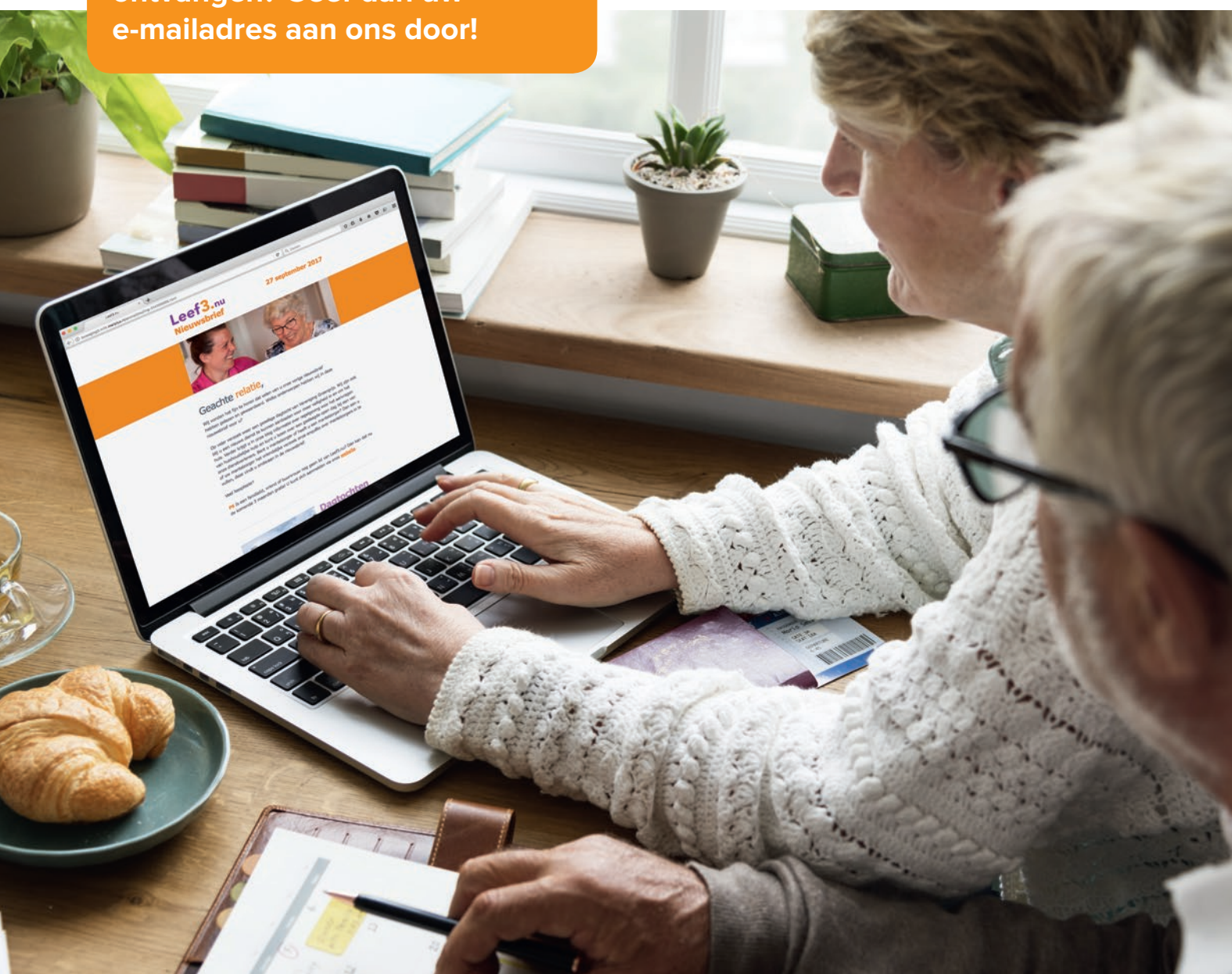
Vanaf deze zomer hebben wij een vernieuwde nieuwsbrief. Overzichtelijk en prettig leesbaar. We zijn blij dat we u weer regelmatig via dit medium kunnen informeren over wat wij u te bieden hebben. U wordt via de nieuwsbrief op de hoogte gehouden over onze nieuwe diensten die u helpen zo lang en aangenaam mogelijk zelfstandig thuis te wonen. Maar u leest ook over:

- mooie dagtochten
- informatie voor de mantelzorger
- tips van ons Klantcontactcentrum
- informatie over vergoedingen
- een agenda met interessante evenementen
- nog veel meer

Heeft u onze nieuwsbrieven niet ontvangen?

Dan hebben wij geen (juist) e-mailadres van u. U kunt ons uw e-mailadres mailen naar info@leef3.nu of doorgeven via 033 - 469 23 23. ■

Wilt u onze digitale nieuwsbrief ontvangen? Geef dan uw e-mailadres aan ons door!



We worden steeds ouder, blijven langer zelfstandig thuis wonen en, met een overheid die steeds minder voor ons zorgt, moeten we goed voor onszelf én voor elkaar zorgen. En daarbij komt dat de groep ouderen de komende 25 jaar zal verdubbelen.

Jan Huurdeman en Aus Greidanus die elkaar regelmatig tegenkwamen op buurtborrels, vonden dit belangrijke redenen om hun vrije tijd in te zetten voor ouderen. Met het thema 'veilig en blij wonen' in gedachten ontwikkelden zij anderhalf jaar geleden een veiligheidscheck voor ouderen ter voorkoming van vallen, brand en inbraak.

De burgemeester van Amersfoort draagt dit initiatief een warm hart toe

Jan: 'Jaarlijks vallen er meer slachtoffers door ongelukken in en om het huis dan in het verkeer. En de meeste ongelukken gebeuren bij ouderen.'

Jan en Aus sloegen de handen ineen met het Rode Kruis die met een vergelijkbaar initiatief bezig was. Na een aantal pilots in Amersfoort en Hoogland heeft Rode Kruis aan Huis haar toegevoegde waarde bewezen en staat er nu een goed getraind team van zeven vrijwilligers (met ieder een Verklaring Omtrent Gedrag).

Veilig en blij

Jan: 'We merken dat wij veel energie krijgen van de leuke mensen die we bezoeken. En ook de mensen thuis laten we blij achter. Door de veiligheidscheck worden ze zich bewust

Rode Kruis aan Huis

De gratis veiligheidscheck bij u thuis



van de risico's in en om het huis en weten ze welke veranderingen nodig zijn om veiliger te kunnen wonen. Daar word je blij van: want je zult door een onveilige omgeving maar een heup of arm breken.'

Mevrouw Oskam (91) uit Amersfoort heeft een veiligheidscheck bij haar thuis gehad. Zij is 1.50 meter en ze kromt iedere dag drie keer op een krukje om in de spiegel boven haar wasbak te kijken. Iets simpels als het lager hangen van de spiegel heeft bij haar mogelijk een nare valpartij voorkomen.

die bepalen wat ze ermee doen. En als ze de aanpassingen in de woning niet zelf of met familie of vrienden kunnen doen, dan is er ook een klusteam met vrijwilligers.'

De burgemeester van Amersfoort draagt dit initiatief een warm hart toe en ook Leef3.nu is blij deze dienst gratis bij haar leden te kunnen aanbieden. Rode Kruis aan Huis geeft ook workshops voor zorginstellingen, ouderverenigingen en verenigingen van eigenaren van seniorenappartementen.

Meer informatie en aanmelden

Wilt u ook een veiligheidscheck bij u thuis of meer informatie? Neem dan contact op met Jan Huurdeman, 06 51 09 01 22 of Aus Greidanus, 06 51 04 38 44.

U (of uw mantelzorger) kan natuurlijk ook even met ons bellen op 033 - 469 23 23. Meer informatie is te vinden op onze website: www.leef3.nu/veiligheidscheck. ■



Veiligheid is een van de belangrijkste voorwaarden om zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen. Maar hoe pakt u dat aan? En hoe en wie waarschuwt u als er toch iets aan de hand is?

Veilig wonen

Uw eigen verzorgingshuis thuis

Door inzet van zorgtechnologie (ook wel eHealth genoemd), is het mogelijk om in uw eigen huis zorg te ontvangen. We noemen dit uw eigen verzorgingshuis thuis. Zo zorgt u ervoor dat u direct in verbinding staat met deskundige zorgverleners. Zij geven u persoonlijke zorg wanneer u dat nodig hebt. En dat is nodig, want u wilt zo lang mogelijk veilig thuis blijven wonen.

(Zorg)technologie vandaag de dag

Vroeger bestonden iPads en iPhones nog niet. Nu is de situatie heel anders. Technologie heeft een steeds dominerende plaats in ons leven gekregen. Van jong tot oud: we gebruiken onze computers, smartphones en tablets voor van alles en nog wat.

Groei smartphones

Steeds meer Nederlanders hebben een smartphone oftewel een platte mobiele telefoon met internetverbinding en een aanraakbeeldscherm. Vorig jaar lag het percentage Nederlanders met een smartphone op 86 procent (bron: Dutch Smartphone Users rapport van Telecompaper). De groei zet nu vooral door bij ouderen, want jongeren zonder smartphone bestaan (bijna) niet meer. Onder 65- tot 80-jarigen is het smartphonebezit in 2016 zelfs gegroeid van 9 procent naar 63 procent.

“Ik vind het een heel fijn idee dat ik de zorg kan waarschuwen als het nodig is.” Mevrouw Kievit



Veel senioren maken in rap tempo gebruik van techniek, maar er is ook een groep senioren die er helemaal niet mee bezig is. Zo weten we dat 1,2 miljoen senioren geen gebruikmaken van het internet, omdat zij geen internetaansluiting hebben (bron: WijSr, het magazine van KBO-PCOB). Het is dus belangrijk dat zorgtechnologie heel simpel werkt, zodat zoveel mogelijk mensen er gebruik van kunnen maken, óók als u nog nooit met een computer gewerkt heeft.

e-healthweek 2018

Dat ondersteuning door moderne techniek belangrijk is, vinden ook het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) en het ECP, Platform voor de InformatieSamenleving. Daarom organiseren zij van 20 t/m 26 januari 2018 de e-healthweek. Zij willen zoveel mogelijk Nederlanders met e-health in contact brengen. Op www.ehealthweek.net vindt u een overzicht van alle interessante activiteiten tijdens de e-healthweek.

Uw persoonlijk alarm thuis

Personenalarmering is zo'n vorm van zorgtechnologie. Met cAlarm, een modern persoonlijk alarm, woont u veilig thuis. Dit apparaatje beschikt over een simpele contactknop waarmee u direct contact heeft met de zorgcentrale. Maar u kunt ook kiezen voor een geavanceerde contactknop met bewegings-sensor, met valdetectie én met stemherkenning. Er zijn vele veiligheidsopties waaruit u kunt kiezen. U bepaalt zelf wat het beste bij u past. En omdat u zo min

mogelijk gestoord wilt worden in uw dagelijkse leven, controleert FocusCura op afstand of het cAlarm apparaat het goed doet. Elke mogelijke storing ontdekken ze snel en wordt direct opgelost door onze vakkundige klantenservice of e-health installateurs.

Privacy

De persoonlijke gegevens zijn en blijven eigendom van de cliënt. FocusCura beschermt de gegevens tegen ongeoorloofd gebruik. De toegang tot deze gegevens door zorgverleners loopt via een gecontroleerde inlog op het systeem.

“We willen er alles aan doen om mijn moeder zo lang mogelijk thuis te laten blijven wonen. Haar huis is haar

alles. Ze kent de buurt en iedereen kent haar. Maar nu ze wat vergeetachtig begint te worden maak ik me toch steeds vaker zorgen of alles wel goed gaat. Met cAlarm van FocusCura hebben we daarin gelukkig geruststelling gevonden. Slimme sensoren houden haar in de gaten en als er iets aan de hand is weet ik dat meteen. En als er echt iets ergs is wordt er vanzelf alarm geslagen naar de thuiszorg. Ik weet nu dat ze in haar eigen huis kan blijven en dat geeft mij én mijn moeder een gerust gevoel.” **Mary de Vries**

Tot 6 maanden langer thuis

Uit onderzoek blijkt dat senioren die cAlarm gebruiken, langer zelfstandig in hun vertrouwde omgeving kunnen



blijven wonen. Hiermee wordt een mogelijke opname in een verzorgingshuis tot 6 maanden uitgesteld.

Vergoeding door uw zorgverzekeraar

De eerste zorgverzekeraars hebben vergoedingen voor cAlarm in hun pakket opgenomen. U kunt dit navragen bij uw eigen zorgverzekeraar.

Interesse?

Met cAlarm Home van FocusCura kunt u met één druk op de knop de zorg waarschuwen. Zo ontvangt u bij een noodsituatie direct passende hulp. cAlarm Home bestelt u bij Leef3.nu. Kijk voor meer informatie op de website www.leef3.nu/personenalarmering of bel 033 - 469 23 23 ■



foto's: FocusCura

U wilt een zorgverzekering die het beste aansluit bij uw wensen en behoeften. Maar hoe vindt u nu de verzekering die aan al uw wensen voldoet? Kiest u een natura- of restitutiepolis? Neemt u wel of geen vrijwillig extra eigen risico? En heeft u een aanvullende zorgverzekering nodig? En zo ja, met welke vergoedingen? Allemaal vragen die eind van dit jaar weer op u afkomen nu zorgverzekeraars hun tarieven en aanbiedingen bekend hebben gemaakt.



Zorgverzekering via Leef3.nu: het beste advies voor u



Wachttijlbemiddeling in de praktijk

Mevrouw Jansen heeft al geruime tijd last van haar oog en wacht op een operatie: "In oktober kon ik pas terecht bij de oogarts. Meerdere keren de verzekeraar gebeld, maar ik kom er vanwege lange wachttijden niet doorheen. Ik besloot om contact op te nemen met SUCSEZ. Hun adviseur heeft er via Bergman Clinics voor gezorgd dat ik al half september terecht kon."

De heup van de **heer Van Schie** moest vanwege slijtage vervangen worden: "De wachttijd voor een heupoperatie was maar liefst 10 weken. De pijn werd steeds erger, waardoor lopen zeer lastig ging. De adviseur van SUCSEZ nam contact op met vier specialistische ziekenhuizen, waarbij de wachttijd varieerde van 2 tot 6 weken. Uiteindelijk kon ik zelfs al een paar dagen na mijn verzoek terecht. Mijn herstel begint nu 9 weken eerder!"

Persoonlijk en passend advies

Wij nodigen u van harte uit om contact op te nemen met de adviseurs van de Leef3.nu SUCSEZ Advieslijn voor een passend en persoonlijk advies. Zo komt u snel en eenvoudig tot de zorgverzekering die u op het lijf geschreven is. U krijgt direct een medewerker aan de lijn, zonder keuzemenu's en lange wachttijden. Ook als u 's avonds belt of in het weekend. De adviseur maakt voor u een vergelijking met uw huidige zorgverzekering en zoekt voor u de zorgverzekering die past bij uw wensen en zorgbehoeften.

Premievoordeel bij meerdere verzekeraars

Via het zorgcollectief van Leef3.nu profiteert u van premievoordeel bij meerdere verzekeraars. Hierdoor kunt u tot honderd euro per persoon per jaar besparen op uw premie; tot 9% korting op uw basisverzekering en tot 12% op uw aanvullende verzekering. U kunt het actuele overzicht vinden op www.leef3.nu/zorgverzekering. Staar u echter niet blind op de korting en kijk vooral naar de vergoedingen die de verzekeringspakketten u bieden. Via Leef3.nu kunt u uw zorgverzekering met voordeel onderbrengen bij onder andere Avéro Achmea, Delta Lloyd, Menzis, OHRA, ONVZ, VGZ en Zilveren Kruis.

Kosteloze verhaalservice na een ongeval

Sluit u via Leef3.nu een zorgverzekering mét aanvullende zorgverzekering af voor 2018? Dan profiteert u van kosteloze verhaalservice na een ongeval. Daarnaast bent u gratis verzekerd voor tandartskosten en kosten voor fysiotherapie na een ongeluk wanneer verhalen van de kosten niet mogelijk is. Deze kosten zitten niet in de basisverzekering en zijn (veel) hoger dan de meeste aanvullende (tandarts) verzekeringen vergoeden. Ook een extra service voor u als lid van Leef3.nu en deelnemer van de collectieve zorgverzekering.

Hulp bij het kiezen van uw zorgverzekering?

De adviseurs van SUCSEZ nodigen u uit om hen te bellen voor passend en persoonlijk advies. Zo komt u snel en eenvoudig tot de zorgverzekering die u op het lijf geschreven is. Daarnaast profiteert u van financieel voordeel en ontvangt u een gratis ongevallenzekeringsverzekering.

Bel de Leef3.nu SUCSEZ Advieslijn via (088 - 121 02 10) en neem de proef op de som. Of vul de flyer bij dit magazine in om de voordelen te regelen.

Verzekeringsadviseur SUCSEZ is specialist op het gebied van zorgverzekeringen en is afgelopen jaar gefuseerd met Heilbron. Daardoor kunt u vanaf nu bij SUCSEZ-Heilbron ook terecht voor al uw vragen over verzekeringen, hypotheek en pensioenen.

Speciaal aanbod van VGZ

VGZ heeft speciaal voor nieuwe verzekerden via Leef3.nu een uniek aanbod. Naast korting op uw premie krijgt u van VGZ het lidmaatschap van Leef3.nu in het eerste jaar cadeau. Daarnaast profiteert u van:

- Geen medische selectie voor aanvullende (tand)verzekeringen;
- Bovenop de bestaande vergoedingen van de aanvullende verzekeringen 'Goed', 'Beter' en 'Best' gelden ook nog eens de volgende extra's:
 - 10 dagen extra vervangende mantelzorg;
 - € 250,- extra mantelzorgmakelaar-budget;
 - € 150,- extra preventie-budget.

Dit aanbod geldt voor nieuwe en bestaande leden die nog niet via VGZ deelnemen aan het zorgcollectief van Leef3.nu. Meer informatie? Bel de Leef3.nu SUCSEZ Advieslijn via (088 - 121 02 10).

Advies bij u om de hoek

Heeft u behoefte aan advies of wilt u voor het komende jaar uw zorgverzekering tegen het licht houden? Maak dan een afspraak voor één van de zorgspreekuren op locatie. Een adviseur van SUCSEZ neemt in maximaal een half uur uw huidige verzekering en wensen door en komt met een persoonlijk advies.

Belt u voor het maken van een afspraak met de zorgadvieslijn (088 - 121 02 10). De spreekuren vinden plaats van 9:00 – 17:00 uur op de volgende data:

maandag 18 december 2017

– Mariënborg (huiskamer), Burgemeester Grothestraat 80, Soest

dinsdag 19 december 2017

– De Liendert (spreekkamer 1), Zwaluwenstraat 1, Amersfoort

woensdag 20 december 2017

– St. Joseph Achterveld (serre), Hessenweg 218, Achterveld

donderdag 21 december 2017

– De Pol (vergaderkamer 3), Vetkamp 85, Nijkerk

vrijdag 22 december 2017

– 't Hamersveld (Zuidwind), Asschatterweg 24a, Leusden



Een rolstoel, wandelstok of speciaal bed nodig?

Voor al uw hulpmiddelen kunt u terecht bij Uwthuiszorgwinkel.nl

Uwthuiszorgwinkel.nl is een landelijke organisatie in mobiliteits- en revalidatie-hulpmiddelen met in regio Eemland twee winkels (Amersfoort en Baarn) en twee uitleenpunten (Leusden en Bunschoten) waar u hulpmiddelen kunt lenen, huren en kopen.

uwthuiszorgwinkel.nl

**10% ledenkorting
en gratis
uitleen van
loophulpmiddelen**

Uwthuiszorgwinkel.nl denkt preventief met u mee

Het is belangrijk om op tijd aan de bel te trekken. Uwthuiszorgwinkel.nl ziet geregeld mensen die tegen moeilijkheden zijn aangelopen die met een hulpmiddel te voorkomen waren geweest. "Mensen zijn geneigd pas een hulpmiddel te gaan zoeken nadat bijvoorbeeld hun moeder is gevallen. Wij raden echter aan alvast langs te komen vóór de eerste ongevallen plaatsvinden. Dat kan de kwaliteit van leven in een later stadium enorm verbeteren", aldus Ruud van der Wiel, verkoopadviseur. Want voorkomen is natuurlijk beter dan genezen.

Modern en betaalbaar

Het aanbod van hulpmiddelen is tegenwoordig een stuk gevarieerder. U hoeft echt niet meer alleen te denken aan rolstoelen en loopkrukken in saaie kleuren. Er is volop keus in hippe en moderne hulpmiddelen. Zo zijn er hulpmiddelen met extra grote bedieningsknoppen, bewegings- en lichtsensoren en een rolstoel die kan worden omgebouwd tot rollator. Ruud van der Wiel noemt nog meer innovatieve hulpmiddelen waar mensen baat bij kunnen hebben.

Er is volop keus in moderne hulpmiddelen

"Een loopfiets voor mensen met hart- of longproblemen bijvoorbeeld, of daglichtlampen om winterdepressie mee te voorkomen. Zoiets kan echt een uitkomst zijn."

Duur hoeven de hulpmiddelen niet te

zijn. "We vinden het belangrijk dat ons assortiment een aanbod omvat voor iedere portemonnee", zegt de verkoopadviseur, wijzend op de vele modellen die in winkel staan. Soms kosten hulpmiddelen verrassend weinig. "Neem bijvoorbeeld deze muurbeugels, voor twaalf euro verminder je de kans op vallen aanzienlijk."

Gedegen advies

Ruud van der Wiel beseft dat er veel is veranderd in de wereld van hulpmiddelen. De overheid wil dat iedereen langer zelfstandig thuis blijft wonen, maar men komt steeds minder vaak in aanmerking voor een wettelijke regeling. "Natuurlijk gebeurt het nog wel dat mensen een hulpmiddel vergoed krijgen via de zorgverzekeraar of gemeente, maar huren of kopen komt steeds vaker voor." De ervaren medewerkers van Uwthuiszorgwinkel.nl adviseren u graag welk hulpmiddel het beste bij u past en op welke manier u deze kunt aanschaffen. "Mensen kunnen met al hun vragen bij ons terecht, wij nemen de tijd voor elke specifieke situatie en geven gedegen advies op maat. Op deze manier kunnen wij mensen helpen zo lang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen en zelf een keuze te maken." ■



**Uwthuiszorgwinkel.nl
Amersfoort Vanadiumweg 15**

Winkels én webshop

U bent van harte welkom bij Uwthuiszorgwinkel.nl voor het bekijken en uitproberen van diverse hulpmiddelen. Er staat altijd iemand klaar om u te helpen en een passend advies te geven. Bent u niet in de gelegenheid om naar een van onze winkels te komen? Onze thuisadviseur Marvin Rijsman komt ook voor advies bij u thuis. Kijk voor het aanbod en het bestellen van hulpmiddelen op www.Uwthuiszorgwinkel.nl.

Vanaf 1 januari 2018 gaat Uwthuiszorgwinkel.nl verder onder de naam **Hulpmiddelencentrum**

Uwthuiszorgwinkel.nl werkt al lange tijd samen met alle andere hulpmiddelenbedrijven van de JenS Beenhakker Groep. Dit levert veel voordelen op, zoals een uitgebreider assortiment en meer kennis en ervaring.



Ondertussen zijn alle hulpmiddelenbedrijven samengevoegd tot één organisatie. Om te zorgen voor een eenduidige uitstraling en om de samenwerking te onderstrepen, is besloten samen verder te gaan onder één naam en één logo.

De naam en uitstraling veranderen. De hulpmiddelen, dienstverlening en het advies blijven zoals u van ons gewend bent. Mét dezelfde kwaliteit en service. Uwthuiszorgwinkel.nl blijft dus het vertrouwde adres voor hulpmiddelen in uw regio. Actief en zichtbaar, dicht bij de klant.



**Uwthuiszorgwinkel.nl Baarn
Minervaweg 3 (in Nijhof, ook op
zondag geopend)**

Hoe gezond bent u? Doe een Health Check

Verantwoord eten en regelmatig bewegen is belangrijk, zeker als u ouder wordt. Wilt u weten hoe gezond u nu bent? Meld u dan aan voor een Health Check. Laat onder andere uw glucose gehalte, cholesterol of BMI controleren. U krijgt advies over de uitslag en neemt deze mee naar huis.

De Health Check wordt gedaan door studenten van de opleidingen Dokter-sassistent en MBO-Verpleegkundige onder professionele begeleiding van een docent.

Data en tijden

De health checks zijn iedere maandagmiddag tussen 14:00 en 16:30 uur, schoolvakanties uitgezonderd.

De health check duurt ongeveer 20 minuten.

Kosten

€ 10,00 voor leden van Leef3.nu.
Niet-leden betalen € 15,00.

Locatie

De health check vindt plaats op de School voor Gezondheidszorg van MBO Amersfoort op Leusderweg 30 in Amersfoort. De school ligt op loopafstand van bushalte Van Stolbergpark. Tevens is er gratis parkeergelegenheid.

Meld u nu aan

Wilt u meer duidelijkheid over uw gezondheid? U kunt u aanmelden via Leef3.nu, tel.: 033 - 469 23 23 of e-mail: info@leef3.nu. ■



Gezond eten, een voorwaarde om zo lang mogelijk **fit en vitaal** te blijven

En natuurlijk is het belangrijk dat het eten lekker is en dat u een ruime keuze heeft!



Nieuwe leverancier van maaltijden: Thuisboodschap

Met ingang van 1 september heeft Leef3.nu een nieuwe leverancier die meer mogelijkheden biedt, Thuisboodschap, onderdeel van Verscentrum Nederland. U kunt nu naast diepvriesmaaltijden ook koelverse en warme maaltijden bestellen. De menu's van de maaltijden, uit onder andere de Hollandse, Italiaanse en Oosterse keuken, wisselen wekelijks. Deze zijn met zorg samengesteld door diëtisten. Zo weet u zeker dat u kiest uit een uitgebalanceerd en gevarieerd menu.

Korting voor onze leden

De maaltijden zijn aantrekkelijk geprijsd en voor onze leden geldt een korting van 5%:

- **Diepvries maaltijden** : € 5,75 per maaltijd (€ 5,45 voor leden)
- **Koelverse maaltijden** : € 6,75 per maaltijd (€ 6,40 voor leden)
- **Warme maaltijden** : € 8,35 per maaltijd (€ 7,95 voor leden)
U betaalt geen bezorgkosten (minimum bestelbedrag: € 25,-).

Dieetmaaltijden

Heeft u specifieke dieetwensen waar de maaltijd aan moet voldoen? Thuisboodschap helpt u graag met het samenstellen van een geschikt menu. Hierbij heeft u een ruime keuze uit onder andere natriumarme, gluten- en lactosevrije en gemalen dieetmaaltijden. De meerprijs voor deze maaltijden bedraagt slechts € 1,- per maaltijd.

Alle maaltijden zijn met zorg samengesteld door diëtisten.

Boodschappen

Het is nu ook mogelijk om naast uw maaltijden boodschappen te bestellen. Thuisboodschap biedt een uitgebreid supermarktassortiment. Voor veel ouderen is het loopje richting de supermarkt een fijne onderbreking van de dag. Maar het is wel zo prettig dat u de mogelijkheid heeft om zware producten met uw maaltijden mee te laten leveren. U heeft ook de keuze uit artikelen voor



persoonlijke verzorging, huishoudelijke behoeften, dieetproducten en medische artikelen.

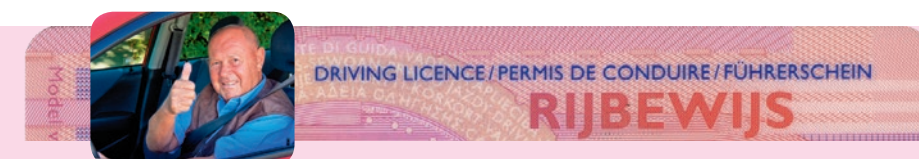
Bezorging

Uw maaltijden en eventuele boodschappen* worden bezorgd door vaste servicechauffeurs. Voor u een vertrouwd gezicht aan de deur.

Wilt u bestellen of meer informatie?

Leef3.nu is telefonisch bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 09:00 en 17:00 uur op 033 - 469 23 23. U kunt ook een e-mail sturen naar info@leef3.nu. Meer informatie is ook te vinden op onze website www.leef3.nu. ■

* Voor de boodschappen zijn de bezorgkosten € 3,50.



Heeft u een medische keuring nodig voor het verlengen van uw rijbewijs omdat u 75 jaar of ouder bent? Of omdat u jonger dan 75 bent, maar een groot rijbewijs (CD) heeft dat om de tien jaar verlengd moet worden? Dan kunt u een afspraak maken met de rijbewijskeuringsarts. De keuring vindt plaats conform de richtlijnen van het CBR.

Beoordeling van uw gezondheid

De rijbewijskeuringsarts beoordeelt uw gezondheid via verschillende testen. Zo wordt:

- De bloeddruk gemeten
- Gezichtsscherpte getest
- Medicijngebruik besproken
- Mogelijke functiebeperkingen gecheckt

Actie

De eigenverklaring of keuringsformulier ter waarde van €33,80 is gratis te verkrijgen bij Rijbewijskeuringsarts.nl voor de 75 + keuringen.

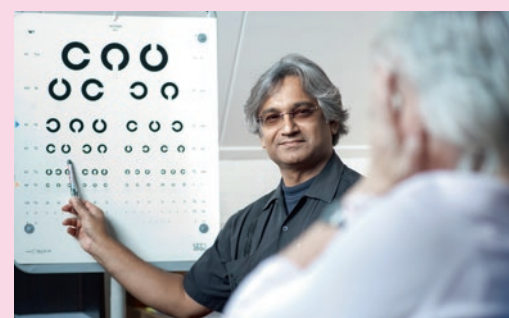
De actie geldt t/m 31 dec 2017 en kan mogelijk worden verlengd in 2018.

Voordeel voor leden van Leef3.nu

- U betaalt € 35,- i.p.v. € 42,50 voor een rijbewijskeuring voor 75-plussers (beroepschauffeurs kunnen zich ook laten keuren, hiervoor geldt een speciaal tarief)
- Door BIG-geregistreerde rijbewijskeuringsarts
- Bij u in de buurt, op locaties in Amersfoort, Soest, Achterveld, Nijkerk en Leusden.
- Vergoeding mogelijk door zorgverzekeraar

Wilt u meer informatie of een afspraak maken?

Bel ons op 033 - 469 23 23 of stuur een mail naar info@leef3.nu. ■



Helpende hand in huis



Voor veel mensen kan er een moment komen dat niet alles meer lukt. Dan is het fijn om te weten dat er mogelijkheden zijn om u te ondersteunen.



Ondersteuning in en om het huis

Leef3.nu wordt vaak door haar leden benaderd voor extra ondersteuning in en om het huis. Juist voor de dingen die niet meer goed lukken. Of gewoon vanwege het gemak. LOEShelpt is voor Leef3.nu een belangrijke partner op dit gebied.

het bezoeken van een nabijgelegen tuincentrum.”

Gespecialiseerde medewerkers

Wanneer er bijvoorbeeld sprake is van dementie, wordt zelfstandig thuis blijven wonen steeds lastiger en neemt de druk op de omgeving toe. Voor mantelzorgers valt het dan niet altijd mee om naast werk, eigen gezin en bezigheden een oogje in het zeil te blijven houden en de nodige hulp te geven. Het is dan prettig als er iemand is die bepaalde zaken kan overnemen. Daniël Man: “Onze gespecialiseerde medewerkers kunnen op verschillende manieren hulp bieden. Vaak gebeurt dat in samenwerking met onder andere de wijkverpleging. We vullen elkaar wat dat betreft goed aan. Hierdoor wordt langer thuis wonen op een prettige en veilige manier mogelijk.”

Een aantal jaren geleden is LOEShelpt begonnen met het verzorgen van praktische en flexibele hulp in huis voor mensen die een steuntje in de rug nodig hebben. Soms ‘gewoon’ omdat iemand een dagje ouder wordt en wel een helpende hand in huis kan gebruiken. Of omdat iemand (tijdelijk) geen zwaar werk mag verrichten na een operatie. Maar ook mensen waarbij een vorm van dementie een rol speelt kunnen bij LOEShelpt terecht. LOEShelpt biedt hulp die aansluit bij hun situatie en de eventueel al aanwezige (mantel)zorg.

De diensten van LOEShelpt:

- Huishoudelijke hulp (zoals stoffen, dweilen, ramen lappen): € 15,- per uur
- Ondersteuning (zoals samen wandelen, koken): € 18,30 per uur
- Begeleiding (voor bijvoorbeeld thuiswonende mensen met dementie - 24 uur per dag, 7 dagen in de week): prijs afhankelijk van het soort begeleiding
- Onderhoud (klussen in huis en tuin): € 25,- per uur

Huishoudelijke hulp en meer

Daniël Man, oprichter van LOEShelpt: “We werken al enkele jaren samen met Leef3.nu. Aanvragen die Leef3.nu binnen krijgt worden netjes naar ons doorgezet. In eerste instantie bestond onze dienstverlening vooral uit huishoudelijke hulp. Maar er wordt ons steeds vaker gevraagd of wij meer kunnen bieden dan uitsluitend huishoudelijke hulp. Denk bijvoorbeeld aan koken, boodschappen doen, mee op doktersbezoek of het gezamenlijk ondernemen van een activiteit, zoals een wandeling of

Kijk voor meer informatie op de website www.leef3.nu/LOEShelpt of bel 033 - 469 23 23 ■

“Wat fijn dat dit kan!”



Naar de opticien gaan als je slecht ter been bent is geen pretje. Edward van de Sande van Brilzorg Holland: “Wij spreken regelmatig mensen die er ontzettend tegenop zien om naar een opticien te gaan, omdat ze niet zo goed meer kunnen lopen en bang zijn om te vallen. Als ik ze dan over onze mogelijkheden vertel zijn ze meestal blij verrast. ‘wat fijn dat dit kan’ hoor ik dikwijls. Ik ben er trots op dat wij een zorg bij mensen kunnen wegnemen. Tegenwoordig hoef je niet meer naar de opticien. Wij komen gewoon naar u!”



Brilzorg Holland biedt met meer dan 15 jaar ervaring én met een professioneel team, oogzorg aan huis of op locatie. Ze zorgen ervoor dat u thuis in uw vertrouwde omgeving, in het verpleeg- of zorginstelling of op locatie een vakkundig oogonderzoek krijgt van een opticien met professionele apparatuur. U kunt gewoon op de bank of op uw werkplek een nieuwe bril uitzoeken. Het gehele oogonderzoek is geheel gelijkwaardig aan een bezoek aan een reguliere optiek winkel.

Edward: “Hoewel we al lang bestaan zijn er nog steeds veel mensen die geen idee hebben van wat er bij ons mogelijk is. Laatst nog sprak ik een vrouw van 81 jaar met verwaarloosde staar. Ze was een paar maanden daarvoor aan haar oog geopereerd. Nadat ze van de operatie hersteld was moesten haar ogen opnieuw opgemeten worden. Maar een bezoek aan de opticien bleef ze maar uitstellen. Ze zag er huizenhoog tegenop. Ze vertelde dat ze niet meer zo goed kan lopen. Het lopen buitenshuis was beperkt tot kleine stukjes met haar rollator. Ik was zo blij dat ze via een kennis over ons had gehoord. Daardoor viel er voor haar een grote drempel weg. Wij konden mevrouw helpen. Gewoon thuis! Zo hebben we ervoor kunnen zorgen dat ze binnen twee weken in het

bezit kon zijn van een nieuwe bril. Het is iedere keer weer fijn om de verwachtingen van mensen te kunnen overtreffen.”

Kijk voor meer informatie op de website www.leef3.nu/brilzorg of bel 033 - 69 23 23 ■

Brilzorg Holland komt graag bij u thuis zodat in alle rust uw ogen gemeten kunnen worden.



Uw ledenvoordeel:

- Gratis oogmeting
- Gratis oogdrukmeting
- Geen voorrijdkosten
- 10% korting op nieuwe glazen en montuur
- 5% korting op hulpmiddelen voor slechtzienden
- Grote collectie monturen
- Goede kwaliteit glazen
- Vergoeding zorgverzekering
- Pin betaling mogelijk

Gemak dient de mens

Een plek waar mensen en diensten elkaar vinden. Het Gemakshuis aan de Koninginnelaan 6 in Soest is een plek voor iedereen. Hier komen vraag en ondersteuning bij elkaar in een plezierige omgeving waar iedereen zich op z'n gemak voelt. Er is altijd koffie en tijd voor een gesprek of een luisterend oor. Een gezelschapsmaatje nodig? Of iemand die meegaat naar het ziekenhuis? Een vriend bezoeken maar u heeft geen vervoer? Hulp nodig bij uw administratie of andere klussen? Het Gemakshuis informeert u graag over de diensten van Leef3.nu. Daarnaast kunt u ook binnenlopen met vragen over PGB, Wmo of vragen aan de notaris. Op dinsdagmiddag zit de Rabobank voor u klaar.

gemaksdiensten
uw zorg onze dienst



MANTELZORG

Het Gemakshuis is een open huis met iedere 3 maanden een nieuwe expositie. Niet alleen (zorg)ondernemers en cliënten ontmoeten elkaar hier, maar ook mantelzorgers. Iedere woensdagmiddag zit mantelzorgcoach Amanda Minckema voor ze klaar. Onder het genot van een kop koffie of thee, staat hier de mantelzorger centraal en krijgt alle aandacht. Per 1 januari start in het Gemakshuis ook het Mantelzorgcafé, een plek voor informatie, maar ook voor mentale energie, ontmoeting, ontspanning en gezelligheid. Uw Gemakshuis, dé plek om ontzorgd te worden.

INITIATIEFNEMERS

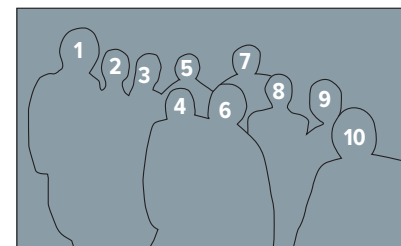
Bianca Zoeteman en Brigitte Cornelissen kennen elkaar al lang. Ze hebben beiden een zorgachtergrond en zijn in het dagelijks leven ook mantelzorger. Samen runnen zij Uw Gemakshuis & Uw Gemaksdiensten. Een social enterprise die mede dankzij het grote netwerk en expertise van de dames hulp kan bieden aan iedereen die het nodig heeft.



CONTACT

Uw Gemakshuis
Koninginnelaan 6
3762 DE Soest
www.uwgemaksdiensten.nl

Wij zijn er voor u!



Het team van Leef3.nu wil eraan bijdragen dat u zo gezond, veilig en comfortabel mogelijk thuis kunt blijven wonen. Daarvoor zoeken wij de samenwerking met personen en organisaties die dit mogelijk maken. En inmiddels hebben wij een uitgebreid dienstenaanbod voor

u beschikbaar. Kijk maar op onze website www.leef3.nu.

Ons klantcontactcentrum beantwoordt graag al uw vragen over ouderenzorg of mantelzorg. Heeft u een vraag over onze diensten of vergoedingen? Of vragen over verpleging of specifieke verzorging? Bel ons op 033 - 469 23 23 of stuur ons een e-mail via info@leef3.nu.

• 1 Rita Eijer • 2 Tiny ter Haar • 3 Henriëtte Cornelissen • 4 Dennis van Doesburg
• 5 Ann Heinhuis • 6 Marlice van der Werff • 7 Jan Jans • 8 Caroline van Doorn
• 9 Tessa van den Berg • 10 Esther van Haaren

COLOFON

Leef3.nu magazine 2017

Dit magazine is een uitgave van Leef3.nu, een activiteit van Beweging 3.0. Het magazine verschijnt jaarlijks in een oplage van 35.000.

REDACTIEADRES

Postbus 1599
3800 BN Amersfoort
redactie@leef3.nu

LEEF3.NU

info@leef3.nu
033 469 23 23
www.leef3.nu
www.facebook.com/leef3.nu
www.twitter.com/leef3nu

REDACTIE:

Marlice van der Werff
Dennis van Doesburg
Lotte van Erp

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

Ted van Essen (Omroep MAX), Thea Seinen (Vereniging Groengrijs), Jan Huurdeman, Aus Greidanus (Rode Kruis aan Huis), Donja van Kemenade (FocusCura), Benjamin Rutjens (SUCSEZ), Elly de Glee (Uwthuiszorgwinkel.nl), Hilma Bannink-Kamp (MBO Amersfoort), Robert Sadiek (Rijbewijskeuringsarts), Cora Heemskerk (Thuisboodschap), Daniël Man (LOEShelpt), Edward van de Sande (Brilzorg), Stephan van der Ham (Van der Valk Vitaal), Brigitte Cornelissen, Bianca Zoeteman (Uw

Gemakshuis), Jan Jans, Caroline van Doorn, Tiny ter Haar, Guido van Dijk (Leef3.nu)

FOTOGRAFIE:

Marc Lourens, Renske van Kempen en FocusCura.

DRUKWERK, ONTWERP EN OPMAAK:

Media Point BV, Heerhugowaard

Adres en andere wijzigingen kunt u doorgeven via info@leef3.nu

Leef3.nu

Veilig en comfortabel thuis blijven wonen met **Leef3.nu**

Bent u nog geen lid van Leef3.nu? Of wil uw mantelzorger, vriend(in), buurvrouw of iemand anders in uw omgeving lid worden? Het lidmaatschap bedraagt €23,10 per jaar. Voor dit bedrag is uw gehele huishouden lid en kunt u gebruik maken van alle voordelen die het lidmaatschap van Leef3.nu biedt.



Voordelen lidmaatschap Leef3.nu

- Een uitgebreid aanbod van diensten (aan huis) voor uw gezondheid en gemak voor iedere portemonnee
- 10% korting en gratis uitleen van loophulpmiddelen bij Uwthuiszorgwinkel.nl (m.i.v. 1-1-2018 Hulpmiddelencentrum)
- Premievoordeel bij meerdere verzekeraars via het zorgcollectief van Leef3.nu. Hierdoor kunt u tot honderd euro per persoon per jaar besparen op uw premie; tot 9% korting op uw basisverzekering en tot 12% op uw aanvullende verzekering
- Korting op diverse diensten zoals maaltijden, rijbewijskeuring, juridisch advies
- Samenwerking met goede en betrouwbare dienstverleners met een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG) zoals kapper, pedicure, klusjes- en tuinman
- Ons Klantcontactcentrum dat u voor vrijwel alles rondom ouderenzorg of mantelzorg kunt bellen. Van personenalarmering tot een opticien aan huis, een rijbewijskeuring, vragen over vergoedingen. Maar ook zorg gerelateerde vragen over dementie, gespecialiseerde verpleging en wondverzorging.

U kunt zich aanmelden op www.leef3.nu/lidmaatschap of u stuurt deze bon op.

Ja, ik word lid

☐ Dhr. ☐ Mevr. Voorletters: _____ Geboortedatum: _____

Naam: _____

Adres: _____

Postcode: _____ Woonplaats: _____

Telefoonnr: _____ E-mail: _____

Partner ☐ Dhr. ☐ Mevr. Voorletters: _____ Geboortedatum: _____

Naam: _____

Ik machtig Leef3.nu voor een jaarlijkse afschrijving van het lidmaatschapsgeld van

€ 23,10 per jaar (2018) van IBAN-nummer: _____

Vul deze bon in en stuur hem in een ongefrankeerde envelop op naar: Leef3.nu, Antwoordnummer 1599, 3800 WB AMERSFOORT

LID
WORDEN
LID
WORDEN

