

Bewegen houdt je  
actief en vitaal



Vier kerst met Leef3.nu



Nieuws over de  
Leefconsulent



Thuismonitoring



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



# Voorwoord

Beste lezer,

De feestdagen komen er weer aan. Dat betekent samen zijn en lekker eten. Uit diverse onderzoeken blijkt dat bewegen en gezond eten en drinken bijdraagt aan een fit leven. In dit magazine besteden we hier aandacht aan. Leden laten zien hoe zij gebruik maken van diensten van Leef3.nu die bijdragen aan hun kwaliteit van leven en vertellen welke activiteiten zij ondernemen.

Bewegen hoeft niet per se een sport te zijn, maar kan ook in uw dagelijkse routine. Denk aan de trap nemen, buiten wandelen of een oefening doen tijdens ontspannen tv kijken. Olga Commandeur vertelt hoe zij dit zelf doet en anderen hierbij helpt.

Gezond en lekker eten gaan hand in hand. U kunt dit laten bezorgen door de maaltijdservice. Of u kunt af en toe buiten

de deur eten. We zijn blij dat we dit jaar bij Van der Valk in Leusden een prachtig kerstdiner kunnen verzorgen. Kijkt u verderop in dit magazine naar de mogelijkheden. We hopen dat u afgelopen jaar in goede gezondheid heeft doorgebracht. Wilt u weten hoe gezond u nu bent? Vanaf januari 2022 verzorgt Leef3.nu, in samenwerking met MBO Amersfoort, de health check. Doktersassistenten en Verpleegkundigen in opleiding checken, onder begeleiding van een docent, uw glucose, cholesterol en BMI. Via de nieuwsbrief blijft u op de hoogte. Ontvangt u deze nog niet? Op pagina 23 leest u hoe u zich kunt aanmelden.

Ook voor leden waarbij gezondheid niet vanzelfsprekend is, hebben we aandacht. Leef3.nu en inn4cure hebben een aanpak ontwikkeld waarmee COPD-patiënten op afstand kunnen worden ondersteund: COPD Thuismonitoring. U krijgt hiermee inzicht in uw gezondheidstoestand op elk gewenst moment en daarmee meer gevoel van veiligheid. U leest hier alles over op pagina 12.

Hanny de Hoog (77 jaar) heeft een bezoek gehad van de Leefconsultant. Zij vertelt hoe zij het bezoek ervaren heeft en hoe zij geholpen is om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen. Dat is waar wij het bij Leef3.nu voor doen. Wij wensen u veel leesplezier!

Fijne feestdagen en een gezond 2022!

*Jan Jans*  
Manager Leef3.nu



## COLOFON

### LEEF3.NU MAGAZINE DECEMBER 2021

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

Basicweg 24  
3821 BR 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

Dennis van Doesburg  
Caroline van Doorn  
Vera van Hooff

### MET DANK AAN

Sandra van Dalen, Trisha Gouwens, Tiny ter Haar, Jan Jans, de heer Jans, mevrouw Kerssies, mevrouw de Hoog, de heer Pannen, Sytske Stoop, Heleen Vonk en alle deelnemende partners.

### FOTOGRAFIE

De heer Jans, mevrouw Kerssies en de heer Pannen door Rodney Kersten, Mevrouw de Hoog door Caroline van Doorn, Jan Jans door Wiep van Apeldoorn.

### DRUKWERK, ONTWERP & OPMAAK

Media Point BV, Heerhugowaard

Heeft u een adreswijziging of aanpassing? Kijk op pagina 23 hoe u dit door kunt geven.



# In dit magazine...

**Kerstmaaltijden  
aan huis**

**5**



**8 Interview met  
Olga Commandeur**



**Leef3.nu leden  
over gebruik  
van diensten**

**14**



**Lid over  
bezoek door de  
Leefconsulent**

**21**



**24 Achter de  
voordeur**

Bent u nog geen lid? Kijk op  
[leef3.nu/lidmaatschap](https://leef3.nu/lidmaatschap) voor meer  
informatie over het lidmaatschap.

- 4** Kerstdiner bij Van der Valk
- 6** De mensen achter Food Connect
- 7** Dieetkeuken van Eemlandse Tafel
- 10** Hulpmiddelen van Medipoint
- 11** Steuntje in de rug dankzij de Mantelzorgpas
- 12** COPD Monitoring - LEEFBeter
- 18** Heilbron - zorgverzekeringen
- 20** Puzzelen voor prachtige prijzen
- 22** Samen lid zijn is leuker







# 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. Het is gelukt om 200 plaatsen beschikbaar te stellen, ondanks de coronaregels waar we rekening mee moeten houden.

Hotel Van der Valk Leusden zorgt voor een heerlijk kerstdiner tijdens de feestdagen. Het restaurant en de brasserie zijn helemaal in kerstsfeer en de chef zorgt voor een feestelijk menu.

## Data, tijden en locatie

- Van der Valk serveert het diner op 19, 20 en 21 december.
- We verwelkomen u graag vanaf 17.00 uur op de eerste etage. Het diner start om 17.30 uur.
- Adres: Hotel Leusden, Philipsstraat 18, Leusden.

## Kosten

- De kosten voor het volledige 3-gangen kerstdiner bedragen € 23,50 (exclusief drankjes).

## Dieet menu

Wenst u een vegetarisch menu, volgt u een dieet of heeft u voedselallergiën? Laat het ons weten. Wij houden graag rekening met uw wensen.

## Reserveren

U kunt op twee manieren reserveren:

- Via een inschrijving op de website: [www.leef3.nu/kerstdiner](http://www.leef3.nu/kerstdiner). Na uw aanmelding ontvangt u een bevestiging per e-mail.
- Telefonisch op telefoonnummer 033 - 422 05 22 (maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur).

*N.B.: Van der Valk houdt zich aan de geldende corona maatregelen.*

## MENU

### *Voorgerecht*

*Aardappelsoep met truffelroom*

### *Hoofdgerecht*

*Varkenshaas geserveerd met een romige champignonsaus*

*OF*

*Kabeljauw geserveerd met knolselderij & kreeftsaus*

### *Dessert*

*Dame Blanche*

**De gerechten worden geserveerd  
met frites en salade**



# Kerstmaaltijden bij u thuisbezorgd

Ook thuis kunt u eens lekker 'uit eten' gaan.

Wat heeft u hiervoor nodig? Een feestelijk gedekte tafel en natuurlijk heerlijk eten. De koks bereiden een kant-en-klaar kerstdiner met verse ingrediënten. Zelf hoeft u het alleen nog maar warm op te dienen.

## Heerlijke koelverse kerstgerechten van Food Connect

### Voorgerechten (€ 1,39 per stuk)

- Broccolisoup met roomkaas en uitgebakken spekjes
- Romige kreeftensoup met venkel

### Hoofdgerechten (€ 8,69 per stuk)

- Varkenshaas omwikkeld met spek in champignon-roomsaus, Mexicaanse aardappel wedges met schorseneren en romige kaassaus
- Kiprollade gevuld met hertenstoof en shiitake in een jus met cranberries, spruitjes met gebruijnde amandelen en aardappelmix van zoete en gewone aardappel
- Wildstoofpotje met uitgebakken spekjes en oesterzwammen met aardappelpuree en rode kool met appel
- Heekfilet met gamba's in kreeftensaus met aardappelpuree met kappertjes en tomaat, met regenboogmix van worteltjes

### 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 16 december 16.30 uur.
- De gerechten worden bij u thuis bezorgd in week 50, 51 en 52
- Leden betalen geen bezorgkosten
- U ontvangt de maaltijden koelvers
- Er geldt een minimale afname van vier maaltijden per bestelling



## Een heerlijk viergangen menu van Eemlandse Tafel

### Viergangen kerstdiner vlees (€ 30,- per persoon)

- Broodje met kruidenboter
- Aardappelcocktail
- Kalfssucade tournedos met veenbessensaus, spruiten met amandelen & aardappelgratin
- Chocolade bavarois

### Viergangen kerstdiner vis (€ 35,- per persoon)

- Broodje met kruidenboter
- Zalmcocktail
- Witvisrol met zalm- en forelmousse en bearnaisesaus, worteltjes met peultjes & kruidenpuree
- Chocolade bavarois

### Viergangen kerstdiner vegetarisch (€ 30,- per persoon)

- Broodje met kruidenboter
- Aardappelcocktail
- Quorn stoofschotel & stampot bospaddenstoelen met rucola
- Chocolade bavarois

### Bestel informatie

- Bestel uw kerstgerechten via 033 - 469 23 23 (bereikbaar op maandag t/m vrijdag tussen 09.00 - 17.00 uur)
- Bestellen kan tot woensdag 15 december 12.00 uur
- De gerechten worden bij u thuisbezorgd in week 51 (doordeweeks)
- Tarieven zijn inclusief bezorgkosten
- Eemlandse Tafel bezorgt warm en koelvers in Amersfoort, Baarn, Eemnes, Soest, Soestdijk en Leusden. In Nijkerk alleen koelvers.
- Betalen vooraf: met iDEAL of op factuur
- Dieetmaaltijden zijn ook leverbaar (op aanvraag)





# Aandacht voor eten draait ook om aandacht voor u

Bij Food Connect hechten we veel waarde aan persoonlijke aandacht voor onze klanten. Dit is voor ons een belangrijke leidraad om te ontdekken wat hen bezighoudt, zodat we daar goed op kunnen inspelen. We willen het beste voor onze klanten. Onze klantenservice en onze bezorgers spelen daar een belangrijke rol in. Zij hebben dagelijks contact met onze klanten en denken mee waar nodig.



**Leonoor van den Brink** is klantenservice medewerker bij Food Connect. Elke dag staat ze, samen met haar collega's, voor de klant klaar. Om vragen en verzoeken die ze telefonisch, per mail of per post ontvangt te beantwoorden. 'Dat kan echt van alles zijn. Een bestelling, klacht of compliment. Of vragen over bezorgtijden of een probleem bij het inloggen in het systeem. Wij doen ons uiterste best om ervoor te zorgen dat de klant tevreden is én natuurlijk blijft,' vertelt ze.

Wat haar werk nou zo leuk maakt? 'Naast dat we een heel leuk team hebben, is het werk op de klantenservice altijd afwisselend. Je weet nooit van tevoren welke vragen en acties er iedere dag op je pad komen. Daarnaast vind ik het fijn om klanten van dienst te zijn die afhankelijk zijn van onze maaltijden.'

**Peter Stakenburg** is bezorger bij Food Connect. De klant zo goed mogelijk helpen, dat is wat hij belangrijk vindt. Zo geeft hij niet alleen de maaltijden af aan de deur, ook loopt hij regelmatig even mee naar binnen om te helpen met het uitpakken van de maaltijden. 'Ik haal de maaltijden uit de papieren tas, zet deze in de koelkast of vriezer en neem het tasje weer mee. Ook loop ik het nieuwe bestelformulier met de klant nog even door om te kijken of alles klopt en naar wens is. Het is voor mij een kleine moeite en de klant laat merken dat hij dit erg waardeert.'

Peter vindt het ook mooi om te zien dat klanten blij zijn als hij weer met de heerlijke maaltijden voor de deur staat. 'Je ziet een glimlach op hun gezicht, ook al ben je er maar een paar minuten. Dat kleine beetje aandacht is echt zoveel waard.' Daarnaast geniet hij niet alleen van het moment wanneer hij een klant treft, maar ook van het autorijden en de mooie omgeving onderweg.



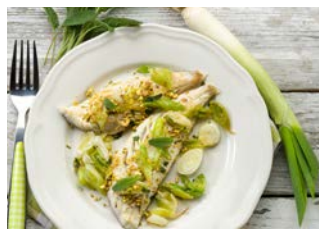
**Met kerst geven we u als klant natuurlijk ook graag wat extra aandacht. Daarom hebben we een aantal heerlijke, luxe gerechten op het menu gezet. Benieuwd naar dit menu? Kijk dan op pagina 5.**

# Tafeltje dekje nu ook dieetmaaltijden

Eemlandse Tafel Maaltijdservice maakt dagelijks het verschil voor heel veel ouderen en kwetsbare mensen door hen een gezonde verse warme maaltijd aan huis te bezorgen. U heeft keuze uit een wisselend weekmenu met 20 verschillende maaltijden; van typisch Hollandse kost tot de internationale keuken met 150-200 gram verse groenten. Maar ook voor dieetvormen en speciale voedingsgewoonten zoals natriumarm, gluten-/lactosevrij, vegetarisch, halal en gemalen voeding hebben wij de oplossing in huis.

De verse tafeltje-dek-je maaltijden bezorgen wij op werkdagen tussen 16.00 - 18.30 uur aan huis in de regio Gooi & Eemland. Leden van Leef3.nu betalen geen bezorgkosten. Benieuwd geworden naar alle maaltijden? Leef3.nu-leden kunnen nu vrijblijvend gebruikmaken van het proefpakket: 3 warme maaltijden naar keuze voor slechts € 25,- (i.p.v. € 30,-) bij u aan huis bezorgd op drie werkdagen naar keuze. Tarieven inclusief bezorgkosten

**Voor meer informatie en bestellen**  
**[www.leef3.nu/eemlandsetafel](http://www.leef3.nu/eemlandsetafel)**  
**telefoonnummer: 033-469 23 23**



## Een vaste bezorger is wel zo vertrouwd

De gepensioneerde Arie de Boer is vaste bezorger bij de Eemlandse Tafel in de regio Amersfoort en Leusden. 'Het geeft zoveel voldoening om mensen met een warme maaltijd te verblijden. Ik word dan ook meestal met open armen ontvangen. Het leukste is eigenlijk dat ik mijn "klanten" daarnaast ook blij kan maken met een praatje, want soms ben ik de eerste en enige persoon die zij zien of spreken op een dag. Je bouwt een band op met de mensen in de korte tijd dat je er bent.'

Mijn vrouw werkt in de zorg en alhoewel dat niets voor mij is, wilde ik wel graag iets kunnen betekenen voor oudere mensen en dat is met dit werk gelukt! Nooit geweten dat het zo fantastisch is om te doen. Zoveel dankbaarheid dat er echt naar je wordt uitgekeken, dat raakt je.'



## OLGA COMMANDEUR (62)

... heeft drie kleinkinderen en de vierde is onderweg.

... eet gezond en drinkt af en toe een glas wijn.

... heeft al bijna 100 Olga Commandeur beweegpleinen geopend, samen met Yalp.

... maakte van 1984 tot 1991 het radioprogramma 'NOS Sportief', de opvolger van 'Ochtendgymnastiek' dat Ab Goubitz 35 jaar heeft gepresenteerd.

... poetst nog steeds haar eigen huis, al denkt ze weleens na over het inhuren van een interieurverzorgster.

... is blij met haar (lees)bril, maar tijdens 'Nederland in Beweging' heeft ze lenzen in.



# Lekker actief oud worden

**Vitaliteitscoach Olga Commandeur geeft al 22 jaar les in beweging op tv. In de buitenlucht werken is wat zij het liefst doet. 'Want dat is enorm goed voor je.'**



Ze werkt samen met Yalp die zogeheten 'buiten-accommodaties' inricht met onder andere beweegpleinen voor ouderen. Hierop kun je spelenderwijs oefeningen doen. Wanneer je de letters van de organisatie omdraait, staat er 'play'. En daar staat deze organisatie voor. Door senioren weer te leren spelen kunnen ze vaardigheden terugkrijgen. Olga vertelt over de activiteiten die zij doet met Yalp. De trainers geeft zij vier uur lang les. 'Ik zet hun creativiteit in gang. Mijn stokpaardje blijkt goed te helpen: zorg voor een actieve houding door je buik- en rugspieren aan te spannen. Dat laat ik de trainers ook voelen en ik vertel: "Geef mensen die je traint complimenten, dan gaan ze ook rechtop staan en krijgen ze zelfvertrouwen." Je ziet ze eerst schoorvoetend wat uitproberen. En dan lukt het en ervaren ze wat ze zelf hebben gedaan en doen het nog een keer.

Dat stimuleert hen om verder in beweging te komen. Dat vind ik zo mooi om te zien.' Olga vertelt over een dame die herstellend was van kanker. Ze begon met bewegen over het parcours. In het begin kon ze niets en na een paar weken deed ze het parcours in 1,5 minuut. En ze zei tegen Olga: "Ik ben een compleet ander mens geworden."

### Geluksgevoel

Vroeger had Olga een hondje. 'En dat is echt stimulerend. Als het regent ook! Dat geef ik ook mee aan de mensen. Om vanuit het niets iets te stimuleren. Probeer het gevoel nadat je iets gedaan hebt voor de geest te halen. Altijd als je hebt

bewogen geeft dat een geluksgevoel omdat er endorfine wordt aangemaakt. Als ik wat gedaan heb, word ik beloond. Tot op hoge leeftijd kan je ook je spiervaardigheden en kracht terugkrijgen. Een van de belangrijkste vormen is traplopen. Dat is goed voor je hele lijf. Je houdt de vaardigheid om ergens op te stappen. In de bus, trein, op de stoep. Het is de allerlaatste vorm van bewegen die je moet opgeven, want het is zo belangrijk. En heb je geen trap in huis? Ga dan naar een buurtcentrum met een verdieping.

### 'Traplopen is goed voor je hele lijf'

Of naar buiten, want buitenlucht is ook enorm goed voor je. Ik probeer overal waar ik in contact ben met de mensen de drempels die zij ervaren, te verlagen. Ik laat mensen voelen wat bewegen met je spieren en met je hersenen doet. Met bewegen verhoog je de kwaliteit van je leven.'

Olga geniet van de workshops die zij geeft door het land. Ze komt van Groningen, Limburg tot Zeeland. 'Als ik zo'n workshop doe, zie ik het helemaal niet als werk. En zolang ik geloofwaardig ben en van omroep Max Nederland in Beweging mag presenteren, blijf ik het ook doen. Als ik de dingen die ik vertel blijf uitdragen en het met enthousiasme en overtuiging kan brengen, houd ik er plezier in. Voorlopig wordt dat alleen maar groter.'

### Tegenslag in gezondheid

Haar gezondheid gaat niet altijd van een leien dakje. Olga heeft zes jaar geleden



een nieuwe knie gekregen. 'De revalidatie heb ik vergeleken met mijn topsport-carrière. Ik heb heel hard getraind met de fysiotherapeut en thuis drie keer per dag oefeningen gedaan. In de loop van de weken zag ik de vooruitgang en dat was zo stimulerend. Het vergt discipline en je moet van elk succesje weer genieten. Mijn man had zeven weken vóór mij een nieuwe knie gekregen. Het was stimulerend omdat we samen gingen revalideren. En zeven maanden later gingen we op vakantie: wandelen in de bergen in Peru.

Ik moet nu weer een paar keer geopeerd worden. In mei is het voorstadium borstkanker bij mij ontdekt en eind juni heb ik een borstoperatie gehad. Ik ga nu meedoen met een onderzoek van het MUMC (Maastrichts Universitair Medisch

lië en Nieuw-Zeeland. Mijn man is mijn reisleader, die plant het allemaal. We gaan niet in dure hotels zitten, maar in Airbnb's onder de mensen. Zolang onze gezondheid goed is, willen we ook in de bergen wandelen met uitdagende tochten. Je moet altijd kijken naar wat je wel kan en niet wat je niet meer kan. Er komen altijd wel weer leuke dingen. Als ik heel druk ben geweest, bijvoorbeeld na de opnames van 'Nederland in Beweging' ga ik lekker naar buiten

Kemp. Dat ging soepel, maar dat was buiten mijn comfort zone. Daar heb ik ontdekt: dit is leuk. Als je dichtbij jezelf blijft is dat ook goed. Alleen moet je jezelf niet overschatten.'

### Levenswerk voortzetten

Olga heeft begin 2021 een onderscheiding gekregen. Hoe ze dat vond? 'Geweldig, echt een verrassing. Mijn man had mij met een smoes thuisgehouden. De burgemeester kwam bij mij thuis en zei

## 'Met bewegen verhoog je de kwaliteit van leven'

wandelen, want dat ontspant mij juist. Ik woon dicht bij de duinen. Dan doe ik 'brisk walking': dan loop ik 6,5 km per uur gedurende 1,5 uur. Ik wil dan echt wel wat voelen aan mijn lijf.'

dat hij 55 kantjes met aanbevelingen had. Dat is een bevestiging dat ik goed bezig ben. En een kroon op mijn werk, wat ik niet als werk, maar als hobby ervaar. Ik heb ook gedacht: ik moet een foundation



Centrum). Met vet-filling wordt mijn borst opgevuld. Ik ben gelukkig niet ziek en hoeft ook niet behandeld te worden met chemo of bestraling. In alles heb ik absoluut steun van mijn man.'

### Activiteiten en uitdaging

Ze klinkt alsof ze alles uit het leven wil halen wat erin zit. 'Ik golf als hobby. Dan zie ik ook mensen boven de tachtig. Zo wil ik oud worden: lekker actief! Dat heb je voor een groot deel zelf in de hand. Als het beperkt wordt door ziektes moet je daarmee dealen. Ik zie mezelf actief ouder worden. Dan heb je de grootste kwaliteit van leven. Mijn man en ik reizen ook heel veel. We zijn pas naar Praag geweest om cultuur te snuiven. En elke maand gaan we naar Amsterdam. Dat vind ik een mooie stad. Je bent daar toerist in eigen land. Al die grachtjes. Mijn zoon runt een kroeg op de Egelantiersgracht. Daar gaan we dan lekker een wijntje drinken. Ik wil nog graag naar Indonesië, Austra-

Olga wordt geïnspireerd door mensen die met passie met hun vak bezig zijn. En als ze wordt uitgedaagd. 'Twee weken geleden mocht ik naast Henk-Jan Smits twee uur lang een radioprogramma presenteren, ter vervanging van Manuëla

oprichten om het voort te zetten als ik het niet meer kan doen: bewegen voor ouderen stimuleren. Ik ben daarover aan het filosoferen. Ik ben zo aan het genieten van het leven. Mocht er iemand zijn die geïnteresseerd is, dan mogen ze best contact met mij opnemen!'

**"WAT BEWEEGT JOU?"** Is de titel van het boek van Olga Commandeur, waarin u alles over actief ouder worden leest. Samen met zorg innovator Ruud Dirkse schreef zij dit boek met eenvoudige beweegoefeningen, uitleg over voeding en motivatietips. Met inspirerende ervaringsverhalen van o.a. Willeke Alberti en Foppe de Haan.

### KORTING VOOR LEDEN

#### € 5,- euro korting

Als lid van Leef3.nu ontvangt u korting op het boek. U betaalt € 20,- in plaats van € 25,-, inclusief verzendkosten.

#### Bestellen via e-mail

U kunt het boek bestellen door een e-mail te sturen naar [redactie@leef3.nu](mailto:redactie@leef3.nu). Vermeld in het onderwerp 'olga' en in uw mail: naam, postadres, e-mailadres. U ontvangt een handgeschreven persoonlijke boodschap van Olga met haar handtekening wanneer u dat aangeeft.

*Wij wensen u veel leesplezier en een gezondheidboost!*

# Medipoint winteracties

En de winkel in Amersfoort verhuist!

Onze partner voor hulpmiddelen Medipoint biedt vele oplossingen om zelfstandig thuis te blijven wonen. Alles voor meer gemak en comfort in en rondom uw huis. Ontdek het voordelig geprijsde assortiment en geniet onbezorgd van een prachtige winter. De experts van Medipoint staan klaar om u persoonlijk te adviseren, in de winkel of bij u thuis.

## Gemakkelijk en veilig opstaan

Gemakkelijk opstaan is niet alleen prettig, maar ook belangrijk voor uw veiligheid. Wie veel moeite moet doen om uit een stoel te komen, loopt het risico te vallen. Gemakkelijk en veilig opstaan vergroot zelfredzaamheid en zelfstandigheid. Hierdoor bent u minder afhankelijk.

### Winteractie sta-opstoelen:

#### Riposo

reguliere prijs vanaf €2.199,-  
actieprijs: ledenkorting (10%)  
+ € 500,- accessoires



#### Saliro

reguliere prijs vanaf €1.699,-  
actieprijs: ledenkorting (10%)  
+ € 500,- accessoires

Laat u adviseren over de juiste sta-opstoel tijdens een Zitadviesdag. Ontvangt u liever op een ander moment persoonlijk advies? Kom dan langs in een van de Medipoint winkels of plan uw afspraak met de Medipoint Thuiservice en ontvang advies aan huis. Sta-opstoelen zijn ook te huur.

## Rollators voor binnen en buiten

Een rollator is een ideaal hulpmiddel wanneer u meer ondersteuning nodig hebt bij het lopen of tijdens een wandeling om zo nu en dan uit te rusten.

De voordelen van een rollator:

- U valt minder snel
- U vergroot uw zelfredzaamheid
- U behoudt uw sociale kring gemakkelijker

### Winteractie rollators:

#### Indoor rollator

reguliere prijs: € 179,-  
ledenprijs: € 149,-



#### Topro Pegasus

reguliere prijs: € 689,-  
ledenprijs: € 589,-



*\* Genoemde acties zijn ledenaanbiedingen.*

*Geldig t/m 11-02-2022. Niet geldig i.c.m. andere acties, kortingen en/of waardebonnen.*

*Vraag de overige voorwaarden in de winkel.*

*Het assortiment kan per locatie verschillen.*

## Vier signalen om te herkennen of u een rollator nodig heeft:

1. Tijdens het lopen of opstaan gebruikt u graag een extra houvast.
2. U kunt niet meer zo lang achter elkaar lopen. Zo moet u bijvoorbeeld vaker tussendoor zitten, waardoor lange afstanden niet meer zo makkelijk te overbruggen zijn.
3. U bent niet meer zo stabiel als u was. Hierdoor loopt u minder zeker dan vroeger.
4. U heeft problemen met uw evenwicht. Dit kunt u bijvoorbeeld merken aan dat u minder stabiel op uw benen staat, wel eens valt, of een wandelstok u niet meer voldoende steun biedt.

Komen één of meerdere signalen u bekend voor? Dan kan een rollator interessant voor u zijn.

Laat u adviseren in een van de Medipoint winkels en maak gebruik van uw ledenkorting!

### Contact met Medipoint:

- Bel de Medipoint experts voor advies of een afspraak: 088 - 10 20 100 (optie 3)
- Kom langs in onze winkel aan de Leusderweg 226 in Amersfoort
- Kijk voor meer informatie op [www.medipoint.nl/zelfstandigthuis](http://www.medipoint.nl/zelfstandigthuis)

## VERHUIZING

Binnenkort gaat de Medipoint winkel in Amersfoort (nu nog gelegen aan de Leusderweg 226) verhuizen. Op het moment van het maken van dit magazine is nog niet bekend wat het nieuwe adres wordt. Zodra er meer bekend is zullen wij u hierover informeren.





Het begon allemaal klein, ergens in de zomer van 2019. Heleen Vonk en Sytske Stoop bieden als mantelzorgcoördinator van Indebuurt033 al enkele jaren advies, informatie en hulp aan mantelzorgers in Amersfoort. Ze wilden iets extra's doen om overbelaste mantelzorgers te verwennen en te ontlasten. Maar ook wilden ze maatwerk kunnen leveren, omdat iedere mantelzorger anders is. Zo kregen ze het idee om een pas in het leven te roepen, waarmee mantelzorgers diensten kunnen afnemen die ze zichzelf anders niet zo snel gunnen. Het idee kwam Leef3.nu al snel ter ore. Een nieuwe samenwerking was geboren!

# Mantelzorgpas Amersfoort

## Extraatje voor mantelzorgers

Zorgen voor je naaste, het voelt zo vanzelfsprekend. Het gebeurt dan ook op grote schaal. Nederland telt bijna 5 miljoen mantelzorgers. Maar zorgen voor je partner, vader, moeder, buur, vriend of vriendin is niet altijd makkelijk. Zeker als de zorg intensief is, kan het behoorlijk pittig zijn.

Indebuurt033 heeft in samenwerking met Gemeente Amersfoort en Leef3.nu een Mantelzorgpas ontwikkeld als waardering voor de inzet die mantelzorgers veelal dagelijks verrichten. Een extraatje, in de hoop dat de pas het leven als mantelzorger net wat prettiger kan maken.

## Inmiddels 800 mantelzorgers in bezit van de pas

De Mantelzorgpas is in 2020 geïntroduceerd en is bedoeld voor mantelzorgers die iemand verzorgen die in Amersfoort woonachtig is. Al vanaf het begin af aan mogen we spreken van een succes. In 2020 is de Mantelzorgpas aan zo'n 600 mantelzorgers toegekend. In 2021 zijn inmiddels 800 mantelzorgers in het bezit

van de pas gekomen. En het aantal blijft groeien. Het Mantelzorgpas Team krijgt dagelijks berichtjes van mantelzorgpas-houders die hun tevredenheid uitspreken over de mogelijkheden en hoe alles geregeld is. Dat vervult iedereen die aan de mantelzorgpas meewerkt met grote trots, want juist dat is waar we het voor doen.

## Winkel met ruim aanbod

De mantelzorgpas vertegenwoordigt een waarde van € 150,-. Mantelzorgers kunnen de pas gebruiken voor wat extra hulp of ondersteuning, of gewoon voor iets leuks. Voor henzelf, maar ook voor degene waaraan hij of zij zorg verleent. Het geld kan verzilverd worden in een speciale mantelzorgpaswinkel die door Leef3.nu is ontwikkeld.

De winkel toont een uitgebreid aanbod; bijvoorbeeld prachtige boeketten, een high tea voor twee personen of een voucher voor hulpmiddelen. En abonnementen op tijdschriften, een kapper aan huis of koelverse, vriesverse en warme maaltijden aan huis.

## Mantelzorgpas ook verkrijgbaar in 2022

Vanwege het succes is besloten om de Mantelzorgpas ook in 2022 weer aan te bieden. Verleent u zorg aan iemand die in Amersfoort woonachtig is en heeft u interesse in de Mantelzorgpas? U kunt alles over de Mantelzorgpas vinden op: [www.leef3.nu/mantelzorgpas](http://www.leef3.nu/mantelzorgpas).

Heeft u hulp nodig bij het aanvragen van de pas? Loop gerust binnen bij één van de Informatiewinkels van Indebuurt033. De adressen vindt u op de website: [www.indebuurt033.nl/informatiewinkels](http://www.indebuurt033.nl/informatiewinkels). U kunt ook bellen naar 033 - 204 8677.

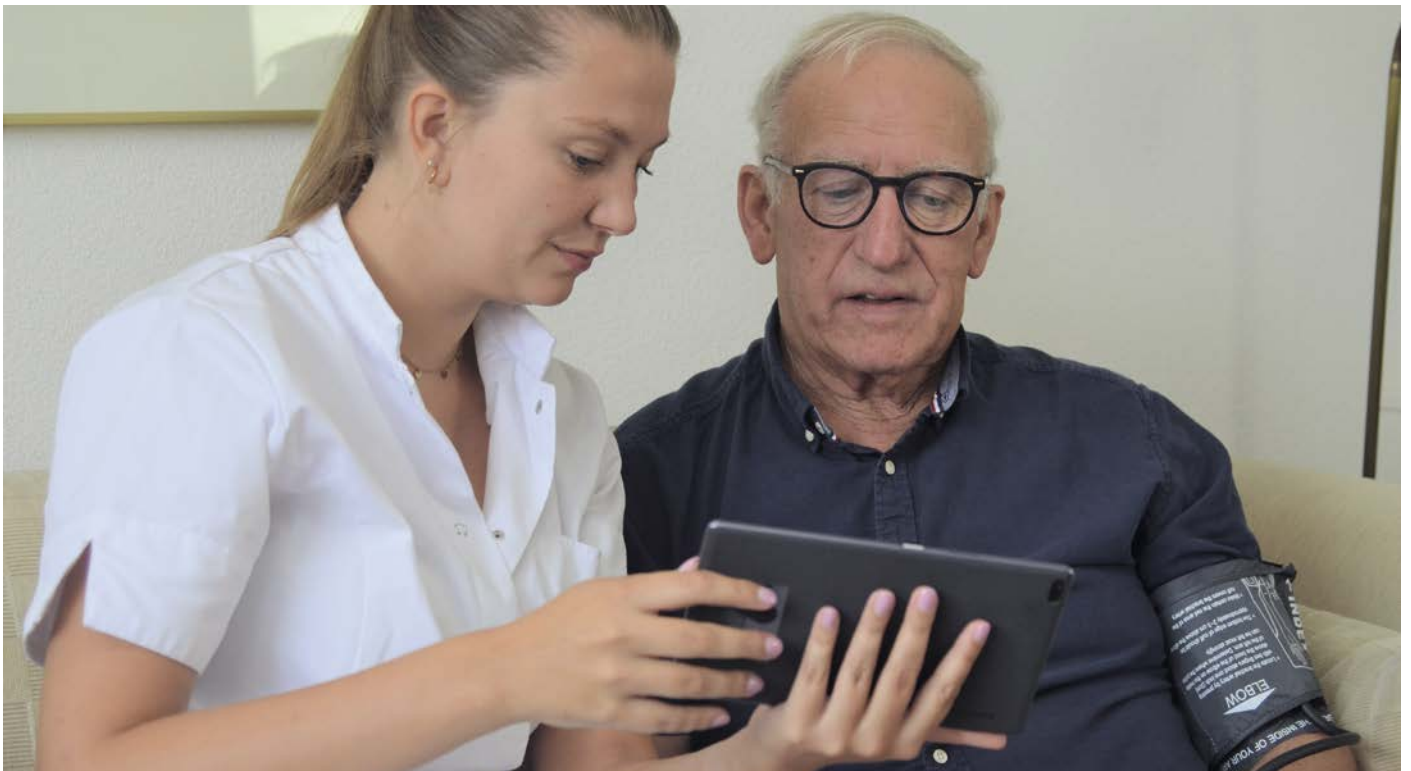


## 'We hebben staan dansen in de gang'

*'Al 25 jaar ben ik mantelzorger van mijn zoon. Als mantelzorger ben je soms net een strakgespannen elastiekje. Je verwent jezelf niet zomaar, maar met de pas doe ik dat nu wel. Ik vind het echt verwennen. Ik heb onder andere hulp in huis gehad. Dat was zo'n lief mens. De radio stond aan en we hebben staan dansen in de gang! De mensen die bij de Mantelzorgpas werken zijn heel lief, behulpzaam en denken met je mee.'*

Mevrouw A.O. uit Amersfoort,  
mantelzorgpashouder





# NIEUW: COPD Thuismonitoring

In 2019 is Leef3.nu een samenwerking aangegaan met inn4cure BV om een nieuwe dienst te ontwikkelen: COPD Thuismonitoring. Met gepaste trots kunnen wij u melden dat we vanaf heden COPD Thuismonitoring kunnen aanbieden!

Met COPD Thuismonitoring kunnen mensen met COPD weer grip krijgen op hun aandoening en kunnen ziekenhuisopnames worden voorkomen. COPD Thuismonitoring is geschikt voor iedereen die COPD klachten heeft: hoesten, slijm op-hoesten, kortademigheid, vermoeidheid, weinig spierkracht en/of gewichtsverandering.

## Zo aangenaam mogelijk leven met COPD door Thuismonitoring

COPD Thuismonitoring geeft u inzicht in uw gezondheidstoestand op elk gewenst moment. U ontvangt hiervoor een COPD Thuismonitoring set, zodat u zelf thuis metingen kunt doen. Door vervolgens vragenlijsten in te vullen krijgt u een goed beeld van uw situatie.

### De COPD Thuismonitoring set bestaat uit:

- Tablet met daarop een App
- Saturatiemeter
- Actimeter (stappenteller)

### Verder bevat uw set:

- Een duidelijke gebruiksaanwijzing (Nederlandstalig)
- Het longaanval actieplan met uitleg

Hiermee herkent u een longaanval eerder en weet u wat u kunt doen om te voorkomen dat de klachten erger worden. Wat voor u op dat moment de juiste dosis medicijnen is bijvoorbeeld. U leert wat u kunt doen wanneer u benauwder wordt, of meer moet hoesten.

### Hoe werkt COPD thuismonitoring?

U meet het zuurstofgehalte in uw bloed, uw hartslag en uw activiteitenpatroon en vult vragenlijsten in op uw tablet. Indien er afwijkende waarden worden geconstateerd, krijgt u of uw mantelzorger een signaal van het systeem, zodat u actie kunt ondernemen. U kunt dan in gesprek gaan met uw huisarts, een praktijkverpleegkundige, of longverpleegkundige.





## 'De thuismonitoring heeft mij vooral een gevoel van veiligheid gegeven.'

*Mevrouw Kockx-van Waard uit Baarn*

Doordat u zelf uw gegevens heeft bijgehouden met de tablet kan de zorgprofessional u snel een passend gezondheidsadvies geven.

### **Uitgebreid onderzocht en getest met behulp van specialisten**

Leef3.nu en inn4cure hebben een aanpak ontwikkeld waarmee COPD-patiënten op afstand kunnen worden ondersteund. Dit is in nauwe samenwerking gebeurd met een arts, verpleegkundige, fysiotherapeut en logopedist van Beweging 3.0. De aanpak is uitgebreid getest met een groep COPD-patiënten. De resultaten waren positief. De Thuismonitoring gaf COPD-patiënten een veilig en vertrouwd gevoel en mensen hoefden niet meer onnodig naar de huisarts of specialist te gaan. Ook is in een aantal gevallen een ziekenhuisopname voorkomen.

### **Wat zijn de mogelijkheden?**

Thuismonitoring wordt aangeboden onder de naam LEEFBeter.

**COPD Thuismonitoring basis:** dit pakket is geschikt voor mensen met mildere COPD-klachten (hoesten, slijm ophoesten, kortademigheid, vermoeidheid, weinig spierkracht, gewichtsverandering).

### **In 2022 wordt thuismonitoring uitgebreid met:**

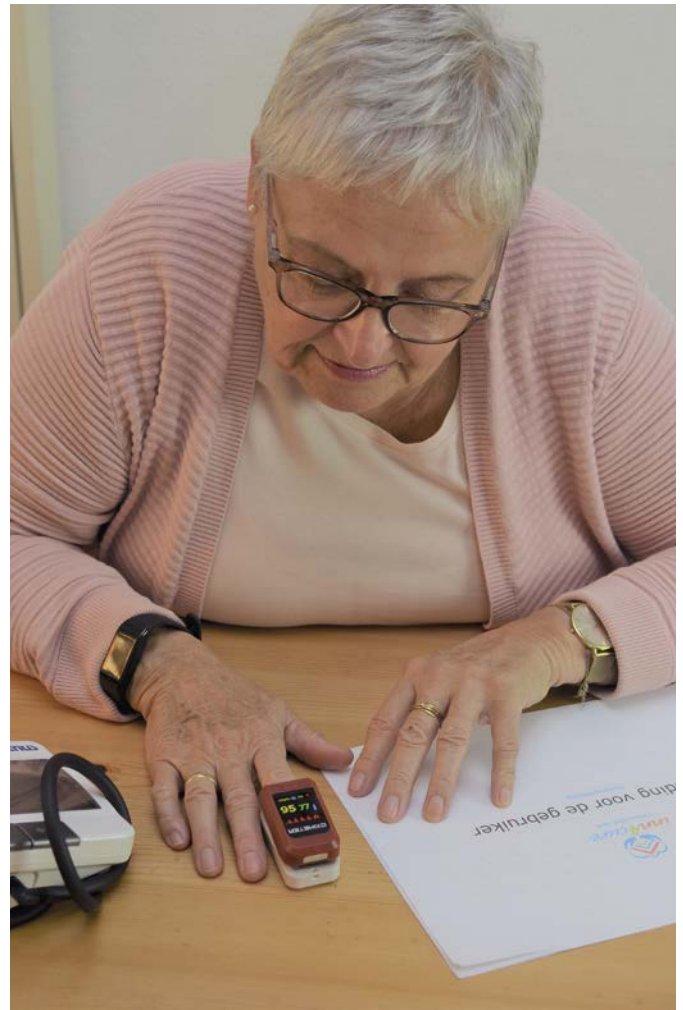
**COPD Thuismonitoring met zorgopvolging:** dit pakket is geschikt voor mensen met middelzware COPD-klachten die grotendeels zelfstandig kunnen functioneren.

Bij zorgopvolging krijgt ons medische callcenter uw alerts te zien en zullen zij telefonisch contact met u opnemen om uw gezondheidssituatie weer onder controle te krijgen.

### **COPD Thuismonitoring met zorgopvolging en sociale**

**monitoring:** dit pakket is geschikt voor mensen die zware COPD-klachten hebben en daardoor niet meer goed functioneren. Bij sociale monitoring wordt er elke dag contact met u opgenomen, waarbij naast de medische situatie ook uw sociale welbevinden wordt besproken.

Naast COPD thuismonitoring gaan we ook andere vormen van thuismonitoring aanbieden: namelijk **Hartfalen Thuismonitoring, Diabetes Thuismonitoring en Leefstijl Thuismonitoring.**



### **Wat is COPD?**

COPD is een verzamelnaam voor de longaandoeningen chronische bronchitis en longemfyseem. Mensen met COPD hebben vooral last van chronische benauwdheid en kortademigheid, doordat de longen minder zuurstof opnemen. Boodschappen doen, een stukje lopen en zelfs aankleden kunnen daardoor lastig zijn. Veel mensen met COPD hebben daarnaast regelmatig een longaanval; een periode van plotseling ernstig verergerde klachten. COPD is niet te genezen.

### **COPD in cijfers**

- In 2019 hadden 584.600 mensen COPD: 291.400 mannen en 293.200 vrouwen.
- COPD komt voornamelijk voor bij mensen van 50 jaar en ouder.
- Vanaf 65 jaar komt COPD vaker voor bij mannen dan bij vrouwen.

*Bron: CBS en Nivel*

### **Wilt u meer weten of u aanmelden?**

U kunt meer informatie vinden over de mogelijkheden van COPD Thuismonitoring op de website van Leef3.nu: [www.leef3.nu/leefbeter](http://www.leef3.nu/leefbeter).

U kunt ook bellen met ons klantcontactcentrum op 033 - 469 23 23



## Leden vertellen over hun

### **Gera Kerssies (73 jaar)**

---

Begin september heeft Gera haar rechter arm gebroken bij een val met haar fiets. 'Ik heb mij aangemeld bij Newasco voor het halen en brengen van mijn handdoeken en beddengoed,

### **'Ik heb gebeld met een pedicure en hij kon al snel'**

dat is fijn. Een pedicure had ik ook nodig. De klantenservice stuurde mij een lijst met pedicures in mijn buurt, op postcode. Hij heeft handig en bedreven mijn handen en voeten gedaan. Ik was heel tevreden.

Gera woont in een benedenwoning in een historisch gebouw dichtbij het centrum van Amersfoort. Ze kijkt uit over haar groene tuin. De vogeltjes vliegen af en aan op de besjes en graantjes af die op het terras liggen. 'Ik ben nog steeds actief in een ouderen platform. Met wandelen, bioscoopbezoek, lezingen en leesgroepen. Gisteren ben ik nog naar het concertgebouw geweest met een groepje 50-plussers. Ik zal blij zijn als ik binnenkort weer alles zelf kan doen met beide armen en handen. Ook al ben ik enorm handig geworden met mijn linkerhand.'



### *Willem Pannen (87 jaar)*

---

De energieke Willem woont in een flat in het centrum van Baarn. Hij leunt op zijn rollator en kijkt uit over de prachtige bomen. 'Vorige maand heb ik helaas mijn auto weg moeten doen. Het is heel fijn dat ik nog zo mobiel ben in en om mijn huis. Maar mijn rollator in de kofferbak hijsen gaat niet meer, dan kudel ik om.' zegt hij lachend.

### **'De kapper komt bij mij thuis'**

'Een keer per week komt de huishoudelijk hulp. Vanochtend had hij zijn huis nog vol. 'De burens waren op de koffie. Ik heb er dus al een gezellige dag op zitten en ik ga straks lekker mijn eten klaar maken.' De krant ligt binnen handbereik en de radio speelt klassieke muziek terwijl Willem heerlijk ontspannen op zijn stoel neerploft. 'E-mail en mobiel daar doe ik niet aan. Dat heb ik niet nodig. Ik heb een brievenbus waar alles in past en de telefoon binnen handbereik om iedereen te bereiken die ik wil.'



# Veilig zelfstandig wonen door

Veiligheid is een van de belangrijkste voorwaarden om zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen. Maar hoe en wie waarschuwt u als er iets aan de hand is? Daarvoor bieden wij personenalarmering aan in samenwerking met onze partner FocusCura.

## Wat is cAlarm personenalarmering?

Personenalarmering is de verzamelnaam voor de volledige dienst die FocusCura levert. Een belangrijk onderdeel van deze dienst is de alarmknop. Door in een noodsituatie op deze knop te drukken maakt u een alarmmelding. Bij sociale opvolging neemt de alarmcentrale contact op met familie of vrienden. Zij gaan snel kijken wat er aan de hand is. Uw sociale netwerk biedt u dan hulp. Er is ook nog een andere vorm. Met professionele opvolging belt de alarmcentrale met de thuiszorg en komt er spoedig een wijkverpleegkundige. De thuiszorg biedt dan hulp.

## Het is heel eenvoudig

Het in gebruik nemen van cAlarm personenalarmering werkt gemakkelijk en snel. Via [www.leef3.nu/personenalarmering](http://www.leef3.nu/personenalarmering) bestelt u zelf het apparaat en kunt u met behulp van de video-uitleg de dienst installeren. Na 15 minuten is het alarm startklaar.

Het basisstation van de alarmering staat altijd in de woonkamer. Op het apparaat zit een duidelijke knop, als u hierop drukt slaat u alarm bij de alarmcentrale. Uiteraard bent u niet altijd in de woonkamer. Daarom is er een polsbandje of een ketting met een alarmknop. Deze alarmknop is neutraal van kleur en heel makkelijk in te drukken.

Bij de alarmcentrale zijn meerdere contactpersonen bekend, vaak drie personen. De alarmcentrale belt met een anoniem telefoonnummer de eerste contactpersoon op de lijst. Bij geen gehoor wordt de tweede contactpersoon gebeld. Net zo lang totdat er contact is en er iemand langsgaat.

Ook handig om te weten is dat personenalarmering een volledig digitale dienst is. Er vindt bijvoorbeeld monitoring op afstand plaats waardoor u altijd verzekerd bent van een goede werking van het alarm.

## Extra zekerheid met de veiligheidsopties

U heeft de mogelijkheid om extra veiligheidsopties toe te voegen, zoals een trekkoord met extra alarmknop en een goedemorgen sms-service.

## Een overzicht:

**Extra hals of polsbandje.** Speciaal voor wanneer u voor extra zekerheid kiest of wanneer uw partner ook gebruik wilt maken van personenalarmering.

**Trekkoord met extra alarmknop.** Bijvoorbeeld voor in de badkamer. Wanneer u aan dit koord trekt, gaat er direct een signaal naar een hulpverlener van de zorgcentrale.



**'Ik vind het een heel fijn idee dat ik de zorg kan waarschuwen als het nodig is.'**

**Mevrouw Kievit**



# moderne personenalarmering



## Vergoeding door de zorgverzekeraar

Met personenalarmering betaalt u de maandelijkse abonnementskosten bij FocusCura, de aanbieder. Bij professionele opvolging betaalt u de kosten die de thuiszorg rekent voor hun zorgverlening. Kiest u voor sociale opvolging, dan betaalt u geen extra kosten omdat u geen zorg afneemt maar het sociale netwerk inzet.

Daarnaast heeft FocusCura afspraken met alle zorgverzekeraars, ook in 2022. Dit scheelt aanzienlijk in de maandelijkse kosten en is afhankelijk van de zorgverzekeraar en verzekering. Kijk op [fc.care/verzekeraars-vergoedingen](https://fc.care/verzekeraars-vergoedingen) voor meer informatie en de mogelijkheden voor uw persoonlijke situatie.

**Goedemorgen sms-service.** Dagelijks ontvangen uw mantelzorgers een sms-bericht, op basis van beweging in uw woning, om te laten weten dat u aan de dag bent begonnen.

Deze opties zijn verkrijgbaar bij cAlarm Comfort, voor meer informatie over deze mogelijkheden kijkt u op [www.leef3.nu/personenalarmering](https://www.leef3.nu/personenalarmering).

## Het valt niet op

Het dragen van een alarmknop is een gevoelige en voor velen, grote stap. FocusCura heeft om die reden een draagbare alarmknop ontwikkelt die neutraal van kleur is. Dus zonder opvallende rode knop. De polsband heeft een eigentijdse witte knop die makkelijk in te drukken is, maar ook niet heel groot of opvallend is.

**‘De personenalarmering geeft mij al jarenlang een extra veilig gevoel’**

**Meneer Manders**

## Stijlvol sieraad

Een nieuwe mogelijkheid is er speciaal voor de dames, een stijlvol sieraad. Een zilver- en goudkleurige hanger aan een subtiele gouden ketting. De alarmknop is mooi weggewerkt zodat niemand door heeft dat het een alarmknop is. Ook is het sieraad spatwaterdicht.

## De voordelen van het sieraad:

- Het is een elegant sieraad met een eigentijdse uitstraling
- Niemand weet dat u een alarmknop draagt
- Het heeft een veilige en allergievrije gouden halsketting met magneetsluiting.
- Ook te bestellen als extra halszender

U betaalt slechts €2 extra per maand voor het sieraad.



# Het Leef3.nu Zorgcollectief

Het Leef3.nu Zorgcollectief is een samenwerking van Leef3.nu met Heilbron, de financiële dienstverlener op het gebied van (onder andere) zorgverzekeringen. Duizenden leden van Leef3.nu zijn op het collectief aangesloten en profiteren van korting, advies en hulp bij overstappen. Ook voor het komende jaar biedt het Leef3.nu Zorgcollectief u een breed pakket aan mogelijkheden.

## Zorgpremies 2022 verder gestegen

De zorgpremie is het bedrag dat u betaalt aan de zorgverzekeraar om verzekerd te zijn. De inhoud van de basisverzekering voor de zorg is bij alle verzekeraars over het algemeen gelijk. Maar de hoogte van de premie voor een basisverzekering kan behoorlijk verschillen. De afgelopen jaren is de zorgpremie steeds gestegen. Ook in 2022 vindt een verdere stijging van de premies plaats.

## Overstappen?

Inmiddels zijn alle premies bekend en is het 'overstapeseizoen' weer begonnen.

Door de verhoging van de premies kan het interessant zijn nog eens kritisch te kijken naar uw huidige zorgverzekering. Overstappen naar een andere verzekeraar kan u financieel voordeel opleveren. Dit geldt vooral voor de premie van de basisverzekering. Als dan ook nog blijkt dat een andere verzekeraar een beter passend aanvullend pakket voor u heeft, dan kan het zeker lonen om over te stappen.

**Let op:** staar u niet blind op alleen de premie, de inhoud van de pakketten is uiteindelijk toch (voor de meesten) belangrijker.



## Persoonlijk verzekeringsadvies

Omdat verzekeringspakketten lastig te vergelijken zijn raden wij u aan u goed voor te laten lichten. U kunt dit doen door te bellen met de zorgverzekeringsadviseurs van de Leef3.nu zorgadvieslijn op 088 - 121 02 10. Zij zitten iedere werkdag van 8.30 tot 17.00 uur klaar om u advies te geven.

## De Leef3.nu Zorgvergelijker

Niet iedereen heeft dezelfde zorg nodig. We zijn allemaal verplicht een basisverzekering af te sluiten, maar een eventuele aanvullende verzekering bepalen we geheel zelf.

Als lid van Leef3.nu kunt u gebruik maken van de Leef3.nu Zorgvergelijker, die ontwikkeld is in samenwerking met onze zorgpartner Heilbron. Bij deze vergelijker kunt u alle zaken invullen waarvan u vermoedt dat u er in 2022 gebruik van gaat maken. Denk hierbij aan fysiotherapie, vergoedingen voor medicijnen of tandartscontroles.

Met de Leef3.nu Zorgvergelijker komt u exact te weten waarvoor u verzekerd bent en wat het u onderaan de streep gaat kosten. Kijk voor

## Kortingen basisverzekering 2022

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Zilveren Kruis*       | 2% |
| VGZ                   | 3% |
| ONVZ                  | 3% |
| Menzis                | 3% |
| OHRA                  | 4% |
| Nationale-Nederlanden | 4% |
| ZorgDirect            | 5% |

\* Geen korting op de Basis Exclusief (restitutie)

Alle hierboven genoemde percentages zijn onder voorbehoud van wijzigingen.

Kijk op [www.leef3.nu/zorgverzekering](http://www.leef3.nu/zorgverzekering) voor de meest actuele gegevens.





# staat voor u klaar!

meer informatie op onze site:  
[www.leef3.nu/zorgverzekering](http://www.leef3.nu/zorgverzekering). U  
vindt daar een link naar de Leef3.nu  
Zorgvergelijker.

## Vragen over de Leef3.nu Zorgvergelijker?

Heeft u hulp nodig bij het afsluiten van  
uw zorgverzekering of heeft u andere  
vragen hierover? Neem dan contact op  
met de zorgspecialisten van Heilbron:  
088 – 121 02 10.

## NIEUW extra aanvullende zorgverzekering

Kent u dat? U zoekt een goede  
aanvullende zorgverzekering, maar wat  
er door de zorgverzekeraars  
wordt aangeboden past net niet.  
En de dekking die u wel kunt vinden  
heeft een té hoge premie tot gevolg.  
Wat nu als u, naast de aanvullende  
verzekering die u al heeft, een kleine  
extra verzekering kunt zetten, zonder  
gelijk bij veel te grote aanvullende  
dekkingen terecht te komen? Bij de  
Leef3.nu Zorgadvieslijn van onze  
partner Heilbron kan het!

## Meer dekking door kleine extra verzekering.

### Voorbeeld

Stel, u bent verzekerd bij Zilveren Kruis  
met de aanvullende verzekering '2  
sterren' en u vindt de geboden dekking  
op fysiotherapie net te weinig. U kunt  
dan kiezen voor de 3 sterren-dekking,  
met als gevolg dat u voor veel meer  
fysiotherapie verzekerd bent (geen 12,  
maar 27 behandelingen), maar gelijk  
ook voor zaken waar u wellicht geen  
interesse in hebt. Denkt u daarbij aan  
een veel hogere vergoeding voor  
bijvoorbeeld alternatieve geneeswijzen,  
ergotherapie of epilatie. En dat terwijl  
u alleen maar een beetje extra fysio  
wilde.

Allemaal extra vergoedingen die u  
krijgt (en voor moet betalen), maar die  
u misschien helemaal niet nodig hebt.  
De nieuwe Extra Aanvullende Zorgver-  
zekering biedt u een extra dekking van  
onder meer 6 fysiobehandelingen voor  
een kleine premie.

### Zestel veelgevraagde vergoedingen

Met de nieuwe Extra Aanvullende  
Zorgverzekering van Heilbron bent u  
voor een zestel veelgevraagde vergoe-  
dingen verzekerd voor een klein bedrag  
per maand. Op [www.leef3.nu/zorgverze-](http://www.leef3.nu/zorgverze-)  
kering kunt u zien wat deze dekkingen  
zijn. De premie kunnen we wel alvast  
verklappen: € 7,50 per maand in 2022.

## Vergoeding voor personen- alarmering?

Op pagina 16 vindt u informatie over  
personenalarmering van FocusCura.  
Bij een medische indicatie en bij  
sommige aanvullende verzekerin-  
gen, kunt u een vergoeding krijgen  
voor personenalarmering bij uw  
zorgverzekeraar. Bent u benieuwd  
of u in aanmerking komt voor  
vergoeding? De zorgverzekerings-  
adviseurs van het Leef3.nu Zorgcol-  
lectief zitten klaar om uw vragen te  
beantwoorden en u van advies te  
voorzien. Bel met 088 - 121 02 10.



Wilt u meer weten? De zorgspecialisten  
van Heilbron vertellen u er graag meer  
over. Bel: 088 – 121 02 10.

## Online, maar tóch met persoonlijk advies.

### Interesse in een online zorg- verzekeraar, maar dan mét advies?

Online zorgverzekeraars zijn goedko-  
per dan de traditionele zorgverzeke-  
raars, maar dan moet u wel behendig  
zijn met een computer en internet.

Heilbron biedt nu een nieuwe mogelijk-  
heid: online, maar tóch met persoonlijk  
advies.

Heilbron is een samenwerking aange-  
gaan met Ditzo. Ditzo is in 2021 een van  
de voordeligste zorgverzekeraars van  
Nederland. Waar Ditzo (onderdeel van  
a.s.r.) alleen via mail communiceert, kunt  
u via Heilbron nog wel telefonische hulp  
krijgen voor deze verzekeraar.  
Dus een scherpe premie en toch per-  
soonlijke hulp bij vragen en onduide-  
lijkheden. Alleen aan te vragen via het  
Leef3.nu Zorgcollectief.

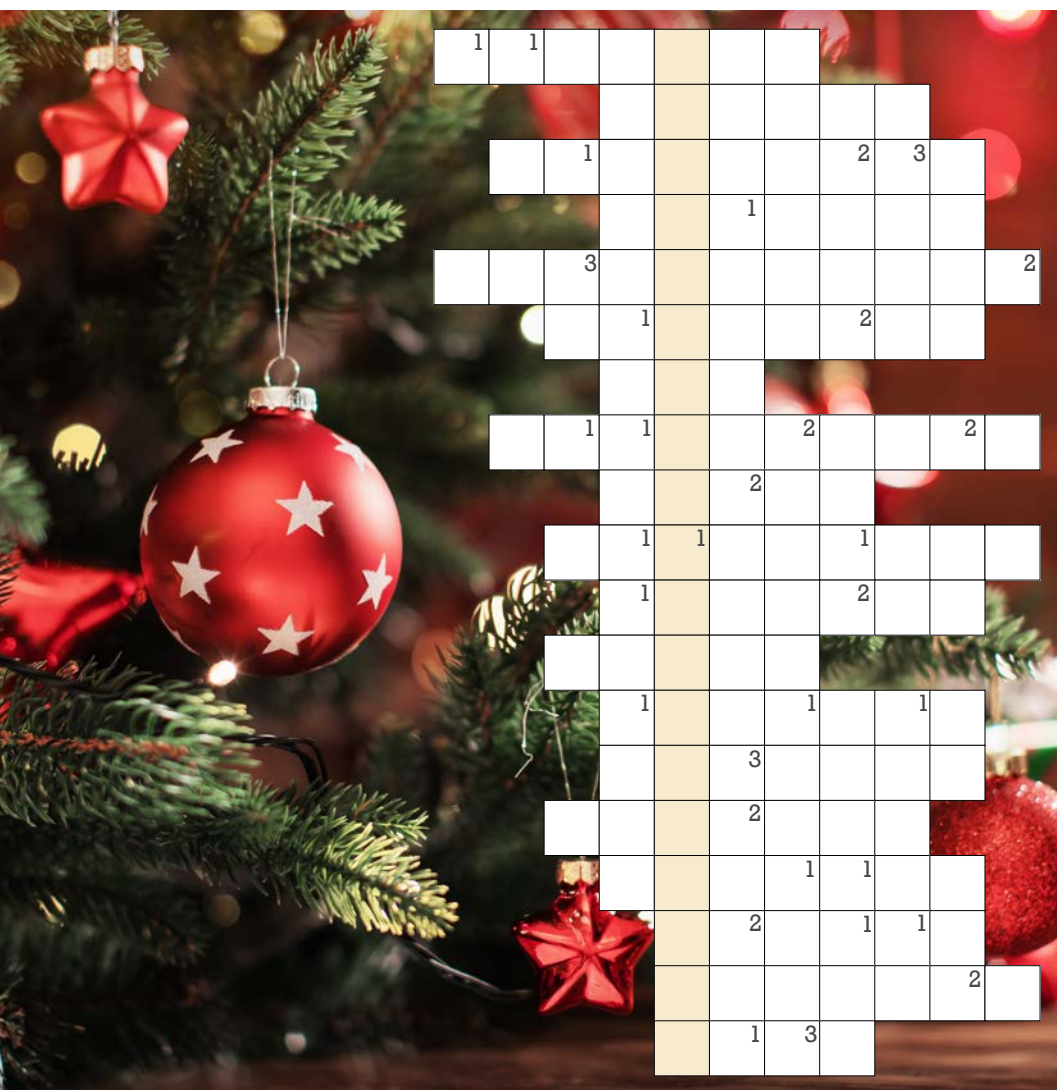
# Leef3.nu Prijspuzzel

**Wilt u ook helemaal in de kerstsfeer komen? Doe dan mee met de Prijspuzzel en maak kans op een prachtig kerstboeket, speciaal verzorgd door Tiggelaven Groenbeheer.**

**Of: wat dacht u van een Spakenburgs hart of een bakblik in de vorm van de Onze Lieve Vrouwetoren? Deze twee prijzen worden aangeboden door Amersfoort Kerstpakket.**

Doe mee en pak die prijs!\*

Vul de woorden in volgens de omschrijvingen. Gelijke cijfers zijn gelijke letters. Bij juiste invulling ontstaat in de verticale balk de oplossing.



Waardepapier onderneming (7)

lemand gouden..... beloven (6)

Mineraal (9)

Flora (7)

Gebruiksvoorwerpen in de keuken (11)

Meest geliefd (8)

Moed (3)

Gek of krankzinnig (10)

Stevig, nogal groot (5)

Oplaadpunten elektrische auto (mv) (9)

Identiteit niet bekend (7)

Hemels wezen (5)

50 jaar worden (m) (7)

Wijsje (7)

Zwaarte van voorwerp (7)

Afgerekend (7)

Muziekinstrument (6)

Geestkracht (7)

Weinig ruimte(4)

**Oplossing:** .....

Mail uw oplossing naar [puzzel@leef3.nu](mailto:puzzel@leef3.nu) of stuur deze pagina **vóór 15 december** naar Leef3.nu, antwoordnummer 1599, 3800 WB Amersfoort. Vermeld hierbij uw naam, adres en telefoonnummer.

*De winnaars ontvangen zo snel mogelijk bericht.*

*\* Tiggelaven Groenbeheer neemt contact op met de prijswinnaar om de levering van het kerstboeket af te stemmen. Het boeket zal rond 18 december 2021 worden bezorgd.*

*\* De winnaar van het Spakenburgs hart en de winnaar van het bakblik ontvangen hun cadeau via de post.*



# De Leefconsulent geeft het lidmaatschap een gezicht

**Alweer twee jaar geleden informeerden we u in het Leef3.nu Magazine over de vliegende start van de Leefconsulent van Leef3.nu. Inmiddels hebben we heel wat leden kunnen adviseren over de manier waarop Leef3.nu kan bijdragen aan veilig en prettig thuis wonen. Soms krijgen we eenvoudige vragen: 'Waar kan ik een rollator huren?' of 'Welke mogelijkheden zijn er om de was te laten doen?'. Soms zijn ze ingewikkelder: 'Hoe kunnen wij hier zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen?'**

De talloze huisbezoeken en gesprekken helpen ons nog beter aan te sluiten bij de behoeften en wensen van de leden. Leef3.nu breidt haar aanbod daarom voortdurend uit met nieuwe diensten. De samenwerking met Beweging 3.0, Welzin, Indebuurt033, ouderenbonden en vrijwilligers draagt hieraan bij.

## ThuisScan

Toch zitten we niet stil, want het kan altijd beter! Afgelopen zomer is de Leefconsulent bij dertig leden op bezoek geweest voor de ThuisScan. Dit is een vragenlijst over de onderwerpen wonen, welzijn en zorg. De Leefconsulent gebruikt deze vragen en een spel (het 'Aangenaam Leven Spel') tijdens het huisbezoek om het thuisplaatje compleet te maken. Ook hebben de deelnemers aan het onderzoek verteld hoe zij de nieuwe functie Leefconsulent beoordelen. De resultaten bevestigden dat we nog steeds op de goede weg zijn.

## Gerust gevoel

'Ik vind het gewoon heel fijn dat Leef3.nu een gezicht heeft gekregen. Het is een gerust gevoel dat ik via Leef3.nu de nodige hulp en ondersteuning kan inschakelen als dat nodig is. Ik heb hier een map liggen met alle nodige informatie en jullie telefoonnummer en dat kan ik à la minute pakken.' Aan het woord is Hanny de Hoog (77), al enkele jaren lid van Leef3.nu en wonend in een eengezinswoning in Leusden. In de zomer

brachten de Leefconsulenten Caroline van Doorn en Sandra van Dalen mevrouw de Hoog een bezoek thuis om de ThuisScan af te nemen. Wij vroegen haar recent hoe zij tegen Leef3.nu, de ThuisScan en de Leefconsulent aankijkt en hoe ze de vragenlijst vindt.

Hanny vertelt: 'Gek genoeg was ik al snel met jullie in gesprek over de

## 'Het gesprek gaf mij inzicht en duidelijkheid'

meest uiteenlopende onderwerpen. De vragenlijst werkt prettig, omdat het een goed beeld geeft en mij ook even bewust maakte van hoe ik de dingen ervaar en regel thuis. We hadden het

over of ik mij veilig voel in mijn huis, of het goed lukt om kleinere of grotere klussen zelf op te pakken, de financiën zelf te doen en op welke manier ik erop voorbereid ben om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen. Ik vond het fijn om meer informatie te krijgen over wat Leef3.nu precies te bieden heeft, want eerlijk gezegd wist ik dat nog niet zo goed. En jullie vertelden ook waar Leef3.nu zélf geen oplossing voor in huis heeft, maar welke organisatie dat dan wél heeft. Het gesprek gaf mij inzicht en duidelijkheid, en ik vind het geruststellend te weten dat ik altijd aan kan kloppen en dat jullie dan de weg weten. Ik denk wel dat dat de kracht is van het lidmaatschap: een betrouwbare partner die gewoon goeie dingen biedt, goed bereikbaar is en verstand van zaken heeft.'

Heeft u een vraag voor de Leefconsulent? Laat het ons dan weten via [leefconsulent@leef3.nu](mailto:leefconsulent@leef3.nu) of telefoonnummer: 033- 469 23 23.



# Medische en/of rijbewijskeuring

Heeft u een medische en/of een rijbewijskeuring nodig voor het verlengen van uw rijbewijs omdat u binnenkort 75 jaar wordt of ouder bent? Of omdat u jonger dan 75 jaar bent, maar een groot rijbewijs (CD) heeft dat om de 5 jaar verlengd moet worden? Dan kunt u een afspraak maken met [Rijbewijskeuringsarts.nl](http://Rijbewijskeuringsarts.nl). De keuring vindt plaats conform de richtlijnen van het CBR.

## De Rijbewijskeuringsarts beoordeelt uw gezondheid via verschillende testen:

- De arts neemt met u alle vragen door die op het (CBR) keuringsverslag staan
- De bloeddruk wordt gemeten in rust
- Gezichtsscherpte wordt getest
- Medicijngebruik wordt besproken
- Mogelijke functiebeperkingen van de ledematen en rug worden gecheckt
- Urine wordt getest op Suikerziekte (diabetes-mellitus)
- U wordt gekeurd door BIG-geregistreerde rijbewijskeuringsartsen
- U wordt gekeurd in één van de volgende locaties: Amersfoort, Soest, Leusden, Woudenberg, Bunschoten – Spakenburg, Baarn, Hoogland, Hoevelaken en Nijkerk (in het hele werkgebied van Leef3.nu)

## Tarief voor leden Leef3.nu

- Rijbewijskeuring vanaf 75 jaar € 45,-
- Rijbewijskeuring tot 75 jaar € 60,-
- U kunt pinnen (alle keuringen zijn incl. 21% BTW)

## Wilt u meer informatie of een afspraak?

Bel ons op 033 - 469 23 23 of stuur een email naar [info@leef3.nu](mailto:info@leef3.nu).



## Voordelig én gezellig

Wist u dat u als lid van Leef3.nu extra welkom bent voor een hapje en een drankje op een aantal locaties van Beweging 3.0? Op vertoon van uw Leef3.nu lidmaatschapspas krijgt u 5% korting op een heerlijke lunch of diner, of gewoon een lekker kopje koffie of thee. Gezellig en fijn om elkaar in een mooie sfeer te ontmoeten.

## De 5% korting geldt op de volgende locaties:

- Mariënborg, Burgemeester Grothestraat 80, Soest (tel. 035 - 631 84 00)
- 't Hamersveld, Aschatterweg 24a, Leusden (tel. 033 - 469 28 00)
- De Pol, Vetkamp 85, Nijkerk (tel. 033 - 469 20 30)

*Wij houden ons aan de geldende coronamaatregelen*

## Samen lid zijn is leuker

**Maak iemand lid en in plaats van € 25,15 betaalt uw kennis, vriend of familielid € 20,- in 2022 voor het lidmaatschap van Leef3.nu. Als dank ontvangt u een kortingsbon voor een hulpmiddel bij Medipoint ter waarde van € 10,-.**

**Naam en lidnr. bestaand lid:** \_\_\_\_\_

**Nieuw lid:** ☐ Dhr. ☐ Mevr. Geboortedatum: \_\_\_\_\_

Naam: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_ Woonplaats: \_\_\_\_\_

Telefoonnr: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

**Partner:** ☐ Dhr. ☐ Mevr. Voorletters: \_\_\_\_\_ Naam: \_\_\_\_\_ Geboortedatum: \_\_\_\_\_

Ik machtig Leef3.nu voor de eenmalige afschrijving van € 20,- (actietarief 2022):

IBAN-nummer:

Het lidmaatschap loopt tot en met 31 december 2022 en wordt daarna automatisch verlengd tegen het reguliere tarief.

**Vul deze bon in en stuur hem in een ongefrankeerde envelop op naar: Leef3.nu, Antwoordnummer 1599, 3800 WB AMERSFOORT**

*Deze actie geldt tot en met 31 januari 2022*





# 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: [www.leef3.nu/lidmaatschap/wijziging-doorgeven/](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?**

Aanmelden is eenvoudig (afmelden ook: met één klik). Ga naar [www.leef3.nu/nieuwsbrief](http://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 gesigneerd boek

Speciaal voor dit magazine verloot Leef3.nu het gesigneerde boek 'Wat beweegt jou?' van Olga Commandeur onder iedereen die zich nieuw aanmeldt voor de nieuwsbrief. Wilt u kans maken op dit boek. Meld u dan **voor vrijdag 14 januari 2022** aan voor de Leef3.nu nieuwsbrief op [www.leef3.nu/nieuwsbrief](http://www.leef3.nu/nieuwsbrief). U ontvangt bericht of u één van de gelukkigen bent.



## Betaal via automatische incasso en maak kans op prijzen

**Dan heeft u er geen omkijken naar. Indien uw machtigingskaart vóór 25 december 2021 bij ons binnen is, maakt u kans op een van de volgende prijzen: een boeket bloemen, een Spakenburgs hart of een high tea (bij u thuisbezorgd). U ontvangt bericht of u één van de gelukkigen bent**

Betaalt u de contributie via een overboeking, maar wilt u voortaan betalen via automatische incasso? U kunt onderstaande machtigingskaart invullen en in een envelop sturen naar: Leef3.nu, Antwoordnummer 1599, 3800 WB te Amersfoort (geen postzegel nodig). U kunt dit ook online doen op [www.leef3.nu/lidmaatschap/machtiging/](http://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

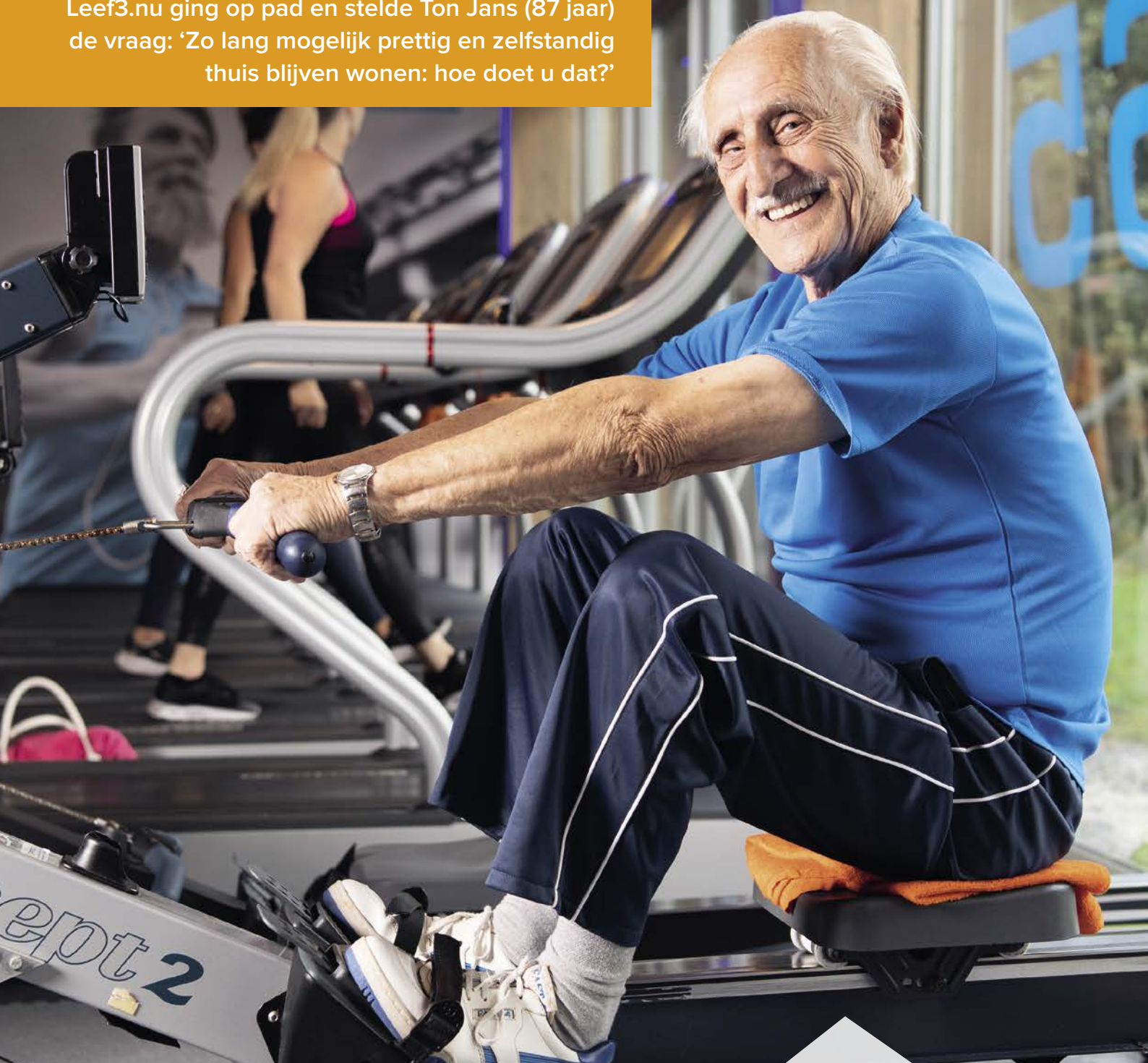
Ondergetekende verklaart zich akkoord met de regeling zoals op de strook hiernaast is vermeld.

Datum

Handtekening

# Achter de voordeur

Leef3.nu ging op pad en stelde Ton Jans (87 jaar) de vraag: 'Zo lang mogelijk prettig en zelfstandig thuis blijven wonen: hoe doet u dat?'



*'Spieren die je hebt, moet je gebruiken, dagelijks! En ik blijf fit dankzij vegetarisch eten, al 35 jaar doe ik dat. Maar koken doe ik niet meer.'*

*Ton geniet van de kookkunsten van zijn dochters. In het weekend is hij bij zijn vriendin Ann in Veldhoven. Hij sport wekelijks bij Fitness365 in Hooglanderveen.*



Lees het volledige verhaal van Ton op onze website, scan deze QR-code met uw telefoon.