

Leef3.nu

Nummer 6 – Voorjaar 2015

een activiteit van beweging 3.0 Magazine



*Lezing, muziek
en expositie*



**10% korting en
gratis uitleen
loophulpmiddelen**



*Uw mening over
veranderingen in de zorg*

Leef3.nu

**Exclusief en gratis ledenmiddag
in Sint-Joriskerk** pag. 9



*Een oogmeting
bij u thuis*



Dit jaar ging goed van start met een mooi concert in de prachtige ambiance van de Sint-Joriskerk. Ruim 800 leden van Leef3.nu hebben genoten van de jonge musici van het Amersfoorts Jeugd Orkest. Op dinsdag 26 mei wordt de Sint-Joriskerk weer exclusief voor u opengesteld. U bent van harte welkom voor een speciale middag met een lezing, muziek en expositie! Ook dit jaar zijn we u weer graag van dienst met nieuwe en vertrouwde producten en diensten. Er is voor ieder wat wils. Iedereen heeft voordeel van het lidmaatschap van Leef3.nu.

We werken graag samen met lokale leveranciers. Zo komt u in dit magazine Museum Flehite, Willemse Schoenen, Sweet Sisters, JT Amersfoort, Care for Women en vrijwilligersorganisatie Ravelijn tegen. Maak gebruik van de bonnen in het midden van dit magazine.

Graag nodig ik u wederom uit voor (Be)leef3.nu. Op 24 en 25 september vindt de vierde editie van dit evenement plaats in Leerhotel Het Klooster in Amersfoort, op een vertrouwde locatie, maar met een verrassend programma. Houd deze data alvast vrij in uw agenda! Ik wens u een fijne zomer!

Christine Kouman
manager Leef3.nu



2 proef-
maaltijden
slechts
€ 4,-



GEMAK

- 08 Newasco: uw adres voor een schone was
- 10 Interview met opticien Edward van de Sande: een oogmeting in uw vertrouwde omgeving
- 12 Interview met audicien Monique Hooft
- 15 Willemse Schoenen: service aan huis



VITAAL

- 11 Mobiele alarmering: voor een veilig gevoel onderweg

VOORDEEL

- 04 Veel voordeel
- 13 Aanbiedingen Uwthuiszorgwinkel.nl
- 14 Voordeel
- 20 Aanbiedingen
- 22 Puzzel mee: maak kans op Waldlauffer schoenen t.w.v. € 99,95



GENIETEN

- 09 Exclusief en gratis voor Leef3.nu: lezing, muziek en expositie in Sint-Joriskerk
- 13 (Be)leef3.nu – 24 & 25 september in Leerhotel Het Klooster
- 19 Recept



ACTUEEL

- 06 Leef3.nu: voor ieder wat wils
- 16 Veranderende ouderenzorg: reacties van klanten en medewerkers van Beweging 3.0

EN VERDER . . .

- 23 Lid worden

Welkomstcadeau:
Gratis 3-gangendiner voor
2 personen in Leerhotel
Het Klooster t.w.v. € 45,-!!



COLOFON

Leef3.nu magazine voorjaar 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
www.facebook.com/leef3.nu
#leef3nu

HOOFD- EN EINDREDACTIE:
Bianca Baal

REDACTIE:
Bianca Baal, Christine Kouman
Suzanne Wierenga, Cora Doek (stagiaire)

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:
Diana Baal
Rika Doek
Mevrouw Groen (klant Newasco)
Monique Hooft (Beter Horen)
Elly Janssen
Nils Karssens (SUCSEZ b.v.)
Edward van de Sande (Brilzorg Holland)

FOTOGRAFIE:
Shutterstock

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

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

Workshop Rabobank Internetbankieren



Rabobank

Met Rabobank Internetbankieren regelt u op een veilige manier online uw bankzaken. U kunt bij Leef3.nu kosteloos een twee uur durende workshop volgen.

U krijgt uitleg, oefent op een computer en u gaat praktisch aan de slag met uw eigen rekening. Neem daarom uw bankpas en enkele betaalopdrachten mee.

De workshops worden gegeven door adviseurs van Rabobank Amersfoort Eemland.

Data en locatie:

Maandag 11 mei 13.00 – 15.00
Maandag 15 juni 10.00 – 12.00
Hudsonstraat 1 in Amersfoort

Inschrijven: Stuur een mail naar contact@amersfoort.rabobank.nl of bel 033 - 33 0 53 00. Kijk op www.leef3.nu/rabobank

Natuurgeneeskunde

Care for Women

Regelmatig pijnklachten of verminderde mobiliteit? Slaapt u weleens slecht of heeft u weinig energie? Als lid van Leef3.nu kunt u een afspraak maken voor een gratis kennismakingsconsult van 15 à 20 minuten met natuurgeneeskundige Helma Eijck. U krijgt adviezen over wat u zelf kunt



GRATIS
kennismakings-
consult

doen om uw gezondheid te verbeteren.

Kijk op www.leef3.nu/natuurgeneeskunde of bel 033 - 888 40 89.

Uitnodiging: Care for Women event op 30 mei

Care for Women is het eerste gezondheidscentrum speciaal voor vrouwen. Op zaterdag 30 mei, op de Koningin Wilhelminalaan 1, staan de deuren voor u open tijdens een speciaal event vol workshops, demonstraties, miniconsulten, lezingen en modeshow's. Uw gezondheid laten checken? Een workshop bonbons maken? Voetreflexologie, relaxmeditatie of een workshop dromen? Het kan allemaal!



Als u zich als lid van Leef3.nu voor 15 mei aanmeldt via info@careforwomencentrum.nl, of 06 - 15 121 995 betaalt u € 12,50. Na die tijd betaalt u € 17,50. U gaat naar huis met een goed gevulde goodiebag. **Lees meer op www.leef3.nu/careforwomen**

Entreekaart = 25% korting op behandeling!*

* Behandeling naar keuze als u binnen één maand na het event een afspraak maakt (niet geldig i.c.m. andere acties)



Pasfoto's bij u thuis gemaakt



Hebt u pasfoto's nodig voor het verlengen van uw paspoort of rijbewijs? Onze vaste huisfotograaf Ronald Kersten maakt deze graag bij u thuis. Hij heeft jarenlange ervaring en zorgt ervoor dat de pasfoto's voldoen aan alle eisen.

**4 pasfoto's
slechts
€ 12,50**

U betaalt geen voorrijkosten en krijgt € 2,50 korting. Dit betekent dat u voor slechts € 12,50 de deur niet uit hoeft! Lees meer op www.leef3.nu/pasfotograaf

TIP: mooie portretfoto voor slechts € 2,50

Versla voorjaarsmoeheid met lentegroenten

Lentegroenten helpen om de winter van ons af te schudden. Niet toevallig bevatten voorjaarsgroenten zoals rode biet en doperwten veel vitamine C, B-vitaminen, magnesium en zink. Echte pepmiddelen die helpen bij voorjaarsmoeheid en futloosheid.

Gemakkelijk en snel lentegroenten eten

Maar hoe eet u voldoende lentegroenten als koken niet uw grootste hobby is, of niet meer gaat? De vriesverse maaltijden

van onze maaltijdservice bieden uitkomst. Binnen een dag worden de groenten geoogst, gewassen, geblancheerd en ingevroren. Door dit snelle invriesproces blijven de natuurlijke smaak, vitaminen en mineralen optimaal behouden.

Proeven?

Lekkere lentegroenten zoals doperwten smaken na het invriezen veel beter dan de zachte en melige doperwten uit blik of pot. Proef het zelf eens! U kunt vrijblijvend een proefpakket met twee maaltijden proberen voor slechts



€ 4,- inclusief bezorging aan huis. U bewaart de maaltijden in het vriesvak of in de vriezer en hoeft ze alleen maar op te warmen in de magnetron of oven.

Vraag het proefpakket aan via www.leef3.nu/maaltijd of 033 - 469 23 23.

**2
PROEF-
MAALTIJDEN
SLECHTS
€ 4,-**



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

Leef3.nu; voor ieder wat wils

Hoe vanzelfsprekend is het dat u bij de supermarkt bij u om de hoek een ruime keuze heeft uit allerlei producten? Van het huismerk, tot een Excellent-product, biologische producten en het assortiment waarbij u kwaliteit krijgt voor de laagst mogelijke prijs. Leef3.nu streeft ernaar om iedereen een passend product of geschikte dienst aan te bieden. Maar: een scherpe prijs gaat nooit ten koste van de kwaliteit waar Leef3.nu voor staat. Wij selecteren onze leveranciers altijd met zorg en alle services zijn een antwoord op de wensen die u heeft. Een aantal voorbeelden op een rij. Aan u de keuze!

OP PAD: Besseling Travel

BoodschappenPlusBus

Touringcarbedrijf Besseling Travel organiseert dagtochten met luxe touringcars door heel Nederland. Wat dacht u van een rondvaart en bezoek aan Avifauna, een tochtje over de Utrechtse grachten en een bezoek aan een biologische wijnboerderij?



De BoodschappenPlusBus Amersfoort, een project dat draait op vrijwilligers, gaat er vijf dagen per week op uit met ouderen. Samen boodschappen doen of naar de markt, een museum, een kopje koffie drinken op zondagmiddag of lekker pannenkoeken eten in Lage Vuursche.



GEZELSCHAP: Senior Service

Stichting Ravelijn

Leef3.nu werkt al jaren samen met Senior Service, dat een aanvulling biedt op bestaande mantelzorg. Want hoe goed u ook als mantelzorger voor uw naaste zorgt, het is erg intensief. Bij het af en toe uit handen kunnen geven aan betrokken medewerkers is iedereen gebaat!



Stichting Ravelijn zet vrijwilligers en stagiairs thuis in bij mensen met een smalle beurs. Samen een kopje koffie drinken of een keer naar de film of het bos is veel waard. Voor iedereen die niet met het openbaar vervoer kan reizen en voor wie een reguliere taxi te duur is, heeft Ravelijn een vervoersdienst (tegen een kleine bijdrage).

EEN KLUSJESMAN: De Vakman

Stichting Ravelijn

Een deur schilderen, dak isoleren, keuken of badkamer renoveren, sloten vervangen of het verleggen van een stopcontact? Geen klus is onmogelijk voor onze Vakman.



Stichting Ravelijn kan, tegen een kleine bijdrage, helpen met allerlei klussen in en om het huis.

COMPUTERS: PC50plus

Technoeten Welzin

PC50plus geeft privélessen aan huis en kleine groepstrainingen op het gebied van PC's, laptops, tablets en smartphones aan.

Een probleem met uw computer? Welzin heeft vrijwilligers met een neus voor techniek. Een technicus komt graag bij u langs om u verder te helpen.



U kunt alle informatie over onderstaande diensten vinden op www.leef3.nu. Liever iemand persoonlijk spreken? Bel dan met 033 – 469 23 23.

Vereniging Groengrijs: touringcarvervoer voor en door sociaal maatschappelijke organisaties

Bijzondere dagtocht met sociaal tintje

NIEUW

Leef3.nu staat altijd open voor bijzondere initiatieven en samenwerkingen. Begonnen in Amsterdam en door Amersfoorter Sjaak Slink nu ook hier in de regio. De vereniging Groengrijs maakt touringcarvervoer voor en door sociaal maatschappelijke organisaties mogelijk met als doel isolement te voorkomen en sociale cohesie te bevorderen. De touringcar heeft een capaciteit van vijftig personen en beschikt over een invalidelift en een beperkt aantal rolstoelplaatsen.

Leef3.nu organiseert i.s.m. Groengrijs op donderdag 28 mei 2015 een excursie naar Amsterdam met het motto: 'Kunst of Koopjes'

Kunst

ARTZUID 2015 is een adembenemend spektakel met vijftig monumentale beelden. Op de route zijn twaalf 'museumkamers' ingericht met beelden van grote internationale kunstenaars als Damien Hirst en Georg Baselitz. De tentoonstelling geeft een indrukwekkend inzicht in de ontwikkeling van de hedendaagse beeldhouwkunst. De Beeldenroute is gratis toegankelijk.



Koopjes

De Albert Cuyp bevindt zich op een steenworp afstand van de beeldenroute. De Groengrijsbus zal op loopafstand (100m) van de wereldberoemde markt stoppen om liefhebbers van 'koopjes' aan hun trekken te laten komen.

De bus vertrekt vanaf woonzorgcentrum De Liendert en wijkcentrum de Groene Stee in Amersfoort

Vertrek: ca. 10:00 uur.

Terugkomst: ca. 14:00 uur.

Kosten: € 8,- p.p.

Aanmelden: 033 – 469 23 23

Meer informatie: www.leef3.nu/groengrijs



Newasco De Hoop verzorgt uw was tot in de puntjes

'Van waschbleekerij tot mobiele linnenkamer'



NEWASCO
NEDERLANDSE WASSERIJ COMBINATIE
Voel je thuis

Uw was uitbesteden duur? Dat valt reuze mee!

- U betaalt een all-in watarief
- De was wordt gratis bij u opgehaald en teruggebracht
- Vaste haal- en brengdag
- Textielhuur: bijv. handig bij ziekte

Als klant verwelkomt Newasco u in een, hechte familie met een rijke historie. Al eeuwenlang voldoet de textielreiniging aan alle eisen voor kwaliteit en hygiëne. Op de vestigingen 'Van Houten', 'Neerlandia' en 'De Hoop', laatstgenoemde is de vestiging in Amersfoort, wordt niets uitbesteed en daardoor kan Newasco snel schakelen. Het is de waarborging van de hoge kwaliteit en de service die u krijgt!

Een stukje geschiedenis

Al vanaf 1750 zouden, aldus de geschiedschrijvers, op het Blekerseiland in Amersfoort waswerkzaamheden zijn verricht. Textielreiniging De Hoop nam buurman "Linnenverhuur de Vlijt" in 1978 over en sloot zich aan bij de groep Newasco (NEDerlandse WASSerij COMbinatie). Het bedrijf ging van generatie op generatie over en inmiddels staat Marc Nieuwland aan het roer van de Amersfoortse vestiging.

Uw was met zorg gereinigd

Wilt u graag uw was door Newasco laten verzorgen? Binnen vijf werkdagen krijgt u bezoek van een medewerker die alles met u doorneemt. Het wasgoed wordt wekelijks bij u thuis opgehaald en de schone was wordt weer netjes teruggebracht.

Niet genoeg textiel?

Heeft u, bijvoorbeeld door ziekte, niet genoeg bad-, bed- of keukengoed in huis? Geen probleem. Newasco verhuurt

luxue textiel van hotelkwaliteit in warme kleuren.

Uw ledenvoordeel

Eén volle waszak kost slechts € 15,95 per week, incl. BTW en excl. het labelen van kleding. Als lid van Leef3.nu krijgt u 7,5% korting op de wasprijs. Geeft u uw was af bij een Newasco Servicepunt? Dan krijgt u nog eens 7,5% korting. Dat is de moeite waard!

Lees meer op www.leef3.nu/newasco of bel 033 - 469 23 23

Mevrouw Groen, klant van Newasco

"Ik ben een zelfstandige vrouw en daarom ben ik op zoek gegaan naar mogelijkheden om het thuis wonen zo aangenaam mogelijk te maken. Ik maak nu gebruik van de waszak, die gelijk staat aan een wasmachinetrommel van 5 kilo. Newasco haalt de wastas in overleg bij mij op. Nadat het is gewassen, gedroogd en gestreken wordt het na enkele dagen weer thuis afgeleverd. Keurig netjes en hygiënisch verpakt. Het kan zo de kast weer in."



Uw kleding laten repareren?

Alice van Ravenswaaij repareert al uw kleding. Van het innemen van de taille tot het inzetten van een nieuwe rits. Als lid van Leef3.nu betaalt u bij een bedrag vanaf € 25,- geen ophaalkosten à € 3,-. Lees meer over de service op www.leef3.nu/kledingreparatie



Een uniek kijkje achter de schermen in de Sint-Joriskerk

Rond het jaar 1200 laten de bisschoppen van Utrecht bij een doorgang (voorde) in de Eem (Amer) een hofkapel bouwen, het begin van de Sint-Joriskerk in Amersfoort. Van de hofkapel is niets meer over, behalve de toren. Rond 1300 maakt de hofkapel plaats voor een gotische kruiskerk. Daarna wordt deze uitgebreid met een hallenkoor en een middenkoor. Dit is alvast een voorproefje van de interessante geschiedenis van deze prachtige kerk. Tijdens een speciale middag komt u alles te weten over deze bijzondere kerk, de enige in Nederland, waar je in de kerk een rondje om de toren kunt lopen!

De Joriskerk heeft twee ingangen, namelijk aan de Hof en de Groenmarkt. Normaliter wordt de ingang aan de Hof gebruikt. Op de Groenmarkt staat het beeld van Sint Joris en de draak. Dit stamt uit een middeleeuwse legende, waarin Joris de strijd aanbond met een draak en overwon. De Sint-Joriskerk heeft zijn naam hier aan te danken.

'De Klockman'

Grappig in de kerk is de Klockman, aangebracht in 1725. Het beeldje is verbonden met het uurwerk in de toren en slaat elk heel en half uur. De Klockman moest predikanten eraan herinneren dat de preek niet langer dan twee uur mocht duren. In 1901 vonden men een buitenschildering op de kerk. Uniek, want tot op heden zijn er in ons land geen figuratieve buitenschilderingen bekend. Bij een restauratie is de schildering naar binnen gebracht en aan de buitenzijde bevindt zich een kopie.

Nauw verbonden door ledenconcert AJO

Het begint een traditie te worden: elk jaar organiseert Leef3.nu een speciaal ledenconcert van het Amersfoorts Jeugd Orkest in de Sint-Joriskerk om trouwe leden te bedanken. Een mooie, historische entourage voor een prachtig concert. Leef3.nu en de Sint-Joriskerk zijn dus nauw met elkaar verbonden.

Exclusief en gratis voor Leef3.nu leden:

Een lezing, muziek en expositie

Op dinsdag 26 mei 2015 stelt de Sint-Joriskerk haar deuren open voor leden van Leef3.nu. U bent van harte welkom vanaf 13.30 uur. Om 14.00 uur vertelt Historicus Gerard Raven (conservator van Museum Flehite) over bouwmeester en schilder Jacob van Campen. De lezing wordt omlijst door muziek van Rien Donkersloot, hoofdorganist van de kerk. Van 15.00 – 16.00 uur is er gelegenheid om de kerk en de expositie van Galerie 'De Ploegh' te bekijken.



U kunt zich aanmelden bij Leef3.nu via 033 - 469 23 23. Meer informatie vindt u op www.leef3.nu/joriskerk

Edward van de Sande, opticien bij Brilzorg Holland

Een oogmeting in uw vertrouwde omgeving!

Brilzorg Holland doet hetzelfde als een reguliere opticien in de winkel, maar dan bij u thuis. Edward van de Sande (45 jaar) is al ruim zestien jaar werkzaam in de optiek en in de zorgsector. Dus wilt u graag dat de opticien van Leef3.nu bij u langs komt, dan is de kans groot dat Edward bij u voor de deur staat!



De opticien thuis laten komen is dé oplossing als u geen tijd of mogelijkheid heeft om een brillenzaak te bezoeken. Met de modernste draagbare apparatuur kunnen metingen, controle en reparatie heel makkelijk bij u thuis gedaan worden. Dat is pas gemak! "Vaak kunnen wij mooie verbeteringen aanbrengen en dat geeft natuurlijk een goed gevoel. Ik werk graag met mensen en heb erg veel plezier in wat ik doe", aldus Edward. Inmiddels werkt Edward al zestien jaar aan huis.

"Er wordt echt tijd voor genomen. Het was een prettig bezoek."

"Het geeft veel voldoening om mensen weer beter te laten zien. Daarnaast is het natuurlijk ook leuk om een mooie bril op iemands neus te zetten, zodat die persoon gelijk een andere uitstraling krijgt! Want een bril is ook een mooie accessoire. Wij hebben zeer veel ervaring in omgang met ouderen en zelfstandig wonenden die om uiteenlopende redenen niet of moeilijk de deur uit komen. De dankbaarheid is doorgaans groot!"

Stap voor stap

- 1 Een afspraak maken** U kunt via Leef3.nu, 033 – 469 23 23 een afspraak maken op een tijdstip dat u het beste uitkomt. Het oogonderzoek is gelijkwaardig aan dat van een reguliere opticien.
- 2 Oogmeting** De opticien bespreekt eventuele klachten en meet de sterkte van uw huidige bril door. Na een (computer)meting volgt een controlemeting met een pasbril om de nieuwe sterkte vast te stellen. Ten slotte volgt een oogdrukmeting.
- 3 U kiest uw montuur** Als u niet naar een huis- of oogarts hoeft, kiest u een nieuwe bril uit. Brilzorg Holland heeft een ruim assortiment van 250 monturen van diverse merken, in verschillende prijsklassen. Heeft u nog een mooie bril? Dan kunnen daar ook nieuwe glazen in worden geplaatst.
- 4 Levering van uw bril** De opticien brengt de bril bij u thuis en maakt deze passend. Dit is voor u pas het moment van betaling, een aanbetaling is niet nodig. Bij Brilzorg Holland is het mogelijk om te pinnen.

TIP Het wordt aangeraden om elke twee jaar een oogmeting te doen!

Brilzorg Holland en Nederlandse Huisopticiens

- Gratis oog(druk)meting met nieuwste oogmeetapparatuur en gratis advies op maat
- Aanmeten nieuwe glazen/nieuwe bril
- Grote collectie monturen, diverse prijsklassen
- Gratis aan huis, geen voorrijkosten
- Pinbetaling

Ledenvoordeel: 15% korting op glazen en monturen!



Trekt u er nog lekker op uit? De natuur in of heerlijk op vakantie? Dan is mobiele alarmering van LiveSafe misschien iets voor u.

Hoe werkt het?

Met een druk op de noodknop van het alarmapparaat wordt direct verbinding gemaakt met de wereldwijd werkende alarmcentrale. Binnen enkele seconden heeft u in het Nederlands spreek-luisterverbinding met een medewerker van de alarmcentrale. Deze ziet wie u bent, wáár u zich bevindt en heeft toegang tot uw persoonlijk dossier. In dit dossier heeft u uw belangrijke (medische) gegevens opgenomen. De medewerker van de alarmcentrale schakelt hulp voor u in. Deze hulpdiensten worden door de medewerker van de alarmcentrale geïnformeerd, zodat zij bij aankomst direct gericht kunnen handelen.

Persoonlijk dossier

Bij het alarmapparaat hoort uw eigen persoonlijk dossier dat u via de computer, tablet of smartphone invult. Hierin kunt u gegevens opnemen die in geval van nood van belang zijn. Denk hierbij aan (chronische) ziekten, medicijngebruik, allergieën, gegevens van contactpersonen, huisarts en scootmobiel. Het invullen kunt u zelf doen of laten doen door bijvoorbeeld één van uw kinderen. Heeft u hulp nodig bij het invullen, dan helpt LiveSafe u hier als lid van Leef3.nu gratis bij.

Finder-app

Bij een abonnement op de mobiele alarmering kunt u gratis gebruik maken van de LiveSafe Finder-app. Met deze app kunt u de locatie zien van degene(n) met een LiveSafe-app of een mobiel alarmapparaat. Een gerust gevoel voor bijvoorbeeld mantelzorgers.

Leef3.nu ledenvoordeel

LiveSafe helpt u gratis bij het invullen van uw persoonlijk dossier. Bovendien ontvangt u korting op de eenmalige aanschafkosten van het alarmapparaat.

De voordelen van mobiele alarmering van LiveSafe

- werkt binnenshuis en buitenshuis
- direct spreek-luisterverbinding met wereldwijd werkende alarmcentrale (200 landen)
- alarmcentrale ziet wie u bent, waar u bent en schakelt hulp in
- u beheert zelf uw persoonlijk dossier
- mogelijkheid dat mantelzorgers worden geïnformeerd
- het alarmapparaat is telefonisch bereikbaar voor anderen
- val-alarm, veilige zones en noodtimer in te stellen
- gratis mantelzorg-app

Kijk voor meer informatie op www.leef3.nu/mobielealarmering of bel 033 - 469 23 23.



Met een veilig gevoel op pad.

Monique Hooft, audicien bij Beter Horen

"Mensen weer vertrouwen geven."

Goed horen is van essentieel belang. Het niet goed kunnen horen en verstaan heeft een grote impact op het dagelijks leven. Daarom kunt u via Leef3.nu gebruik maken van onze audiciens aan huis van Beter Horen. Zij doen er alles aan om u weer goed te laten horen. Eén van die audiciens is Monique Hooft. Zij doet huisbezoeken en komt vaak bij leden van Leef3.nu.

Betere hoorervaring

Monique vertelt: "Na jaren in de zorg te hebben gewerkt, was ik toe aan een nieuwe uitdaging. Omdat de mix van zorg en techniek mij erg aanspreekt, ben ik bij Beter Horen terecht gekomen en heb daar de opleiding tot audicien gevolgd. Ik vind het heel erg mooi dat ik er aan mee mag werken om mensen goed te laten horen. Het is fantastisch als mensen weer gesprekken kunnen voeren en zich betrokken voelen!"

Het contact met de klanten ervaart Monique als prettig en constructief: "Samen met de klant ga ik er altijd voor om problemen op te lossen. Zo ben ik een keer bij iemand geweest die dementerend is en verbleef

op het evenement (Be)leef3.nu in Leerhotel Het Klooster. Er was veel aanloop en de mensen waren erg geïnteresseerd. Zo kwam er iemand naar me toe die hoortoestellen draagt; zijn batterijtjes waren op. Gelukkig kan ik zo iemand dan weer verder helpen. Veel bezoekers hebben bij onze stand een gehoortest gedaan. Een groot aantal daarvan is later in één van onze winkels geweest voor een uitgebreide hoortest. Het evenement is dus een mooie en laagdrempelige manier om de eerste stap te zetten op weg naar beter horen!"

Kijk voor meer informatie op www.leef3.nu/audicien of bel 033 - 469 23 23.

TIP: wilt u uw gehoor testen? Kom dan naar (Be)leef3.nu, een gehoortest is zo gedaan!



De hoorspecialist



in het St. Elisabeth Verpleeg- en Gasthuis in Amersfoort. Zij hoorde zo slecht dat zij qua gedrag en betrokkenheid helemaal niet zichzelf was. De familie was ontzettend blij toen zij weer goed kon horen: ze herkennen haar weer. Dat vind ik heel mooi! Je kunt mensen weer een stukje vertrouwen geven in de wereld om hen heen."

Geslaagd evenement (Be)leef3.nu

"Vorig jaar september was ik

Uw ledenvoordeel:

- Gratis hoortest
- Gratis huisbezoek
- 10% korting op de eigen bijdrage van hooraccessoires
- 10% korting op gehoorbeschermers

(Be)leef3.nu - 24 en 25 september in Leerhotel het Klooster



Op donderdag **24** en vrijdag **25 september** vindt in Leerhotel Het Klooster in Amersfoort de vierde editie plaats van (Be)leef3.nu, het grootste evenement in de regio Eemland voor actieve 55-plussers. Op deze prachtige locatie kunt u weer twee dagen lang genieten van workshops, verwenbehandelingen, entertainment, presentaties, proeverijen en heel veel voordeel.

Veel leveranciers van Leef3.nu zijn aanwezig om u te woord te staan en u van informatie te voorzien. Er zijn creatieve, informatieve, digitale,

ontspannende en sportieve workshops. Voor ieder wat wils!

Wilt u ervaren wat Leef3.nu u te bieden heeft en een dag echt genieten? Noteer deze datum dan alvast in uw agenda en zorg dat u erbij bent. Het evenement is gratis voor leden, niet-leden betalen € 5,-.

Houd de website en Facebook (www.facebook.com/leef3.nu) in de gaten voor meer informatie.

Uwthuiszorgwinkel.nl zorgt voor een *vorstelijke* zetel!

Sta-op-stoel

Gezond, koninklijk en comfortabel zitten? Uwthuiszorgwinkel.nl heeft diverse heerlijke relaxfauteuils en sta-op-stoelen in hun assortiment.

Kom langs voor een gratis demonstratie en kijk welke stoel het beste bij u past. Als u niet in de gelegenheid bent om naar de winkel te gaan, kan er op verzoek een medewerker bij u thuis komen voor een demonstratie van een stoel. Met de zomer in zicht houdt Uwthuiszorgwinkel.nl opruiming: u ontvangt op diverse showroommodellen tot 40% korting. Liever tijdelijk huren? Een sta-op stoel is te huur vanaf € 22,50 per week.

Mobiele pijnbestrijding

Een ander product van Uwthuiszorgwinkel.nl is de WeWoThom. Dit is de kleinste mobiele pijnbestrijding ter wereld. De natuurlijke methode werkt op basis van hoge-frequentie therapie. Een succesvolle ziekenhuistherapie nú voor thuis. Te gebruiken bij o.a. artrose, artritis, gewrichts- en rugpijn. De pijnklachten worden weggenomen, waardoor bewegen weer prettig is. U kunt de WeWoThom huren voor € 7,50 per week. Uiteraard is de WeWoThom ook te koop in één van de winkels.

Voor al uw vragen over lenen, huren of kopen kunt u terecht bij de klantenservice van Uwthuiszorgwinkel.nl, 033 - 461 91 91

Locaties:

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



Hulp bij het verzorgen van uw huisdier

Het project DUO (Dieren Utrecht en Ouderen) van de Dierenbescherming Regio Utrecht helpt ouderen bij de verzorging van hun huisdier.



Huisdieren zijn ontzettend belangrijk voor de kwaliteit van leven. De naam 'DUO' verwijst niet alleen naar Dieren Utrecht en Ouderen, maar zeker ook naar het onafscheidelijke duo dat eigenaar en huisdier samen kunnen vormen. Daarom zetten vrijwilligers zich in als de verzorging van een dier lastig wordt, zodat mens én dier zolang mogelijk van elkaars gezelschap kunnen genieten. Denk hierbij aan de kattenbak verschonen, wandelen met de hond of bijvoorbeeld naar de dierenarts gaan.



Nieuw

Belangstelling?

Kijk op <http://utrecht.dierenbescherming.nl> voor meer informatie of bel of mail: 088 – 811 34 70, info@utrecht.dierenbescherming.nl

Haal het voorjaar in uw tuin

Goed onderhouden tuin



Veel mensen genieten van een mooi onderhouden tuin, maar het is altijd weer een enorme klus om dat zelf voor elkaar te krijgen. Hebt u snoeiwerk, moet het gras gemaaid worden of heeft uw tuin een algehele opknappbeurt nodig? Karin en Raymon van Tiggelaven Groenbeheer zijn hoveniers in hart en nieren en steken graag hun handen voor u uit de mouwen. We krijgen veel tevreden reacties van klanten terug: "Tiggelaven heeft bij mij de tuin gedaan. Daarover ben ik meer dan tevreden. Ik heb nu dus een vaste tuinman!"

Uw ledenvoordeel: Geen voorrijkosten, uurtarief van €35,00 incl. BTW. Kijk ook eens op www.leef3.nu/tuinman

Aan de slag met uw voetklachten

Staat u er wel eens bij stil dat uw voeten iedere dag uw lichaam dragen? Hierdoor kunnen gemakkelijk klachten ontstaan, zoals doorgezakte voeten, voeten met scheefgegroeide tenen of ernstige likdoorns. Voetklachten kunnen op hun beurt weer andere klachten veroorzaken, zoals knie-, heup- en rugklachten. Het is dus van belang dat u goed voor uw voeten zorgt. En met Leef3.nu wordt dat nog voordeliger! U krijgt 10% korting op het eerste bezoek bij één van onze podotherapeuten. Meer informatie: www.leef3.nu/podotherapie



Nu ook bij u thuis!

Al 120 jaar Willemse Schoenen in Amersfoort

Willemse
schoenen sinds 1894

Willemse Schoenen is een begrip in Amersfoort en omgeving. In de honderdtwintig jaar van haar bestaan heeft Willemse Schoenen een uitstekende naam op het gebied van kwaliteits-schoenen opgebouwd. Het familiebedrijf heeft vier vestigingen die elk een eigen specialisme hebben. U kunt er terecht voor een ruime collectie dames-, heren- en kinderschoenen, waarbij comfortabel lopen voorop staat.

Comfortabele modeschoenen

Willemse Schoenen brengt kwalitatief hoogwaardige schoenen, veelal van Italiaans, Spaans, Portugees en Duitse makelij. "Wij hebben schoenen in alle breedtematen en met een variëteit aan leesten. Ook klanten die op podologische zooltjes zijn aangewezen, hebben een ruime keus uit een eigentijdse en leuke collectie." Alle toonaangevende comfortabele merken als Durea, Solidus, Waldlaufer, Xsensible, Ganter, Ara, Mephisto, Footnotes, Sioux, Van Bommel en Gabor Comfort zijn in de collectie opgenomen.



SERVICE AAN HUIS

Het familiebedrijf heeft service hoog in haar vaandel staan: "Klanten zijn vaak blij verrast door de grote sortering. Schoenen kopen luistert nauw, een goed advies is uitermate belangrijk. Ons team van verkoopsters heeft de kennis in huis om dat te geven." Als uitbreiding van het dienstenpakket biedt het schoenenbedrijf de leden van Leef3.nu de mogelijkheid om een afspraak met een verkoopadviseuse te maken. "Wij krijgen steeds vaker de vraag of wij ook aan huis komen. Niet iedereen is in de gelegenheid om naar één van onze filialen te gaan. Als oud Amersfoorts bedrijf is het mooi deze dienst in de regio te kunnen bewijzen."

Uw ledenvoordeel:

U betaalt geen voorrijkosten. Het bezoek is geheel vrijblijvend. Een aankoop is niet verplicht.

Ter kennismaking gratis onderhoudsmiddel

Op vertoon van uw ledenpas krijgt u bij aankoop van een paar schoenen in een van onze filialen een gratis bijpassend onderhoudsproduct. Deze actie duurt t/m 31 mei 2015.

Waar vindt u Willemse Schoenen?

In het centrum vindt u de kinderspecialzaak Stap voor Stap, aan de Krommestraat 15. De overige filialen vindt u in Amersfoort Zuid aan de Leusderweg 182 (luke en comfortabele schoenen), in Amersfoort Oost aan het Euterpeplein 39 (voor de voeten die meer aandacht nodig hebben) en in Amersfoort Noord aan het Emiclaerhof 190 (populair geprijsde pasvormschoenen en mode).

Kijk voor meer informatie op www.leef3.nu/schoenservice. Een afspraak maken? Bel dan met Leef3.nu, 033 - 469 23 23.

Veranderende ouderenzorg

"Ik wil er eigenlijk niet teveel over nadenken"

Op 1 januari 2015 was het zover: het moment dat alle veranderingen in de zorg, waar al zoveel over gezegd en geschreven is, waarheid werden. Kort gezegd: de gemeente en zorgverzekeraars hebben nu de hoofdrol bij het inkopen van zorg. De AWBZ verdwijnt, de rol van de wijkverpleegkundige wordt cruciaal. Leef3.nu sprak hierover met Jolanda van Halm van Beweging 3.0: "We gaan eigenlijk terug naar hoe het was. De wijkverpleegkundige zichtbaar in de wijk, als spin in het web." En wat vindt u nou eigenlijk van alle veranderingen? Wat betekent dit concreet voor u? Waar maakt u zich zorgen om? Leef3.nu ging op onderzoek uit.



Wijkverpleegkundige als spil in de wijk

De wijkverpleegkundige heeft sinds het begin van dit jaar een grotere rol voor bewoners in de wijk. De samenwerking met andere wijkverpleegkundigen, het sociale wijkteam en huisartsen is hierbij heel belangrijk. In Amersfoort zijn er dertien wijkverpleegkundigen verdeeld over verschillende wijkteams.

Veel veranderingen tegelijk

Jolanda van Halm, wijkverpleegkundige Beweging 3.0, vertelt: "Het zijn veel veranderingen in één keer: dit zorgt voor onrust.

Persoonlijke verzorging en verpleging gaan naar de zorgverzekering. Er is dus geen eigen bijdrage meer, huishoudelijke hulp gaat via de gemeente en een hogere eigen bijdrage.

Drie reacties op de veranderingen in de ouderenzorg

Elly Janssen, 68 jaar uit Amersfoort: "Ik zie het allemaal wat somber in als ik hoor dat er geen tijd meer is om bijvoorbeeld samen de wekelijkse boodschappen te doen. Niet iedereen heeft kinderen of burens die kunnen helpen. Verder wil ik er eigenlijk niet te veel over nadenken. Ik schuif het maar voor me uit. En geld opzij zetten wordt ook steeds moeilijker, omdat alles veel duurder wordt. Zoals bijvoorbeeld de eigen bijdrage van de zorgverzekering."



Ik kan een stukje onrust wegnemen door bij huisbezoeken goed uitleg te geven over alle wijzigingen."

Terug naar hoe het ooit was

Over de nieuwe rol van de wijkverpleegkundige vertelt Jolanda: "Het is eigenlijk terug naar hoe het ooit was in de jaren '70. De wijkverpleegkundige zichtbaar in de wijk en als spin in het web. Wij zijn de verbinding tussen de eerstelijnszorg (eerste aanspreekpunt voor mensen die zorg nodig hebben zoals huisarts) en het sociale wijk-



Diana Baal, 37 jaar uit Amersfoort: "Er moet meer respect komen voor ouderen. Dat zou al een enorme stap in de juiste richting zijn. Ouderen worden vaak behandeld als kleine kinderen. Er wordt voor ze gezorgd alsof ze zelf geen mening (meer) hebben. Vragen naar de wensen of behoeften van ouderen, dat is belangrijk. In mijn 'ideale wereld' richten we woonvormen op waarbij de ouderen leven tussen de jongeren en dat er op deze manier voor elkaar gezorgd wordt."



team. De opdracht is ook om de eigen regie en zelfredzaamheid van de (kwetsbare) oudere te bevorderen. Na de jarenlange ondersteuning vanuit de overheid is dat een uitdaging. Ook voor mantelzorgers, want er wordt een groter beroep op hen gedaan. Of, als er geen netwerk is, is het belangrijk om de zorg, met bijvoorbeeld de diensten die Leef3.nu levert, anders geregeld te krijgen."

Word Thuis-vrijwilliger

Een mooi initiatief van voor elkaar zorgen, is volgens Jolanda het project 'Word Thuis-vrijwilliger' van Beweging 3.0. Een Thuis-vrijwilliger ondersteunt thuiswonende ouderen en houdt ze gezelschap. Zo staat iemand sterker en krijgen de dagen meer kleur.



Jolanda van Halm (links) samen met twee collega's.

Rika Doek, 56 jaar uit Leusden: "Ik begrijp dat er veranderingen in het aanbod van zorg nodig zijn. Het is niet vanzelfsprekend dat wij zomaar een beroep kunnen doen op allerlei zorg. Belangrijk is dat wij mensen om ons heen hebben met wie we samen kunnen optrekken en zo elkaar verder helpen. Wanneer we echt geen mogelijkheden meer hebben en afhankelijk zijn, is het belangrijk dat deskundige zorgmedewerkers zich inzetten."



Veranderende ouderenzorg**Voor al uw vragen over zorg, welzijn en wonen****Wat kan de wijkverpleegkundige voor u betekenen?**

Als u vragen of problemen hebt op het gebied van (thuis)zorg, gezondheid, wonen of welzijn kunt u voor een persoonlijk gesprek of advies (kosteloos) bij de wijkverpleegkundige terecht. Zij zijn van grote betekenis voor mantelzorgers en vrijwilligers, in sociale wijkteams en in samenwerking met andere hulpverleners. Hoe kunt u de wijkverpleegkundige bereiken? Kijk op www.beweging3.nl/nl/wijkverpleegkundigen voor een lijst met alle aanspreekpunten in de wijk.

STIP, de informatiewinkel in de buurt

Kent u STIP nog niet? Dan wordt het tijd voor een kennismaking, want STIP is dé informatiewinkel bij u in de buurt. Bewoners, vrijwilligers, professionals en organisaties werken in de STIP samen: het wijkteam, Welzin, Ravelijn, de wijkagent, de wijkmanager, het Klant Contact Centrum van de gemeente Amersfoort, het Meldpunt Woonomgeving, Stadsring 51, woningcorporaties, bewonersorganisaties, kerken, onderwijsinstellingen, zorginstellingen en verenigingen. Zij zorgen er samen voor dat

iedere inwoner van Amersfoort mee kan doen en meetelt. Heeft u een vraag over mogelijke ondersteuning? Of zoekt u informatie over verenigingen en activiteiten in de buurt? Wilt u weten wie u moet bellen voor een aanpassing aan uw woning? Loop dan eens binnen bij STIP.

Meer informatie: www.stip-amersfoort.nl

Woont u niet in Amersfoort?

Ook bij u in de buurt zijn er soortgelijke organisaties waar u terecht kunt. Een aantal voorbeelden:

- Stichting Welzijn Ouderen Soest (SWOS) organiseert activiteiten voor en door senioren
- Sigma in Nijkerk biedt informatie, advies en maatschappelijke ondersteuning aan volwassenen, mantelzorgers, senioren en vrijwilligers (organisaties).
- Larikslaan2 is de plek voor vragen, ideeën, advies en ondersteuning op het gebied van zorg, welzijn, wonen, opvoeden en opgroeien in Leusden.



*Points d'amour, parels van het land,
koningin der groente, het witte goud.*

Ze zijn weer volop te koop: asperges.

De lekkerste lente

Volgens traditie wordt het Nederlandse aspergeseizoen geopend op de tweede donderdag van april. Tijd dus voor een heerlijk aspergerecept!

**Zalm in honingsaffraansaus met gepofte aardappel en groene asperges:**

- ✓ 2 middelgrote vastkokende aardappels
- ✓ 125 gr (groene) asperges
- ✓ 1 sjalotjes
- ✓ 1 klontje boter
- ✓ 1/8 glas Cava of een andere lichtzoete mousserende witte wijn
- ✓ 7,5 cl visbouillon
- ✓ 15 cl koksroom
- ✓ 1 tl. honing
- ✓ 1/2 zakje saffraan
- ✓ peper
- ✓ zout
- ✓ 2 zalmfilets
- ✓ 10 cl crème fraîche
- ✓ 20 gr rode imitatiekaviaar
- ✓ 50 gr Hollandse garnalen
- ✓ klein bosje verse dille

VERS?

Hoe weet je of asperges vers zijn? Wrijf twee stengels tegen elkaar. Als ze een tsjirpend of piepend geluid maken, zijn ze vers. Verse Belgische vollegrondasperges zijn ook te herkennen aan de mooie blanke kleur, het topje voelt stevig aan, de onderkant van de stengel is niet houderig en geeft niet mee als je erin knijpt. De stengels van groene asperges zijn niet vlezig maar behouden een frisse malsheid.

Aan de slag:

- Verwarm de oven voor op 190°C. Was de aardappels goed en dep ze droog met keukenpapier. Wikkel ze elk apart in aluminiumfolie en prik daar met een vork kleine gaatjes in. Pof ze in ongeveer 45 minuten gaar in de oven. Was de asperges met koud water en verwijder met een mesje circa 1 cm van het uiteinde (dit deel kan soms wat taai zijn). Hak de sjalotjes fijn.
- Zet een sauspan op halfhoog vuur en doe het klontje boter erin. Voeg als de boter niet meer schuimt de sjalotjes toe en fruit ze aan. Blus het met de Cava en laat de alcohol verdampen. Voeg de visbouillon toe en laat deze 5 minuten inkoken. Zeef dit vocht in een nieuwe sauspan op halfhoog vuur en voeg de room, de honing en de saffraan toe. Laat dit onder af en toe roeren op een matig vuur indikken tot er een mooie gele saus ontstaat. Breng op smaak met wat zout en peper.
- Bestrooi de zalmfilets met wat peper en zout en bak ze rosé in een klontje boter.
- Breng intussen een pan met een ruime hoeveelheid water aan de kook en laat hierin de asperges in circa 5-6 minuten beetgaar koken. Giet de asperges af.
- Neem vier, liefst voorverwarmde, borden en verwijder het aluminiumfolie van de aardappels. Snijd ze tot 3/4 in de lengte in. Schenk een mooie laag saus op elk bord. Leg centraal hierop de zalmmoten en op de kop de aardappel. Schep in de inkeping de crème fraîche en verdeel hierover de imitatiekaviaar. Schik de asperges op de zalmmoten, bestrooi het gerecht met Hollandse garnalen en garneer met een takje dille.



Tentoonstelling Tussen Kunst en Kitsch

+ koffiearrangement Restaurant Spui

Heeft u ook vaak met spanning voor de televisie gezeten in afwachting van de waarde van een op zolder opgedoken schilderij? Wat lijkt kunst, maar is in werkelijkheid kitsch? Al dertig jaar lang beoordelen experts voorwerpen van bezoekers. Af en toe zit daar een juweeltje tussen. In museum Flehite kunt u van 19 april t/m 12 juli de mooiste vondsten bewonderen.

Bij Restaurant Spui betaalt slechts € 4,95 i.p.v. € 6,25 voor een kopje koffie of thee met heerlijk ambachtelijk appelgebak.

Knip de bon uit!

Stijl&Mix Interieuradvies

Zoekt u hulp bij het restylen van uw huis? Of bent u net verhuisd en komt u er niet helemaal uit met de meubels? Irma Boevink van Stijl&Mix Interieuradvies helpt u graag op weg. Uw ledenvoordeel: 10% korting. U betaalt € 67,50 i.p.v. € 75,- voor een gedegen advies. Het adviesgesprek duurt ongeveer 1 tot 1,5 uur.

Kijk voor meer informatie op www.leef3.nu/interieuradvies

NIEUW



Tweewielersservice van Gelder: 50% korting onderhoudsbeurt!



Goed onderhoud van uw fiets is onmisbaar. Wilt u uw fiets zomerklaar maken? Profiteer dan bij Tweewielersservice Van Gelder van 50% korting op een onderhoudsbeurt.

U betaalt slechts € 31,50 (i.p.v. € 63,-) voor een 'gewone' stadsfiets en € 34,50 (i.p.v. € 69,-) voor een e-bike. En dat inclusief voorrijkosten! Op reparaties krijgt u 10% korting (niet i.c.m. andere acties). **Kijk op www.leef3.nu/fietsenmaker**



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

BOEDELZ – betaalbare hulp bij seniorenverhuizingen

Er zijn veel gebeurtenissen in het leven die als stressvol worden ervaren. Eén daarvan is een verhuizing. Dat besteedt u liever uit, zodat u er weinig omkijken meer naar heeft. BoedelZ biedt hulp!

TIP Ook onze verhuisservices POT Verhuizingen/Logistiek en Van 't Net Verhuizingen helpen u graag een handje.

U krijgt 10% korting op een totale verhuizing. En als u toch aan het besparen bent, kijk dan eens naar de Bespaar Service. Voor € 100,- worden de kosten van gas en elektra en eventueel internet, TV en vaste telefoon nagekeken. Bij een besparing van minder dan € 100,- is deze service volledig GRATIS.

Meer informatie:
www.leef3.nu/boedelz

Nieuwe dienst



Ruim 7.000 leden gingen u voor!

SUCSEZ b.v. verzekert u van de juiste verzekering



Nils Karssens, u kent hem misschien van het ledenconcert van het Amersfoorts Jeugd Orkest (AJO) in de Sint-Joriskerk, is directeur van SUCSEZ b.v. waar Leef3.nu al een aantal jaar succesvol mee samenwerkt op het gebied van verzekeringen. Nils: "Vanuit het Leef3.nu Zorgcollectief kunt u flinke kortingen krijgen op uw zorgverzekering. Wij zijn trots op de samenwerking en hebben daarom ook dit jaar het ledenconcert van het AJO gesponsord." Bent u op dit moment verzekerd bij een van de zeven zorgverzekeraars uit het collectief, maar u ontvangt nog geen korting? Ook nu nog kunt u overstappen!

Kijk snel op www.leef3.nu/zorgverzekering





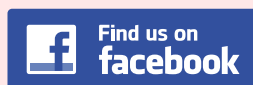
Winnen

Puzzel mee en maak kans op een paar comfortabele Waldläufer schoenen t.w.v. **€99,95**.



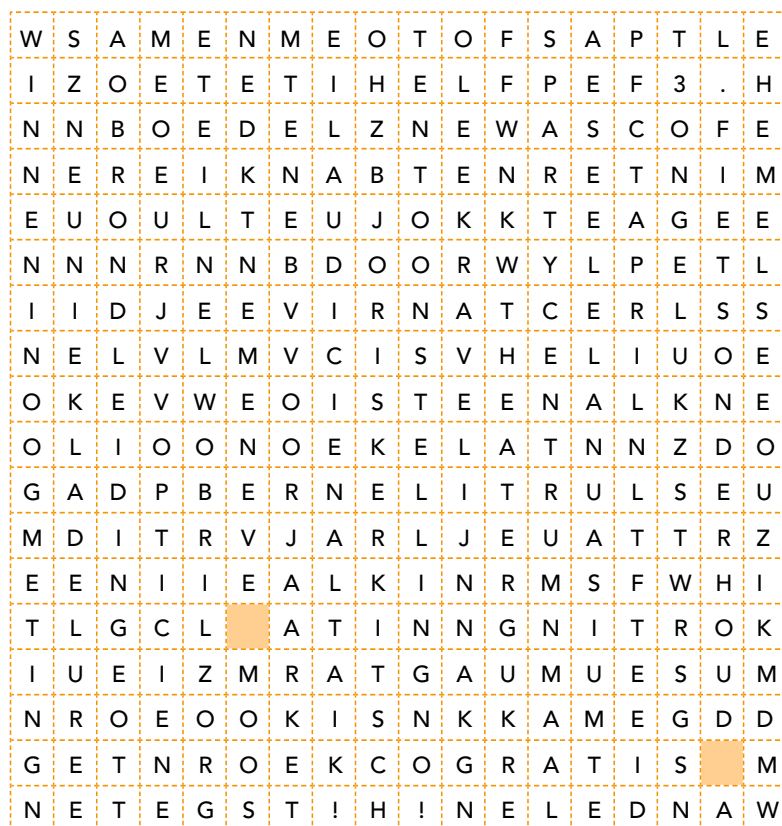
Deze prijs is beschikbaar gesteld door Willemse Schoenen.

Mail de oplossing voor **15 mei 2015** naar puzzel@leef3.nu. Vergeet daarbij niet uw naam en adresgegevens te vermelden. De winnaar wordt op Facebook bekendgemaakt!



www.facebook.com/leef3.nu

Puzzel mee en maak kans op Waldläufer schoenen t.w.v. € 99,95. De gegeven woorden zijn in alle richtingen in de woordzoeker verborgen. De letters die overblijven, vormen samen de oplossing.



NEWASCO
BOEDELZ
PASFOTO
INTERNETBANKIEREN
AUDICIEN
OPTICIEN
HEMELS
WINNEN
EVENEMENT
LEVEN
BOWLEN
TENTOONSTELLING

RAVELIJN
FIETSONDERHOUD
BRILZORG
JORISKERK
RONDELEIDING
VOORJAAR
PARTYCENTRUM
FLEHITE
MUSEUM
KUNST
KITSCH
SAUNA

KORTING
WASSERVICE
GELUK
OOGMETING
WANDELEN
GRATIS
APRIL
ETEN
THEATER
ZOET
UNIEK
GEMAK

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 **€18,70 per jaar, per huishouden**.



Welkomstcadeau:
Gratis 3-gangen weekmenu voor 2 personen in Leerhotel Het Klooster t.w.v. € 45,-!

8 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 en tuinman
- veel exclusief voordeel, zoals op de collectieve zorgverzekering
- samenwerking met lokale, betrouwbare leveranciers
- een lidmaatschap voor het hele huishouden kost slechts € 18,70 per jaar
- 2x per jaar het Leef3.nu magazine met de leukste aanbiedingen
- 10% korting en gratis uitleen loop hulpmiddelen Uwthuiszorgwinkel.nl
- gratis naar (Be)leef3.nu, het grootste evenement voor actieve 55-plussers in Eemland op 24 en 25 september 2015

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 € 18,70 per jaar (2015) van rekeningnummer: _____

Als dank voor mijn lidmaatschap ontvang ik graag:

☐ 2 toegangskaartjes voor een concert van het Amersfoorts Jeugd Orkest t.w.v. € 30,-

☐ Een 3-gangendiner voor 2 personen in Leerhotel Het Klooster t.w.v. € 45,- (min. 2-jarig lidmaatschap)

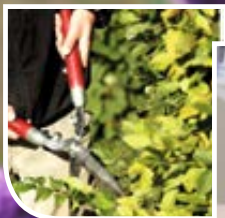
Vul deze bon in en stuur hem in een ongefrankeerde envelop op naar:

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 3-gangen weekmenu
voor 2 personen in Leerhotel
Het Klooster t.w.v. €45,-!

Redenen genoeg om lid te worden.

Kijk op www.leef3.nu

(Be)leef3.nu,
het evenement voor
actieve 55-plussers op
24 en 25 september
in Leerhotel Het Klooster

Onze topdiensten

- **Korting op verzekeringen;** ± € 100,- p.p. per jaar besparen. Al 6.000 leden gingen u voor!
- **10% korting en gratis uitleen van loop hulpmiddelen** bij Uwthuiszorgwinkel.nl
- **Maaltijdservice;** twee proefmaaltijden slechts € 4,-, gewone maaltijd vanaf € 5,59
- **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 €18,70 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.