

Heerlijke
kerstgerechten aan
huis bezorgd

■ ■ ■

De juiste zorg-
verzekering voor u

■ ■ ■

Lekker bezig blijven

Voorwoord

Beste lezers,

Wat kijken we met elkaar terug op een bewogen jaar! Er gaat geen dag voorbij of we zien, horen, voelen dat corona de wereld om ons heen uit zijn evenwicht brengt. We hopen dat het voor u niet té dichtbij is gekomen. Ondanks de beperkingen en ongewisse toekomst voor velen, blijkt het gelukkig ook een tijd waarin veel mensen laten zien hoe veerkrachtig ze zijn, hoe bereidwillig om te helpen en creatief te denken in oplossingen. We zien de enorme inzet van iedereen om warme en persoonlijke zorg te bieden. Ook onze samenwerkingspartners hebben zich ingespannen om u als lid zoveel mogelijk van dienst te zijn.

In dit magazine leest u wat er mogelijk is om het voor uzelf gemakkelijk, veilig en gezellig te maken. Gun uzelf bijvoorbeeld wasservice voor thuis, daag uzelf uit met een nieuw spel, of struin lekker door de rijke historie van uw woonomgeving op de website van Archief Eemland. Scootmobielier Paul Wareman, Vlogger Vera en meneer Van Loon – over de belangrijke rol die zijn 'Saar aan huis' voor hem vervult – vertellen met aanstekelijk enthousiasme hun verhaal.

Voor de inmiddels traditionele Leef3.nu kerstdiners bij Van der Valk – die nu helaas niet door kunnen gaan – hebben we twee prachtige alternatieven kunnen organiseren: op en rond de kerstdagen kunt u heerlijk genieten van aan huis geleverde warme en koelverse kerstgerechten.

Heeft u inmiddels ook (noodgedwongen) kennis gemaakt met de talrijke mogelijkheden van de digitale wereld?

Beeldbellen met de kleinkinderen, zorg op afstand, boodschappen online bestellen, met elkaar via de computer vergaderen... we gaven er allemaal een draai aan. Leef3.nu ontwikkelt zich komende periode ook verder op digitaal gebied, waarbij we onderzoeken hoe we slimmer gebruik kunnen maken van de mogelijkheden die het internet en technologie ons te bieden hebben. De inmiddels vertrouwde Leef3.nu consulent blijft het gezicht naar buiten toe en adviseert over de beste match tussen vraag en aanbod.

Over aanbod gesproken Leef3.nu deelt ook nu weer lekker uit. U kunt meedoen met de Prijspuzzel, kans maken op een spel van Spellenpoort of een heerlijke vers gebakken appel-, stoofpeer- of chocoladetaart. De gelukkigen ontvangen deze verrassing persoonlijk thuis, bezorgd door het team van Leef3.nu, inclusief ondergetekende.

Alle goeds voor u namens het Leef3.nu team,

Jan Jans
Manager Leef3.nu



In dit magazine...



4 Een heerlijke kerstmaaltijd bij u thuisbezorgd

Op pad met de scootmobielclub **7**



17 Vera vlogt!

Leef3.nu Prijspuzzel **18**
Hoe is uw bloemenkennis?

- 5** Een kijkje in de keuken bij Food Connect
- 6** Leef3.nu brengt "Tafeltje Dekje" terug
- 6** Geef een taart cadeau
Gebakken door De Gebakfiets en bezorgd door Leef3.nu!
- 8** Veilig en met plezier mee op reis
- 8** Een duik in de Eemlandse historie
Draag bij aan de coronacollectie van het archief!
- 9** Zullen we een spelletje doen?
- 10** De juiste zorgverzekering voor u
- 12** Prettig thuis wonen met hulp van een Saar
Praktisch én gezellig
- 14** Medipoint
Voor hulpmiddelen moet u bij Medipoint zijn
- 16** De mensen achter de wasservice
- 19** Berichten vanuit Leef3.nu

COLOFON

LEEF3.NU MAGAZINE DECEMBER 2020

Dit magazine is een uitgave van Leef3.nu, een onderdeel van Beweging 3.0. Het magazine verschijnt in een oplage van 26.000.

REDACTIEADRES

Postbus 1599
3800 BN Amersfoort

LEEF3.NU

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

Leef3.nu

SOCIAL MEDIA

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

REDACTIE

Sandra van Dalen
Dennis van Doesburg
Albin Meijer

VOORPAGINA

Paul Wareman (foto door Paul zelf gemaakt)

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE

Iris van Aken, Vera van Brakel, Caroline van Doorn, Tiny ter Haar, Marloes Holwerda, Jan Jans, Diana Koerts, Ans Lansaat, Arie van Loon, Ellen Mulder, Marjon Paur en Paul Wareman.

En de volgende samenwerkingspartners van Leef3.nu: Beweging 3.0, Eemlandse Tafel, Food Connect, Heilbron, Medipoint, Midland Tours, Newasco en Saar aan Huis

DRUKWERK, ONTWERP EN OPMAAK

Media Point BV, Heerhugowaard

Noot: voor de productie van dit Magazine is bij interviews en fotografie rekening gehouden met de maatregelen zoals door het RIVM opgesteld (zoals de 1,5 meter afstand en het dragen van een mondkapje daar waar nodig). Foto's zijn onder verantwoordelijkheid van de redactie van Leef3.nu gemaakt, of komen uit de periode vóór corona.

Heeft u een adreswijziging of andere aanpassing? Kijk op pagina 19.



Een heerlijke kerstmaaltijd bij u thuisbezorgd

Het jaarlijkse Leef3.nu kerstdiner bij Van der Valk in Amersfoort en Leusden gaat niet door. Wij vinden het jammer dat we onze leden het ‘traditionele avondje uit’ niet kunnen bieden. Daarom hebben we nagedacht over een alternatief en hebben iets leuks bedacht: dit jaar kunt u een heerlijke kerstmaaltijd bij u thuis laten bezorgen!

Wat zijn de mogelijkheden?

Een heerlijk 4-gangenmenu van **Eemlandse Tafel**.

U kunt kiezen uit twee menu's:

Kerstdiner Vlees: € 25,- per persoon.

Met een fles rode wijn (0,75 cl): € 35,-

- Broodje met kruidenboter
- Heldere ossenstaartsoep
- Gesneden parelhoenrollade gevuld met wilde veenbesjes, haricot verts in spek omwikkeld en pommes duchesses
- Chocolade mousse en Salted Caramel Feuilantine

Eemlandse Tafel bezorgt in Amersfoort (m.u.v. Vathorst), Baarn, Eemnes, Soest, Soestdijk en Leusden.

Kerstdiner Vis: € 27,50,- per persoon.

Met fles witte wijn (0,75 cl): € 37,50,-

- Broodje met kruidenboter
- Een amuse van pulled zalm op een bedje van rucola sla en een honingmosterd dressing
- Atlantische tongfilet met boter-citroensaus, gemengde groenten en een puree van zoete aardappel
- Limoen mousse met een aardbei en amandel crumble

Bestel informatie

- Bestel één of meerdere 4-gangen menu's via 033 – 469 23 23 (bereikbaar maandag t/m vrijdag tussen 09.00 – 17.00 uur)
- Bestellen kan tot woensdag 16 december 2020 om 12.00 uur
- Bezorging vindt op afspraak plaats: van maandag 21 december tot en met vrijdag 25 december
- U kunt kiezen om de maaltijd(en) koelvers of warm te ontvangen
- Let op: het aantal warm te bezorgen maaltijden is gelimiteerd dus wees er snel bij
- Leden hoeven geen extra bezorgkosten te betalen

Heerlijke koelverse kerstgerechten van **Food Connect**.

U heeft de keuze uit:

Voorgerechten (€0,89 per stuk)

- Heldere tomatensoep met kip en tuinkruiden
- Gebonden soep van bloemkool met gerookte zalm-snippers

Hoofdgerechten (€ 7,59 per stuk)

- Kalfsprocureurmedaillon met rode wijnjus, gebakken aardappelwedges en romige witlof met ham en peterseli
- Italiaanse vegetarische stoof met basilicum en vegetarische blokjes met een stampot van pompoen en broccoli
- Gekonfijte eendenbout met specerijenjus, stampotje met pastinaak en zoete aardappel
- Zalmfilet met mosterdsaus, aardappelpuree met bieslook en suikerpeultjes (sugar snaps)

Food Connect bezorgt in heel Nederland. Ook leuk om iemand een kerstmaaltijd cadeau te doen die niet in de regio Eemland woont!

Bestel informatie

- Bestel uw kerstgerechten via 0888 – 10 10 10 (bereikbaar op maandag t/m vrijdag tussen 08.30 – 16.30 uur en zaterdag tussen 08.30 – 14.00 uur)
- Bestellen kan tot donderdag 17 december 2020 om 17.00 uur
- De gerechten worden bij u thuis bezorgd in week 51, 52 en 53
- Leden hoeven geen extra bezorgkosten te betalen
- U ontvangt de maaltijden koelvers
- Er geldt een minimale afname van vier hoofdgerechten



Een kijkje in de keuken bij Food Connect

“De nieuwe gerechten bedenken we op basis van trends en de toppers uit ons huidige assortiment”, vertelt kok Ruud van Food Connect als we vragen hoe hij en zijn team elke keer weer aan inspiratie komen voor de nieuwe menu's. “Daarbij spelen uiteraard de wensen van de klanten een grote rol. We ontwikkelen namelijk graag gerechten die zij op het menu willen zien, zoals de varkensprocureur waar de afgelopen tijd veel vraag naar was.”

Ruud haalt inspiratie voor nieuwe gerechten uit tijdschriften en de gerechten die hij thuis kookt. “Daarnaast krijgen we ook regelmatig tips van klanten”, vertelt hij enthousiast. “Daar kunnen we ook veel nieuwe gerechten of combinaties mee maken, dat is meestal erg verrassend!” Food Connect heeft een proefkeuken, waar met veel plezier in wordt ‘gekokkereld’. “De lekkerste combinaties maak je namelijk door te experimenteren”, vertelt Ruud lachend.

Wanneer een aantal lekkere combinaties van gerechten zijn samengesteld, worden deze getest in de proefkeuken. “We koken de gerechten en proeven deze eerst zelf. Zo kunnen we – als we dit nodig vinden – direct wat aanpassen door bijvoorbeeld een klein beetje kruiden toe te voegen voor wat extra smaak. Vervolgens worden de maaltijden geproefd door onze proefpanels”, aldus Ruud. De gerechten worden beoordeeld op verschillende punten. Smaak is heel belangrijk, maar het uiterlijk van het gerecht wordt ook meegewogen. “We zijn kritisch, want we willen alleen het beste voor onze klanten”, vult hij aan.

Ruud kijkt ook naar de seizoenen. In de zomer ziet u bijvoorbeeld heerlijke zomerse soepen op het menu en in de winter meer stampotten. “En voor de feestdagen bedenken en

koken we luxere gerechten, met een feestelijk tintje”, vertelt Ruud enthousiast.

“We willen alleen het beste voor onze klanten”

Deze feestdagen staan er ook weer heerlijke, luxe gerechten op het menu. “Een stukje wild kan natuurlijk niet ontbreken. Ik vind de eendenbout met specerijenjus dan ook ontzettend lekker. Maar we hebben ook een heerlijke zalmfilet met mosterdsaus op het menu staan, dat is ook absoluut een aanrader”, sluit Ruud af met een lach.

De kerstgerechten van Food Connect vindt u terug op de linker pagina.



Bent u nieuwsgierig naar de gerechten die worden gekookt door kok Ruud?

Probeer dan vrijblijvend een proefpakket: bestel 3 verse of vriesverse gerechten voor maar €15,- of 5 voor €20,-, gratis bij u thuisbezorgd. Bent u lid van Leef3.nu? Dan betaalt u als lid van Leef3.nu geen bezorgkosten (t.w.v. €2,45) op uw vervolgbestellingen. Dat is volop genieten! Bestellen kan via het telefoonnummer 0888 – 10 10 10 of via www.leef3nu.uwmaaltijd.nl.

LET OP: deze proefpakket actie kan niet gebruikt worden voor de kerstgerechten.

Leef3.nu brengt Tafeltje Dekje terug

Vroeger was Tafeltje Dekje een begrip. Voor iedereen die houdt van gemak én van lekker eten is er goed nieuws: Tafeltje Dekje is terug in de regio Eemland! We introduceren de moderne variant van Tafeltje Dekje onder de noemer Eemlandse Tafel, die warme maaltijden aan huis bezorgt in Amersfoort, Leusden, Baarn, Soest, Soestdijk en Eemnes. De maaltijden zijn vet- en natriumbeperkt en bevatten 200 gram groenten. Door te werken met verse ingrediënten van het seizoen blijft de kwaliteit gewaarborgd en dat proeft u!

Zo ook de 85-jarige moeder van Wilma en Anna Janssen, die sinds enige tijd gebruik maakt van de verse maaltijden van Eemlandse Tafel. Ze houdt van lekker eten, maar zelf in de keuken staan is niet meer aan haar besteed. Wilma vertelt: "Het is een hele geruststelling dat



ze weer regelmatig eet en voldoende verse groenten binnenkrijgt. Ze geniet zichtbaar van haar warme maaltijd." Anna vult aan: "Wij merkten dat onze moeder steeds makkelijker werd met eten. Gebakken eitje of een soepje, maar geen fatsoenlijke maaltijd met groenten meer. Uiteindelijk hoorden wij van Leef3.nu over de warme maaltijd-bezorging. Moeder krijgt nu een verse maaltijd die door een vaste bezorger aan huis wordt bezorgd. En met het wisselend weekmenu met achttien ver-

schillende maaltijden is er veel variatie!" Wilt u meer weten? Of de warme maaltijdservice uitproberen? Kijk op www.leef3.nu/eemlandse-tafel/ of bel tijdens kantooruren 033 – 469 23 23.

Eemlandse Tafel bezorgt ook een heerlijk kerstmenu op Eerste Kerstdag. Bekijk de heerlijke kerstmenu's op pagina 4.

- Gratis bezorging voor Leef3.nu leden
- Vaste bezorger
- Wisselend weekmenu met achttien verschillende maaltijden
- 200 gram verse groenten
- Vet- en natriumbeperkt en geen overbodige toevoegingen
- Geen abonnement of contract



Geef een taart cadeau

Wat is er nou leuker om in deze tijd iemand te verrassen met een heerlijke, zoete taart? Precies, helemaal niks!

Daarom deelt Leef3.nu binnenkort versgebakken taarten uit. Speciaal voor mensen die in deze moeilijke tijd wel wat extra's verdienen, omdat ze veel alleen zijn, zich intensief inzetten voor de ander, altijd klaar staan met hulp of een luisterend oor bieden. Gewoon om er bij diegene voor te zorgen dat het zonnetje gaat schijnen.

Wilt u een taart cadeau geven?

Mail vóór woensdag 16 december naar puzzel@leef3.nu onder vermelding van "Ik geef een taart cadeau". Motiveer in uw mail waarom u vindt dat uw persoon de taart dubbel en dwars verdient. U hoeft geen naam/adres van hem of haar te noemen. Vergeet niet uw eigen naam en telefoonnummer te vermelden.

Maar liefst 16 inzendingen worden beloond met een heerlijke 6-persoons taart. Leef3.nu neemt contact met u op voor de bezorging. Op 23 december 2020 gaan we op pad om de gelukkigen te verrassen!

De overheerlijke appel-, stoofpeer- en chocoladetaarten worden vers gemaakt en aangeboden door Ellen en Marloes van **Gebakfiets Amersfoort**.

Wilt u iemand verrassen? Dan kunt u zich nu aanmelden bij Leef3.nu!



Zin in thee met taart? Ga naar www.degebakfiets.nl
Bestellen kan via e-mail: degebakfiets@hotmail.com

Op pad met de scootmobielclub

De lange sliert met scootmobiels die dwars door het landschap toeren, maakte Leef3.nu enthousiast en nieuwsgierig. Wat een leuk idee om zo met elkaar op pad te gaan! Enig speurwerk op internet leidde naar de organisator van deze club: Paul Wareman (68, voorpagina). Zijn initiatief om eens met elkaar te gaan rijden zag hij in korte tijd uitgroeien tot een groot succes.

Hoe is het zo gekomen Paul?

"In 2009 heb ik een herseninfarct gehad en in 2011 een tweede, ditmaal een zeer zwaar infarct. Als gevolg daarvan ben ik rechts voor 80% verlamd en kan ik niet meer praten, eten of drinken. Sinds 2012 woon ik in een appartement in Puntenburg waar ik zorg krijg. Na een jaartje van depressie ben ik weer opgekrabbeld. Een normaal proces volgens mij; een mens moet eerst door tegenslag in het leven heen gaan voordat hij het achter zich kan laten."

"Ik heb gelukkig een optimistische levensinstelling en een goed gevoel voor humor. Beide eigenschappen hebben me geholpen weer een nieuw leven op te bouwen. Een goed leven zelfs. Ik heb een leuke chihuahua waar ik dagelijks mee op pad ga. Op mijn scootmobiel struinen we door heel het Eemland, van Amersfoort tot bijvoorbeeld Spaken-

burg, Soest, Eemnes of Soestduinen. Regelmatig gaat ook mijn vriendin mee op de fiets."

Hoe is de club ontstaan?

"Omdat ik in mijn directe omgeving flink wat medebewoners zag die goede scootmobiels hebben, maar nooit ver-

"Humor en optimisme maken dat ik een goed leven heb"

der kwamen dan de winkels in de wijk, heb ik ze eens uitgenodigd met mij mee te gaan naar al die mooie plekjes in de omgeving. Daar leek animo voor te zijn, dus heb ik een scootmobielclub opgericht voor de bewoners van Puntenburg. De eerste ritten bleken zo succesvol dat bij mij het vermoeden ontstond dat er in heel Amersfoort waarschijnlijk wel mensen waren die mee wilden. En



voor ik het wist was ik de voorzitter van Scootmobielclub Amersfoort."

"Inmiddels zijn er 2 groepjes van mensen uit diverse wijken. Ik heb 15 mooie routes samengesteld waarvan we er 1 keer per maand één rijden in de periode april tot en met oktober.

Onderweg hebben we het heel gezellig en genieten we van al het moois dat het Eemland en de Vallei te bieden hebben. Halverwege elke route pauzeren we, als het kan, bij een terrasje. Verder maak ik onderweg veelvuldig foto's, die ik thuis bewerk met Photoshop om ze vervolgens te plaatsen op Facebook. Ook gebruik ik ze ter illustratie in mijn blog."

Is lid worden mogelijk?

"Het zou leuk zijn als mensen enthousiast worden van dit idee. Het is eigenlijk heel simpel: lid worden kost niks, alleen de kosten van de consumpties zijn voor eigen rekening."

"Op dit moment heb ik zelf mijn handen vol aan twee groepjes, dus ik kan er momenteel geen nieuwe leden bij hebben. Ik speel nog met het idee om een mede-organisator erbij te betrekken, iemand die scootmobiel rijdt en onder onze vlag zelf één of meer groepjes opricht. Als iemand enthousiast wordt van dit idee, dan kan hij of zij contact met me opnemen via Facebook onder de naam Paul Wareman of via e-mailadres pcmwareman@hotmail.com."



Foto: Ans Stalenhoef

“Veilig en met plezier mee op reis”

2020 is voor iedereen een uitdagend jaar. Zo ook voor Roel Arends en Gijs Beijers, eigenaren van reisorganisatie/ touringcarbedrijf Midland Tours. Ze hebben een deel van hun reisaanbod geannuleerd vanwege de coronacrisis. De ondernemers zitten echter niet bij de pakken neer. “Bij de reisjes die zijn doorgegaan kregen we leuke reacties. Er werd zelfs extra van genoten, omdat het heerlijk is om er weer eens op uit te kunnen”, vertelt Gijs.

“En dat motiveert ons om weer leuke reizen voor de toekomst te organiseren”, neemt Roel over. “Momenteel zijn we druk met onze brochures voor 2021 en we hopen binnenkort weer een gevarieerd reisaanbod te kunnen presenteren. Denk daarbij aan dagtochten en meerdaagse reizen in binnen- en buitenland. Nieuw zijn onze klaverjas- en wandelreizen. Zo hebben we voor



iedereen wat in petto, waarmee we mensen weer willen laten genieten. En wat we ook doen: we houden ons aan de officiële richtlijnen van Busvervoer Nederland en gaan altijd veilig en verantwoord op pad.”

Wilt u meer informatie?

Neem dan contact op met Leef3.nu via 033 – 469 23 23 of kijk op www.leef3.nu/dienst/midland-tours/.

Een duik in de Eemlandse historie

www.archiefeemland.nl



Twee vrouwen in klederdracht maken een praatje met een leverancier van kruidenierswaren. Datering, 1940-1941. SAGV / *Collectie Jacques Stevens Fotografie.

Archief Eemland is het startpunt voor iedereen die iets wil weten over de geschiedenis van de stad Amersfoort en de regio Eemland. Op het moment van schrijven is de fysieke locatie gesloten, maar op de website kunt u heerlijk digitaal rondneuzen tussen historische foto's, krantenknipsels en personen in het archief.

- **Foto's:** neemt eens een kijkje bij uw eigen gemeente, wijk en buurt, waarbij u eenvoudig op periode kunt selecteren
- **Kranten:** leuk om te zoeken op gebeurtenissen van vroeger in de regio of over iets wat u zelf vroeger heeft meegemaakt
- **Personen:** registraties in bevolkingsregister, doop- en trouw aktes etc. Heeft u uw stamboom al eens proberen te maken?

archief
Eemland

OPROEP: draag bij aan de coronacollectie van het archief!

Om de geschiedenis van deze ingrijpende periode in de regio goed te kunnen schrijven, roepen we uw hulp in. Heeft u foto's, filmpjes, houdt u een dagboek bij of deelt u een nieuwsbrief met buurt- of wijkgenoten tijdens de corona-epidemie? Stuur ze op.

Kaarsjes aansteken bij het speciale hoekje voor hoop en troost bij de Sint-Martinuskerk in Hoogland, april 2020. Fotograaf Cees Wouda.



Heeft u inmiddels ook door de lock-down de kasten op orde, alle foto's gesorteerd, de oude rommel naar de kringloop gebracht en ook die drie boeken uitgelezen die al maanden lagen te wachten? Dan wordt het tijd voor een gezellig spelletje thuis!

Zullen we een spelletje doen?

Leef3.nu bezocht de Spellenpoort in Amersfoort, en was blij dat eigenaresse Diana Koerts tekst en uitleg wilde geven, want: wat is er veel! Voor elk wat wils, jong of oud, alleenwonend of niet. Diana neemt ons mee in het spelletjes-paradijs, waar zelfs de fervente anti-spellen-speler uiteindelijk moet toegeven zin te hebben in een potje.

Diana: “Als je nu met corona binnen moet blijven is dat natuurlijk niet leuk. Als je dan denkt: wat kan ik doen? Samen of alleen? Puzzelen is natuurlijk heerlijk. Het geeft veel afleiding, is rustgevend en je bent lekker met je hersenen bezig. We hebben nu ook puzzels met minder én grotere stukjes met mooie platen voor volwassenen. Naast de al bekende oprol-matten om de puzzel op te bergen, zijn er nu praktische, platte koffers die je recht op weg kunt zetten.”

Wat maakt spelletjes doen zo leuk?

“Het klinkt gek, maar spelletjes doen is altijd een win-win situatie. Wat je ook doet. Een spelletje doen is gezond en avontuurlijk, ik heb het dan ook altijd over een spelletje ‘ontdekken’ in plaats van ‘leren’. Het voornaamste is dat je gewoon altijd bezig blijft met nieuwe dingen doen. Je hebt lol en je blijft er scherp van.”

"Spelletjes doen is een win-win situatie"

Bij spelletjes denk je al snel: samen doen

Diana: “Dat is gelukkig niet zo! Er is tegenwoordig ook veel mogelijk als je alleen bent. Zal ik je wat laten zien? Iets met techniek, met taal, ruimtelijk inzicht of creativiteit? Kijk, deze breinbrekertjes kun je lekker in je uppie doen. Echt niet kinderachtig, en de opdrachten lopen op in moeilijkheidsgraad. Wat vind je van dit zogenaamde ‘anti-virus spel’? Toepasselijk hè?”

En wat voor de mannen leuk is, want daar is altijd wat minder aandacht voor, zijn de technische puzzels. Sterke, stoere, stalen puzzels zoals een slot of een doolhof. Voor veel mensen inmiddels een serieuze hobby.”

Wat zijn favoriete spelletjes?

“Op dit moment vooral de dobbelspellen, zeker onder ouderen. Bijkomend voordeel is dat je ze vaak in je eentje kunt doen. De meeste zijn écht wel even zes stappen verder dan yahtzee. En wat nou zo leuk is: vroeger moest je bij veel spelletjes op je beurt wachten, maar tegenwoordig ben je tijdens ieders beurt bezig. Eén dobbelt, en iedereen doet wat met die worp... dus je blijft lekker actief. Vergeleken met vroeger zijn de spellen nu tactischer, je moet meer opletten wat de anderen doen. Dobbelen is ook lekker luchtig, zodat je gewoon nog lekker een borreltje erbij kunt drinken.”



“Qwirkle is, naast de klassiekers zoals Rummikub en kaarten, erg populair bij de ouderen. Het is een soort scrabble met vormen en kleuren. Vooral fijn als je minder voorkeur hebt voor letters en woorden. Voor de abstracte denkers. De dappere ouderen (probeer het maar eens te winnen van je 6-jarige kleinkind!) durven memory nog aan. Het kan ook echt pittig zijn hoor. Bij deze moet je bijvoorbeeld een paartje bij mekaar zoeken zoals van twee vogels het mannetje en het vrouwtje.”

“En wat ik je echt even moet laten zien... terug van weggevoerd en vast herkenbaar onder de lezers: het scrabblekruis! Superhandig toch?”



De Spellenpoort is te vinden in Amersfoort centrum. U kunt terecht voor uitleg en advies. Eventueel bestellen/advies kan via de telefoon 033 – 470 03 22 of mail info@spellenpoort.com. Bezorging is tot 1 januari 2020 gratis (vanaf €25,- besteding) in Amersfoort/Leusden/Soest.

Hoe kiest u de juiste zorgverzekering uit?



Iedereen heeft andere wensen en behoeften en daarom zijn er veel verschillende verzekeringen. Het is aan te raden om elk jaar de dekking van de zorgverzekering goed te bekijken. Niet alleen de zorgverzekering verandert, maar u ook. Misschien heeft u gedurende het jaar meer last gekregen van uw schouder en heeft u daarom meer fysiotherapie nodig of heeft u nu een kunstgebit en is daarom de tandverzekering overbodig geworden. Op deze pagina's geven wij u een aantal tips waar u op kunt letten tijdens het kiezen van de juiste zorgverzekering.

Keer Diabetes2 Om

Vanuit de basisverzekering bij VGZ en Menzis wordt er een vergoeding gegeven voor het programma Keer Diabetes2 Om. Bij deze leefstijlbehandeling wordt er onder begeleiding van een gespecialiseerd team hard gewerkt aan een structurele leefstijlverbetering. Aan de hand van de pijlers voeding, beweging, slaap en ontspanning wordt er gewerkt aan deze verbetering. De resultaten laten duidelijk zien dat het programma helpt, na twee jaar gebruikt 28% geen medicatie meer, 71% kan stoppen met insuline en SU-derivaten en er is gemiddeld zeven kilo gewichtsverlies.

Natura versus Restitutie

In Nederland kent men vier typen basisverzekeringen. De budgetpolis, naturapolis, combinatiepolis en de restitutiepolis. Daarvan zijn de natura- en restitutiepolis het meest bekend. Een budgetpolis zegt het eigenlijk al, dat is een budgetverzekering met een geselecteerd aantal zorgverleners waar u terecht kunt. Een combinatiepolis is een combinatie van natura en restitutie. Bij een naturapolis kunt u terecht bij alle zorgaanbieders waarmee de verzekeraar een contract heeft, bij een restitutiepolis kunt u overal terecht. Vanuit de verzekerden die kiezen voor een restitutiepolis blijkt dat ze deze keuze maken omdat ze zelf een ziekenhuis willen uitkiezen waar ze heen willen. Onze ervaring leert dat de ziekenhuizen in heel Nederland al gecontracteerd zijn voor de naturapolis en dat men niet direct daarvoor een restitutiepolis hoeft af te sluiten. Wij kunnen altijd de gecontracteerde zorgaanbieders voor

u nakijken zodat u niet te veel betaald voor een restitutiepolis die u niet nodig heeft. Voor spoedeisende zorg kunt u overal terecht.

Fysiotherapie

Denkt u in 2021 fysiotherapie nodig te hebben, maar zitten er niet genoeg behandelingen in uw aanvullende verzekering? Wij raden u dan zeker aan om verder te kijken dan uw huidige zorgverzekeraar. Er zitten grote verschillen in de premies van de aanvullende verzekeringen en hoeveel behandelingen fysiotherapie er geboden worden. Soms is het raadzaam om genoeg te nemen met vergoeding van minder behandelingen dan een hoge premie te betalen. Van de premie die u anders meer zou betalen kunt u dan beter de behandelingen uit eigen zak betalen. Zeker als de kans bestaat dat u het aantal verzekerde behandelingen niet nodig denkt te hebben in het komende jaar.

Brilvergoeding

Veel mensen dragen een bril en willen daarvoor een vergoeding vanuit de aanvullende verzekering. In de loop der jaren is de vergoeding van de bril steeds lager geworden en weegt het niet meer op tegen de premie die voor de aanvullende verzekering betaald moet worden. Het is dus aantrekkelijk om het erbij te krijgen in een aanvullende verzekering die een vergoeding geeft op een andere voor u belangrijke dekking, zoals bijvoorbeeld fysiotherapie.

Kunstgebit

Is uw kunstgebit ouder dan vijf jaar en is deze toe aan vervanging, dan kunt u gebruik maken van de vergoeding vanuit de basisverzekering. Vanuit de basisverzekering is er een vergoeding van 75% waarover u ook eigen risico betaalt. De 25% die u in ieder geval zelf moet betalen, heet Eigen Bijdrage. Bij een aantal verzekeraars zoals VGZ en Nationale-Nederlanden is er vergoeding voor deze Eigen Bijdrage. De hoogte van de vergoeding hangt af van de aanvullende verzekering. Zeker als u weet dat u volgend jaar een nieuw kunstgebit nodig heeft, kan het raadzaam zijn om voor het volgende jaar een aanvullende verzekering te nemen die deze kosten dekt. Dan kunt u voor 2022 een verzekering kiezen zonder deze dekking. Wilt u zeker weten hoe het zit, bel de adviseurs van de zorgadvieslijn op 088 – 121 02 10.

Mantelzorgvervanging

Bent u mantelzorger en wilt u even vrij zijn om op adem te komen? Via een groot deel van de aanvullende verzekeringen wordt er vergoeding geboden voor vervangende mantelzorg.

U kunt de Leef3.nu Heilbron Zorgadvieslijn bellen op 088 - 12 10 210. Het advies is gratis en vrijblijvend. Een eventuele overstap wordt volledig door ons geregeld, zodat u er verder geen omkijken naar hebt.

Kortingspercentages Leef3.nu Zorgcollectief – 2021

	Korting basis-verzekering	Korting aanvullende verzekering	Korting tandarts verzekering
OHRA **	4,0%	9,0%	9,0%
Zilveren Kruis	2,0%*	10,0%	10,0%
Menzis **	5,0%	5,0%	5,0%
VGZ	3,0%	7,0%	0,0%
ZorgDirect	5,0%	10,0%	10,0%
Nationale-Nederlanden **	4,0%	12,0%	12,0%
ONVZ	3,0%	7,0%	7,0%

* Let op, op de Basis Exclusief (restitutiepolis) is geen korting van toepassing
** In een enkel geval geldt een afwijkend kortingspercentage

Soms in uren, soms in een maximaal te besteden bedrag. Van te voren dient er wel contact opgenomen te worden met de verzekeraar zodat het vanuit de verzekeraar allemaal geregeld kan worden.

Vergelijking voor u alleen

Veel gezinnen staan samen op de polis. Dat is overzichtelijk en handig voor de betalingen. Toch kan het voorkomen dat uw partner wellicht voordeliger uit is bij een andere verzekeraar. Als u niet dezelfde wensen heeft, is het slim om allebei een aparte vergelijking te (laten) maken.

Wel of geen aanvullende verzekering?

Bent u gezond en verwacht u in het nieuwe jaar weinig zorgkosten? Dan kunt u overwegen of u wel of geen aanvullende verzekering afsluit. Bedenk bijvoorbeeld hoeveel u voor een aanvullende zorgverzekering betaalt en hoeveel gebruik u ervan denkt te gaan maken. Het is goed mogelijk dat het goedkoper is om de kosten zelf op u te nemen, in plaats van een aanvullende verzekering af te sluiten. Kijk bijvoorbeeld eens naar uw tandartsverzekering. Twee keer in het jaar een consult betalen is mogelijk veel goedkoper dan de goedkoopste tandartsverzekering. Hiermee bespaart u tientallen euro's.

Ga verstandig om met uw eigen risico

Heeft u deze laatste maanden van het jaar zorg nodig? Denk hierbij aan uw eigen risico. Heeft u uw eigen risico opgemaakt dit jaar? Laat de behandeling dan nog voor 31 december doen. Op 1 januari begint u namelijk weer met een nieuw eigen risico en komen de eerste € 385,- zorgkosten van het nieuwe jaar gelijk voor uw rekening.

Overstappen is eenvoudig

Veelal wordt een overstap als een lastige drempel gezien. Soms zijn mensen al zolang verzekerd bij de huidige maatschappij dat er niet over nagedacht wordt, want ze zijn toch goed verzekerd? Zeker nu de premies elk jaar weer stijgen, raden wij aan om elk jaar weer naar uw zorgverzekering te kijken. U wilt toch niet te veel premie betalen voor zorg waar u helemaal geen gebruik van maakt.

Gratis en vrijblijvend advies

Wilt u advies van een specialist op het gebied van zorgverzekeringen? Voordat u belt raden wij u aan om eerst goed na te denken en eventueel op te schrijven van welke zorg u allemaal gebruik maakt. Daarnaast vragen wij om uw polis bij de hand te hebben of te weten welke pakketten u momenteel heeft. Op die manier kunnen wij tijdens het telefoongesprek goed met u de vergoedingen doorlopen bij de verschillende zorgverzekeraars en weet u zeker dat u alles heeft benoemd.

Prettig thuis wonen met hulp van een Saar: praktisch én gezellig

Wie graag in zijn eigen vertrouwde omgeving wil blijven wonen, maar wel wat ondersteuning kan gebruiken, is bij Saar aan Huis aan het goede adres. Deze snelgroeiende organisatie biedt aanvullende mantelzorg die bijdraagt aan prettig en verantwoord thuis wonen. De “Saars”, zoals de mantelzorgers genoemd worden, vullen hun rol zo in dat mensen zelf de regie houden. Eén van die mensen is de 97-jarige Arie van Loon uit Soestduinen, waar Leef3.nu een bezoekje bracht.

Bij het appartement worden we warm onthaald door Marjon, de Saar van meneer Van Loon. In de woonkamer treffen we de goedlachse man, die geniet van een bijzonder uitzicht: hij kijkt vanuit zijn woonkamer uit op een golfbaan. En precies voor het raam is de plaats vanwaar wordt afgeslagen. “Ik zwaai soms naar de mensen en zij zwaaien naar mij.”



Foto: Caroline van Doorn

Meneer Van Loon kijkt terug op mooie ervaringen en heeft het ontzettend naar zijn zin: “Ik heb veel van de wereld gezien en Nederland is ook mooi. Ik kan alles nog goed volgen en doe zelf een heleboel. De bovenkamer is in orde. Ik heb een auto en ga af en toe nog rijden, maar nu kunnen we niet zoveel buiten de deur. Gelukkig vind ik het heel fijn om thuis te zijn.”

Een paar keer in de week krijgt meneer Van Loon gezelschap, bijvoorbeeld van zijn kinderen. Kleindochter Janneke kwam ook regelmatig langs, maar tijdens haar zwangerschap kon ze niet zo vaak meer komen. Daarom is er in 2017 gekozen om aanvullende mantelzorg te zoeken. Meneer van Loon en zijn vrouw besloten voor Saar aan Huis te gaan. En wat gaf de doorslag voor die keuze? “De vestigingsmanager Angelique Abbring kwam heel aardig over en had een leuk verhaal”, aldus meneer van Loon.

“Zij is een geweldige hulp!”

“Ik ben ontzettend tevreden over ‘Saartje’. Het fijne is dat ik een vaste hulp heb met Marjon, die drie keer in de week twee uur langskomt. Ze weet de weg in huis en kan alles

De dochter van meneer Van Loon, Liesbeth, over Saar aan Huis: “De medewerkers van Saar zijn lief, attent en geduldig en hebben heel veel over voor de mensen die ze verzorgen. Ze doen hun werk met liefde en toewijding. Zij zien bijvoorbeeld hoe moeizaam iemand zich beweegt en helpen dan om iets op te rapen of iets te zoeken. Maar het meest belangrijke: ze zijn vast gezelschap, een lief, helpend gezicht met een goed humeur. Kortom, een Saar snapt wat nodig is.”



Foto: Caroline van Doorn

Arie van Loon is zeven jaar verloofd en 67 jaar getrouwd geweest. In maart 2018 overleed zijn vrouw. Hij heeft twee zoons en een dochter, acht kleinkinderen en vijf achterkleinkinderen. Als chemicus promoveerde hij op het gebied van lichtdruk en was hij werkzaam voor bedrijven over de hele wereld.

Marjon Paur is de Saar van meneer Van Loon. Ze heeft een achtergrond in de verpleeghuis zorg. Tijdens haar pensioen besloot ze om weer te gaan werken. Toen kwam Saar aan Huis op haar pad, waarbij ze aanvullende mantelzorg op maat biedt aan meneer Van Loon.

vinden. Tussen de werkzaamheden door drinken we een kopje koffie en kletsen even bij”, aldus meneer Van Loon, die we ook vroegen hoe hij Marjon zou omschrijven in één zin: “Zij is een geweldige hulp!”

Marjon werkt voor twee cliënten. “Het voordeel is dat de benadering persoonlijk blijft”, benadrukt Marjon. Drie dagen in de week, twee uur per dag voert ze allerlei werkzaamheden uit. Zo kookt Marjon zes maaltijden per week. Meneer Van Loon kan de maaltijden van de dagen dat Marjon er niet is zelf opwarmen in de magnetron.

Boodschappen en de was doen horen ook tot de taken, en dan zijn er nog de ad hoc klusjes. “Ik werk eigenlijk als spin in het web samen met meneer en zijn familie. We zijn een team en doen alles in overleg. De lijntjes zijn heel kort, je zou kunnen zeggen dat ik in de familie ben geïntegreerd. Zo kookt kleindochter Janneke soms ook en ik stem met haar en meneer Van Loon de gerechten af.”

Marjon kijkt ook zorgvuldig mee naar de thuissituatie. Zo bestelden meneer en mevrouw Van Loon hun boodschappen standaard bij een grote supermarkt. “Destijds moest je voor een bepaald bedrag bestellen, wilden ze het komen bezorgen. Toen waren er teveel boodschappen in huis en stonden producten bijna te bederven. Ik heb voorgesteld om boodschappen te doen en maaltijden te koken”, vertelt Marjon.

Ten slotte vroegen we ook aan Marjon wat meneer voor haar betekent. Voordat Marjon kan iets kan zeggen grapt meneer Van Loon: “Ik ben geen lastige klant, hoor.” Na wat lachen over en weer vindt Marjon de mogelijkheid om te antwoorden: “Meneer Van Loon is een hele dankbare klant die ook veel gezelligheid brengt. En als ik meneer lekker zie eten, denk ik: daar doe ik het voor. Eigenlijk ben je als Saar mensen aan het verwennen. En wat is er mooier dan dat?”

Over Saar aan Huis

Saar aan Huis opereert in de gehele regio Eemland. Cliënten krijgen een vaste Saar. Vooraf wordt een match gemaakt tussen cliënt en Saar op basis van bijvoorbeeld wensen, behoeften, achtergrond of geloofsovertuiging. De match is in de meeste gevallen uitstekend. Bent u geïnteresseerd in de diensten van Saar aan Huis?

Dan kunt u contact opnemen via:

E-mail: info@leef3.nu

Telefoon: 033 – 469 23 23

Website:

www.leef3.nu/dienst/saar-aan-huis/

Saar
aan huis
Een Saar snapt wat nodig is

Voor hulpmiddelen moet u bij Medipoint zijn

Maart en april van dit jaar waren spannende maanden. Onze leverancier van hulpmiddelen ging failliet en we zaten midden in de eerste coronagolf. We stapten in april over naar Medipoint, de grootste aanbieder van zorg- en welzijnsproducten in Nederland. Het bleek een gouden zet!

Medipoint biedt een breed assortiment aan zorg- en welzijnsproducten. Van leden horen we regelmatig dat ze vooral het persoonlijke advies en de service erg waarderen. De medewerkers van Medipoint nemen de tijd om iedereen goed te helpen.

Wij van Leef3.nu zijn erg blij dat de overstap zo goed heeft uitgepakt. Wij maken u graag attent op een aantal mooie aanbiedingen. En wist u dat Medipoint ook advies aan huis biedt?

Medipoint: altijd dichtbij

U kunt bij Medipoint terecht met al uw vragen over hulpmiddelen. De medewerkers van Medipoint helpen u graag persoonlijk en nemen daar de tijd voor. U bent van harte welkom.

- **Medipoint | Leef3.nu winkel**
Leusderweg 226 te Amersfoort.
Binnenkort met een uitgebreider assortiment!
- **Hulpmiddelen online aanvragen**
U kunt leenhulpmiddelen eenvoudig online aanvragen.
Kijk op www.medipoint.nl/lenen



• Overige winkels en uitleenpunten

U kunt als lid van Leef3.nu ook terecht bij andere Medipoint locaties:
Barneveld, Pastoor Gowthorpestraat 21
Zeist, Bergweg 1
Kijk op www.medipoint.nl/winkels voor al onze locaties en actuele openingstijden.

• Advies aan huis

Bel de Medipoint Thuiservice voor een afspraak:
088 – 10 20 100 (menukeuze 3) of via
www.medipoint.nl/thuiservice

Lichttherapielamp zorgt voor meer energie en een rustiger gevoel

Tilly Ewalts-Janssen had al jaren een grote lichttherapielamp, die ze ooit op advies van een bekende kocht. “Maar het apparaat was zo groot, en daardoor onhandig in het gebruik. Nu heb ik dit kleinere formaat gekocht bij de Medipoint winkel en ik ben er erg blij mee,” laat Tilly weten. “Deze lamp geeft ook nog eens meer licht en er zijn meer verschillende instellingen mogelijk. Zo kun je aangeven of je juist veel of weinig licht wilt. En door de maat is hij in het gebruik veel fijner. Tilly werkt als pedicure in haar eigen praktijk. “Ik werk zo’n 7 à 8 uur per dag en al die uren zit ik binnen. Als het dan ook nog eens slecht weer is, ben ik erg blij met de lamp. Want als je die aandoet, dan zie je vaak pas hoe donker het buiten eigenlijk is.” Het effect dat ze merkt van de lichttherapielamp, is dat ze meer energie heeft en zich rustiger voelt. “Ik ben vroeger ooit overspannen geweest en de medicatie die ik toen kreeg, hielp me niet. Maar deze lamp helpt me wel!” Ze doet de lamp ook vaak aan onder het werken. Sommige van haar klanten vinden het eveneens prettig als de lamp aan staat. “Ze zeggen dat het hen echt goed heeft gedaan.”



Zelfstandig Thuis weken

Voordeel en gemak bij u thuis

Wanneer de dagen korter worden en de temperatuur daalt, bent u meer thuis. Medipoint zorgt deze winter dat uw huis van alle gemakken is voorzien. Ontdek het voordelig geprijsde assortiment.



Sta-opstoel Relaxo

van € 2.299,-
voor leden **€ 1.839,-**

De sta-opstoelen zijn verkrijgbaar bij de Medipoint winkels in Barneveld en Zeist



Sta-opstoel Riposo

van € 1.999,-
voor leden **€ 1.599,-**



Lichttherapielamp

Fysic FW-400

Positief effect op uw humeur, energie en slaappatroon
van € 99,99
voor leden **€ 79,99**



Fietstrainer

Tunturi Mini Bike

Herstel thuis uw spierkracht, bloedcirculatie en coördinatie van ledematen
van € 69,99
voor leden **€ 54,99**

Hometrainer

Tunturi Star Fit F100
Verbeter thuis uw fitheid en conditie
Met extra lage instap
van € 399,-
voor leden **€ 299,-**



Rollator

Travixx Deluxe
Zeer comfortabel, exclusief design
van € 379,-
voor leden **€ 322,-**
Ook verkrijgbaar:
Dienblad Travixx € 39,99



Trust Let's Go Indoor

Zeer geschikt voor binnenshuis
van € 179,-
voor leden **€ 149,-**



Medipoint Thuiservice

Heeft u een hulpmiddel nodig en wilt u deze kopen, maar bent u niet in de gelegenheid om naar de Medipoint winkel te komen? Of wilt u het hulpmiddel liever thuis ervaren? Dan kunt u gebruikmaken van de Medipoint Thuiservice. De adviseurs van Medipoint komen graag bij u langs voor persoonlijk advies en een demonstratie.

- Advies bij u thuis
- Uitleg door een expert
- Uitproberen in uw eigen omgeving
- Wanneer het u uitkomt

Onze adviseur houdt rekening met de richtlijnen van het RIVM. Maak vrijblijvend een afspraak met de Medipoint Thuiservice via 088 - 10 20 100 (optie 3) of via www.medipoint.nl/thuiservice.

Leden van Leef3.nu krijgen extra voordeel

- **10% korting op aanschaf van alle producten in alle Medipoint winkels en via de webshop www.medipoint.nl**
- **Speciale aanbiedingen met extra ledenvoordeel en leuke activiteiten**
- **Medipoint Thuiservice voor persoonlijk advies bij u thuis**
- **Gratis lenen van krukken, looprek of rollator voor maximaal 13 weken**

Neem uw ledenpas mee naar de winkel of vul online uw pasnummer in.

Een rondleiding in de wasserij van Newasco is een unieke ervaring. Gigantische wasmachines en drogers tot aan het plafond, ingenieuze vouwapparaten, lopende banden en grote vrachtwagens... dan pas dringt door wat een logistieke operatie het wassen van al het 'goed' vanuit hotels, woonzorgcentra en particulieren is. Elke schakel sluit naadloos op elkaar aan voor het optimale resultaat.

De mensen achter de was

'Newasco voor Thuis' is meer dan alleen halen en brengen

Hoe Newasco dat voor mekaar krijgt, wordt snel duidelijk: het zijn alle medewerkers van dit eeuwenoude familiebedrijf. In gesprek met Ian van Hamersveld (chauffeur), Simone Witteveen (relatiebeheer) en Melissa Smit (Backoffice) merken we dat 'de was doen' voor het bedrijf een persoonlijke dienst is met net dat beetje extra.

Op maat

Simone: "Bij klanten die willen starten met Newasco voor Thuis nemen we tijdens een huisbezoek de wensen en mogelijkheden door. Naast ouderen, nemen steeds meer jongeren een abonnement op Newasco voor Thuis. Ze ontdekken dat het uitbesteden van het beddengoed van een heel

huishouden veel rompslomp scheelt. Zij regelen met de Newasco-app hun zaken. Via de 'virtuele walk-in closet' kunnen zij via de app precies volgen waar hun was in het logistieke proces zich bevindt. Dat vinden ze cool."

Waardering

Ian, die wekelijks in de elektrische auto langs alle adressen rijdt, vertelt: "Mijn werk is ontzettend leuk. Ik ben niet alleen koerier. Doordat ik de klanten goed ken, zie ik het als er iets bijzonders is: de deur blijft dicht of de gordijnen zijn



gesloten, er zit opvallend weinig in de waszak of iemand komt op mij verward over. Pas maakte ik mij zorgen om een klant, en toen ik de zoon belde, bleek het inderdaad niet oké. Mijn telefoontje werd enorm gewaardeerd. Dat is voor mij de kers op de taart."

Opgelucht

Melissa: "Ik doe mijn werk met veel betrokkenheid en plezier en geniet van het contact met de klanten. Soms bellen ze mij spontaan op om gewoon even een praatje te maken. Ik heb zelf ook de routes gereden, en ken veel klanten persoonlijk. Als ze mij op de hoogte brengen van ziekte of overlijden, dan raakt ons dat. Onlangs was er een bijzonder voorval: een klant was niet thuis, en wij maakten ons zorgen. Er was geen contactpersoon, en bij ons geen bericht van afwezigheid... Tot er enkele dagen later een telefoontje kwam: mevrouw lag op de revalidatie-afdeling en zag in haar laken een Newasco-merkje zitten. Opeens schoot het haar te binnen en belde ze ons. We waren zo opgelucht, dat we hebben afgesproken dat zij een rondleiding krijgt als ze weer op de been is!"

Sociaal domein

Simone vertelt dat ze vanwege dit 'plusje' bovenop de standaard dienstverlening steeds vaker een plek krijgen in het sociale domein, waarin gemeenten, zorg en welzijn met elkaar samenwerken om het aangenaam, lang en veilig thuis wonen voor iedereen mogelijk te maken. Leef3.nu kan zich daar helemaal in vinden en werkt daarom graag met Newasco samen.



Wilt u ook gebruik maken van Newasco voor Thuis?

Kijk op www.leef3.nu/dienst/newasco-wasservice of bel met Leef3.nu via 033 – 469 23 23.

De gratis Newasco-App is beschikbaar in de Google Playstore en in de Apple App Store.



Vera van Brakel is afgelopen maart begonnen met vloggen. Ze plaatst regelmatig een vlog, een soort dagboek op het internet bestaande uit video opnames, op haar eigen YouTube kanaal. De meeste filmpjes worden meer dan 100 keer bekeken en de reacties zijn positief. Het is voor veel mensen een heftige tijd, waarin weinig kan. Vera laat zien hoe waardevol kleine dingen zijn. "Laatst liep ik buiten in de regen. Ik woon vlakbij de haven. De bomen daar zijn nu prachtig. Ik zag ook een boot, waarop een hondje naar buiten keek. Dit laat ik graag aan anderen zien met mijn vlogs."

Hoe ben je op vloggen gekomen?

"Ik werk als vrijwilliger bij het Nederlands Instituut voor Beeld en Geluid.



Vera van Brakel met Henk van Tilburg, Senior Collectiebeheerder van Archief Eemland

Een tijdje terug was er een arrangement genaamd "Vloggen voor senioren." Ik volgde dat programma en ben het gelijk met mijn telefoon gaan uitproberen. Omdat ik veel vrijwilligerswerk doe, is het even blijven liggen. Toen kwam corona en heb ik het opgepakt."

"Vloggen heeft voor mij alles wat ik leuk vind"

"In vloggen komt alles samen wat ik zelf leuk vind. Ik ben een verteller, ik luister belangstellend naar anderen en ik neem graag interviews af. Daarnaast houd ik van techniek, dus het zelf monteren en er een beetje lekker mee klooiën, dat vind ik leuk. En ik vind het heel fijn als ik merk dat ik die glimlach bij mensen op het gezicht breng. Dus het is eigenlijk een totaalplaatje."

De Amersfoortse Vera van Brakel is getrouwd en heeft drie kinderen. Vera is vrijwilliger bij het Nederlands Instituut voor Beeld & Geluid en zet zich in voor ouderenbond KBO-PCOB. Ook heeft Vera een studiegroep opgericht. Als hobby zwemt ze graag, ook al zit dat er nu even niet in. "Maar dat maakt niet uit," zo blijkt ook uit haar motto.

Vera's motto: "Met z'n allen maken we er het beste van!"

Je hebt het over techniek. Waar heb je dit geleerd?

"Vroeger had je de Rano Ziekenomroep in Den Haag. Daar heb ik gewerkt en deed je alles zelf, dat was heel normaal. Monteren, opnemen, bewerken, alles heb ik daar geleerd. Dat maakt het ook zo leuk: het is helemaal van de maker

zelf. Ik hoef met niemand te sparren of te overleggen, en uiteindelijk die glimlach op het gezicht van de kijker, daar zorg ik dan zelf voor."

Hoe zijn de reacties op je vlog?

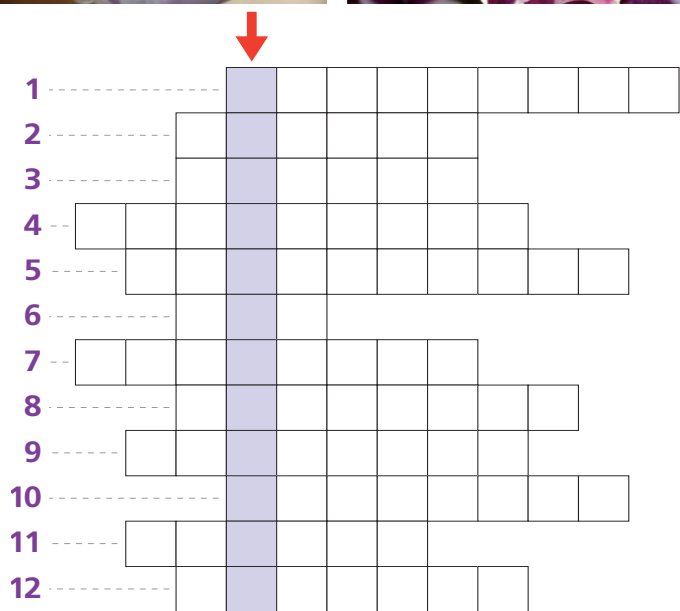
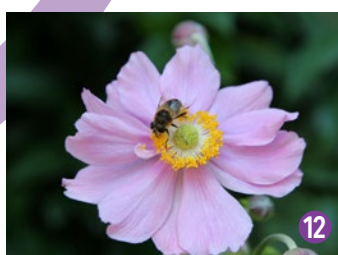
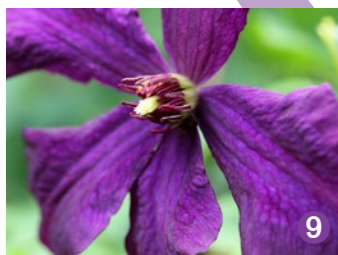
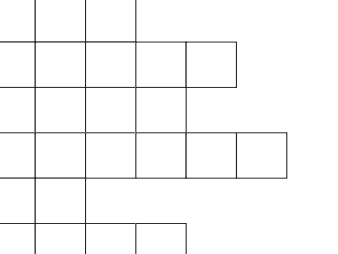
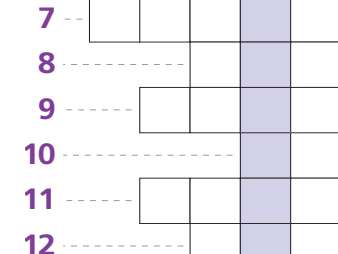
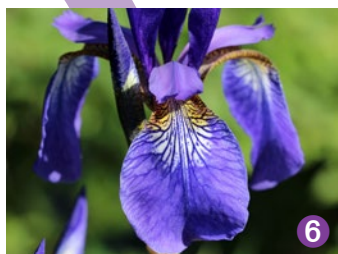
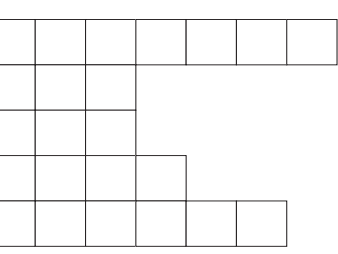
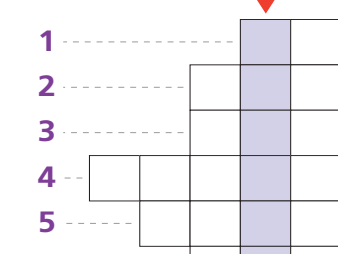
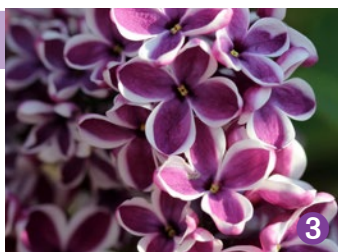
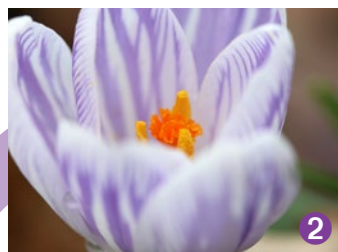
"Ik krijg veel positieve reacties van mensen én organisaties. Zo gaan mijn vlogs ook naar Archief Eemland, want die vinden dat ik een mooi beeld van de coronatijd in Amersfoort schets. Mijn man is figurant en komt soms langs. Hier krijgen we leuke reacties op. Maar hij mag niet te vaak in beeld komen hoor. Zoals het nu gaat is het heel leuk," vertelt Vera met een knip-oog. Vera plaatst iedere week een vlog op haar eigen YouTube kanaal 'VeraVlog'. Wilt u de vlogs bekijken? Dat kan geheel vrijblijvend en u hoeft zich nergens voor te abonneren. U vindt de vlogs van Vera terug via onze website: www.leef3.nu/veravlogt.

Leef3.nu Prijspuzzel

Deze keer vraagt het oplossen van de prijspuzzel kennis van de prachtige natuur om ons heen. We maken het u niet gemakkelijk! Is dat nu een madeliefje? Een orchidee? Pak gerust uw bloemengids er even bij...

Onder de inzenders verloten we 2 entreekaarten aangeboden door de Botanische Tuinen in Utrecht! De Tuinen, met een oppervlakte van 9 hectare, zijn aangelegd op en rondom het 19de-eeuwse Fort Hoofddijk. Hier vindt u de

prachtige Rotstuijn, de Evolutietuin, de (sub)tropische collecties in de Tropische Kassen, de Ontdektuin, een Bijenhotel en de Vogelhut. U kunt er zelf de mooiste plaatjes schieten. Succes, doe mee en pak die prijs!*



Oplossing:

* Stuur zowel alle 12 antwoorden + de oplossing per e-mail naar puzzel@leef3.nu of stuur deze pagina **vóór 14 januari 2021** op naar Leef3.nu, o.v.v. Prijspuzzel, Antwoordnummer 1599, 3800 WB te Amersfoort (geen postzegel nodig).

Vergeet niet om duidelijk uw naam, adres en telefoonnummer te vermelden!

De winnaars ontvangen zo snel mogelijk bericht.

Berichten vanuit Leef3.nu

Wijzigingen doorgeven

Voorheen kreeg u altijd een extra pagina bij het Leef3.nu magazine waarmee u wijzigingen per post kon doorgeven. Een adreswijziging bijvoorbeeld. Uit duurzaamheidsoverwegingen is besloten om de mogelijkheid van het doorgeven van wijzigingen te veranderen. Heeft u een wijziging (adres, telefoonnummer, e-mailadres, bankrekeningnummer of anders), dan kunt u deze voortaan doorgeven via de website van Leef3.nu: <http://www.leef3.nu/lidmaatschap/wijziging-doorgeven/>. Heeft u geen computer en/of internet? Dan kunt u uw wijzigingen (excl. bankrekeningnummer) natuurlijk ook telefonisch aan ons doorgeven: 033 - 469 23 23 (tijdens kantooruren).

Nieuwsbrief Leef3.nu

Wist u dat u elke maand op de hoogte kunt blijven van het laatste nieuws, scherpe acties, achtergrondverhalen en een agenda met uitjes en sport- en beweegactiviteiten via de Leef3.nu nieuwsbrief? Zeker in deze tijd, waarin door corona regelmatig zaken veranderen, is het fijn vaker bericht te ontvangen.

Aanmelden is eenvoudig (afmelden ook: met één klik). Ga naar www.leef3.nu/nieuwsbrief. Op deze pagina geeft u te kennen dat u de nieuwsbrief wilt ontvangen. Aan de nieuwsbrief zijn geen kosten verbonden én u bent iedere maand op de hoogte! Kent u iemand anders die interesse heeft voor onze nieuwsbrief? Geef het hem of haar door. Ook als hij of zij geen lid is van Leef3.nu kan diegene zich aanmelden voor de nieuwsbrief.

Maak kans op een uitdagend spel

Speciaal voor dit magazine verloot Leef3.nu een stoere Huzzle puzzle en het toepasselijke Anti-virus spel van Spellenpoort Amersfoort onder iedereen die zich nieuw aanmeldt voor de nieuwsbrief. Wilt u kans maken op één van deze spellen? Meld u dan **vóór donderdag 14 januari** aan voor de Leef3.nu nieuwsbrief.

Betalen via automatische incasso

Het overgrote deel van onze leden betaalt de jaarlijkse contributie via een automatische incasso. Op die manier heeft u er geen omkijken naar en het scheelt administratieve handelingen bij zowel u als bij ons.

In de brief bij het Leef3.nu magazine staat aangegeven of u de contributie betaalt via automatische incasso of dat u het nog zelf overmaakt. Betaalt u de contributie via een overboeking, maar wilt u voortaan betalen via automatische incasso? Dan verzoeken wij u om onderstaande machtigingskaart in te vullen, uit te knippen en in een envelop te sturen naar: Leef3.nu, Antwoordnummer 1599, 3800 WB te Amersfoort (geen postzegel nodig). Houdt u uw magazine liever heel? Dan kunt u de machtigingskaart ook vinden op de website van Leef3.nu: www.leef3.nu/lidmaatschap/machtiging/.

In plaats van betalen door overboeking kunt u toestemming geven om de betalingen automatisch van uw rekeningnummer af te boeken.

De werkwijze is als volgt:

- Nadat u de gegevens heeft ingevuld en de machtigingskaart heeft voorzien van een handtekening, kunt u de kaart in een envelop sturen naar: Leef3.nu, Antwoordnummer 1599, 3800 WB Amersfoort (geen postzegel nodig).
- De contributie voor Leef3.nu wordt dan automatisch van uw rekeningnummer afgeschreven. Het incassant nr hierbij is NL19ZZZ 32134360 0000.
- Bent u het niet eens met een afschrijving, dan kunt u het bedrag binnen 56 dagen laten terugboeken.
- Dit kan met uw internetbankiersysteem, u kunt ook contact opnemen met uw bank.

INCASSO ALGEMEEN

MACHTIGINGSKAART

Ondergetekende verleent hierbij tot wederopzegging machtiging aan Leef3.nu om van zijn/haar hieronder genoemde rekeningnummer jaarlijks het bedrag voor de contributie af te schrijven.

IBAN rek. nr.

Naam en voorletters

Adres

Postcode/plaats

Lidnummer

Ondergetekende verklaart zich akkoord met de regeling zoals op de strook hiernaast is vermeld.

Datum Handtekening

“Op mijn leeftijd is het soms een uitdaging om er elke dag iets van te maken, maar ik vermaak me meestal wel. Ik schrijf graag in mijn dagboek, en plak er bijpassende tijdschriftplaatjes bij. Gelukkig hebben de wijkverpleegkundigen en ik echt een klik met elkaar. We hebben lol en goeie gesprekken. Ze helpen mij, en omgekeerd vragen ze mij om wijze raad. Verder geniet ik van het prachtige uitzicht op park Randenbroek en de schaapjes. Ik put kracht uit mijn geloof. Ik ben jaren actief geweest in de kerk. Mijn achtergrond als maatschappelijk werkster kwam daarbij goed van pas.”

Achter de voordeur

Leef3.nu ging op pad en stelde Ans Lansaat (91) uit Amersfoort de vraag: “Zo lang mogelijk prettig en zelfstandig thuis blijven wonen: hoe doet u dat?”