

Ons ledenpanel is van start!



Een veilig gevoel met technologie



Lekker erop uit



Vier kerst met Leef3.nu



Voorwoord

Elk jaar in december kijk ik weer even kritisch naar mijn zorgverzekering. Heb ik voor mijn situatie nog wel het juiste zorgpakket? Ben ik niet oververzekerd? En waar moet ik allemaal nog meer op letten bij het kiezen van de juiste zorgverzekering?

Dit zijn lastige vragen en gek genoeg kom je daar vaak pas achter als er iets aan de hand is. Misschien heeft u daar ook wel eens mee te maken gehad. Gelukkig kunt u als lid van Leef3.nu gebruik maken van de Leef3.nu Heilbron Zorgadvieslijn. De medewerkers van de advieslijn kunnen u precies vertellen hoe u maximaal kunt besparen en welke verzekering naar verwachting het beste bij u past.

Naast advies bij verzekeringen biedt Leef3.nu vele andere diensten aan, van klussen in en om uw huis tot personenalarmering, van maaltijden aan huis tot vervangende mantelzorg, van leuke uitjes tot hulp bij uw administratie of computer. Bij alle diensten die we aanbieden vinden we het belangrijk dat u er op kunt vertrouwen dat ze kwalitatief van hoog niveau zijn: betrouwbaar, betaalbaar en veilig.

Nieuw: om Leef3.nu een gezicht te geven, zijn wij in 2019 op kleine schaal begonnen met de 'Leef3.nu consulent'. De Leef3.nu consulent kan tijdens een huisbezoek samen met u kijken wat in uw situatie de juiste keuzes kunnen zijn. Daarbij willen wij verder gaan dan alleen onze eigen diensten. Door de samenwerking met onze collega's van Beweging 3.0 (inclusief Welzin) en vele andere partners bieden wij meer.

In 2020 breiden we het aantal Leef3.nu consulenten uit. Zo kunnen we ook met u in uw eigen vertrouwde omgeving persoonlijk in gesprek gaan.

Heeft u een goed idee om ons aanbod verder uit te breiden? Laat het ons dan snel weten... Wij zijn u graag van dienst!

Ik wens u alvast hele fijne kerstdagen en een voorspoedig 2020!

Jan Jans
Manager Leef3.nu



In dit magazine...



4 Heerlijke kerstbrunch of kerstdiner via Leef3.nu



Gezellige dingen doen 8



11 Zorg en techniek
Over personenalarmering, robots, sensoren en slimme huizen

Het Klant Contact Centrum en de Leef3.nu consulent stellen zich voor 17



22 Prijspuzzel
Doe mee en win een gratis kerstboom of heerlijk diner!

6 Bewegen is 110% winst!
De bewegecoaches vertellen u meer

7 "Ik raad het iedereen aan!"
Een dagje uit met Leef3.nu

10 Zilverlijn en Leuke Luitjes
Een luisterend oor of maatje

15 In het zonnetje
Uw tuin weer winterklaar

16 Over Leef3.nu
Waarmee kunnen wij u van dienst zijn?

18 Leren van leden
Het Leef3.nu ledenpanel is gestart!

19 Een onbekende aan de deur
Tips voor uw eigen veiligheid

20 Bent u goed verzekerd?
Laat u adviseren via Leef3.nu

21 Uw woning aanpassen of verhuizen
Blijf niet tobben!

23 Leef3.nu, veilig en vertrouwd
Uw voordelen van het lidmaatschap op een rij

Wanneer uw gegevens niet meer correct zijn, wilt u dan zoveel mogelijk uw juiste gegevens aan ons doorgeven via de wijzigingskaart (bijgevoegd bij dit magazine) of een mail sturen naar: info@leef3.nu. Wij zullen uw gewijzigde gegevens dan verwerken in ons ledenbestand.

COLOFON

LEEF3.NU MAGAZINE 2019

Dit magazine is een uitgave van Leef3.nu, een onderdeel van Beweging 3.0. Het magazine verschijnt in een oplage van 32.000.

REDACTIEADRES

Postbus 1599
3800 BN Amersfoort

LEEF3.NU

Computerweg 6
3821 AB Amersfoort
033 469 23 23
info@leef3.nu
www.leef3.nu

SOCIAL MEDIA

facebook.com/leef3.nu
twitter.com/leef3.nu
linkedin.com/company/leef3-nu

REDACTIE:

Albin Meijer
Sandra van Dalen
Dennis van Doesburg

VOORPAGINA:

Mw. Marion van Hees, lid Ledenpanel en lid Leef3.nu (foto: Wiep van Apeldoorn)

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

Leef3.nu: Caroline van Doorn, Tiny ter Haar, Jan Jans
Mw. M. van Bijsteren, Mw. Van den Burg, Mw. Marion van Hees, Dhr. en Mw. Laseur, Rita Eijer (KCC)

MET DANK AAN DE VOLGENDE SAMENWERKINGSPARTNERS VAN LEEF3.NU:

SRO, ROC Midden Nederland, Leuke Luitjes, Zilverlijn Nationaal Ouderenfonds, Van der Valk, Rederij van Hulst, Taxi Boute, Midland Tours, FocusCura, Heilbron, MS Viola, De Woningwachter, POT Verhuizingen, Sleutel24, Beleef Klassiek, Tiggelaven Groenbeheer, Ledenpanel, Klant Contact Centrum

FOTOGRAFIE:

Wiep van Apeldoorn, Caroline van Doorn

DRUKWERK, ONTWERP EN OPMAAK:

Media Point BV, Heerhugowaard

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

Vier uw kerst samen met Leef3.nu!

We hebben de afgelopen jaren een mooie traditie opgebouwd; het Leef3.nu kerstdiner. Al enkele jaren organiseren wij het kerstdiner samen met Van der Valk zodat zoveel mogelijk leden van Leef3.nu een leuke, gezellige en betaalbare kerst kunnen vieren. Dit jaar doen we er een schepje bovenop en organiseren naast het kerstdiner bij Van der Valk tevens een sfeervolle kerstbrunch op het water (in het Groene Hart) in samenwerking met Rederij van Hulst. Had u nog niets gepland voor de kerst dit jaar? Wacht niet langer en reserveer snel. We willen er een gedenkwaardige kerst van maken!

We hebben meer dan 1000 plaatsen beschikbaar. Leef3.nu heet u graag welkom!

KERST BIJ VAN DER VALK

Ook dit jaar zorgen Hotel Van der Valk Leusden en Hotel Van der Valk Amersfoort A1 weer voor een heerlijk kerstdiner tijdens de feestdagen. De restaurants zijn helemaal in kerstsfeer en de chef zorgt voor een feestelijk menu. Er wordt gezellig aan lange tafels gegeten voor een echte kerstsfeer. Wij nodigen u graag van harte uit!

De kosten voor het 3-gangen kerstdiner bedragen € 21,50, inclusief een welkomstdrankje! Vanaf 17.00 uur bent u welkom. Wilt u een vegetarisch menu, volgt u een dieet of heeft u een voedselallergie? Laat het ons weten. Wij houden graag rekening met uw wensen.

MENU LEUSDEN

Voorgerecht

Italiaanse tomatensoep met een basilicumroomsaus

Hoofdgerecht

Varkenshaas met een romige champignonsaus

Of

Zeebaars met een wittewijnsaus en een doperwtencrème

Dessert

Mont Blanc, vanille ijs met advocaat en slagroom

MENU AMERSFOORT

Voorgerecht

Mosterdsoep met uitgebakken spekjes

Hoofdgerecht

Cordon bleu / stroganoff saus

Of

Zalmfilet met een wittewijnsaus en geroosterde groente mix

Dessert

Dame Blanche – vanille ijs met chocoladesaus

De gerechten worden geserveerd met frites en salade.

BESCHIKBAARHEID EN ADRES

Kerstdiner Van der Valk in Amersfoort

16, 17, 18, 20 en 23 december

Kerstdiner Van der Valk in Leusden

16, 17, 19, 20, 21, 22, 23 en 24 december

Adressen Van der Valk

Hotel Amersfoort A1:

Ruimtevaart 22, 3824 MX Amersfoort

Hotel Leusden – Amersfoort:

Philipsstraat 18, 3833 LC Leusden

Kerstbrunch op het water

19 december

Opstapplaats:

Station Amersfoort Centraal, Stationsplein 41,
3818 LE Amersfoort (bij de touringcarhalte)

Afvaartlocatie:

Rederij van Hulst, Zijldijk 30, 2352 AB Leiderdorp



KERSTBRUNCH OP HET WATER

Dit jaar hebben we iets nieuws, een kerstbrunch op het water! Geniet van een heerlijke en sfeervolle kerstbrunch (de boot van Rederij van Hulst is geheel in kerstsfeer gebracht) terwijl u rondvaart over de Kagerplassen met zijn vele kleine eilanden. Dit is Holland ten voeten uit: polders, molens, meren, prachtige vergezichten en mooie Hollandse dorpen. Genieten!

De kerstbrunch op het water vindt plaats op donderdag 19 december. De kosten bedragen € 75,-. Het vervoer per luxe touringcar vanuit Amersfoort naar de afvaartlocatie in Leiderdorp (en retour) is inclusief!

Per luxe touringcar naar het Groene Hart

Bij het verzamelen om 9.15 uur op station Amersfoort Centraal wordt u verwelkomd door medewerkers van Leef3.nu. U vertrekt vervolgens per luxe touringcar richting Leiderdorp. Komt u met een rollator of rolstoel? Indien inklapbaar kan deze mee in de bus. Er kunnen in de bus in totaal 10 rollators en rolstoelen (indien inklapbaar) mee.

De opstapplaats van de boot is direct waar de bus stopt, u hoeft dus niet ver te lopen. Indien gewenst wordt u een handje geholpen om veilig de boot te kunnen betreden. U wordt op de boot verwelkomd met een heerlijk welkomstdrankje. De boot is aangenaam verwarmd en uiteraard zit u droog.

De boottocht start om ongeveer 11.15 uur en duurt in totaal drie uur. Om omstreeks 16.00 a 16.30 uur arriveert u met de bus weer bij de bushalte van Station Amersfoort Centraal.

MENU OP DE BOOT

De kerstbrunch bestaat uit een buffet met:

Huisgemaakte soep van de dag

Diverse luxe broodsoorten, o.a. zachte minibolletjes, harde minibroodjes, microïssants, boterhammen en kerststol

Luxe vleeswaren, o.a. achterham, kipfiletrollade, rosbief en fricandeau

Kaasschotel, o.a. jong belegen kaas, oude kaas en komijnekaas

Rijkgevulde rundvleessalade

Rijkgevulde vissalade

Pasteitjes met verse ragout

Diverse zoetigheden, o.a. pindakaas, hagelslag en jam

Roomboter- en halvarinekuipjes

Voor de Leef3.nu kerstbrunch op het water geldt een minimumaantal van 40 personen. Wij behouden ons het recht voor – om bij onvoldoende aanmeldingen – de Leef3.nu kerstbrunch tot 7 dagen voor vertrek te annuleren.

TAXI VERVOER

Heeft u geen eigen vervoer en is voor u het openbaar vervoer of de Regiotaxi geen geschikt alternatief? Taxi Boute haalt u op en brengt u weer thuis tegen een gereduceerd tarief. U ontvangt 15% korting op de reguliere taxiprijs. Maar..., de prijs kan nog verder omlaag. Als u Taxi Boute belt om naar het kerstdiner of naar station Amersfoort Centraal (de opstapplaats voor de kerstbrunch) te gaan, zal u gevraagd worden of u de rit eventueel wilt delen met andere bezoekers van het kerstdiner of de kerstbrunch. Staat u daarvoor open? Dan worden de kosten aanzienlijk lager.

Taxi Boute biedt service, comfort en is stipt. Wilt u gebruik maken van taxivervoer? Regel het zo snel mogelijk! Kijk op www.leef3.nu voor de mogelijkheden of bel direct met Taxi Boute een afspraak te maken: **033 – 25 888 49** (24 uur per dag bereikbaar).

KOMT U ALLEEN?

Ergens in uw eentje heen gaan is best spannend. Het is immers lastig inschatten waar u terecht komt en of u het dan wel naar uw zin zult hebben. Wij kunnen ons voorstellen dat u misschien een drempel voelt. Graag willen u wij u laten weten dat u daar niet alleen in bent en dat wij juist voor de mensen die alleen willen komen extra ons best doen.

Van der Valk heeft speciaal voor de kerst tafels gereserveerd voor iedereen die alleen komt. U zit dus zeker niet alleen, maar gezellig met anderen die ook alleen zijn gekomen. Ook aan boord bij Rederij van Hulst wordt er alles aan gedaan om iedereen die alleen komt een gezellige en aangename vaart te bezorgen. Dus, komt u alleen? Dat geldt voor heel veel van onze leden. Laat u niet weerhouden en geniet samen met anderen van de kerst.

AFSPREKEN MET ANDEREN VIA LEUKE LUITJES

Sinds enkele maanden biedt Leef3.nu mensen de mogelijkheid om via Leuke Luitjes andere mensen in de buurt te leren kennen die dezelfde hobby hebben. U kunt hier meer over lezen op pagina 10. Speciaal voor de kerst is er bij Leuke Luitjes een categorie toegevoegd 'Samen gaan eten met kerst'. Heeft u internet en wilt u nieuwe mensen leren kennen om af te spreken voor het kerstdiner of de kerstbrunch? Neem snel een kijkje op onze website www.leef3.nu.

AANMELDEN

U kunt zich op twee manieren aanmelden voor het kerstdiner en/of de kerstbrunch.

Via internet: www.leef3.nu

Na uw aanmelding ontvangt een bevestiging per e-mail met hierin alle gegevens.

Telefonisch reserveren: **033 – 422 05 22**

Let op: dit is een ander telefoonnummer dan ons algemene nummer. Onze medewerkers zitten op maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur voor u klaar.

Meer bewegen is 110% winst

Ze raken er bijna niet over uitgepraat: de positieve effecten van bewegen op bijna alles wat er toe doet: het vermindert vallen, verbetert het geheugen, je wordt minder snel ziek, herstelt sneller na een operatie... "Maar bijna het belangrijkste", vertellen buurtsportcoaches Heleen Zuiderduin en Lizzie Belt, "is wel dat samen sporten ontzettend gezellig en onmisbaar is. Er ontstaan mooie vriendschappen, en laatst vertelde een mevrouw dat zij dankzij de training weer zelfstandig boodschappen kan doen. Dat is toch pure winst."

Voor elk wat wils

Voor de bewoners uit Amersfoort verzorgen Heleen en Lizzie met hun collega's tal van beweegactiviteiten, onder de noemer TopFit. De deelnemers, met een gemiddelde leeftijd van 76 jaar, kunnen onder professionele begeleiding meedoen met pilates, yoga, dansvormen, wandelen, gym in de sportzaal of op de stoel en nog veel meer. Aan mensen die twifelen wat het beste bij hen past, geven Heleen en Lizzie advies op maat. "Als eenmaal de eerste stap is gezet, dan horen we altijd hoe blij ze zijn met hun beslissing om meer te bewegen. Mensen voelen zich steviger in hun schoenen staan, en dagelijkse activiteiten zoals aan- en uitkleden, lopen, opstaan uit de stoel, tuinieren en onthouden, gaan veel beter", vertelt Lizzie. Beide dames beseffen goed dat het

niet voor iedereen is weggelegd om naar een sportlocatie te komen. Ook voor de minder mobiele mensen hebben zij een advies: "Blijf zo lang mogelijk doen wat je kunt doen en hou dat vast. Bij ouderen zie je sneller dat, als ze bijvoorbeeld een maand niet fietsen, dat het dan bijvoorbeeld al lastiger gaat. En de tip van de dag is: een paar keer per week meedoen met Nederland in Beweging van omroep MAX helpt ook al enorm!"

Valpreventie en Fit test

Heleen laat trots de nieuwe valpreventie training voor senioren in Amersfoort zien: 'In Balans'. Door deze wetenschappelijk onderbouwde methodiek leren cursisten met balansoefeningen en geconcentreerd bewegen hoe zij vallen kunnen voorkomen. Heleen en Lizzie werken hierbij samen met een



SRO Buurtsportcoaches Heleen Zuiderduin en Lizzie Belt

fysiotherapeut. "Ons aanbod 'Sociaal Vitaal' is ook heel populair onder de senioren", vertelt Lizzie. "Dit is bedoeld voor mensen die iets zoeken om andere mensen te ontmoeten en meer te bewegen dan ze gewend zijn. Het start met een uitgebreide Fit test, waarop een traject volgt onder leiding van een

'Naast bewegen is er aandacht voor weerbaarheid'

docent. Naast het bewegen wordt er aandacht besteed aan weerbaarheid. Wat gebeurt er met je als je ouder wordt? Hoe kun je je netwerk vergroten? Dat klinkt misschien wat pittig, maar de reacties zijn ontzettend positief, juist omdat het zo op maat gesneden is."

Een dagje uit maak je zelf leuk

Toen ze voor het eerst mee ging met een dagtocht vanuit Leef3.nu, vond mevrouw Van Bijsteren (82) het wel spannend. "Ik moest het echt leren, om er in mijn eentje op uit te gaan. Dat drempeltje over, met het idee dat ik vast de enige zou zijn die alleen was." Dit bleek gelukkig niet het geval, en mevrouw Van Bijsteren vertelt enthousiast over al haar belevenissen tijdens de dagtrips en uitjes.

Over de dijk

Mevrouw Van Bijsteren is lid van Leef3.nu sinds 2011 en gaat al jaren met allerlei uitjes mee. "Het mooiste vond ik nog de route door de Ooijpolder en het bezoek aan de tingieterij. De route liep over de dijk, het zonnetje scheen, ik vond het schitterend. Bij de tingieterij konden we rondlopen door de werkplaats, en kregen we een uitgebreide uitleg. Daardoor ga je de dingen ook anders bekijken", aldus mevrouw Van Bijsteren. "En, trouwens, de tour naar het Royal Delfts Blauw museum in Delft, en daarna de touristische route door Den Haag naar de pier van Scheveningen kan ik iedereen aanraden."

Samen doen

Mevrouw Van Bijsteren vertelt dat het ook wel een beetje aftasten is wie met wie zal omgaan op zo'n dag en hoe het gaat lopen. "Ik liep een keer de bus uit met mijn vriendin, en toen zagen we een mevrouw er alleen op uit gaan. Toen vroeg ik of ze het leuk zou vinden om met ons op te trekken de rest van de dag, en zo geschiedde. We hadden een ontzettend gezellige dag samen. Het is zelfs zo, dat we nu vaker reisjes met elkaar maken. Vroeger had ik nooit gedacht dat ik dit zo zou doen, maar het gaat steeds gemakkelijker om een praatje aan te knopen."



Minder mobiel

"Het viel mij op dat sommige reisjes niet zo heel geschikt zijn voor mensen die wat minder goed ter been zijn. Het in en uit de bus stappen, een wandeling op locatie, een rondleiding met een gids, dat is niet voor iedereen weggelegd. Het is goed om van te voren kritisch te kijken of het programma past bij wat je kunt. Zo voorkom je dat je je bezwaard voelt, of dat het allemaal teveel wordt."

Wordt vervolgd

Mevrouw Van Bijsteren hoopt de komende jaren nog heel wat reisjes te kunnen maken. Zij plant haar agenda zorgvuldig in. Tussen de gymlessen, het Rummikub spelen met een vriendin, het onderhoud van haar huis en grote tuin, en de koffie uurtjes in de Herberg in Nieuwland, staan de komende uitjes alweer in de planning.

Ook fit en vitaal zijn?

Hak de knoop door, en kom in actie!

Plaats	Organisatie	Contact via	E-mail	Informatie via website
Amersfoort	SRO	Heleen Zuiderduin T. 06 - 17 45 53 23 Lizzie Belt T. 06 - 53 35 90 78	hzuiderduin@sro.nl lbelt@sro.nl	www.buurtsportcoach.nl/senioren
Soest	Stichting Welzijn Ouderen Soest	Tel. 06 - 40 76 16 83 (tussen 9.00-13.00 uur)	beweegmakelaar@swos.nl	www.swos.nl/beweegmakelaars
Baarn	Bewegen in Baarn	T. 035 - 541 86 00	info@welzijnbaarn.nl	www.seniorensportbaarn.nl
Nijkerk	UVV Nijkerk in &Entree	T. 033 - 246 01 15 (tussen 9.00-11.00 uur)	info@uvv-nijkerk.nl	www.uvv-nijkerk.nl
Leusden	Welzijn en zorg	T. 033 - 303 44 44 (tussen 9.30-12.30 uur)	info@lariks-leusden.nl	www.sociaalplein-leusden.nl/buurtsportcoach

Ooijpolder



Geniet van het leven, ga mee met een dagje uit!

Via Leef3.nu zijn er veel mogelijkheden om een dag of dagdeel weg te gaan.

Even weg uit de dagelijkse sleur. Denk aan een bloesemtocht langs de Linge, een rondvaart door Het Groene Hart, een riviercruise over de Rijn... of een bezoek aan het Concertgebouw. Keuze genoeg! We vinden het leuk om wat indrukken met u te delen. Voor alle activiteiten geldt dat leden van Leef3.nu korting krijgen.

Dagtocht met een luxe touringcar

De dagtochten van onze partner **Midland tours** bieden voor ieder wat wils: cultuur, natuur, activiteiten, een stadsbezoek of een combinatie van dit alles. De ene keer veel vrije tijd, de andere keer meer activiteiten op het programma. Soms zit u wat langer in de touringcar, bijvoorbeeld als u een toeristische route volgt, en soms wat korter. En voor wie een hele dagtocht te lang vindt, zijn er kortere uitjes.



Wanneer u op reis gaat, is het fijn als er goede begeleiding klaarstaat als u dat nodig heeft. De chauffeur die met de dagtochten meegaat is de reisleader en begeleider. Om u extra van dienst te zijn, is er ook een gastvrouw aanwezig, die vragen beantwoordt en helpt met in- en uitstappen. Ook als u minder goed ter been bent, kunt u genieten van een prachtige dag vol impressies!

Om de dagtocht zo comfortabel mogelijk te maken, zijn de touringcars van alle gemakken voorzien: denk aan verstelbare stoelen, een koelkast, een koffiebar, airconditioning en uiteraard een toilet. Bij de meeste uitjes stopt u onder-

weg even voor een lekkere kop koffie met gebak of een heerlijke lunch.

Een rondvaart die u bijblijft

Laten we eerlijk zijn: waar proeft u de Hollandse cultuur beter dan op het water? Er zijn tal van mogelijkheden met prachtige rondvaarten met **Rederij van Hulst**, zoals een rondvaart over de Kagerplassen, Molen en Merentocht of geheel verzorgde dagtochten naar bijvoorbeeld Gouda, Amsterdam en Delft. U kunt kiezen uit diverse afvaartlocaties. We nemen u mee in een onvergetelijke tocht vanuit Warmond...

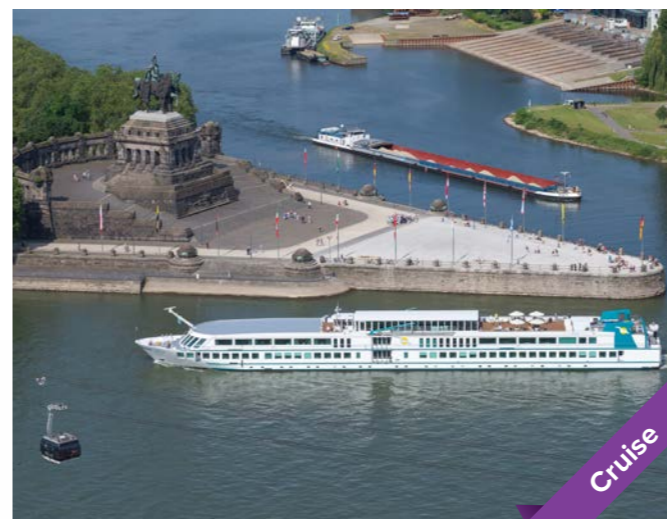
U vaart dwars door het waterrijke gebied van Het Groene Hart over kenmerkende Hollandse plassen, zoals de Kaag en het Braassemmeer. Vanaf het water kunt u de Hollandse omgeving het beste ervaren. Het schip heeft een open en overdekt deel, waardoor het onder alle weersomstandigheden prettig varen is. De schipper begeleidt u aan boord met mooie verhalen over de omgeving.



Wilt u meer informatie?

Voor een rondvaart, dagtocht met touringcar, meerdaagse riviercruise of een klassiek concert, belt u met 033 – 469 23 23. Het telefoonnummer is bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9.00 – 17.00 uur.

Aan de horizon van het Kaaggebied doemen molens op met namen als 'Broekmolen', 'Buurtermolen' en 'Lijkermolen'. De tocht gaat verder door de vaargeul via het Norremeer totdat u arriveert bij Kaageiland. De rondvaartboot legt aan bij restaurant Het Kompas. Hier kunt u iets eten of drinken, wandelen in het mooie gebied, de biologische kaasboer of historische molens bezoeken. De terugvaart gaat langs molen De Kok en uiteindelijk keert u weer terug in Warmond.



Met een cruiseschip over de Rijn

Stap aan boord van cruiseschip **MS-Viola**, een prachtig schip dat de luxe en het comfort van een 5-sterrenhotel uitstraalt. U wordt begroet door de bemanning, die tijdens de vaart voor u klaarstaat.

De voormalige Henry-Dunant, het schip waar het Nederlandse Rode Kruis jarenlang vaartochten mee organiseerde, is compleet gerenoveerd en volledig ingericht op u wensen en behoeften. U ziet royale liften, alarmknoppen en een toegankelijke cabine en badkamer. Het schip is volledig rollator- en rolstoel toegankelijk en er is zorg aan boord. Vooraf kunt u aangeven welke zorg en/of hulpmiddelen u nodig heeft en het wordt voor u verzorgd.

De comfortabele stoelen zullen u vast goed bevallen. Door de grote panoramavensters ziet u het afwisselende landschap met natuur en oude gebouwen nóg beter. Bij een leuk havenstadje legt het schip aan en kunt u op verkenning uitgaan. Lekker winkelen, een terrasje pakken of zelfs wel een museumbezoek.

Enmaal terug aan boord wacht het diner... De chef-kok en keukenbrigade verwennen u met een fantastisch gerecht, waarna u heerlijk voldaan kan gaan genieten van de prachtige uitzichten over de rivieroever.

Luisteren naar klassieke muziek

Via Leef3.nu kunt u ook genieten van een uitvoering klassieke muziek. In Het Concertgebouw Amsterdam, een kerk of een kathedraal. Op het podium staan de musici van The Bach Choir & Orchestra of the Netherlands voor u klaar. Solisten van allure samen met internationale top musici op de Bühne. Het orkest bespeelt authentieke instrumenten uit de tijd van Bach en Händel...

Het koor wordt geroemd om zijn dynamische klank. Samen met dirigent Pieter Jan Leusink hebben zij de reputatie van een onuitputtelijk aantal uitvoeringen. U krijgt een prachtige compositie aangeboden, waarbij u wordt meegenomen in de wereld van de oude meesters, zoals het Requiem van Mozart, Bachs Matthäus Passion en het Händels Messiah. Kortom, het bezoeken van concerten georganiseerd door onze partner **Beleef Klassiek** is even heerlijk dromen en ontspannen.



Andere mensen spreken: spannend en leuk!

Af en toe kletsen over koetjes en kalfjes, maar misschien soms ook een goed gesprek over persoonlijke dingen. Het is misschien niet altijd gemakkelijk om met nieuwe mensen een praatje te maken of om het hart eens te kunnen luchten bij een ander. Hier leest u twee suggesties: één voor de bellers onder ons en één voor de mensen die het internet gebruiken.

Een wekelijks telefoontje van de Zilverlijn helpt

Mevrouw Mary Hens is 94 jaar. Ze woont alleen, omringd door haar herinneringen. Wekelijks wordt ze gebeld door de Zilverlijn van het Nationaal Ouderenfonds. Mary zit vol verhalen. Bevlogen praat ze over haar jeugd in het voormalige Nederlands-Indië en over de tijd dat ze met haar man in het buitenland woonde. Inmiddels is ze veertig jaar alleen. Haar dochter woont ver weg in Limburg, haar ene zoon in Azië en de andere in Brabant. "Hij komt bijna ieder weekend langs. Maar dan hou je toch nog zes dagen over. Er gaan dagen voorbij dat ik niemand spreek", aldus mevrouw Hens.

"Daarom ben ik heel blij als op donderdagochtend de telefoon weer rinkelt en er iemand van de Zilverlijn belt. De ene keer hebben we het over iets dat in het nieuws is, de andere keer over een boek dat ik lees. Of over dingen die ik vroeger heb meegemaakt. Soms blijft het bij kletsen, de andere keer gaat het gesprek de diepte in en bespreken we dingen die er wezenlijk toe doen. Als ik dan na een half uurtje de telefoon neerleg, heb ik het idee dat iemand écht interesse voor me heeft gehad. Dat voelt goed."



'Dat belletje is heel welkom'

De Zilverlijn: de gratis beldienst van het Nationaal Ouderenfonds

Wilt u ook wekelijks gebeld worden door de vrijwilligers van de Zilverlijn? U kiest zelf op welke dag u gebeld wilt worden. Er zijn geen kosten aan verbonden. Wilt u meer informatie? Kijk op www.leef3.nu/dienst/zilverlijn of bel naar 088 - 344 20 00.

Online afspreken met uw buurtgenoten

In de regio Eemland zijn mensen op zoek naar nieuwe vriendschappen. Zij zoeken contact met buurtgenoten om samen op pad op te gaan, maar ook voor de gezelligheid. Dat doen ze via de website van Leuke luitjes. Deze website is speciaal voor mensen vanaf 60 jaar die nieuwe contacten in de buurt willen vinden. U kunt zich gratis aanmelden. Vervolgens kunt u zelf contact leggen met andere deelnemers in de buurt.

Na een eerste kennismaking op internet volgt vaak een ontmoeting met een kopje koffie. En als het klikt, kunt u gezellig samen optrekken. Lekker met elkaar kletsen, wandelen, fietsen, spelletjes doen, een hapje eten, naar een concert of een museum. Maar als u liever wilt fotograferen of breien dan kan dat ook. U vult zelf in wat uw

interesses zijn. Iemand anders met dezelfde interesses die in uw buurt woont kan dan contact met u leggen. Of u doet dat zelf.

U bent niet de eerste die via Leuke luitjes nieuwe contacten zoekt. Als u de website bezoekt, ziet u dat er al velen uit de regio Eemland meedoen. Ook in uw omgeving zijn senioren op zoek naar nieuwe contacten. Misschien wel met u! Doet u mee?

Meer informatie

Doet u mee? Dat kan op www.leukeluitjes.nl/leef3. Hier kunt u zich aanmelden, profielen van buurtgenoten bekijken en met ze afspreken. Meedoen is makkelijk en gratis. Veel plezier!



Personenalarmering geeft een veilig gevoel

Hoewel mevrouw Van den Burg (99) aangeeft 'dat het allemaal nogal meeviel', is haar dochter Len dit niet helemaal met haar eens. Haar moeder vertelt dat zij laat op de avond een voetenbadje wilde nemen en al lopend met het bakje water viel en niet meer overeind kon komen. Omdat het al zo laat was, dacht mevrouw Van den Burg "Ik bel wel als de kinderen ook weer wakker zijn. Ik lig hier weliswaar op de harde vloer, maar het is warm en droog, en ik voel niet zo veel pijn."

Een nacht op de grond

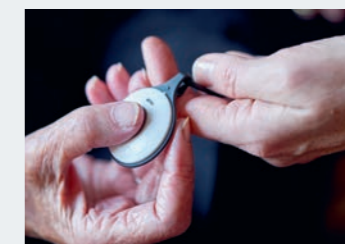
De volgende ochtend om 6 uur werden Len en haar man door mevrouw Van den Burg gebeld. "Toen ik hoorde dat zij al de hele nacht op de grond had gelegen, zijn we er natuurlijk zo snel mogelijk heen gegaan. Mijn moeder was wel goed aanspreekbaar, was met haar hoofd tegen een kastje gevallen en had een forse hoofdwond, maar voelde zich vooral stijf. We hebben de dokter gebeld, en de ambulance kwam. Eenmaal in het ziekenhuis bleek dat zij haar heup had gebroken. Dat was wel schrikken."

Niet altijd dichtbij

Len: "Direct daarna hebben we via Leef3.nu personenalarmering in gang gezet. Dit wilden we allemaal natuurlijk niet nog een keer meemaken. Ik woon dan wel dicht in de buurt, maar ja: ik ben ook wel eens weg, en ben anders afhankelijk van een telefoontje van mijn moeder als er iets is. Het fijne is nu dat, als mijn moeder op de rode knop drukt en er vanwege haar situatie geen contact met mijn moeder gemaakt kan worden, er sowieso iemand van de opvolging komt om te kijken wat er aan de hand is."

Gerust

"In het begin moest ik er nog wel een beetje aan wennen", vertelt mevrouw Van den Burg. "Soms deed ik de alarmketting wel eens af, en dan bedacht ik later dat ik hem nog op het kastje had laten liggen. Daarom houd ik de ketting met de knop nu altijd om. Al met al geeft het ons allemaal een gerust gevoel."



Voor meer informatie over personenalarmering bel 033 – 469 23 23



Langer thuis met zorgtechnologie

Revalideren met robots, met virtual reality fobieën overwinnen en met drones medicijnen bezorgen in afgelegen gebieden... De hypermoderne techniek doet zijn intrede inmiddels in de zorg. Maar ook dichterbij komt u de nieuwste zorgtechnologie tegen. In de wijkverpleging zien we innovaties die mensen helpen om langer zelfstandig en veilig thuis te wonen, zoals een veilige kluis aan de voordeur of personenalarmering.

Omdat de tijd vliegt waar het gaat om de nieuwste snufjes op het gebied van zorgtechnologie, liet Leef3.nu zich bijpraten door Mehdi Sandi. Hij is product-specialist bij FocusCura, ontwikkelaar van zorgtechnologie die mensen helpt om langer zelfstandig te blijven, en de regie te houden.

Betere zorg

Mehdi legt uit waarom deze snelle groei zo belangrijk is: "Als je bedenkt dat Nederland in snel tempo vergrijsjt, en het aantal mensen van 75 jaar en ouder van 1,3 miljoen in 2019 groeit tot 2,1 miljoen in 2030. Er komen niet alleen meer ouderen bij, ouderen worden ook ouder, waardoor de vraag

naar zorg snel toeneemt. Nieuwe technologieën helpen om betere zorg te bieden en de kwaliteit van leven te verbeteren. Het is fijn dat de overheid dit onderkent, en zelfs 90 miljoen euro ter beschikking stelt om het gebruik van e-health-toepassingen te stimuleren."

Sleutel of pincode

E-health in de wijkverpleging wordt bijvoorbeeld gebruikt om woningtoegang veiliger te maken. Nu hebben ouderen die slecht ter been zijn vaak een kluisje aan de muur met een sleutel erin voor een zorgverlener of schoonmaakhulp. Daardoor kunnen ze langer thuis wonen. "Wel zo fijn", zegt Mehdi Sandi. "Er zijn verschillende kluisjes voor het

veilig aanbieden van sleutels. Sommige kluisjes zijn gemakkelijk te bedienen met een pincode, en zijn zichtbaar aan de buitenkant van de woning."

Veilig thuis

Sandi: "Inmiddels zijn er ook andere systemen ontwikkeld, zoals een elektronische deuropener die je aan de binnenzijde van de deur plaatst. De

Wilt u meer informatie?

Klinkt deze moderne wasservice u als muziek in de oren? Via Leef3.nu kunt u kennis maken met deze nieuwste ontwikkelingen rond wasservice, waarbij uw was wordt opgehaald, gereinigd en weer keurig netjes thuis gebracht. Wat een luxe!

Meer weten? Bel 033 – 469 23 23. Het telefoonnummer is bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 09.00 – 17.00 uur.



Met nieuwe technologie kunnen we de kwaliteit van leven van mensen verbeteren

uitgebreid met leefstijlmonitoring. Via sensoren die op gangbare plekken in huis worden geplaatst, zoals woonkamer, slaapkamer, keuken, badkamer en toilet, wordt de bewegingsactiviteit van een bewoner gemeten. Je kan daar van alles uit afleiden. Of iemand zich wast, overmatig veel naar de wc gaat, regelmatig eet, genoeg slaapt. Je maakt waardevolle informatie inzichtelijk voor zorgverleners die op basis daarvan tijdig kunnen ingrijpen als dat nodig is."

Spraakherkenning

Op dit moment is FocusCura bezig om spraakherkenning te koppelen aan personenalarmering. Sandi: "Dan heb

je het over kunstmatige intelligentie. Dat klinkt misschien eng, maar is het niet. Wat we willen is dat als je twee keer achter elkaar 'Help mij!' roept, er automatisch een alarm naar de alarmcentrale gaat. Je hebt dan geen alarmknop meer nodig als je valt. Daarnaast willen we dat je altijd kunt spreken met de alarmcentrale, in welke ruimte je ook bent."

Koudwatervrees

Nieuwe technologieën zoals e-health hebben duidelijk een toegevoegde waarde. Toch bestaat er vaak koudwatervrees bij ouderen, zorgprofessionals en inkopers van zorg om ook in de praktijk met e-health toepassingen te werken. Zonde, vindt Sandi: "Met nieuwe technologie kunnen we de kwaliteit van leven van mensen verbeteren.

Gelukkig zijn er altijd organisaties die graag vooroplopen, zoals Leef3.nu, als onderdeel van Beweging 3.0, die heb je nodig om vooruit te komen."

Wist u dat...

... bij het uitbesteden van uw wasgoed aan een professionele wasserij, tegenwoordig ook allerlei moderne techniek komt kijken?

... er bij was- en strijkservice Newasco een flinterdunne chip in de kleding wordt aangebracht, waarmee het kledingstuk overal gevolgd kan worden?

... u niets van deze chip voelt als u uw kleding draagt?

... Newasco voor u een digitale app beschikbaar heeft?

... in deze app te zien is, wanneer de was wordt opgehaald en gebracht? En waar het zich bevindt?

... u via de app kunt communiceren met de wasserij?



Een huis vol slimme technologie

Door Esther Marskamp, strategisch projectleider Gezondheidszorg College van ROC Midden Nederland



Onlangs sprak ik kennissen over een aanstaande verbouwing in hun woning. De plafonds worden vervangen en voorzien van nieuwe verlichting. Ik vroeg of ze meteen slimme technologie laten plaatsen. Bijvoorbeeld verlichting en gordijnen die via iPad of spraak te bedienen zijn. Ze keken me eerst wat vragend aan en reageerden vervolgens afwijzend. Ze maakten de link met zorg, terwijl ze fitte zestigers zijn.

Steeds meer apparaten worden aan het internet verbonden. Dit wordt ook wel het Internet of Things genoemd. Denk aan een wasmachine die je kan besturen met een app, een slimme thermostaat waarmee je op afstand de temperatuur kan regelen of een speaker die je kan bedienen met je stem. Loop een lokale bouwmarkt of electronicazaak binnen en je ontdekt dat de mogelijkheden op het gebied van technologie ongekend zijn. ROC Midden Nederland heeft een appartement volledig ingericht met deze technologie. Studenten maar ook professionals en bewoners kunnen in dit 'LivingLab' (zorg)technologie zien en ervaren.

Onzichtbare wereld van data

Eén van de grootste bezwaren die we vaak horen in het LivingLab is wantrouwen als het gaat om privacy. Handig een slim slot, maar moeten we niet bang zijn voor hackers? Privacy gaat nog veel verder. Welke informatie wordt opgeslagen, zonder dat wij ons daar bewust van zijn? In het LivingLab zijn

Toch geven wij altijd het advies om het gewoon eens uit te proberen! Met hulp van een vriend, vrijwilliger of student.

wij juist blij als deze bezwaren gedeeld worden. Het levert interessante discussies op waar zowel jongeren als ouderen van kunnen leren. Bijvoorbeeld hoe je jezelf kan beschermen, door kritisch te kijken naar privacy instellingen en op

welke momenten je je locatie doorgeeft. Gelukkig helpt het aanscherpen van de privacywetgeving ook bij het beperken van risico's. Het gros van de 10 miljoen Nederlanders die ooit gebruik gingen maken van Facebook stelde geen vraag over privacy. Door alle technologische ontwikkelingen is het thema actueler dan ooit.

Cactusstekels van een bloempotrobot

Naast privacy zien wij ook dat handelingsverlegenheid een grote drempel vormt om de technologie thuis of op het werk te gebruiken. Dit komen we tegen bij studenten, zorgprofessionals en bewoners. Leeftijd speelt dan nagenoeg geen rol. Het gebruik van sociale media is voor studenten niet meer weg te denken.

Maar het leren werken met een digitale medicijndispenser, een bloempotrobot of slaaprobot lijkt ingewikkeld of iets voor in de verre toekomst. Het schrikt af alsof de apparatuur beangstigende stekels heeft. Toch geven wij altijd het advies om het gewoon eens uit te proberen! Met hulp van een vriend, vrijwilliger of student. Want technologie kan ook veel toevoegen, een stukje vrijheid en zelfstandigheid teruggeven en het wonen en leven gemakkelijker maken. In de eerste plaats is dat waar het om gaat.

Bezoek het LivingLab!

Speciaal voor leden van leef3.nu organiseren studenten van ROC Midden Nederland in het komende jaar beleefmiddagen. Houd de nieuwsbrief van Leef3.nu in de gaten voor meer informatie over deze beleefmiddagen.

In het zonnetje

Karin en Raymon Tiggelaven zijn hoveniers in hart en nieren. Onder het motto "Geen vraag is te gek" werken ze sinds 2007 samen als tuinman en tuinvrouw aan huis. Het echtpaar met groene vingers is sinds 2015 aangesloten bij Leef3.nu en doet op eigen initiatief ontzettend veel voor de leden. Denk aan het uitdelen van folders, maar ook aan het adviseren van mensen die Leef3.nu niet of nog niet zo goed kennen. Dat doen Raymon en Karin bijvoorbeeld op de door hen zelf georganiseerde evenementen.

Behulpzaam van begin tot eind

Via deze weg zet Leef3.nu Raymon en Karin in het zonnetje! Want dat verdienen ze. Niet alleen omdat ze Leef3.nu zo goed representeren, maar er vooral voor onze leden zijn. Er wordt goed nagedacht wat de klant wenst bij het tuinonderhoud. Raymon: "Dat begint al met een duidelijke offerte, zodat de klant weet waar hij of zij aan toe is. "Nadat we gebeld zijn, komen we langs, bespreken de wensen met de klant, berekenen wat het gaat kosten en maken we een overzichtelijke offerte."

Ook na het tuinonderhoud, waar Karin en Raymon een prachtig repertoire



"Sommige klanten vinden het leuk om mee te helpen met het tuinonderhoud. Dat kan bij ons"

in hebben opgebouwd, is er met de manier van betalen ook rekening gehouden met de klant. Karin: "Pinnen is mogelijk, dus de klant hoeft niet de straat op voor contant geld. Wel zo fijn."

Maatschappelijk betrokken sparen

In de loop der jaren hebben Karin en Raymon een zelf bedacht spaarplan opgezet, genaamd Goudvinkjes. Bij elk werkbezoek van Raymon en Karin ontvangt de klant een Goudvinkje. "Elk Goudvinkje is een euro waard. Vanaf 10 Goudvinkjes kan de klant een artikel uitzoeken. Denk hierbij aan een vlinder-

kast, een roodborstkastje of een voederhuisje," vertelt Raymon enthousiast.

De cadeaus worden door mensen met een verstandelijke beperking gemaakt. "Zo worden zij uitgedaagd om iets



moois voor iemand anders te maken, en dat vinden wij een mooi gebaar," legt Karin uit.

Veel mogelijkheden in het voorjaar

Naast het florerende tuinonderhoud kunt u in de koude wintermaanden ook bellen voor het bestrijden van gladheid. "We merken dat deze behoefte steeds groter wordt en we willen hier graag ons steentje aan bijdragen," vertelt Raymon.

Voor meer informatie over groenbeheer via Leef3.nu bel 033 - 469 23 23.



Waarmee kunnen wij u van dienst zijn?

Leef3.nu heeft in haar historie een aantal gedaantewisselingen ondergaan. Ooit, begonnen als het Groene Kruis, ging het vooral om de uitleen van bedverhogers, krukken en andere hulpmiddelen. Daarna kwamen er steeds meer diensten gericht op gemak, zoals een kapper aan huis, een pedicure aan huis, hulp met de administratie. Inmiddels zijn we weer een aantal stappen verder waarover wij u graag bijpraten.

Betrouwbaar

We proberen zo goed mogelijk te luisteren naar wat u belangrijk vindt. Dat is niet eenvoudig, want zoveel mensen, zoveel wensen, maar er zijn een paar rode draden die wij steeds weer terug zien en horen. Een ervan betreft de betrouwbaarheid van diensten. De deurmat ligt dagelijks vol met folders op allerlei gebieden, van reclame voor scootmobiel tot maaltijden aan huis. Maar wat is goed en wat niet? En wat is überhaupt betrouwbaar? Wij als leden-service nemen dit uiterst serieus. Wij werken met leveranciers die kwaliteit

leveren, waar voor uw geld bieden en bovenal betrouwbaar zijn.

Persoonlijk

Iets wat wij ook vaak horen is dat alles erg ingewikkeld is geworden. Veel regelingen die er vroeger waren zijn er niet meer. Waar moet u tegenwoordig zijn voor wat? Hoe pakt u dat aan? En waar heeft u recht op? Wij hebben gemerkt dat er veel behoefte is aan één loket waar u voor alles terecht kunt. Leef3.nu heeft al jaren een Klant Contact Centrum, een groep van medewerkers die u altijd kunt bellen

met allerlei soorten vragen. Dit jaar hebben wij een begin gemaakt met iets nieuws, om onze dienstverlening persoonlijker te maken en hopelijk ook laagdrempeliger: de Leef3.nu consulent.

Leef3.nu consulent

Je zou de Leef3.nu consulent een persoonlijke vraagbaak kunnen noemen, een soort kompaan die bij u thuis kan komen en de tijd neemt om allerlei zaken te bespreken die voor u van belang zijn. Voor nu, of misschien voor iets wat over een tijdje kan gaan spelen.

We gaan graag persoonlijk met u in gesprek. Telefonisch of bij u thuis.

De Leef3.nu consulent uit de startblokken



In 2019 zijn Caroline van Doorn en Sandra van Dalen gestart als Leef3.nu consulenten. Zij vertellen u graag hoe het zo is begonnen.

Persoonlijk gesprek

“Vanuit Leef3.nu geven wij regelmatig presentaties in seniorencomplexen in de regio. Daar merken we vaak dat er naderhand mensen naar ons toe komen met meer persoonlijke vragen uit hun eigen situatie. Zoals: ‘ik moet binnenkort worden geopereerd aan mijn knie, wat kan ik allemaal regelen thuis?’ Om meer tijd en aandacht te hebben, en met meer privacy in gesprek te kunnen gaan met onze leden, zijn we

begonnen met huisbezoeken”, vertelt Caroline. “Dat beviel erg goed. Voor ons, en onze leden. Naast het ledenpanel, dat actief met ons meedenkt, helpt ons dit om beter advies op maat te geven. We horen direct wat we kunnen doen om het dienstenpakket van Leef3.nu uit te breiden of aan te passen.”

Samenwerking

Sandra: “Inmiddels hebben we veel leden thuis bezocht. En de komende periode blijven we dat doen en breiden we onze kennis van het aanbod in de regio Eemland steeds verder uit. Zodat wij onze leden goed kunnen helpen. We hebben er veel profijt van dat we onderdeel zijn van Beweging 3.0, de grote ‘moederorganisatie’ die verzorging en verpleging in de wijk en in diverse zorgcentra in de regio biedt. Verder werken we onder andere samen met onze collega’s van Welzin en Indebuurt033, die op het maatschappelijk vlak actief zijn.”

Caroline: “Samen met onze collega’s van het Klant Contact Centrum, kunnen wij zo op een andere manier heel persoonlijk en in een vertrouwde omgeving tijd nemen voor een persoonlijk en deskundig advies. Wij blijven leren en ontwikkelen!”

Heeft u een vraag voor de Leef3.nu consulent? Laat het ons dan weten via info@leef3.nu of 033 – 469 23 23.

‘Een tevreden klant maakt mijn dag goed’

“Dank voor je informatie, heel fijn, nu kan ik eindelijk weer verder.” Als Rita Eijer vertelt over wat haar werk bij het Klant Contact Centrum (KCC) van Beweging 3.0 en Leef3.nu zo mooi maakt, zijn het deze dingen. Rita’s ogen glimmen, en haar collega’s vallen haar bij: “Hier doen we het voor, het is afwisselend en dankbaar werk. Je maakt het verschil.”

Goed vragen, luisteren en helpen

Een team van enthousiaste medewerkers staat klaar om alle vragen te beantwoorden. “Het is belangrijk om gericht uit te vragen, het gaat vaak om de vraag achter de vraag. Er komt een enorme diversiteit aan telefoontjes binnen, van artsen tot mantelzorgers. Een vraag die regelmatig gesteld wordt is ‘het gaat thuis niet zo goed, wat zijn de mogelijkheden?’ Ik probeer dan zo goed mogelijk in beeld te krijgen hoe de situatie er thuis uitziet, of er al zorg, een indicatie of hulpmiddelen zijn geregeld, of de beller zelf al een idee heeft over wat de beste oplossing zou kunnen zijn”, vertelt Rita.

Elke dag is anders

Rita: “Geen dag is hetzelfde! Om alle vragen zo snel mogelijk

Het Klant Contact Centrum is van maandag t/m vrijdag tussen 08.30 – 17.00 uur te bereiken op telefoonnummer 033- 469 23 23 of info@leef3.nu



te kunnen beantwoorden, werken we met een Kennisbank. Daarin kunnen we razendsnel informatie opzoeken over bijvoorbeeld dagtochten, rijbewijskeuringen, wijkverpleging en personenalarmering. “Wat ik zelf heel fijn vind, is dat er ook ruimte en tijd wordt ingepland om vanuit het KCC de klanten te bellen, bijvoorbeeld als ze informatie over een dienst hebben aangevraagd. We kunnen dan wat rustiger de mensen voorlichten. Dat waardeert onze doelgroep heel erg, en het geeft ons een tevreden gevoel.”

Ledenpanel Leef3.nu van start

Leef3.nu wil samen met haar leden continu werken aan vernieuwing en verbetering van haar dienstverlening. Daarom plaatsten wij begin 2019 een oproep om lid te worden van het nieuwe Ledenpanel. Inmiddels telt het panel 15 enthousiastelingen die met ons meedenken. Nu, twee panel sessies verder, kunnen we zeggen dat het wat ons betreft een succes is, want wat is er waardevoller dan feedback mogen krijgen van je eigen 'klanten'?

De stem van onze leden telt

Het panel is een mooie afspiegeling van onze 30.000 leden, en denkt met Leef3.nu mee over de kwaliteit van onze dienstverlening. Zo kregen de panelleden deze zomer een enquête waarin zij hun mening konden geven over de nieuwsbrief, het aanbod in 'de Leef3.nu-winkel' en de bereikbaarheid en klantvriendelijkheid. Onze leverancier Food Connect deelde gratis proefmaaltijden uit met de vraag aan het panel om de kwaliteit van de maaltijd te beoordelen.

Pijlers onder de loep

Twee keer per jaar komt het Ledenpanel bij elkaar om één



De eerste leden van het ledenpanel van Leef3.nu

van de vier pijlers van Leef3.nu onder de loep te nemen. In oktober zijn we gestart met het thema Veiligheid. Jan Huurdeman van Rode Kruis aan Huis gaf een interessante presentatie over 'Veilig thuis wonen', we hebben gesproken over de mogelijkheden van personalarmering en zorgtechnologie thuis, over het brede palet aan advies en hulpmiddelen en de antislipstrips voor op de trap.



Marion van Hees (77, zie ook foto voorpagina) neemt sinds maart deel aan het Ledenpanel. Daarnaast is Marion onder andere actief als ouderensadviseur bij de Ouderenbond en voor de Hooglandjes Maatjes, dat zijn vrijwilligers die ouderen ondersteunen.

Waarom bent u lid geworden van het Ledenpanel?

"Ik denk dat ik vanuit mijn eigen levenservaring en door mijn brede ervaring als vrijwilliger een goede kijk heb op wat er speelt bij de doelgroepen van Leef3.nu. Ik merk dat er veel onzekerheid is bij de thuiswonende ouderen. Zij weten vaak de weg niet als zij naar hulp of antwoorden zoeken. Zij willen geen last hebben van schotten of bureaucratie, maar hebben dat wel. De wereld is complex en veel gaat via de computer."

Als u de directeur was van Leef3.nu, wat zou u dan aanpakken?

"Ik zou er alles aan willen doen om de ouderen te ondersteunen. Ik zie dat veel ouderen slecht zijn toegerust op hun eigen situatie. Zolang ze gezond zijn, zijn ze er niet mee bezig. Ik snap dat wel, maar weet nu door mijn hulp aan anderen dat het wel verstandig is na te denken over de manier waarop je de komende jaren nog lang zelfstandig thuis kunt blijven wonen. Door een plotseling verlies of incident kan de situatie van de één op andere dag veranderen. Mijn tip is dus: blik vooruit, en neem alvast maatregelen."

Wat vindt u ervan dat Leef3.nu is begonnen met een Ledenpanel?

"Goed dat Leef3.nu de eigen doelgroep betreft bij de ontwikkeling van haar organisatie. Op die manier blijf je dicht bij de wensen en klanten van de mensen waarvoor je het doet."

"Mijn tip is dus: blik vooruit, en neem alvast maatregelen"



Een onbekende aan de deur Wat doet u?

Als senior hebt u wellicht het gevoel dat u meer kans maakt om slachtoffer te worden van criminaliteit. Deze gevoelens kloppen echter niet met de werkelijkheid. Politiecijfers geven aan dat senioren juist minder vaak slachtoffer zijn van een misdrijf dan andere leeftijdsgroepen. Voelt u zich toch onveilig? De politie heeft veel preventietips, zodat u zelf uw veiligheid kunt vergroten. Leef3.nu licht graag een tipje van de sluier voor u op, zeker nu de dagen wat korter worden.

Goed idee

Het lijken heel voor de hand liggende tips, zoals 'Draag uw tas schuin over uw schouder, met de opening van de tas tegen uw lichaam aan' of 'zet nooit uw tas in een winkelwagen of rollatormandje'.

En wist u dat het handig kan zijn uw waardevolle spullen op de foto te zetten met een beschrijving erbij en deze te bewaren op een veilige plek apart van de waardevolle spullen. Waarschijnlijk zult u anderen adviseren: doe nooit de deur 's avonds open voor een onbekende! Maar toch gebeurt het nog regelmatig: de zogenaamde 'babbeltrucs' zijn de laatste tijd veel in het nieuws.

Wat is een babbeltruc?

Babbeltrucs zijn smoesjes waarmee oplichters proberen mensen te beroven van hun geld, waardevolle spullen, handtas of bankpas. De oplichters ogen vaak betrouwbaar. Ze komen aan de deur, bellen op of spreken u aan op straat.

Ze zeggen bijvoorbeeld dat ze van de bank zijn, van de thuiszorg, dat ze de meterstand komen opnemen of vragen of hun kind bij u naar het toilet mag.

Wat kunt u doen bij een babbeltruc?

- Wees voorzichtig: open de deur niet helemaal en gebruik een kierstandhouder of deurketting.
- Vraag altijd een legitimatiebewijs als iemand namens een instantie of bedrijf komt.
- Medewerkers van banken, verzekeringsmaatschappijen, thuiszorginstellingen en dergelijke komen nooit zonder afspraak bij u thuis voor financiële zaken. Bel naar de instantie om hun verzoek te controleren.
- Geef nooit uw pinpas en/of pincode af.
- Bewaar altijd uw pinpas en pincode apart.
- Laat onbekenden niet binnen, hoe betrouwbaar of onschuldig ze ook ogen. Er zijn verhalen bekend van kinderen die vragen of iemand wil meewerken aan een werkstuk en er vervolgens vandoor gaan met geld en sieraden.

Wilt u meer informatie?

- Op de website van de politie, www.politie.nl/themas/senioren-en-veiligheid.html vindt u tips over "Veilig met financiën, veilig pinnen, veilig in huis, veilig met telefoon en computer".
- Informeer via 0900-8844 of neem contact op met uw wijkagent over voorlichtingsbijeenkomsten in uw wijk.

- Bent u uw sleutel verloren? Is uw sleutel afgebroken? Bel niet zo maar een sleuteldienst. Leef3.nu werkt samen met **Sleutel24**, een betrouwbare veiligheidsspecialist waar u terecht kunt voor allerhande veiligheidsproducten, zoals goed hang- en sluitwerk en inbraakpreventie. Sleutel24 is in geval van nood binnen 20 minuten bij u op locatie. Neem contact op met Leef3.nu via 033- 469 23 23 voor meer informatie.

Welke zorgverzekering past het best bij u?

Nederland telt veel zorgverzekeraars. De verschillende verzekeraars en mogelijkheden die zij bieden, zijn lastig met elkaar te vergelijken. Hoe weet u welke zorgverzekeraar het beste bij u past? Betaalt u niet te veel? En krijgt u wel vergoed wat voor u van belang is?

Deskundig advies

Leef3.nu werkt al jaren samen met Heilbron. Dit zogenaamde Leef3.nu zorgcollectief biedt mogelijkheden tot collectiviteitskorting (tot ruim € 50,- op jaarbasis) en kan u voorzien van persoonlijk en objectief advies. Een zorgverzekering die op het eerste gezicht goedkoop lijkt, kan in de praktijk immers juist duur uitvallen.

Mocht u overwegen om over te stappen naar een andere zorgverzekering, dan raden wij u aan om het Leef3.nu zorgcollectief hierbij te betrekken.

Tips voor u

- Bent u alleen op zoek naar een aanvullende verzekering voor de vergoeding van uw bril of lenzen? Sluit dan geen aanvullende zorgverzekering af, want u betaalt meer aan premie dan u aan brilvergoeding ontvangt. Zie deze dekking als een extra optie.
- Gaat u vaak naar de fysiotherapeut? Hoeveel behandelingen wilt u graag vergoed krijgen? Fysiotherapie wordt voor chronische indicaties vergoed vanaf de 21^e behandeling uit de basisverzekering.
- Gebruikt u medicijnen? Check dan of deze wel worden vergoed. De meeste medicijnen vallen onder de dekking van de basisverzekering. Let op: voor alternatieve geneesmiddelen geldt vaak een maximale vergoeding per dag. Dit wordt voor de meeste alternatieve geneeswijzen vergoed vanuit de aanvullende verzekering.

Wijziging korting basisverzekering

Vanaf 1 januari 2020 wordt de collectiviteitskorting op de basisverzekering verlaagd tot maximaal 5 procent. Dit houdt in dat voor veel mensen met een collectiviteit er iets gaat veranderen in de zorgpremie, dus ook voor de leden van Leef3.nu die meedoen aan het zorgcollectief. In november ontving u van de zorgverzekeraar een nieuw voorstel voor 2020.

Wat levert deelname aan het Leef3.nu zorgcollectief u op?

- Persoonlijk en passend advies
- Collectiviteitskorting tot wel ruim € 50,- op jaarbasis
- Gemakkelijk en snel online of telefonisch vergelijken en afsluiten
- 24/7 telefonisch bereikbare helpdesk met specialisten voor vragen en advies
- Begeleiding bij nota's en declaraties
- Scherpe premie en uitgebreide dekkingen
- Kosteloze wachtlijstbemiddeling waarmee u gemiddeld 5 weken eerder terecht kunt, bijvoorbeeld voor een intakegesprek of bij een specialist.

Mevrouw Vermeulen (68):

“Ik heb geen kennis van alle regels en termen die men bij de verzekeraar gebruikt. De medewerker van het Leef3.nu zorgcollectief nam niet alleen alle tijd voor me, ook werd de uitleg in gewone mensentaal gegeven.”



Zorgverzekering 2020

- De zorgpremie stijgt over het algemeen licht.
- Een aantal vergoedingen zijn aan de basisverzekering toegevoegd, zoals logeervergoeding.
- Het verplicht eigen risico blijft komend jaar hetzelfde als in 2019, namelijk €385,-. De zorgtoeslag zal met de premie mee stijgen;
- Net als in 2019 betaalt u maximaal € 250,- als eigen bijdrage voor medicijnen die opgenomen zijn in het GVS (geneesmiddelen vergoedingen systeem).

Laat het Leef3.nu zorgcollectief u helpen!

Ga naar www.leef3.nu/zorgverzekering voor deelname en een overzicht van alle verzekeraars of bel met een specialist van de Leef3.nu Heilbron Zorgadvieslijn via 088 – 121 02 10.

Woningonderhoud & verhuizen

Handige tips

Het regelen van zaken in en rondom het huis kost tijd en energie. Waar bent u precies naar op zoek? Wie kan helpen met het maken van een plan? En hoe krijgt u overzicht in de werkzaamheden? Leef3.nu verzamelde handige tips voor woningonderhoud en verhuizingen voor u.

Woningonderhoud

Voor het onderhoud aan uw woning kan de zoektocht naar vakmensen een uitdaging zijn. Denk aan schilders, loodgieters, monteurs, maar ook specialisten voor noodzakelijke woningaanpassingen. Hoe vindt u iemand die betrouwbaar is, uw wensen begrijpt en op korte termijn kan langskomen? Gelukkig zijn er tegenwoordig gespecialiseerde partijen die voor u het denkwerk doen.

Een voorbeeld: U wilt graag een veilige badkamer. Een hoge instap, een gladde vloer, gebrek aan ruimte of weinig houvast kunnen redenen zijn om een aanpassing te laten doen. Er zijn diverse aantrekkelijke oplossingen op maat. Zo kan er bijvoorbeeld een inlopdouche of instapbad geïnstalleerd worden. Maar wie kan dit voor u regelen?

TIP

Laat u informeren door iemand die gespecialiseerd is in woningonderhoud voor 50-plussers. Leef3.nu werkt samen met **De Woningwachter**, waarbij meer dan 250 partners zijn aangesloten die het kenmerk Senior OK dragen. Zodoende zit hier altijd wel een vakman bij die u van dienst kan zijn. Bovendien werkt deze organisatie met een duidelijke offerte, zodat u achteraf niet voor onaangename verrassingen komt te staan.



Verhuizingen

Een verhuizing is niet niks. Het is een drukke periode, waarin dagelijkse bezigheden ook gewoon doorlopen. Een grote uitdaging dus om een verhuizing vlot en soepel te laten verlopen. Daarom is het handig om een goed plan van aanpak te hebben, met de houvast van een verhuispartij die u ook zowel voor als na de verhuizing adviseert.

TIP

Leef3.nu werkt samen met **POT Verhuizingen**. Uw verhuizing kan er in de praktijk zo uitzien:

1. Er komt een verhuisadviseur langs, waarmee u uw wensen bespreekt. Na het gesprek ontvangt u een overzichtelijke offerte, zodat u precies weet waar u aan toe bent. Ook financieel.
2. De vakmensen komen voor de verhuizing bij u langs om kennis te maken en de hele verhuizing door te bespreken.
3. Tijdens de verhuizing worden uw bezittingen naar uw nieuwe woning vervoerd. Afhankelijk van uw wensen kunnen er ook spullen gemonteerd, opgehangen en aangesloten worden. Kortom, uw nieuwe huis kan compleet bewoonbaar gemaakt worden!
4. Na de verhuizing wordt uw oude huis bezemschoon opgeleverd. Bovendien wordt u ook ondersteund bij de administratieve afhandeling.

Wilt u meer informatie?

Voor vragen over woningonderhoud, woningaanpassingen of verhuizingen belt u met het Klant Contact Centrum: 033 - 469 23 23. De medewerker verwijst u naar een erkende partij die bij Leef3.nu is aangesloten.

Leef3.nu Prijspuzzel

Wilt u ook helemaal in de kerstsfeer komen? Doe dan mee met de Prijspuzzel en maak kans op een prachtige opgetuigde kerstboom bij u thuis, speciaal verzorgd door **Tiggelaven Groenbeheer**.

Of: wat dacht u van een heerlijk diner bij **Van der Valk**!

Doe mee en pak die prijs!*

Stapelwolk (7)

Plaats in Drenthe (6)

Automerk (9)

Vogel (7)

Maatschappij (syn.) (11)

Speciaal (8)

Leven als een ... in Frankrijk (3)

Vlees bij stampot (10)

Hecht (Engelse vert.) (5)

Vergeten groente (9)

Landelijk (7)

Naaldboom (5)

Kerstfeest (Spaans) (7)

Soort vuurwerk (7)

Gemoed (syn.) (7)

Fermentatie (7)

Zich er met een Jantje van ... van afmaken (6)

Uitje (7)

Oplossing:

Stuur uw oplossing per e-mail naar puzzel@leef3.nu of stuur deze pagina op in de bijgevoegde portvrije envelop vóór 15 december naar Leef3.nu. Vergeet niet om duidelijk uw naam, adres en telefoonnummer te vermelden.

De winnaars ontvangen zo snel mogelijk bericht.

* Onze Leef3.nu-leverancier Tiggelaven Groenbeheer (Raymon van Tiggelaven) neemt met de prijswinnaar contact op om de levering van de kerstboom met u af te stemmen. De boom zal rond 18 december 2019 worden geplaatst.

* Het diner bij Van der Valk zal in januari 2020 plaatsvinden.

Leef3.nu veilig en betrouwbaar

Voordelen lidmaatschap Leef3.nu

- Persoonlijk advies van een Leef3.nu consulent of ons Klant Contact Centrum
- Uitgebreid aanbod van diensten aan huis, van pedicure tot administratie tot maaltijden tot vervangende mantelzorg
- Breed aanbod van mogelijkheden om erop uit te trekken en/of andere mensen te leren kennen
- Korting op diverse diensten zoals maaltijden, taxi vervoer, rijbewijskeuring, personenalarmering, klussendienst
- Deskundig advies ten aanzien van uw zorgverzekering plus kortingsmogelijkheden tot ruim € 50,- op jaarbasis
- Regelmatig actuele informatie: twee magazines en twaalf nieuwsbrieven per jaar
- Leef3.nu werkt alleen met goede en betrouwbare dienstverleners die voldoen aan onze strenge selectiecriteria, waaronder een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG)



Lidmaatschap Leef3.nu is voor veel mensen interessant

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 **€24,25 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!

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

Lid worden

Dhr. Mevr. Voorletters: _____ Geboortedatum: _____

Naam: _____

Adres: _____

Postcode: _____ Woonplaats: _____

Telefoonnr: _____ E-mail: _____

Partner Dhr. Mevr. Voorletters: _____ Naam: _____

Geboortedatum: _____

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

€ 24,25 per jaar (2020) 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

Lekker lang thuis

Leef3.nu ging op pad en stelde echtpaar Laseur uit Amersfoort de vraag: "Zo lang mogelijk prettig en zelfstandig thuis blijven wonen: hoe doet u dat samen?"

Daar hoeven beiden niet lang over na te denken. Zij hebben het goed voor elkaar én met elkaar. Hun reactie is kort maar krachtig:

"Wij staan elke dag op met de gedachte in vrede en goede gezondheid te leven samen, met onze familie, vrienden en alle mensen om ons heen. Dat houdt ons tevreden en gelukkig."

Het lidmaatschap van Leef3.nu geeft ons een gerust gevoel voor nu en voor de toekomst."