

# Leef3.nu

Nummer 7 – Najaar 2015

een activiteit van beweging 3.0 Magazine

Exclusief interview met

*Tineke Schouten*



*Gratis kerstdiner*



*Ledenconcert*

Leef3.nu

**Gratis kerstdiner en ledenconcert**

*pag. 8 & 10*



**Buurtondernemingen:**  
laagdrempelig en  
zichtbaar in de buurt

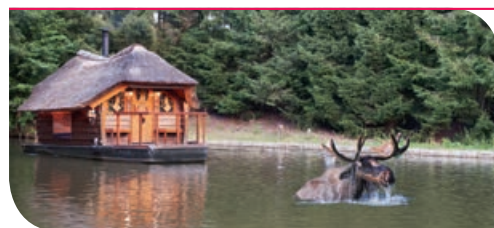


Graag stel ik mij even voor: ik ben Jan Jans, vanaf 1 oktober 2015 accountmanager bij Leef3.nu. Dit jaar mocht ik van dichtbij meemaken hoe bevlogen mijn collega's van Leef3.nu zijn. Ze hebben er weer alles aan gedaan om u waardevolle activiteiten en diensten aan te bieden. In januari genoten ruim 800 leden van een concert van het Amersfoorts Jeugd Orkest en in september kwamen zo'n 2000 bezoekers naar het evenement (Be)leef3.nu. Dagelijks profiteren veel leden van voordelen op tal van diensten. Een jaar om trots op te zijn.

En toch gaat er in 2016 een hoop veranderen. We willen dicht bij u en de inwoners van Eemland staan, nóg beter aansluiten bij de behoeften van u en anderen die ook interesse hebben in onze service. Dat betekent dat we naast de bemiddeling in diensten ook arrangementen gaan aanbieden om aangenaam en comfortabel leven in de eigen omgeving beter te ondersteunen. We willen dichtbij u staan door middel van buurtondernemingen.

Kortom: we breiden de diensten van Leef3.nu uit om u en andere inwoners in de regio Eemland nog beter van dienst te kunnen zijn. Uiteraard houden wij u op de hoogte.

Jan Jans  
Accountmanager Leef3.nu



## ACTUEEL

- 10 AJO-concert: gratis Leef3.nu-ledenconcert op 16 december
- 14 Tineke Schouten: "Iedere dag die je leeft, is mooi meegenomen."
- 17 Co-creatie: meedenken over nieuwe producten en diensten voor Leef3.nu



## SOCIAAL

- 06 Buurtondernemingen: Leef3.nu gaat buurtondernemingen opzetten
- 08 Speciale actie: meld u aan voor een gratis kerstdiner
- 09 GroenGrijs: dagtochten vanaf € 12,50

## VOORDEEL

- 04 Veel voordeel
- 12 Zorgspreekuren: besparen op uw zorgverzekering
- 12 Uwthuiszorgwinkel.nl: gratis thuisadvies
- 20 Aanbiedingen
- 22 Puzzel mee: maak kans op VVV-bonnen t.w.v. € 100,-



## VEILIG

- 11 Mentorschap Midden Nederland: het mooiste vrijwilligerswerk van Nederland
- 18 Mantelzorg: langer thuis wonen en wat daar bij komt kijken



## EN VERDER

- 23 Word lid!

**Welkomstcadeau:**  
Gratis 2-gangendiner voor twee personen in het Berghotel t.w.v. € 55,-!



## COLOFON

Leef3.nu magazine najaar 2015. Dit magazine is een uitgave van Leef3.nu, een activiteit van Beweging 3.0. Het magazine verschijnt twee keer per jaar in een oplage van 36.000.

**REDACTIEADRES:**  
Postbus 1599  
3800 BN Amersfoort  
redactie@leef3.nu

**LEEF3.NU, EEN ACTIVITEIT VAN BEWEGING 3.0**  
info@leef3.nu  
033 - 469 23 23  
www.leef3.nu  
f www.facebook.com/leef3.nu  
t #leef3nu

**HOOFD- EN EINDREDACTIE:**  
Cora Doek en Dennis van Doesburg

**REDACTIE:**  
Cora Doek  
Dennis van Doesburg  
Suzanne Wierenga

**AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:**  
Guido van Dijk, Gerton Dimmedal (Beweging 3.0)  
Tiny ter Haar, Jan Jans, Greetje de Jong (Leef3.nu)  
Tineke Schouten, Riet de Vries

**FOTOGRAFIE:**  
Mona Alikah, Merlijn Doomernik, Anton Groeneschey, Rodney Kersten (Studio Bell), Shutterstock, Paul Voorthuis, Cees Wouda, Henk Zoet

**DRUKWERK, ONTWERP EN OPMAAK:**  
Media Point B.V. Heerhugowaard

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

# Salon De Nieuwe Stad

**KENNISMAKINGSACTIE:**  
**25% korting op een behandeling naar keuze\***

Leef3.nu werkt nauw samen met studenten van de opleidingen tot schoonheidsspecialist, kapper, apothekersassistent en doktersassistent van MBO Amersfoort. De kappers zijn net verhuisd naar kapsalon en nagel- en make-upstudio De Nieuwe Stad, pal aan de Eem in Amersfoort.

Er wordt al hard gewerkt in Salon De Nieuwe Stad. Jasmine is bezig met de prachtige lange haren van Kareshma. Jasmine is tweedejaars studente van de kappersopleiding van MBO Amersfoort: "Ik heb iets met haar. Ik vind het echt leuk om kapper te worden. Wat ik van

deze nieuwe plek vind? Mooi! Je hebt hier alle ruimte en het ziet er echt super uit."

## Leren in de praktijk

Ze föhnt nog even de laatste haren in model en dan zit de dag er alweer op. "Zo'n dag gaat snel hoor. We beginnen bijvoorbeeld met Nederlands en rekenen. Om kwart voor elf gaan we naar de salon voor de praktijk. Daar zijn we de rest van de dag wel bezig. Soms met modellen, soms met een pop met haren. Maar het leukst is natuurlijk als er echte klanten komen."

MBO Amersfoort stelt dat studenten het meeste leren in de praktijk. De studenten staan klaar om, onder begeleiding van professionele instructeurs, uw haren, nagels en gezicht te

*"Maar het leukst is natuurlijk als er echte klanten komen."*

verzorgen. Een indicatie van de reguliere prijzen in de salon: wassen/knippen/drogen € 14,50 en een cosmetische voetverzorging €15,-.

**Kijk op**  
**www.salondenieuwestad.nl**  
**of bel naar 033 - 4345 122**

\*Geldig t/m 1 maart 2016, voor één persoon, niet i.c.m. andere aanbiedingen, op vertoon van uw ledenpas.



**Nieuw**



**5% korting**

## Maaltijdservice Vers aan Tafel



**5% KORTING OP ALLE MAALTIJDEN**

Hebt u geen zin of tijd om elke dag te koken of boodschappen te doen? Dan is de maaltijdservice van Vers aan Tafel wellicht een uitkomst. Maak het uzelf gemakkelijk en geniet van een lekkere én gezonde maaltijd. Nieuw: leden van Leef3.nu ontvangen 5% korting op alle maaltijden. Liever eerst uitproberen?

**Bij uw eerste bestelling betaalt u slechts € 22,50 i.p.v. € 35,34 voor zes maaltijden (€ 3,75 per maaltijd).**

**Kijk voor meer informatie op**  
**www.leef3.nu/maaltijd**

## Tandtechnicus aan huis

Hebt u problemen met uw gebitsprothese? Onze tandtechnicus Emile Brouwer kan u wellicht helpen. Hij kijkt wat er aan de hand is met uw prothese. Als een nieuwe prothese nodig is, kan hij dat maken. De tandtechnicus heeft een tandartspraktijk, maar de

meeste tandheelkundige zorg kan aan huis gegeven worden. Als lid van Leef3.nu ontvangt u 10% korting en betaalt u geen voorrijkosten.

**Meer informatie over de tandtechnicus of overige mondzorg? Lees verder op**



**www.leef3.nu/tandtechnicus of**  
**www.leef3.nu/mondzorg**



## Nieuwe diensten: shiatsu en body stress release

Op het evenement (Be)leef3.nu is altijd veel belangstelling voor alternatieve geneeswijzen. Graag introduceren we: shiatsu en body stress release. Hiermee kan een groot scala aan klachten behandeld worden.

**Lees meer over shiatsu en body stress release op**  
**www.leef3.nu/shiatsu of**  
**www.leef3.nu/bodystressrelease**

**Meer weten over een aanbieding? Bel 033 - 469 23 23 of mail info@leef3.nu**

# Ruim baan voor de buurtonderneming

De maatschappij is in verandering. Sinds de jaren '80 van de vorige eeuw is onze samenleving individualistischer geworden. Mensen zijn meer op zichzelf gericht, de nadruk ligt op eigen verantwoordelijkheid. Door bezuinigingen zijn buurthuizen in rap tempo verdwenen. Het echte contact met andere mensen is voor een belangrijk deel vervangen door virtueel contact via social media. Maar deze trend lijkt te veranderen. Een groeiend aantal mensen heeft behoefte aan solidariteit, aan echte ontmoetingen, aan verbinding. Na jaren van versobering van het collectivistische landschap klinkt de roep om saamhorigheid steeds luider. De tijd is rijp voor buurtondernemingen.



## Wat is een buurtonderneming?

In een buurtonderneming werken buurtbewoners en professionals samen aan zaken die zij van belang vinden in hun buurt. Dat kan van alles zijn. Van een ontmoetingsplaats waar gezellig een kopje koffie gedronken kan worden tot bijvoorbeeld een workshop fotografie of cursus EHBO. In elke buurt liggen de behoeften anders, iedere buurtonderneming is dus ook verschillend. Belangrijke kenmerken van buurtondernemingen zijn dat ze lokaal aanwezig zijn, dichtbij de mensen, en dat ze toegankelijk zijn voor de hele wijk.

## Niemand kiest voor eenzaamheid

Buurtondernemingen bieden de mogelijkheid om samen dingen te ondernemen. Belangrijk voor alle bewoners in de buurt, maar in het bijzonder voor mensen die zich door de jaren steeds eenzamer zijn gaan voelen. Van de 3 miljoen 65-plussers voelt bijna 1 miljoen zich eenzaam. Mensen zijn vaak in deze situatie beland door een opeenstapeling van gebeurtenissen, bijvoorbeeld door het overlijden van een partner of doordat iemand minder mobiel is geworden.

Ook beperkte financiële middelen kunnen een rol spelen. Er zijn natuurlijk mensen die het fijn vinden om alleen te zijn en bewust kiezen voor een teruggetrokken bestaan. Maar mensen die zich eenzaam voelen hebben hier nooit zelf voor gekozen. Het is hen overkomen.

*'Mensen die zich eenzaam voelen hebben hier nooit zelf voor gekozen'*

## Leef3.nu verandert

Tot op heden legde Leef3.nu de nadruk op de bemiddeling van diensten die erop gericht zijn het leven van ouderen aangenaamer te maken. Uiteraard blijft Leef3.nu deze diensten aanbieden: het aantal leveranciers zal het komende jaar verder groeien. De ambities van Leef3.nu reiken echter verder. Leef3.nu wil dicht bij de mensen komen. Niet alleen in contact treden met vitale ouderen die nog midden in het leven staan, maar ook met mensen die het moeilijker hebben en meer aandacht verdienen. Een van de manieren waarop Leef3.nu dit wil realiseren is door buurtondernemingen op te zetten.

## Buurtondernemingen: laagdrempelig en zichtbaar in de buurt

Leef3.nu werkt nauw samen met Beweging 3.0 om op verschillende plekken in de regio Eemland buurtondernemingen te organiseren. Beweging 3.0 heeft veel locaties die zich daar prima voor lenen. De buurtondernemingen van Leef3.nu worden zo georganiseerd dat ze goed bereikbaar, toegankelijk en zichtbaar zijn voor iedereen in de buurt. De nadruk ligt op laagdrempelig. Het aanbod zal per wijk verschillen, maar bij iedere buurtonderneming wordt in ieder geval de mogelijkheid geboden tot eten en drinken en er zullen vele activiteiten plaatsvinden. Om dit te bereiken wordt er onder andere samengewerkt met lokale ondernemers en vrijwilligers uit de buurt. Een goed voorbeeld waar een dergelijke samenwerking toe kan leiden is het gratis kerstdiner dat Leef3.nu in december aanbiedt (zie p. 8). De eerste buurtondernemingen worden gehuisvest in bestaande locaties van Beweging 3.0. Op termijn wordt dit uitgebreid naar wijken waar Beweging 3.0 geen locatie heeft.

# Gratis kerstdiner

Voor veel mensen staat kerst voor gezelligheid, warmte, samenzijn en natuurlijk lekker eten. Helaas geldt dit niet voor iedereen. Alleenstaande mensen kunnen de kerstdagen als erg eenzaam ervaren. Leef3.nu gunt iedereen een mooie en gezellige kerst. Daarom zijn we iets bijzonders van plan. Leef3.nu nodigt iedereen die alleen is uit om kerst met ons te vieren. Bent u alleen of kent u iemand die alleen is? Meld u dan (samen) aan voor een gratis kerstdiner op één van de locaties van Beweging 3.0.

## Wat kunt u verwachten?

In de sfeervolle restaurants van de verschillende locaties van Beweging 3.0 kunt u genieten van een heerlijk kerstdiner. U kunt kiezen uit verschillende maaltijden die met zorg door de koks worden bereid. U wordt bediend door medewerkers en vrijwilligers van Beweging 3.0 en Leef3.nu. Per locatie verschilt het aantal beschikbare plaatsen. Voor welke locatie u ook kiest: u kunt er van op aan dat we er alles aan doen om u een onvergetelijke kerstavond te bezorgen.

## Aanmelden

Meld u aan via [www.leef3.nu/kerstdiner](http://www.leef3.nu/kerstdiner). U kunt ook telefonisch reserveren via 033 - 469 23 23. Vol = vol! Volgt u een dieet of heeft u een voedselallergie? Laat dat aan ons weten. Wij besteden uiterste zorg aan uw wensen.

Het gratis kerstdiner (volledig verzorgde kerstmaaltijd incl. twee drankjes) wordt mede mogelijk gemaakt door:

**ZORG**  
BOODSCHAP

Uw  
**Kruidenier**

## Waar en wanneer?

Dinsdag 15 december: 17.00 uur  
**'t Hamersveld**, Asschatterweg 24a, Leusden

Dinsdag 15 december: 18.30 uur  
**De Liendert**, Zwaluwenstraat 1, Amersfoort

Woensdag 16 december: 17.00 uur  
**Mariënborg**, Burgemeester Grothestraat 80, Soest

Woensdag 16 december: 18.00 uur  
**De Lichtenberg**, Utrechtseweg 299, Amersfoort

Donderdag 17 december: 17.00 uur  
**Sint Joseph**, Hessenweg 218, Achterveld

Vrijdag 18 december: 17.00 uur  
**Mgr. Blom Stichting**, Barchman Wuytierslaan 55, Amersfoort

Vrijdag 18 december: 17.00 uur  
**De Pol**, Vetkamp 85, Nijkerk

Maandag 21 december: 18.00 uur  
**Nijnestede**, Heiligenbergerweg 84, Amersfoort

Dinsdag 22 december: 18.00 uur  
**St Jozef**, Van Tuylstraat 25, Hooglanderveen

Dinsdag 22 december: 17.00 uur  
**Huize Sint Josef**, Huserstraat 6, Nijkerk

Dinsdag 22 december: 18.00 uur  
**De Lichtenberg**, Utrechtseweg 299, Amersfoort



Plaats  
voor 750  
personen

# Nieuwe dagtochten in 2016

In mei 2015 organiseerde Leef3.nu de eerste dagtocht i.s.m. vereniging GroenGrijs. De dagtocht ging naar ARTZUID en de Albert Cuyp in Amsterdam. Het was een groot succes. Een enthousiaste deelnemer: "Gezellig om zo samen op pad te zijn. Wat mij betreft voor herhaling vatbaar!" De dagtochten van dit najaar waren snel volgeboekt. Voor het voorjaar van 2016 heeft Leef3.nu een nieuw dagtochtenprogramma samengesteld. Gaat u mee?

Leef3.nu organiseert alle dagtochten in samenwerking met GroenGrijs. GroenGrijs biedt non-profit touringcarvervoer voor én door sociaalmaatschappelijke organisaties aan.



Kijk voor het uitgebreide dagprogramma op [www.leef3.nu/groengrijs](http://www.leef3.nu/groengrijs) en bel naar 033 - 469 23 23 om u aan te melden.



Het is een ontmoetingsplaats voor mensen die graag met elkaar een dagje uit gaan. Op deze wijze wordt de onderlinge verbondenheid in de buurt en

op lokaal niveau bevorderd. De touringcar heeft een capaciteit van vijftig personen en beschikt over een invalidelift en een beperkt aantal rolstoelplaatsen.

## Dagtochten 2016

- >> Dinsdag 19 januari, Zaanse Schans en Broeker Veiling, € 15,-<sup>1</sup>
- >> Dinsdag 16 februari, wandelen en winkelen in Amsterdam, € 15,-<sup>2</sup>
- >> Woensdag 24 februari, wandelen en winkelen in Rotterdam, € 15,-<sup>1</sup>
- >> Donderdag 24 maart, wandelen in Den Haag en uitwaaien in Scheveningen, € 15,-<sup>1</sup>
- >> Donderdag 7 april, wandelen en winkelen in Haarlem, € 15,-<sup>2</sup>
- >> Dinsdag 19 april, Openluchtmuseum in Arnhem, € 12,50 (excl. entreekaart van € 16,-, museumkaarthouders gratis)<sup>1</sup>
- >> Woensdag 18 mei, boottocht in de Weerribben, € 25,-<sup>1</sup>
- >> Donderdag 26 mei, wandelen in Den Haag en uitwaaien in Scheveningen, € 15,-<sup>2</sup>

## Praktische informatie

### <sup>1</sup> Opstapplaatsen:

St Jozef in Hooglanderveen, Station Amersfoort, Nijnestede en De Liendert in Amersfoort.

### <sup>2</sup> Opstapplaatsen:

Mariënborg in Soest, Nijhof in Baarn en De Pol in Nijkerk.

Vertrek: ca. 10.00 uur

Terugkomst: ca. 17.00 uur

Na de dagtocht is er mogelijkheid om voor slechts € 7,50 te dineren op een locatie van Beweging 3.0.

Leden  
€2,50  
korting

Diner  
€7,50

## GRATIS Leef3.nu-ledenconcert op 16 december 2015 door het Amersfoorts Jeugd Orkest

Op woensdagavond 16 december a.s. om 20.00 uur bent u van harte welkom in de Sint Joriskerk in Amersfoort op het speciale Leef3.nu-concert. Evenals de vorige twee jaren kunt u ook dit jaar weer genieten van de jonge getalenteerde musici van het AJO. De Sint Joriskerk is een prachtige locatie waar klassieke muziek helemaal tot zijn recht komt.

Dit concert wordt u, als dank voor uw trouwe lidmaatschap, aangeboden door Leef3.nu en wordt gesponsord door SUCSEZ, onze samenwerkingspartner op het gebied van zorgverzekeringen.

### Het programma

Het concert opent met de ijzersterke Ouverture Leonore III van Beethoven. De Romeinse III slaat op de derde versie van het werk. Beethoven was namelijk nooit tevreden en nam pas met zijn

derde versie genoegen. Daarna begeleidt het AJO Nick Harris in de virtuoze Totentanz voor piano en orkest van Liszt. Nick Harris studeerde aan de Royal College of Music in London en speelde al eerder met het AJO samen tijdens hun tournee naar Aberdeen. Na de pauze droomt u weg bij het langzame deel uit de vijfde symfonie van Tchaikovsky om weer wakker geschud te worden door de opgewekte klanken van het Scherzo Fantastique van de Tsjech Josef Suk.

### Kaarten reserveren

Wilt u gratis dit prachtige concert van het AJO, speciaal voor leden van Leef3.nu, bijwonen? Ga dan snel naar [www.leef3.nu/ledenconcert](http://www.leef3.nu/ledenconcert) en bestel uw kaarten. Maximaal twee kaarten per lidmaatschap. Op = op! U kunt ook telefonisch reserveren via 033 - 469 23 23.



Voor de 3<sup>e</sup> keer op rij het beste jeugdsymfonieorkest van Nederland!

Mentorschap Midden Nederland

*"Het mooiste vrijwilligerswerk van Nederland."*

Sommige mensen zijn door ziekte of een andere beperking niet volledig in staat om zelf beslissingen te nemen en voor zichzelf op te komen. Meestal vervult een partner of naast familielid deze rol, maar wat als diegene niemand heeft om dat voor hem te doen? Een mentor van Mentorschap Midden Nederland kan dan als vertegenwoordiger optreden.

### Wat doet een mentor?

Een mentor is de wettelijk vertegenwoordiger en belangenbehartiger van zijn cliënt. Wanneer de cliënt zelf niet kan beslissen, maakt de mentor een keuze over bijvoorbeeld verzorging en begeleiding. Daarnaast is een mentor adviseur en vertrouwenspersoon voor andere persoonlijke zaken. Hij of zij houdt daarbij natuurlijk de wensen en behoeften van de



cliënt in het oog. Op die manier behoudt de cliënt regie over zijn leven.

We spreken met een mentor van het eerste uur, **Riet de Vries**. Zij vindt mentorschap het mooiste vrijwilligerswerk van de wereld: "Als voormalig verpleegkundige vind ik het heel mooi om mijn werk- en levenservaring in te zetten voor de medemens. Als mentor mag ik de mens centraal stellen. Dat geeft me veel voldoening. Om in de geest van

een cliënt te kunnen handelen, is het belangrijk om hem of haar goed te kennen. Je bent namelijk de belangenbehartiger van een cliënt bij bijvoorbeeld de huisarts, zorgcoördinator of familie."

### Mentor worden?

Je inzetten en zorgdragen voor iemand die daar niet meer toe in staat is: iets voor u? Mentor zijn is een uitdagende en verantwoordelijke functie. Daarom biedt Mentorschap Midden Nederland begeleiding, scholing en advies. Riet: "Je hoeft geen maatschappelijk werker te zijn, maar wel bereid om mensen te helpen en samen te werken met verschillende partijen rondom een cliënt." Overweegt u mentor te worden?



Riet de Vries

Kijk voor meer informatie op [www.mentorschapmidden-nederland.nl](http://www.mentorschapmidden-nederland.nl) of bel naar 06-10160139.

## Zorgspreekuren: advies over uw zorgverzekering

Eén op de vijf mensen heeft moeite met het kiezen van een goede zorgverzekering. Zorgwekkend, want een verkeerde polis kan u duur komen te staan. Het Leef3.nu-zorgcollectief biedt u naast korting bij zeven verzekeraars ook persoonlijk advies. Dat kan telefonisch, maar ook één op één met een adviseur aan tafel.

**Gratis  
spreek-  
uren**



Hebt u vragen over uw polis? Of wilt u hulp bij het overstappen naar een andere verzekeraar? Maak dan een afspraak met één van de adviseurs van SUCSEZ. Zij houden ook dit jaar weer spreekuren bij u in de buurt. In een persoonlijk en vrijblijvend adviesgesprek neemt de adviseur uw gegevens, wensen en de voorwaarden van uw huidige verzekering met u door en kijkt wat voor u de beste optie is.



Belt u voor het maken van een afspraak met de zorgadvieslijn (088 – 121 02 10). De spreekuren vinden plaats op:

17-12-2015 Leef3.nu, Hudsonstraat 1, Amersfoort  
18-12-2015 't Hamersveld, Asschatterweg 24a, Leusden  
22-12-2015 Mariënborg, Burg. Grothestraat 80, Soest  
23-12-2015 Leef3.nu, Hudsonstraat 1, Amersfoort  
24-12-2015 Leef3.nu, Hudsonstraat 1, Amersfoort

## Uwthuiszorgwinkel.nl luistert naar de wensen van haar klanten

Gezien het succes van de outletdag van afgelopen zomer heeft Uwthuiszorgwinkel.nl besloten om outlet- en tweedehandsartikelen op te nemen in het assortiment in Amersfoort. Op deze manier worden hulpmiddelen voor alle mensen in de samenleving toegankelijk. Leden van Leef3.nu ontvangen **altijd 10% korting**. Uw voordeel kan dus flink oplopen.

**Voor al uw vragen over lenen, huren of kopen kunt u terecht bij de klantenservice van Uwthuiszorgwinkel.nl: 033 – 461 91 91, info@uwthuiszorgwinkel.nl. Of kijk op www.uwthuiszorgwinkel.nl**

### Locaties:

Vanadiumweg 15, Amersfoort  
Minervaweg 3, Baarn (in Nijhof)

**Voor in uw agenda:**  
Op zaterdag 12 december organiseert Uwthuiszorgwinkel.nl een feestelijke actiedag in het thema Sport, Leisure & Lifestyle met een leuk activiteitenprogramma en aantrekkelijke kortingen.

**Altijd  
10%  
korting**

### Gratis thuisadvies door Uwthuispecialist

Bent u niet in staat om in één van onze winkels langs te komen? Of wilt u graag dat een specialist meekijkt voor een oplossing in uw thuissituatie? Dat kan! Uwthuispecialist Marvin Rijsman komt u graag thuis helpen en adviseren. Uwthuiszorgwinkel.nl installeert uw hulpmiddelen vakkundig en kant-en-klaar op maat, zodat u er geen omkijken meer naar heeft.



## De Parkflat

Serviceappartementen in Amersfoort



*Een rustige, veilige en comfortabele plek om te wonen*

29 januari 2016

**Open Huis**

aanmelden via

opendagparkflat@beweging3.nl

De Parkflat telt 6 etages met 47 riante 3- en 4-kamerappartementen voor senioren in de vrije sector en is gelegen in een prachtige, bosrijke omgeving op steenworp afstand van hartje Amersfoort.

### Te huur aangeboden in de vrije sector

- Appartementen met ruime woonkamer, schuifpui en riant balkon
- 2 of 3 ruime slaapkamers
- Volledig ingerichte open keuken met combimagnetron, koelkast, afzuigkap, inductie- of keramische kookplaten, badkamer, apart toilet, berging/bijkeuken
- Spreek-videoverbinding bij de centrale hoofdingang
- Gemeenschappelijke fietsenstalling en volop parkeergelegenheid voor de auto
- Bushalte op 5 minuten loopafstand (naar Amersfoort centrum of Centraal Station)
- Actieve huurdersvereniging en activiteitencommissie

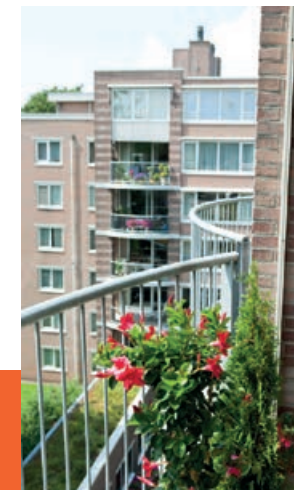
**Pluspunt:** Kiest u voor een appartement in De Parkflat, dan kunt u er direct uw intrek in nemen. Ieder appartement is voor oplevering behangen en geschilderd.



### Huurprijs en kosten

- Huurprijs vanaf € 1.100,- en is afhankelijk van grootte en ligging
- Servicekosten
- Basis comfortpakket
- Eenmalige inhuizingskosten

Kijk voor meer informatie op [www.beweging3.nl/parkflat](http://www.beweging3.nl/parkflat) of bel naar **033 – 469 61 01** (tussen 9.00 en 15.30 uur).





Tineke Schouten:  
*“Iedere dag die je leeft, is mooi meegenomen.”*

*Tineke Schouten is naast bekend cabaretière ook echtgenote, moeder en oma. Een druk bezet en levendig persoon. Hoe houdt zij alle ballen in de lucht? En hoe ziet zij haar oude dag voor zich? Leef3.nu gaat met haar in gesprek.*

*De voorstellingen van Tineke Schouten trekken volle zalen en worden door jong en oud bezocht. Wat is de kracht van uw voorstellingen?*

“Ik ben opgegroeid in een supermarktgezin: de klant is koning. Daar sta ik nu nog steeds voor. Bezoekers weten dat ik kwaliteit bied. Mensen vinden het leuk om te lachen om gekke sketches. Het is een avondje onbezorgd uit. Daarnaast zit er veel snelheid in de shows. Ik ga af in een muziekje en binnen tien seconden kom ik terug in een ander pak en ben ik een totaal ander persoon.”

*U bent heel levendig en actief op het podium. Hoe zorgt u ervoor om zo energiek en vitaal te zijn en te blijven?*

Tineke vertelt dat ze op dit moment bij een Chinees restaurant zit. Of dat zo gezond is...? Ze lacht: “Eigenlijk leef ik gewoon zoals het uitkomt. Ik houd van koffie met gebak, een wijntje, bitterbal, blokje kaas enzovoort. Ik let nergens op. Van ’s ochtends acht tot ’s avonds elf uur ben ik bezig. Dan voel ik me 40 jaar! Soms voel ik me 80, maar de waarheid ligt ergens in het midden. Het belangrijkste is om aan de gang te blijven.”

*Doet u iets met social media?*

“Momenteel ben ik behoorlijk actief met social media. Gelukkig heb ik ook een fijn team op kantoor dat veel voor me doet. Die jongens zijn

handiger met telefoons dan ik. Zij laten mij dingen zien en vervolgens probeer ik het.”

*U bent 61 jaar en nog volop aan het werk. Daarnaast bent u echtgenote, moeder en oma. Hoe combineert u deze verschillende rollen?*

“Mijn man is gelukkig heel makkelijk. Hij vindt het heerlijk om rust te hebben en weet intussen wel dat zijn vrouw een druk bazinnetje is. Hij houdt thuis de boel mooi in balans. Ik werk graag, maar ik vind het ook fijn om naar mijn kinderen te gaan. Eén van mijn dochters woont in Miami met haar gezin. Als ik vier dagen vrij heb, probeer ik er heen te gaan.”

*Uw vader leeft niet meer. Leeft uw moeder nog?*

“Mijn moeder is 89 jaar. Ze is een heel actieve vrouw en zelfs actief met de computer. Mijn vader overleed toen hij 78 jaar was. Hij was een mooie, actieve en grote man. Al zolang ik getrouwd ben,



Rein Bloemendaal won in september twee kaarten voor een voorstelling van Tineke Schouten en een Meet & Greet met haar. Ook kans maken op leuke prijzen? Like ons op Facebook: [www.facebook.com/leef3.nu](http://www.facebook.com/leef3.nu)

vraag ik op zondag aan mijn moeder: 'Mam, wat doe je?' en dan haal ik haar op of ga ik naar haar toe. Zondag is de enige dag waarop mijn moeder niet druk is. Ze zit geen zondag alleen, hooguit twee keer per jaar. Dat zijn ook de enige dagen waarop je haar chagrijnig zou kunnen zien."

*Wat vindt u ervan dat ouderen langer thuis moeten blijven wonen?*

"Mijn moeder doet dat met liefde. Ze woont in een aanleunwoning. Ze kan van de zorg gebruikmaken, maar doet dat eigenlijk helemaal niet. Het is verschrikkelijk dat we zo moeten

*"Misschien moet je niet te bescheiden zijn en gewoon durven vragen."*

bezuinigen op de zorg. Al heb ik wel het idee dat er veel leuke dingen voor ouderen georganiseerd worden. Toch heb ik intens medelijden met mensen die weinig meer kunnen, geen kennissen hebben en ook nog door hun kinderen worden vergeten. Daar moeten we wat op verzinnen.

Zelf ben ik van: de mens wikt en God beschikt. Iedere dag die je leeft, is mooi meegenomen. Ik mag hopen dat mijn kinderen..." Dan tot een inzicht komend: "Ach, ik zou ze niet willen belasten eigenlijk. Mijn moeder is wat mondiger. Zij vraagt wel of we komen. Soms lastig te plannen, omdat wij ook een drukke agenda hebben. Achteraf blijkt het heel gezellig te zijn. Je kunt elkaar wederzijds plezieren. Misschien moet je niet te bescheiden zijn en gewoon durven vragen. Mijn moeder heeft fantastische burens. De buurvrouw komt elke avond de steunkousen uittrekken. Daar moet je mee boffen. Daarentegen is het zo dat mijn moeder altijd vrolijk is en niet klaagt, dus dan helpt de buurvrouw ook graag. Dat is een wisselwerking."

*Wat is voor u comfortabel, aangenaam leven?*

Daar moet Tineke even over nadenken: "Het lijkt mij prettig om veilig te wonen, met



**Gewoon DOEN!, de theatershow van Tineke Schouten, is nog t/m 2 mei 2016 te zien in de Nederlandse theaters. Meer informatie en de speellijst vindt u op [www.tinekeschouten.tv](http://www.tinekeschouten.tv)**

mensen om mij heen. Helemaal alleen thuis komen te zitten, vind ik niks. Als je eenzaam bent en geen kinderen in de buurt hebt, is het echt nodig dat je naar een woonzorgcentrum of aanleunwoning mag. Ik zou daar zeker voor kiezen."

*Hoe zien de kerstdagen eruit in huize Schouten?*

"Al jaren ga ik met de kerst naar Miami, naar mijn dochter en haar gezin. Mijn broer is wel in Nederland, dus hij of mijn zusje uit Brussel vangt mijn moeder op. Ik kom dit jaar met oud & nieuw thuis, dan ga ik naar mijn moeder toe. Misschien komt de rest van de familie ook wel. Gewoon gezellig samen zijn!"

## Meedenken over nieuwe diensten

*Op donderdag 8 oktober zat Leef3.nu om tafel met leden en leveranciers van Leef3.nu en een aantal medewerkers van Beweging 3.0 en WELZIN.*

*Belangrijkste doel: nadenken over nieuwe producten en diensten voor Leef3.nu.*



Leef3.nu wil met haar diensten zo goed mogelijk aansluiten bij de wensen van ouderen, of het nu gaat om vitale zestigers die midden in het leven staan of om mensen van in de tachtig die niet meer zo mobiel zijn en zich misschien eenzaam voelen. Om die reden hecht Leef3.nu eraan om haar leden zoveel mogelijk mee te laten denken over de diensten die zij zelf belangrijk vinden. Het was een intensieve, maar erg leerzame dag. De resultaten worden nu uitgewerkt en zijn naar verwachting begin 2016 zichtbaar.

### Klantpanel

Leef3.nu zoekt leden die willen meedenken over producten en diensten. Dat geeft ons de mogelijkheid om beter in te spelen op uw wensen en behoeften. Wilt u met ons meepraten en meedenken over Leef3.nu? Wat vindt u goed en wat kan beter? Meld u aan voor het klantpanel via [info@leef3.nu](mailto:info@leef3.nu) of 033 - 469 23 23.

### Nieuwe website

Er wordt op dit moment hard gewerkt aan een nieuwe website voor Leef3.nu. De nieuwe

site zal er een stuk frisser uitzien. Het grootste verschil met de huidige site wordt de manier waarop Leef3.nu haar diensten aanbiedt. Leveranciers van aan-huisdiensten zullen voortaan in een filmpje toelichten wie ze zijn en wat ze voor u kunnen betekenen. Hierdoor krijgt u een goed beeld wat voor persoon u kunt verwachten als u bijvoorbeeld gebruik wilt maken van een pedicure, audicien of tuinman aan huis. Dit is een stuk overzichtelijker. We verwelkomen u binnenkort graag op de nieuwe website!



*Het is niet voor iedereen even makkelijk om je te verplaatsen in mensen die te kampen hebben met ouderdomsklachten. Hoe voelt dat nu, als je lichaam niet meer doet zoals vroeger, je bij iedere*

*beweging pijntjes voelt en je spieren niet meer zo sterk zijn? Tijdens de meedenksessie kon iedereen ervaren hoe het voelt om ouderdomsklachten te hebben. Er was een speciaal pak aanwezig met gewichten en pijnlijke punten aan de binnenzijde. Om het nog iets realistischer te maken werden de armspieren via stroomstootjes aan het trillen gebracht. Dirk Agterhuis (foto), één van de deelnemers, droeg zo'n pak een tijdje. Hij was erg opgelucht toen hij deze weer uit kon doen.*

## Mantelzorg

## Langer thuis wonen en wat daar bij komt kijken

*Er zijn in Nederland ruim 3,5 miljoen mensen die hulp geven aan een hulpbehoevende of zieke partner, ouder, ander familielid, vriend, buurman of buurvrouw. Zo'n 2,6 miljoen mensen doen dat intensief of langdurig. Mantelzorg wordt steeds belangrijker. Ouderen blijven steeds vaker zo lang mogelijk thuis wonen. Ook de overheid stimuleert het langer thuis wonen.*

## Veranderde ouderenzorg

Sinds de verdwijning van de AWBZ op 1 januari 2015 wordt er een steeds groter beroep gedaan op mantelzorgers en vrijwilligers. Zolang de gezondheid het toelaat kiezen de meeste ouderen ervoor om zo lang mogelijk thuis te wonen, in hun vertrouwde omgeving. Met hulp van familie, vrienden of burens is dat goed te doen. Zelfredzaamheid is een groot goed. Ook als de gezondheid minder wordt, blijven veel ouderen het liefst thuis wonen. In het verleden kon men voor veel zaken aanspraak maken op professionele zorg. Tegenwoordig is dit minder vanzelfsprekend. Ondersteuning van familie, vrienden of burens wordt steeds belangrijker.

## Druk op mantelzorgers neemt toe

Een boodschapje doen, wat hulp in de huishouding, het is fijn als er mensen zijn die een handje helpen. Hoe minder iemand zelf kan, hoe belangrijker de rol van mantelzorgers wordt. Ze doen het met liefde, maar vooral als er veel ondersteuning nodig is ervaren mantelzorgers hun taak als zwaar en belastend. Het geven van mantelzorg blijkt niet altijd eenvoudig te zijn, met name vanwege de combinatie met werk, gezin en vrije tijd. Voor bijna de helft van de mantelzorgers levert dit problemen op, met overbelasting en soms verzuim als gevolg. Vanwege de toenemende vergrijzing wordt verwacht dat de druk op mantelzorgers de komende tijd alleen nog maar verder toeneemt.



## Beweging 3.0 beweegt mee in huidige ontwikkelingen

Vanwege de grote veranderingen in de ouderenzorg is ook Beweging 3.0, waar Leef3.nu een onderdeel van is, volop in beweging. Er wordt een omslag gemaakt van een organisatie waar het accent ligt op het aanbieden van (woon-)zorg, naar het ondersteunen van mensen om voor zichzelf te kunnen blijven zorgen. De nadruk wordt steeds meer gelegd op het betrekken van het sociale netwerk van ouderen, zoals burens, familie en vrienden. Daarnaast worden er verbindingen tot stand gebracht met organisaties die kunnen voorzien in de behoeftes van ouderen.

## Ondersteuning via Leef3.nu

Ook Leef3.nu zit uiteraard niet stil. Leef3.nu biedt al enige jaren allerlei diensten aan die ervoor zorgen dat ouderen veiliger, onbezorgder en prettiger kunnen thuis wonen. Voorbeelden

## Wat is mantelzorg precies?

De Nationale Raad voor de Volksgezondheid definieert mantelzorg als volgt:

Mantelzorg is zorg die niet in het kader van een hulpverlenend beroep wordt gegeven aan een hulpbehoevende door één of meerdere leden van diens directe omgeving, waarbij de zorgverlening direct voortvloeit uit de sociale relatie.

Mantelzorgers zijn dus mensen die zorgen voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende persoon uit hun omgeving. Dit kan een partner, ouder of kind zijn, maar ook een ander familielid, vriend of kennis. Een belangrijk kenmerk van mantelzorgers is dat zij reeds een persoonlijke band hebben met degene voor wie zij zorgen en dat de zorg die zij verlenen onbetaald is.

hiervan zijn diensten als personenalarmering en maaltijden aan huis. Maar de ambities zijn groter. Leef3.nu gaat intensief samenwerken met Beweging 3.0 en WELZIN en tal van andere organisaties met het doel om dichterbij de mensen te komen die de ondersteuning van Leef3.nu het best kunnen gebruiken. Juist voor die mensen wil Leef3.nu er zijn. Daarbij gaat het om ondersteuning aan ouderen, maar ook om ondersteuning van mantelzorgers. Samen bereiken we meer.

## Benieuwd wat er precies gaat veranderen?

Nog even geduld. In 2016 zult u hier uitgebreid over worden geïnformeerd.



## Mantelzorg in cijfers

- Er zijn in Nederland 3,5 miljoen mensen die voor een ander zorgen.
- 2,6 miljoen volwassen Nederlanders geven meer dan drie maanden of meer dan acht uur per week hulp aan een hulpbehoevende naaste.
- 1,1 miljoen mensen verlenen zowel langdurige als intensieve hulp.
- 450.000 mantelzorgers voelen zich zwaarbelast of overbelast.
- Het merendeel van de mantelzorgers in Nederland is vrouw (60%).
- Van de 50-plussers verleent 31% mantelzorg. Zij besteden hieraan ruim 14 uur per week.
- Van de 65-plussers verleent 15% mantelzorg. Zij besteden hieraan gemiddeld zes uur per week.
- Mantelzorg aan ouderen betreft vooral huishoudelijke hulp (46%), begeleiding (27%) en administratieve taken (27%).
- Het aantal mantelzorgers zal naar verwachting tot 2025 met 5% stijgen.



Ragazze Quartet

## Samen uit in de Flint & Flint in de middag

Voor wie liever niet alleen naar het theater gaat, organiseert de Flint 'Samen uit in de Flint'. Gastvrouw Karin, ook medewerker bij Beweging 3.0, zorgt voor een gezellige avond met theaterliefhebbers die alleen naar het theater komen. Liever niet 's avonds naar een voorstelling? Kies dan voor 'Flint in de middag'. Zo kunt u bijvoorbeeld op zondagmiddag 3 januari 2016 genieten van het prachtige nieuwjaarsconcert 'Wien bleibt Wien'.

Kijk op [www.leef3.nu/flint](http://www.leef3.nu/flint)

### 2<sup>e</sup> persoon gratis naar koffieconcert in de Sint Aegtenkapel

Eens in de twee weken op zondag kunt u genieten van klassieke muziek onder het genot van een kopje koffie in de Sint Aegtenkapel in Amersfoort. Als u een kaartje koopt voor zo'n koffieconcert, mag u op vertoon van uw ledenpas iemand gratis meenemen!

## Schaatsplezier bij het Winterparadijs



Van 27 november 2015 t/m 3 januari 2016 kan iedereen uit Amersfoort en omgeving de ijzers ombinden en genieten van ijspret, winterse hapjes en feestelijke optredens bij het overdekte Winterparadijs op het Eemplein. Als lid van Leef3.nu is het tweede kaartje gratis.

Naam: \_\_\_\_\_  
 Voorletters: \_\_\_\_\_ ☐ Dhr ☐ Mevr  
 Adres: \_\_\_\_\_  
 Postcode: \_\_\_\_\_ Woonplaats: \_\_\_\_\_  
 E-mailadres: \_\_\_\_\_  
 Tel.nr.: \_\_\_\_\_  
 Lidmaatschapsnr.: \_\_\_\_\_

Lever deze bon in bij het Winterparadijs.  
 Meer informatie: [www.eemonice.nl](http://www.eemonice.nl)



## Heerlijk uit eten in HET BERGHOTEL

Wilt u er in de donkere dagen voor kerst even tussenuit? Het Berghotel in Amersfoort verzorgt voor leden van Leef3.nu een feestelijk 3-gangen verrassingsmenu van € 35,- voor slechts € 28,50 exclusief drankjes. Deze actie is geldig t/m 18 december 2015 en van 4 t/m 31 januari 2016 op vertoon van uw ledenpas.

Reserveren via 033 - 422 4222.

Kijk ook op [www.leef3.nu/berghotel](http://www.leef3.nu/berghotel)



Nieuw  
**LID**

Maak iemand lid van Leef3.nu en ga gezellig samen uit eten! Vanaf 1 januari 2016 is er een nieuw welkomstgeschenk voor mensen die minimaal twee jaar betalend lid van Leef3.nu worden, namelijk een 2-gangendiner voor twee personen in het Berghotel in Amersfoort t.w.v. € 55,-.

## Geef huishoudelijke klussen uit handen aan een Hulpstudent

Hebt u terugkerende huishoudelijke klussen waar u tegenop ziet? Ontbreekt het u aan tijd? Denk dan eens aan een student die u kan helpen. Hulpstudent.nl heeft tal van betrouwbare studenten die u graag helpen in de huishouding. Studenten zijn flexibel inzetbaar, het is betaalbaar én het is ook gewoon leuk om een jongere om u heen te hebben. Leden van Leef3.nu betalen € 13,50 per uur. Het 8<sup>e</sup> uur is gratis.

Meer informatie vindt u op [www.leef3.nu/hulpstudent](http://www.leef3.nu/hulpstudent)



## Lekker ontspannen in de sauna

2<sup>e</sup>  
persoon  
gratis



Laat alle dagelijkse beslommingen los en ontspan heerlijk in de sauna. Nu bij Saunadrôme Putten: t/m 18 december 2015 en van 4 januari t/m 19 februari 2016 is de tweede entreekaart gratis op vertoon van uw ledenpas!

Lees verder op [www.leef3.nu/sauna](http://www.leef3.nu/sauna)

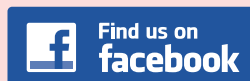
Meer weten over een aanbieding? Bel 033 - 469 23 23 of mail [info@leef3.nu](mailto:info@leef3.nu)

## Winnen

Puzzel mee en maak kans op VVV-bonnen ter waarde van **€ 100,-!**



Mail de oplossing naar [puzzel@leef3.nu](mailto:puzzel@leef3.nu) voor **15 januari 2016**. Vergeet daarbij niet uw naam en adresgegevens te vermelden. De winnaar wordt op Facebook bekendgemaakt en ontvangt daarnaast persoonlijk bericht.



[www.facebook.com/leef3.nu](http://www.facebook.com/leef3.nu)

De gegeven woorden zijn in alle richtingen in de woordzoeker verborgen. De letters die overblijven, vormen samen de oplossing.



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D | M | E | M | A | N | T | E | L | Z | O | R | G | F | T |
| H | I | E | D | I | E | H | D | N | O | Z | E | G | L | T |
| B | K | N | G | R | O | E | N | G | R | I | J | S | I | M |
| V | E | L | E | V | E | N | A | G | G | A | Z | M | N | H |
| O | R | R | A | R | I | N | E | B | V | E | N | E | T | U |
| O | S | E | G | N | G | E | N | I | E | T | E | N | D | L |
| R | T | A | P | H | T | T | U | G | R | O | K | T | A | P |
| D | D | E | U | P | O | P | D | R | Z | O | O | O | G | S |
| E | A | P | D | N | A | T | A | E | E | M | O | R | T | T |
| E | G | G | E | M | A | K | E | N | K | C | B | H | O | U |
| L | E | D | E | N | O | O | G | L | E | T | E | O | C | D |
| E | N | I | E | U | W | V | A | N | R | L | C | P | H | E |
| L | V | E | I | L | I | G | H | E | I | D | A | E | T | N |
| E | F | D | I | E | N | S | T | E | N | 3 | F | . | N | T |
| U | W | I | N | N | E | N | ! | ! | G | B | U | U | R | T |

LEDEN  
KERSTDAGEN  
VOORDEEL  
SAUNA  
KLANTPANEL  
ZORGVERZEKERING  
GENIETEN  
GROENGRIJS  
DIENSTEN

RECEPT  
GEZONDHEID  
BERGHOTEL  
FACEBOOK  
MENTOR  
LEVEN  
DINER  
MANTELZORG  
VEILIGHEID

NIEUW  
DAGTOCHT  
GEMAK  
HULPSTUDENT  
MBO  
KAPPER  
WINNEN  
FLINT  
BUURT

Oplossing: .....

## Genieten van de voordelen van Leef3.nu

Bent u enthousiast over Leef3.nu? En wilt u ook profiteren van de vele voordelen en gemaksdiensten? Of bent u al lid en zijn er mensen in uw omgeving die u wilt laten kennismaken met Leef3.nu? Het lidmaatschap kost € 18,90 per jaar, per huishouden.

### 6 redenen om lid te zijn van Leef3.nu:

- langer thuis wonen met een breed aanbod aan gemaksdiensten
- veel aan huis diensten: zoals maaltijden, boodschappen, kapper, pedicure, opticien, audicien, tuinman en hulpstudent
- veel exclusief voordeel, zoals op de collectieve zorgverzekering
- samenwerking met lokale, betrouwbare leveranciers
- een lidmaatschap voor het hele huishouden kost slechts € 18,90 per jaar
- 10% korting en gratis uitleen loop hulpmiddelen bij Uwthuiszorgwinkel.nl

**Welkomstcadeau:**  
Gratis 2-gangendiner voor twee personen in het Berghotel t.w.v. € 55,-!



Gemak  
Voordeel  
Ontspanning  
Lekker wonen

### 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

€ 18,90 per jaar (2016) van rekeningnummer: \_\_\_\_\_

**Als dank voor mijn lidmaatschap ontvang ik graag:**

☐ Gratis 2-gangendiner voor twee personen in het Berghotel t.w.v. € 55,- (minimaal 2 jaar lid)

Vul deze bon in en stuur hem in een ongefrankeerde envelop op naar:

**Leef3.nu**, een activiteit van Beweging 3.0, Antwoordnummer 1599, 3800 WB AMERSFOORT



# Met Leef3.nu lekker leven zoals u dat wilt, nu én in de toekomst

Met Leef3.nu kunt u lekker en comfortabel blijven wonen. Zoals u dat zelf wilt. Met allerlei diensten op het gebied van gemak, gezond leven, veiligheid en ontspanning maken we het u gemakkelijk. Kiest u voor een maaltijdservice of een pedicure aan huis? Personenalarmering of opticien? Of gaat u voor de aantrekkelijke voordelen en kortingen op (zorg)verzekeringen, het theater, de sauna of een restaurant in de regio? Leef3.nu is altijd bij u in de buurt en de lokale samenwerking met leveranciers is onze kracht. Wij helpen u graag uw leven te leiden zoals u dat wilt.



**Welkomstcadeau:**  
Gratis 2-gangendiner  
voor twee personen in het  
Berghotel t.w.v. € 55,-!

*Redenen genoeg om lid te worden.  
Kijk op [www.leef3.nu](http://www.leef3.nu)*

**Gratis Leef3.nu-  
ledenconcert door het  
Amersfoorts Jeugd Orkest  
op 16 december 2015  
in de Sint Joriskerk**

## Onze topdiensten

- **Korting op verzekeringen;** tot € 100,- p.p. per jaar besparen. Ruim 7.000 leden gingen u voor!
- **10% korting en gratis uitleen van loop hulpmiddelen** bij Uwthuiszorgwinkel.nl
- **Maaltijdservice;** 5% korting op alle maaltijden
- **Rijbewijskeuring;** € 30,- de voordeligste keuring in de regio
- **Pedicure;** in bezit van certificaat diabetische en reumatische voet of medisch pedicure
- **Particuliere Zorg;** kiezen voor de zorgverlener die het beste bij u past
- **Personenalarmering;** met 1 druk op de knop hulp in huis

**Slechts €18,90 per jaar per huishouden!**

**Leef3.nu**  
een activiteit van **beweging 3.0**

**Maak iemand lid en ga gezellig samen uit eten!**

*Vul de bon in op pagina 23.*