

Leef3.nu Magazine

DECEMBER 2018

Kerstdiner bij Van der Valk
gezellig samen eten

pag. 4

**Interview met Specialist
Ouderengeneeskunde**
medische zorg aan huis

pag. 5

**In gesprek met
2 wijkverpleegkundigen**
verder kijken dan alleen zorg

pag. 7

Zorgverzekering 2019
korting via Leef3.nu Zorgcollectief

pag. 8

Zorg voor migrantenouderen
passend bij wensen & behoeften

pag. 9

Leef3.nu is een onderdeel van **Beweging 3.0**

Voorwoord

De ouderenzorg is ook dit jaar weer veel in het nieuws geweest. Terecht, want het is belangrijk dat iedereen erop kan vertrouwen dat de zorg in Nederland van het hoogst mogelijke niveau is. Gelukkig gaat er ook weer meer geld naar toe. Wat opvalt, is dat er vooral gesproken wordt over verpleeghuiszorg. Terwijl slechts 3,6 procent van alle 65-plussers in een verzorgings- of verpleeghuis woont. Het overgrote deel van de ouderen, 96,4 procent, woont dus zelfstandig thuis.

Er is een groeiende groep ouderen die het lastig heeft. Als je merkt dat je lichaam dermate achteruit gaat dat je niet meer kunt doen wat je vroeger kon, en er vallen ook nog eens mensen weg om je heen, dan kan het leven er ineens anders uit komen te zien. Voor deze groep mensen is betrekkelijk weinig aandacht in de pers en er is ook weinig voor geregeld. Regelingen die er vroeger waren zijn afgeschaft of versoerd.

Leef3.nu is er voor alle thuiswonende ouderen en mantelzorgers. Het is onze missie eraan bij te dragen dat u zo prettig en veilig mogelijk thuis kunt wonen. Dat u mee kunt doen in de maatschappij en zelf kunt bepalen hoe u uw leven inricht. Iedereen is van harte welkom bij Leef3.nu. Vooral voor mensen die onze diensten met name kunnen gebruiken lopen we graag een stapje harder.

In gesprekken met leden hoor ik regelmatig de wens naar een prettiger leven. En naar aandacht. Ik hecht veel waarde aan deze gesprekken. De onderwerpen die aan bod komen bepalen in belangrijke mate de koers van Leef3.nu. Wij wensen iedereen een waardevol leven toe. Een leven waar veiligheid en gezondheid vanzelfsprekend is. Een leven waarin u leuke dingen kunt blijven doen, ook als u minder goed ter been bent.

Ons dienstenpakket breidt zich steeds verder uit. Om de juiste dingen te kunnen doen, proberen we zoveel mogelijk samen te werken met andere organisaties. Met onze eigen moederorganisatie Beweging 3.0 natuurlijk. En met bedrijven en lokale ondernemers die producten en diensten bieden die aan uw behoeften voldoen. Maar ook met ouderenbonden, het Nationaal Ouderenfonds, woningbouwverenigingen,

verzekeringsmaatschappijen, gemeenten, et cetera. Ons netwerk wordt steeds groter, zodat wij u meer kunnen bieden.

We hadden al veel 'praktische' diensten, zoals een kapster, een pedicure, personenalarmering, maaltijden en boodschappen, de was, huishoudelijke hulp, en nog veel meer. Op dit moment breiden we vooral onze 'sociale' diensten uit. Dagtochtjes met de bus. Naar de bioscoop met vervoer. Een belservice. Dingen die het leven leuk maken of waarmee u in contact kunt komen met anderen. Ook gaan we meer zaken bieden die specifiek geschikt zijn voor bijvoorbeeld mantelzorgers of mensen met een migratieachtergrond.

Wilt u weten wat wij voor u kunnen betekenen? Belt u ons gewoon eens. Zo lang mogelijk thuiswonen moet vooral prettig zijn. In welke levensfase u zich ook bevindt, wij zijn er voor u, en wij zijn u graag van dienst.

Ik wens u alvast hele fijne kerstdagen en een voorspoedig 2019!

Jan Jans
Manager Leef3.nu



Uw privacy in goede handen

U heeft er dit jaar waarschijnlijk veel over gehoord: de nieuwe wetgeving rondom privacy die sinds 25 mei 2018 van kracht is. Deze wet, de Algemene Verordening Persoonsgegevens (AVG), zorgt voor meer inzicht in welke persoonsgegevens door organisaties verzameld worden en waarom, en maakt het voor consumenten veel eenvoudiger om gegevens te beheren. Daarnaast heeft deze verordening een betere bescherming van persoonsgegevens ten doel.

Om ons werk goed te kunnen doen heeft Leef3.nu gegevens van haar



leden nodig. Alleen al om dit magazine naar u te kunnen sturen, hebben wij bijvoorbeeld uw adresgegevens nodig.

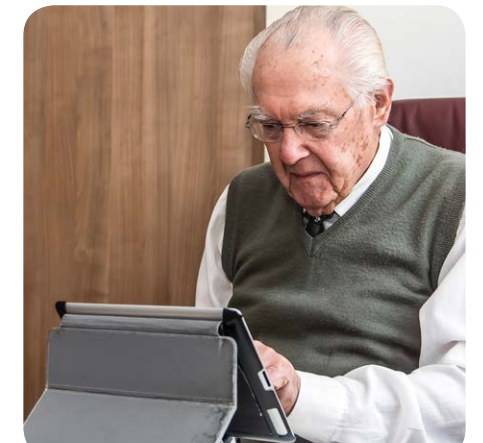
Als u een dienst wilt afnemen, geven wij uw naam en telefoonnummer door aan de betreffende leverancier van de

dienst. En als wij u een nieuwsbrief willen sturen dan hebben wij uw e-mailadres nodig.

Leef3.nu verwerkt alle gegevens conform de AVG. Dat betekent dat wij uiterst zorgvuldig met uw gegevens omgaan en dat uw gegevens bij ons goed zijn beveiligd. Wij gebruiken uw gegevens uitsluitend ten behoeve van onze dienstverlening en wissen geen gegevens uit voor andere doeleinden.

Heeft u vragen?

Stuur dan een e-mail naar info@leef3.nu of bel 033 469 23 23.



COLOFON

Leef3.nu magazine 2018

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

REDACTIEADRES

Postbus 1599
3800 BN Amersfoort

LEEF3.NU

Drentsestraat 14
3812 EH Amersfoort
033 469 23 23
info@leef3.nu
www.leef3.nu

SOCIAL MEDIA

facebook.com/leef3.nu
twitter.com/leef3nu
instagram.com/leef3.nu

REDACTIE:

Marlice van der Werff
Dennis van Doesburg
Sandra van Dalen

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

Gea Antonides, Judith van Essen, Suzanne Luitjes (Beweging 3.0), Demet Akpınar (Indebuurt033), Gul Dolap-Yavuz (Beytna), Benjamin Rutjens (Heilbron), Tessa van der Veer (Food Connect), Caroline van Doorn, Jan Jans, Tiny ter Haar (Leef3.nu).

FOTOGRAFIE:

Caroline van Doorn, Marlice van der Werff, Ronald Smeenk, Marc Lourens

DRUKWERK, ONTWERP EN OPMAAK:

Media Point BV, Heerhugowaard

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

Leef3.nu

Genieten van het Leef3.nu kerstdiner bij Van der Valk Leusden of Amersfoort, of bij u thuis

Kerst is de tijd van gezelligheid en samen eten.

U kunt ook dit jaar weer genieten van een heerlijk kerstdiner bij Van der Valk. U kunt kiezen uit de sfeervolle restaurants in Leusden en Amersfoort.

De kosten voor het 3-gangen kerstdiner bedragen **€ 19,95**, exclusief de drankjes. Het Leef3.nu kerstdiner begint om **17.00 uur**.

Wilt u een vegetarisch menu, volgt u een dieet of heeft u een voedselallergie? Laat het ons weten. Wij besteden uiterste zorg aan uw wensen.

Aanmelden

U kunt uzelf (en eventuele gasten) op verschillende manieren aanmelden via:

- onze website: **www.leef3.nu/kerstdiner**
- e-mailadres: **kerstdiner@leef3.nu**
- het speciale telefoonnummer **033 422 0 522**

Kerstdiner Thuis

Wilt u liever thuis met uw gasten genieten van een heerlijk kerstdiner, maar niet uren in de keuken staan? Ga dan naar de website: **www.leef3nu.uwmaaltijd.nl** en maak voor uw kerstdiner een keuze uit de verschillende voor- en hoofdgerechten en een lekker dessert.

Waar & Wanneer

Van der Valk Leusden

- vrijdag 14 december
- zaterdag 15 december
- zondag 16 december
- maandag 17 december
- woensdag 19 december
- donderdag 20 december
- vrijdag 21 december
- zaterdag 22 december
- zondag 23 december

Locatie:

**Van der Valk hotel Leusden
Philipsstraat 18, 3833 LC Leusden**

Van der Valk Amersfoort

- zondag 16 december
- dinsdag 18 december
- woensdag 19 december
- donderdag 20 december

Locatie

**Van der Valk Hotel Amersfoort A1
Ruimtevaart 22, 3824 MX Amersfoort**

We willen graag zo lang mogelijk zelfstandig en in onze eigen omgeving blijven wonen. Maar dan wel op een verantwoorde manier en met zoveel mogelijk behoud van kwaliteit van leven.

Het aantal ouderen neemt toe. En onder de ouderen neemt het aantal 80-plussers toe. Waar de ouderen met een complexe zorgvraag voorheen vooral werden behandeld in verzorgings- of verpleeghuizen, gebeurt dat nu steeds vaker thuis.

"Ik ben een ouderenarts die aan huis komt", zo stelt Gea Antonides zich voor. "Ik spring op mijn fiets en rijd naar de patiënten toe. Dit doe ik vaak op verzoek van de huisarts of de wijkverpleging die dat dan aan de huisarts vraagt. Maar ook wel op verzoek van de familie."

Zorgvraag

De specialist ouderengeneeskunde kan voor diverse zorgvragen worden ingeschakeld. Gea somt op: "Gedragsstoornissen bij dementie, diagnose dementie, algehele onbegrepen lichamelijke achteruitgang, chronische ziekten (zoals Parkinson, Multiple Sclerose), revalidatie thuis en palliatieve zorgvragen. Maar ook Advanced Care-planning, waarbij we met de patiënt het 'hoe nu verder' bespreken; wat is voor de patiënt belangrijk gezien de huidige gezondheid en waar gaan we op focussen?"

Een huisarts kan veel zelf, vertelt Gea, maar er zijn soms complexe situaties waarbij het verstandig is dat een specialist ouderengeneeskunde deze nader analyseert en erover adviseert. Het kan zijn dat medicatie aangepast moet worden, dat een ouderenpsycholoog geraadpleegd moet worden of dat een patiënt gespecialiseerde fysiotherapie of ergotherapie nodig heeft.

"Als er specifieke expertise nodig is, dan kan ik collega's van Beweging 3.0 inschakelen. Als het bijvoorbeeld nodig is dat iemand diepgaand onderzoek krijgt naar het functioneren van zijn geheugen en andere hersenfuncties, dan werk ik samen met de ouderenpsychologen van Beweging 3.0. Maar als iemand al een zorgverlener heeft, dan zoek ik daar contact mee en bespreken we wat de beste behandeling voor de patiënt is. Dit doe ik natuurlijk altijd in overleg met de patiënt en de familie."

Samenwerking

Bij de zorg en ondersteuning van de thuiswonende ouderen zijn vaak meerdere zorgprofessionals betrokken en ook familie en mantelzorgers. "Om ervoor te zorgen dat iedereen goed geïnformeerd is en blijft, organiseren we een multidisciplinair overleg (MDO). Dat kan bij de oudere thuis plaatsvinden of op de huisartsenpraktijk. Dan bespreken alle betrokken zorgverleners, familie en de patiënt (indien mogelijk) de situatie en

"Voor de (kwetsbare) ouderen is het verstandig om op tijd een plan te maken hoe het thuiswonen het beste ondersteund kan worden. Dan voorkom je dat er crisis ontstaat", vertelt Gea Antonides, specialist ouderengeneeskunde en sinds 2004 werkzaam bij Beweging 3.0.



de adviezen, en komen we met elkaar tot een behandelplan. Daarin leggen we duidelijk vast wat er gaat gebeuren, wie wat doet, wie het vervolg in de gaten houdt en wie het aanspreekpunt is voor de patiënt en familie. Dat werkt heel goed."

Ondersteuning

Veel kwetsbare ouderen die thuiswonen, hebben hulp nodig. "De wijkverpleging komt vaak al tweemaal per dag, maar er zijn daarnaast nog genoeg momenten waarbij ondersteuning gewenst is. Rondom de maaltijden bijvoorbeeld. Want goed eten is belangrijk."

Voor een oudere die alleen woont en misschien cognitief niet meer zo goed is, is het fijn als iemand de maaltijd warm maakt, er even bij gaat zitten, een gezellig praatje maakt. Eten doe je het liefst in gezelschap. Op dat gebied adviseer ik nog weleens de inzet van 'Saar aan Huis' of 'LOEShelt'. Dat kan dan weer een tijdje lucht geven, ook voor mantelzorgers, want die kunnen niet altijd bij de ouderen zijn. Ik ben blij dat dergelijke diensten voor ouderen en mantelzorgers beschikbaar zijn."



Kerriesoep
Croutons | frisse kruidenolie

Zalm Filet
Gegrilde zalmfilet | olijventapenade
bosui | limoen | Hollandaise saus

Of

24 uurs Sukade
Rundersukade | rozemarijn jus | pastinaakcrème

Tijdens het hoofdgerecht keuze uit de volgende bijgerechten:
aardappels | friet | warme groente | salade

Dessert van de Chef
(bijgerechten kunnen onbeperkt bijbesteld worden)



Dankjewel

voor alle goede zorgen!

Mantelzorgers zijn belangrijk!
Dankzij hun inzet kunnen ouderen langer op een prettige en veilige manier thuiswonen.

Wilt u uw mantelzorger hiervoor bedanken? Bestel dan een kerstpakket voor uw steun en toeverlaat.

Ga naar www.leef3nugeschenk.nl en kies uw geschenk. Wij zorgen dat het bij uw mantelzorger wordt bezorgd!

Bestel een kerstpakket voor uw steun en toeverlaat

www.Leef3nugeschenk.nl

Bestellen kan tot en met 31 december.

Bestel voor 16 december en uw pakket wordt nog voor de kerstdagen aangeboden.

‘Even’ een visje eten aan de overkant

Judith van Essen (wijkverpleegkundige) en Suzanne Luitjes (verpleegkundige en planner) van Beweging 3.0 team Tabaksteeg Leusden zien hun werk de laatste jaren veranderen: “De thuissituaties worden kwetsbaarder en complexer. En heel simpel: mensen worden steeds ouder.” Het vraagt nog meer dan voorheen een brede kijk op zorg en welzijn. Een creatieve aanpak waarbij alle partners om de oudere en zijn naast betrokkenen heen staan om het zo lang mogelijk thuis blijven wonen voor elkaar te krijgen.



Judith: “De meeste ouderen willen het liefst zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Wij zijn als wijkverpleging vaak de spil in de zorg rond een thuiswonende oudere. Wij brengen de situatie in kaart, en kijken wat er nodig is om gezondheid en welzijn te behouden en bevorderen. Daarvoor moeten wij de sociale kaart goed kennen.”

Verder kijken dan alleen zorg

“Het is belangrijk verder te kijken dan bijvoorbeeld alleen de ondersteuning bij de persoonlijke verzorging waarvoor je in eerste instantie naar de cliënt toe gaat”, vult Suzanne aan. “Steeds vaker zien we dat er niet alleen lichamelijke zorg nodig is, maar dat mensen door verminderde mobiliteit bijvoorbeeld minder de deur uit gaan. Ongewenst alleen zijn ligt dan op de loer en het lukt

niet meer om ‘even’ het wekelijkse visje bij de kraam aan de overkant te halen. Of een kaartje te leggen in het buurthuis, dat soms maar 800 meter verderop ligt. Dat gezelschap en ontmoeting soms lastig te regelen is, vind ik wel schrijnend. Dan is de dag lang.”

Samen om de cliënt heen

“Gelukkig zijn er wel goede mogelijkheden om samen met andere professionals en vrijwilligers op te trekken om voor elke cliënt een mooi pakket aan hulp- en ondersteuning te organiseren”, geeft Judith aan. “Wij werken zelf natuurlijk veel samen met de huisartsen en de praktijkondersteuners, maar bijvoorbeeld ook regelmatig met de fysiothe-

‘Ongewenst alleen zijn ligt vaak op de loer’

rapeut, de casemanager dementie, het wijkteam van de gemeente of de specialist ouderengeneeskunde van Beweging 3.0. Die laatste kan vanuit medische hoek onderzoeken wat er aan de hand is en adviseren over de zorgverlening.”

De beste mix

Suzanne: “Er is veel mogelijk om het voor de ‘klant’ zo prettig mogelijk te maken, dat werkt voor alle betrokkenen erg fijn. Het is soms even puzzelen en zoeken, hoor; een goede mix samenstellen van zorg en dienstverlening kost tijd en kan echt een uitdaging zijn, er is zóveel mogelijk!” Steeds meer mensen maken gebruik van de diensten vanuit Leef3.nu, waarbij vooral de maaltijden aan huis, de wasservice, hulpmiddelen en aanpassingen aan huis en de personenalarmering geliefd zijn.”

Voortdurend afstemmen

“Het werken met het elektronisch dossier ‘Caren Zorgt’ geeft aan ons als team een gemakkelijk hulpmiddel om de mantelzorgers en familie te betrekken bij de zorg en hierover te communiceren”, vertelt Judith. “Met de hulp van dit systeem werken we nauw samen en stemmen we voortdurend onderling af hoe de beste zorg voor de cliënt eruit ziet. Het is vooral fijn, als de situatie thuis kwetsbaarder wordt, om elkaar dan goed op de hoogte te kunnen houden. Zo kunnen we als wijkverpleging in elke fase samen optrekken met experts en betrokkenen. Dat maakt ons werk afwisselend en uitdagend.”



Tot wel 100 euro besparen op uw bestaande zorgverzekering?

U regelt het eenvoudig via het Leef3.nu Zorgcollectief!

Het juiste verzekeringspakket voor uw specifieke situatie tegen een scherpe prijs en in veel gevallen zelfs zonder over te stappen. Leef3.nu helpt u hier graag bij.

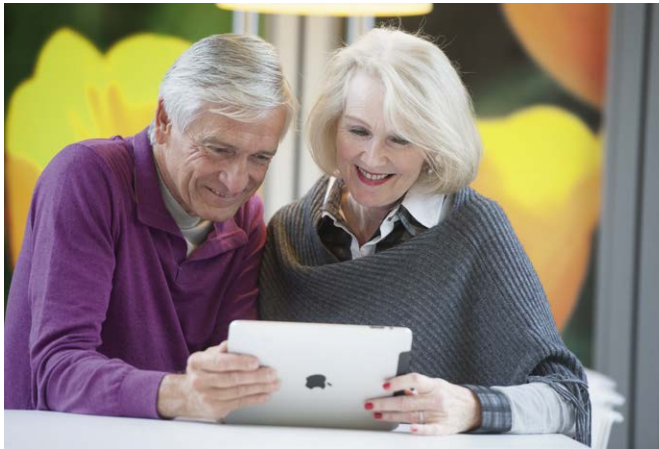
Direct deelnemen zonder over te stappen

Bent u al verzekerd bij één van de deelnemende verzekeraars (zie onderstaande tabel) en ontvangt u nog geen korting op uw zorgverzekering? Dan kunt u direct profiteren van de besparing op uw zorgpremie en de overige voordelen, zoals wachtlijstbemiddeling.

Kortingsoverzicht	Basis-verzekering	Aanvullende verzekering	Tandarts-verzekering
Avéro Achmea	5%	10%	10%
Menzis*	4%	5%	5%
Nationale Nederlanden**	9%	12%	12%
OHRA*	7%	9%	9%
ONVZ	3%	7%	7%
VGZ*	7%	7%	0%
Zilveren Kruis	5%	10%	10%
ZorgDirect	10%	10%	10%

* bij deze verzekeraar geldt in een enkel geval een afwijkend percentage

** voorheen Delta Lloyd



Uw collectieve voordelen:

- Tot 10% korting op uw basisverzekering
- Tot 12% korting op uw aanvullende verzekeringen
- Uw partner en inwonende kinderen profiteren mee
- Persoonlijk advies van een zorgspecialist
- Altijd direct contact, 24 uur per dag en 7 dagen per week
- Gemiddeld 5 weken eerder geholpen dankzij wachtlijstbemiddeling

Persoonlijk advies bij u om de hoek

U wilt graag de zorgverzekering die het beste past bij uw huidige situatie en wensen. Daarom organiseert Leef3.nu spreekuren bij u om de hoek. Een zorgspecialist van onze partner Heilbron neemt in 20-30 minuten uw zorgverzekering met u door en komt met een passend advies en antwoorden op uw vragen.

TIP: neem uw polisblad voor 2019 mee naar het gesprek!

Voor locaties, datums en tijdstippen kijk op: www.leef3.nu/zorgverzekering of bel 088 121 02 10

Wachtlijstbemiddeling: weken eerder naar de specialist

Wie iets mankeert, wil geholpen worden. En het liefst direct. Lang wachten is vervelend en vaak onnodig. En daarom bemiddelt onze partner Heilbron met zorgverleners over de wachttijden voor patiënten. In bijna 80 procent van de bemiddelingen lukt het om iemand eerder te laten behandelen. Het afgelopen jaar leverde dat door bemiddeling van Heilbron een vermindering op van 1.500 'wachtdagen'. Patiënten worden gemiddeld 5 weken eerder geholpen dan zonder wachtlijstbemiddeling.

Mevrouw Vermeulen was door de huisarts in mei verwezen voor een revalidatietraject in verband met reuma. “Door een onjuiste verwijzing in augustus kon ik pas in februari terecht. Uiteindelijk kon ik dankzij de inspanningen van Heilbron begin november al terecht. Meer dan twee maanden eerder dan oorspronkelijk gepland.”

Regel eenvoudig uw zorgverzekering voor 2019 en bespaar tot wel 100 euro via het Leef3.nu Zorgcollectief:

- Ga naar www.leef3.nu/zorgverzekering (en klik op de naam van uw huidige zorgverzekeraar)
- Heeft u liever persoonlijk advies of wilt u overstappen naar de collectieve zorgverzekering van Leef3.nu?

Bel ons dan op: 088 121 02 10 of stuur een e-mail naar zorg@heilbron.nl.

De Leef3.nu Heilbron Advieslijn is 24 uur per dag en 7 dagen per week telefonisch bereikbaar!

“Wil je zorg op maat leveren, verdiep je dan in de achtergrond van de persoon”

De groep migrantenouderen in Nederland wordt steeds groter. Van 183.000 55-plussers in 2010 tot naar verwachting 445.000 in 2025. Maar de aansluiting tussen de huidige zorg- en welzijnsvoorzieningen en oudere migranten is nog niet optimaal. Hoe kunnen we dit verbeteren?

We vragen het aan Gul Dolap-Yavuz en Demet Akpinar, ervaringsdeskundigen als kinderen van migrantenouders. Maar ook op professioneel gebied hebben zij te maken met (migranten)ouderen. Demet: “Een eerste stap is erkennen dat het niet om één homogene groep gaat, maar dat migrantenouderen heel divers zijn. En dat er dus ook geen uniforme aanpak is die werkt voor de hele groep.”

Gul vult aan: “Vraag je dus af: hoe was voor mijn cliënt het leven in het land van herkomst? Is iemand hoog- of laag opgeleid? Heeft hij 40 jaar in een fabriek in ploegendienst gewerkt of had hij een kantoorbaan? Heeft hij kinderen of kleinkinderen? Er zijn al veel goedbedoelde stappen gezet maar die blijken niet allemaal nodig te zijn. Voor de vader van een vriendin werd bijvoorbeeld speciaal Halal vlees gehaald terwijl hij dat helemaal niet persé hoeft. En aan de andere kant worden allerlei stappen overgeslagen die ongelooflijk belangrijk zijn. Doe dus geen aannames, maar vraag waar echt behoefte aan is.”

Meer informatie via:

- Via het Sociaal Wijkteam van uw gemeente
- Indebuurt033 (www.indebuurt033.nl)
- NOOM (www.netwerknoom.nl)
- Pharos (www.pharos.nl)
- Movisie (www.movisie.nl)
- Dr. Ibrahim Yerden (proefschrift ‘Tradities in de knel’)
- Stichting Stoga uit Amersfoort (www.stoga.nl)



“Cultuur-sensitieve zorg gaat verder dan couscous op het menu zetten”

Demet Akpinar (L) en Gul Dolap-Yavuz

Voorlichting

Bij veel migrantenouderen ontbreekt het aan kennis over de verschillende ziektebeelden. Wat Alzheimer inhoudt bijvoorbeeld, of Parkinson. Welke verschijnselen horen bij deze ziekten, wat kan men verwachten? Er is ook veel behoefte aan voorlichting over de mogelijkheden en voorzieningen op het gebied van zorg en welzijn. Gul vertelt: “Met een aantal studenten van Hogeschool Utrecht en Apotheek Orion gaan wij een programma opzetten waarbij we op een aantal vrijdagmiddagen informatiebijeenkomsten organiseren in de grote moskee in Amersfoort, in de taal van de bezoekers.”

Mantelzorg

Onder de thuiswonende migrantenouderen is er veel onzichtbare problematiek: eenzaamheid, depressie of schaamte bij fysieke klachten. Demet: “Er is daarbij een grote afhankelijkheid van kinderen en kleinkinderen. De druk op deze mantelzorgers groeit omdat ouderen langer thuis moeten blijven

wonen. En wordt nog groter als men het gevoel heeft dat vader of moeder niet voldoende begrepen wordt. De mantelzorger heeft hierin ook behoefte aan aandacht en ondersteuning.” Gul vertelt dat haar huisartsenpraktijk in de wijk Nieuwland (Amersfoort) echt moeite doet aansluiting te vinden bij migrantenouderen. “Ik ben daar uitgenodigd om voor huisartsen en paramedici te vertellen waar voor mij de knelpunten liggen in de zorg voor mijn vader met Alzheimer.”

Pleidooi

“Vind het wiel alsjeblieft niet in je eentje uit”, benadrukt Demet. “Dat is toch wel ons pleidooi. Er zijn genoeg mensen met ervaring op dit vlak die heel bereidwillig zijn om hun verhaal te vertellen en met je mee te denken. En ga in gesprek met ouderen en hun mantelzorgers. Dat zorgt niet alleen voor realistische verwachtingen over en weer, maar daarmee wordt de (preventieve) zorg die je verleent meer passend bij de wensen en behoeften van de migrantenouderen.”

Demet Akpinar werkt bij Indebuurt033 en is projectleider van een pilotproject voor senioren in Schothorst, Zielhorst en het Leusdenkwartier. Zij is ook betrokken bij het opzetten van een woonzorgcentrum voor ouderen in haar geboortedorp in Turkije (www.yasli-bahadin.com).

Gul Dolap-Yavuz opent dit voorjaar een ontmoetingscentrum voor migrante senioren. Met ‘Beytna’ (Ons Huis) wil zij een plek creëren waar ouderen samen komen, zich thuis voelen en deelnemen aan activiteiten (www.beytna.nl is in de maak).

Tafeltje dekje is volwassen geworden

Als u niet meer zelf kunt koken of het teveel gedoe vindt, is het fijn als er alternatieven zijn. Vroeger had je al tafeltje dekje, en tegenwoordig liggen de winkels ook vol met kant-en-klare maaltijden die u enkel hoeft op te warmen. Makkelijk. Maar de keuzemogelijkheden zijn helaas beperkt. En de maaltijden bevatten over het algemeen veel zout en conserveringsmiddelen.

Voor maaltijden en boodschappen aan huis werkt Leef3.nu samen met Food Connect. Dit is een maaltijdservice met een ruim aanbod aan zowel verse- als vriesverse gerechten én een boodschappenservice.

Minder zout

Maaltijden van Food Connect bevatten geen tafelzout. Er wordt gebruik gemaakt van een mineraalzout, dat minder natrium bevat dan gewoon zout. Natrium is een mineraal dat kan bijdragen aan verhoogde bloeddruk, dus het is belangrijk om daar niet te veel van binnen te krijgen. Ook is een groot deel van het assortiment in zoutarme variant verkrijgbaar.

Omdat goede voeding belangrijk is, biedt Food Connect een afwisselend assortiment, zodat u de voedingsstoffen binnen krijgt die nodig zijn. Indien er nieuwe maaltijdcomponenten/gerechten worden toegevoegd aan het menu, wordt er rekening gehouden met de inzichten van dat moment m.b.t. goede voeding.

Bereidingswijze met verse producten
Bij Food Connect worden alle gerechten in eigen keuken bereid. Voor het gehele assortiment maaltijden geldt een unieke bereidingswijze. Hierdoor hoeven er geen conserveringsmiddelen aan de verse gerechten toegevoegd te worden. De traditionele smaak en samenstelling van de gerechten blijven behouden!

Testpanel

De kwaliteit en smaak van de maaltijden wordt continu bewaakt, door de maaltijden te proeven in een testpanel. Binnen het testpanel kijken onder andere een meesterkok en een productontwikkelaar kritisch naar de gerechten. Waar nodig worden verbeteringen aangebracht in de recepturen, bereidingswijze, smaak en/of gerechten. Daarnaast worden er

continu nieuwe gerechten en recepturen ontwikkeld. Dit gebeurt ook wel op aanvraag van klanten, die recepturen toesturen van nieuwe of juist traditionele gerechten uit de regio.

Gewoon bewust kiezen

De koks van Food Connect koken graag bewust en helpen met veel plezier bij het maken van een verantwoorde maaltijdkeuze. Hiervoor heeft Food Connect de Eetwaaier ontwikkeld.

De Eetwaaier is een handig hulpmiddel om u te helpen bij het maken van keuzes als u koelverse maaltijden wilt bestellen. Op de bestellijsten wordt met icoontjes voor de gerechten aangegeven of een gerecht smakelijk gezond, gewoon goed of lekker genieten is. Hierdoor wordt het bij het bestellen duidelijk welke keuzes u bewust maakt.

U bepaalt!

De verse maaltijden kunt u geheel zelf samenstellen, waarbij u eenvoudig het stukje vlees of vis, aardappelen, rijst of pasta en groenten kiest. Zo stelt u zelf uw maaltijd samen uit een gevarieerd aanbod van Hollandse tot Wereldse gerechten. Iets meer aardappeltjes? Of juist iets minder? Het kan allemaal. Heeft u meerdere maaltijden besteld? Dan kunt u zelfs in uw koelkast de maaltijden opnieuw combineren. De verschillende componenten worden apart verpakt en zijn dus uitwisselbaar. Volgt u een bepaald dieet of heeft u een voorkeur voor vegetarisch eten? Wilt u gemalen vlees of volledig gemalen voeding? Gesneden vlees? Bij het tafeltje dekje van deze tijd is het allemaal mogelijk.



Warme maaltijd aan huis

Woont u in Soest, Baarn of Eemnes? Dan is het ook mogelijk om warme maaltijden te bestellen. Hiervoor werkt Leef3.nu samen met Gooise Tafel. Alle maaltijden van Gooise Tafel zijn vet- en natriumbepaald, bevatten twee ons groenten en nagenoeg alle groenten worden gestoomd voor smaak- en vitaminebehoud. Daarnaast zijn ook diëten als vegetarische en diabetische maaltijden beschikbaar. De verse maaltijden van Gooise Tafel bevatten geen kunstmatige toevoegingen. Vers is gewoon vers!

Nieuw ledenpanel Leef3.nu

Wilt u uw mening, kennis & ervaring met ons delen?

Wij zoeken leden die met ons mee willen denken. Met uw inbreng kunnen wij onze service, diensten, informatie en communicatie steeds beter afstemmen op uw wensen en behoeften.



Hoe werkt het?

- Wij vragen een paar keer per jaar uw mening over een specifiek onderwerp. Dat kan over de verdere uitbreiding van ons aanbod zijn of over onze dienstverlening. Meestal gaat dit via een online vragenlijst. De onderzoeken zijn volledig anoniem. Uw privacy wordt gegarandeerd.
- Het kan ook zijn dat wij u uitnodigen om onze ideeën met u te bespreken in een persoonlijk of een groepsgebesprek. U krijgt daarvoor een uitnodiging per e-mail. U kunt elke keer opnieuw beslissen of u wel of niet meedoet.

Aanmelden

Bent u lid van Leef3.nu en wilt u ons helpen om onze dienstverlening te verbeteren én ons een beter inzicht te geven wat onze leden belangrijk vinden? Meldt u zich dan aan voor ons nieuwe ledenpanel via info@leef3.nu.

Nieuwsbrief

Wij willen u graag op de hoogte houden van onze (nieuwe) diensten en die van onze partners. Maar u ook informeren over relevante ontwikkelingen op het gebied van Zorg & Welzijn. Dit doen wij via onze website, dit magazine, maar ook via onze nieuwsbrief die regelmatig verschijnt.

Heeft u onze nieuwsbrieven niet ontvangen?

Dan hebben wij geen (juist) e-mailadres van u. U kunt zich voor onze nieuwsbrief aanmelden via onze website www.leef3.nu of ons uw e-mailadres doorgeven via 033 469 23 23.

U kunt hierin lezen over:

- mooie dagtochten
- informatie voor uw gezondheid
- tips voor uw veiligheid
- informatie over vergoedingen
- een agenda met interessante evenementen
- en nog veel meer



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

Wilt u uw mantelzorger, vriend(in), buurvrouw of iemand anders in uw omgeving ook laten profiteren van de voordelen van Leef3.nu? Of bent u zelf nog geen lid? Het lidmaatschap kost slechts €23,60 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. Het contributiebedrag heeft u er vaak al snel weer uit!



Voordelen lidmaatschap Leef3.nu

- Uitgebreid aanbod van diensten aan huis
- 10% korting op hulpmiddelen en gratis uitleen van loophulpmiddelen
- Tot € 100,- korting op uw zorgverzekering plus gratis advies
- Korting op diverse diensten zoals maaltijden, rijbewijskeuring, personenalarmering, huishoudelijke hulp
- Goede en betrouwbare dienstverleners die voldoen aan onze strenge selectiecriteria, waaronder een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG)
- Leef3.nu Klantcontactcentrum: wilt u een dienst afnemen? Heeft u een vraag? U kunt ons voor vrijwel alles rondom ouderenzorg of mantelzorg bellen.

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

€ 23,60 per jaar (2019) 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

