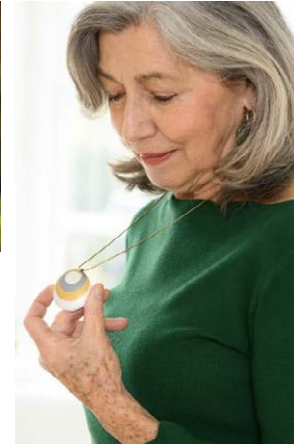


Dienstengids



***‘Voor een lang en
prettig leven thuis’***



Leef3.nu

Wat kunnen we voor u doen?

Leef3.nu ondersteunt u bij het zo lang en prettig mogelijk thuis wonen. In deze gids kunt u gemakkelijk zien welke diensten en producten kunnen bijdragen aan een gezond, veilig en prettig leven in uw eigen vertrouwde woonomgeving. Leef3.nu, een onderdeel van Beweging 3.0, werkt hiervoor samen met betrouwbare partners.

De diensten en producten zijn onder te brengen in vier thema's:

- **Gezondheid** (zoals: Pedicures, health check, bewegen en online diëtist)
- **Gemak** (zoals: Kappers aan huis, belastingadvies en maaltijden aan huis)
- **Sociaal** (zoals: Activiteiten en dagtochten)
- **Veiligheid** (zoals: Personenalarmering en veiligheidscheck)

Leef3.nu omdat u:

- Graag veilig en prettig in uw eigen woning wilt blijven wonen.
- Geld wilt besparen op handige diensten aan huis.
- Voor een ander zorgt en daarbij ondersteuning kunt gebruiken.
- Zo vitaal mogelijk oud wilt worden.
- Graag deelneemt aan leuke en interessante activiteiten.

Op de hoogte blijven van kortingen en activiteiten

De medewerkers van Leef3.nu brengen u graag op de hoogte van kortingen, nieuwe diensten en activiteiten door middel van onze nieuwsbrief. Meld u zich aan via www.leef3.nu/nieuwsbrief.



Waar vind ik alle informatie?

Website



Kijk op **www.leef3.nu**

Onder “**Diensten**” vindt u ons totale aanbod en kunt u de dienst waar u naar op zoek bent selecteren en aanvragen.

Onder “**Agenda**” vindt u een overzicht van alle activiteiten waar u aan deel kunt nemen.

Onder “**Nieuws en Acties**” staan kortingsacties en de meest recente nieuwsbrief.

Onder “**Artikelen**” kunt u interessante of leuke verhalen lezen.

Leefconsulent



Ouder worden is voor iedereen anders. Het is prettig om in een persoonlijk gesprek uw situatie, wensen en behoeften door te spreken.

Onze Leefconsulent kan bij u thuis komen om met u hierover in gesprek te gaan.

Wilt u ook graag een gesprek met de Leefconsulent?
Bel met het Klant Contact Centrum op **033-469 2323**
Of stuur een e-mail naar **leefconsulent@leef3.nu**

Klant Contact Centrum



Bent u lid van Leef3.nu en heeft u een vraag of wilt u iets regelen? De medewerkers van het Klant Contact Centrum zitten voor u klaar.

Bel met het Klant Contact Centrum op **033 - 469 23 23**
(ma. t/m vrij. van 9.00 tot 17.00 uur).

Of stuur een e-mail naar **info@leef3.nu**

Op de hoogte gehouden worden?

Door middel van onze nieuwsbrief vertellen we u over mooie kortingen, nieuwe diensten en activiteiten waaraan u kunt deelnemen. U kunt zich inschrijven op www.leef3.nu/nieuwsbrief.

Inhoudsopgave

Administratie en opruimcoach	28
Agenda	30
Audicien aan huis	7
Belastingaangifte	28
Bewegen	13
Computerhulp	28
Dagtochten en rondvaarten	14
De online diëtist	13
De Leef3.nu Dagtocht	15
Fietsreparateur aan huis	25
Health Check	13
Huishoudelijke hulp	19

Hulpmiddelen	22
Kapper aan huis	6
Klushulp	19
Leefconsulent	17
Maaltijden aan huis	9
Mantelzorg	17
Mantelzorgpas	20
Massage	6
Opticien aan huis	7
Pasfoto's aan huis	7
Pedicure	6
Personenalarmering	20

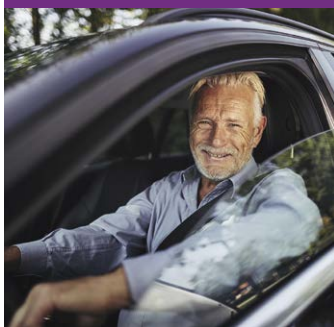
Puzzels	10-16-24
Restaurants Beweging 3.0	8
Rijbewijskeuring	7
Thuismonitoring	12
Tuinonderhoud	19
Veiligheidscheck	20
Verhuizen of woningontruiming	25
Vervoer	25
Wasservice	17
Wijzigingen doorgeven	31
Woningaanpassingen	22
Zorgverzekering	29

Diensten zijn aan verandering onderhevig. Kijk voor actuele informatie op www.leef3.nu

Uitgelichte diensten

Rijbewijskeuring

7



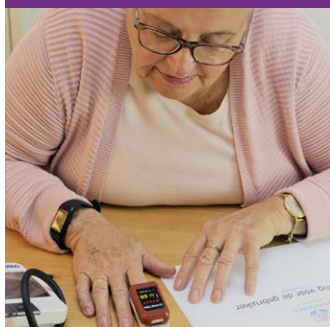
Maaltijden aan huis

9



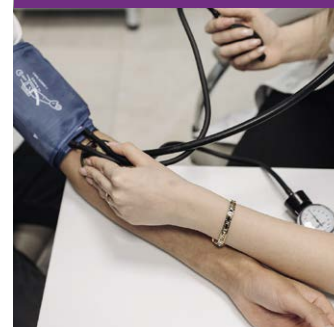
Thuismonitoring

12



Health Checks

13



De Leef3.nu Dagtocht

15



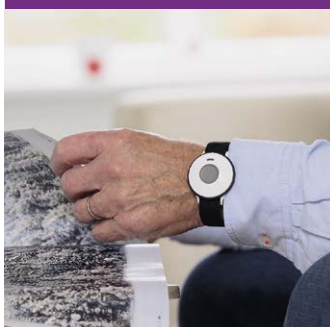
Huishoudelijke hulp

19



Personenalarmering

20



Hulpmiddelen

22





Pedicure

Voetverzorging is belangrijk om gezond oud te worden. Het kan problemen voor uw gezondheid voorkomen.

Een pedicure richt zich geheel op het verzorgen van voeten. Dat wil zeggen zowel de nagels als de huid van de voeten. Er worden eenvoudige en onschuldige huidaandoeningen behandeld waar geen huisarts voor nodig is.

De medisch pedicure houdt zich, net als de pedicure, bezig met de verzorging van de voet en de behandeling van huid- en nagelaandoeningen. Daarnaast voert de medisch pedicure ook specialistische behandelingen uit, zoals de behandeling van de risicovoet, bijvoorbeeld als gevolg van diabetes of neurologische aandoeningen.

Ook een pedicure? Ga naar www.leef3.nu bij "Diensten zoeken ► Pedicure".

De deskundigheid en kwaliteit van de salon bij u thuis ontvangen: dat kan! De thuiskapper is werkelijk ideaal.

Ook bij u thuis is alles mogelijk, een permanent, een watergolf, een lichte ondersteuning of een mooi geföhnd kapsel.

Een kleuring of gewoon een fijn geknipte coupe voor zowel heren als dames behoort uiteraard tot de mogelijkheden.

Ook het gemak van een kapper aan huis? Ga naar www.leef3.nu bij "Diensten zoeken ► Kapper".



Kapper aan huis



Massage

Wilt u ook graag pijnvrij en soepel bewegen?

Juist bij artrose/reuma, chronische pijn en ziekten kan massage ervoor zorgen dat u vrijer gaat bewegen met minder pijn.

De behandeling zelf vindt plaats op uw eigen stoel, massagetafel of kruk. De masseuse komt bij u thuis wanneer u niet meer mobiel genoeg bent.

Wilt u ook verlichting van uw klachten? Ga naar www.leef3.nu bij Diensten zoeken ► Massage".



Rijbewijskeuring



Medische- en rijbewijskeuringen voor 75 plussers en beroepschauffeurs.

Bent u ouder dan 75 jaar en moet uw rijbewijs verlengd worden? Dan bent u verplicht om u medisch te laten keuren. Dankzij onze rijbewijskeuringsarts kan dit op verschillende locaties. Heeft u ook een rijbewijskeuring nodig? Ga naar: www.leef3.nu bij "Diensten zoeken ► Rijbewijskeuring".

Heeft u pasfoto's nodig voor bijvoorbeeld het verlengen van uw paspoort of rijbewijs?

Deze kunt u ook bij u thuis laten maken. Ga naar: www.leef3.nu bij "Diensten zoeken ► Pasfoto's".



Pasfoto's aan huis

Opticien aan huis



Het hebben van goed zicht is belangrijk voor uw welzijn en kan er tevens voor zorgen dat we minder snel vallen.

Soms is het handig wanneer u niet naar de opticien kunt, dat de opticien naar u thuis komt. Hiervoor heeft Leef3.nu een opticien aan huis. U ontvangt optimale service en de afspraak is vrijblijvend.

Wilt u ook een opticien aan huis? Ga naar www.leef3.nu bij "Diensten zoeken ► Opticien aan huis".



Gehoorverlies is iets waar iedereen vroeg of laat mee te maken krijgt. Vaak is hier iets aan te doen. De audicien kan u hierbij helpen. Hoe fijn is het om alle gesprekken weer te kunnen volgen.

Indien u minder mobiel bent komt de audicien bij u thuis om de test af te nemen en u te adviseren over de mogelijkheden voor een hoortoestel of andere hulpmiddelen.

Audicien aan huis



Wilt u ook graag dat een audicien u thuis bezoekt? Ga naar www.leef3.nu bij "Diensten zoeken ► Audicien".

Eten en drinken bij Beweging 3.0



Elkaar ontmoeten in de restaurants van Beweging 3.0

Beweging 3.0 heeft meerdere prachtige locaties waar professionele zorg wordt geboden. Deze locaties beschikken over een centraal ontmoetingspunt. Hier kunt u een hapje eten en/of drinken.

Leden van Leef3.nu zijn ook welkom om aan te schuiven. U ontvangt 5% korting op de algehele catering in de restaurants.*

Gezellig en fijn om elkaar in een mooie sfeer te ontmoeten.

Vergeet niet uw ledenpas mee te nemen.

****exclusief de winkel***

DEELNEMENDE RESTAURANTS:

Mariënburg

Burgemeester
Grothestraat 80
3761 CN Soest

't Hamersveld

Aschatterweg 24a
3831 JR Leusden

Nijenste

Heiligenbergerweg 84
3816 AM Amersfoort

De Pol

Vetkamp 85
3862 JN Nijkerk

St Jozef

Van Tuylstraat 25
3829 AB Hooglanderveen

St Joseph

Hessenweg 218
3791 PP Achterveld

Huize Sint Jozef

Huserstraat 6
3861 CK Nijkerk

Monseigneur Blom

Barchman Wuytierslaan 55
3819 AB Amersfoort

*Kijk voor telefoonnummers op
www.leef3.nu/restaurants*

Soms komt koken er gewoon niet van: u heeft een drukke dag, bent laat thuis of het koken gaat u niet meer zo gemakkelijk af. Hoe heerlijk zou het zijn om dan niet te hoeven koken en toch te genieten van vers, gevarieerd en lekker eten.

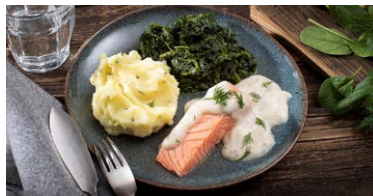


Bij Leef3.nu zijn er dan verschillende mogelijkheden.

Koelvers: Door de manier van bereiden en verpakken zijn deze gerechten lange tijd in de koelkast houdbaar. Het unieke aan de koelverse maaltijden is dat u ze zelf kan samenstellen, waardoor uw favoriete maaltijd ontstaat.

Vriesvers: Deze maaltijden worden direct na het bereiden diepgevroren. Daardoor kunt u ze langere tijd in de vriezer bewaren. Smaak, kleuren, vitamines en voedingswaarden blijven zo optimaal bewaard. Door de lange houdbaarheid bepaalt u niet alleen wat u wilt eten maar ook op welk moment!

Warme maaltijden: Wekelijks worden er 20 verschillende maaltijden aangeboden, aangepast aan het seizoen. De maaltijden bevatten volop groenten en omdat deze worden gestoomd blijven vitamines, smaak en kleur behouden. De maaltijden worden warm bij u gebracht.



Maaltijden aan huis



Bij alle leveranciers is er een ruime keuze uit maaltijden en kan er rekening gehouden worden met voedingsvoorkeuren zoals natriumarm, hypoallergeen, gemalen, gluten-/lactosevrij, halal en vegetarisch.

Om u deze keuzemogelijkheden te kunnen geven werken we samen met verschillende leveranciers. Deze werken met vaste bezorgers en als lid van Leef3.nu betaalt u geen bezorgkosten. Het is altijd mogelijk eerst een proefpakket af te nemen.

Ook maaltijden aan huis?

Scan de QR-code of ga naar www.leef3.nu bij "Diensten zoeken ► Maaltijden aan huis".



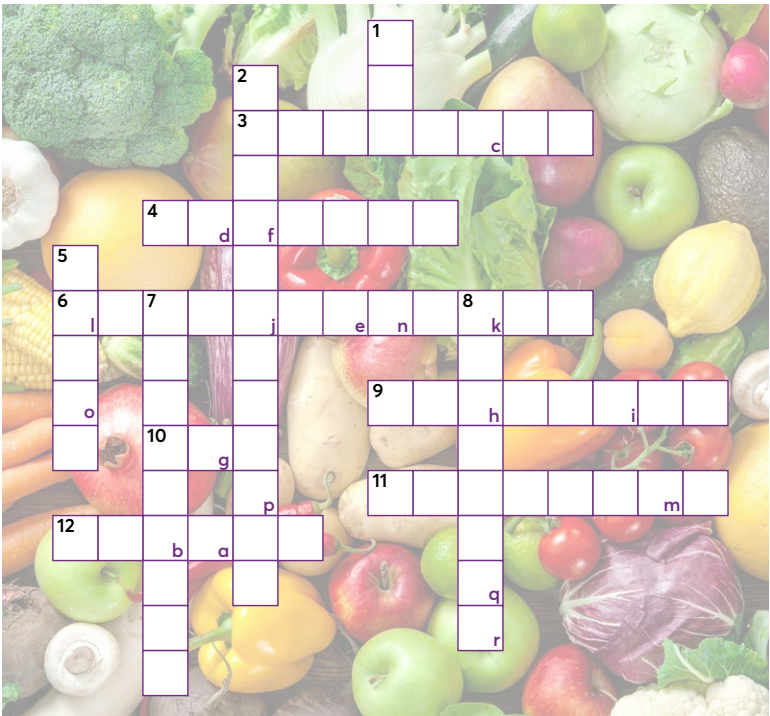
Gezond en gevarieerd eten biedt veel voordelen voor je gezondheid. Word fit op uw eigen manier. Puzzel mee voor voedingsweetjes en 5 puzzelaars maken daarmee kans op een week lang gratis Koelverse maaltijden van Maaltijd Thuis.

Verticaal:

1. Waarde voor een gezond gewicht. **2.** eiwitrijke vruchten. **5.** energierijke zaden van een boom **7.** voedingsstoffen om goed te groeien. **8.** eetbaar deel van de plant

Horizontaal:

3. ander woord voor proteïne **4.** mineraal dat zorgt voor sterke botten. **6.** een advocado bevat veel van deze gezonde vetten. **9.** groene groente die op bloemkool lijkt. **10.** aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (afkorting) **11.** Dagelijks een half uur deze beweging verlaagt je bloeddruk. **12.** Bron van calcium eiwitten, vitamine b en b12.



Oplossing:

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o	p	q	r
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Mail uw oplossing naar puzzel@leef3.nu of stuur uw oplossing uiterlijk 31 januari 2023 naar Leef3.nu, antwoordnummer 1599, 3800 WB Amersfoort (postzegel niet nodig). Vermeld u hierbij uw naam, adres en telefoonnummer. De winnaars ontvangen zo snel mogelijk bericht.

Geniet van lekker eten

zonder zelf te koken

Kies voor Maaltijd Thuis

- 1** Altijd een vaste bezorger op een vast bezorgmoment.
- 2** Ambachtelijke maaltijden, kleinschalig bereid.
- 3** Keuzevrijheid in samenstelling, dieetwensen en portiegrootte.

Bent u lid van Leef3.nu? Dan ontvangt u **gratis bezorging** op uw vervolgbestellingen!

Proefpakket

3 maaltijden

15.00

5 voor 20.00
gratis bezorgd

Maaltijd  **Thuis**

Met aandacht bereid,
met liefde gebracht

 leef3.nu/maaltijdservice

Heeft u een vraag? Bel 033 - 469 23 23 of mail info@leef3.nu.

Bijna 600.000 mensen in Nederland hebben COPD. COPD is een verzamelnaam voor de longaandoeningen chronische bronchitis en longemfyseem. Mensen hebben vooral last van chronische benauwdheid en kortademigheid. Inspanningen kunnen daardoor lastig zijn.

Behoort u hier ook toe en merkt u dat het dagelijkse leven u (te) veel energie kost, doordat u vaak moeite heeft om te ademen?

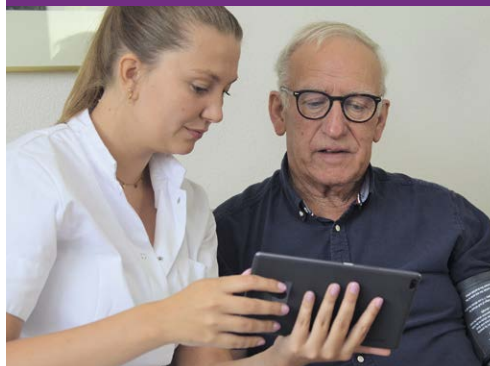
Met COPD Thuismonitoring krijgt u weer grip op uw aandoening en kan een ziekenhuisopname worden voorkomen.

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.

Hoe werkt COPD Thuismonitoring van LEEFBeter?

U meet het zuurstofgehalte in uw bloed, uw hartslag en uw activiteitenpatroon en vult vragenlijsten in op uw tablet. Indien er afwijkende waarden worden

Thuismonitoring



De COPD Thuismonitoring set bestaat uit:

Tablet: u vult hier vragenlijsten in over uw dagelijkse gezondheid, bijvoorbeeld over uw conditie, benauwdheid en vermoeidheid.

Saturatiemeter: hiermee meet u het zuurstofgehalte in uw bloed en uw hartslag.

Actimeter: hiermee meet u uw activiteitenpatroon.

Een longaanval actieplan met uitleg: met het longaanval actieplan herkent u een longaanval eerder en weet u wat u kunt doen om te voorkomen dat de klachten erger worden.

Wilt u meer informatie?

Kijk op www.leef3.nu bij "Diensten zoeken" ► Thuismonitoring.



geconstateerd, krijgt u of uw mantelzorgverlener een signaal van het systeem, zodat u actie kunt ondernemen. U kunt dan in gesprek gaan met uw huisarts, een praktijkverpleegkundige, of longverpleegkundige.

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





De online diëtist

De online diëtist biedt, voor mensen die ziek zijn of hun leefstijl willen veranderen, begeleiding en recepten afgestemd op persoonlijke smaak, behandeling en leefsituatie. Vergoed vanuit de zorgverzekering.

Wilt u meer informatie? Ga naar www.leef3.nu bij "Diensten zoeken ► diëtist".

Wilt u fitter oud worden, heeft u klachten als onbedoeld gewichtsverlies of verlies van spiermassa, vermoeidheid of bent u onder behandeling voor een ziekte als kanker, COPD of hart- en vaatziekten?



Bewegen draagt bij aan uw fysieke en mentale gezondheid.

Leef3.nu heeft partners die sportieve activiteiten en cursussen organiseren. Leer bijvoorbeeld te bewegen zonder te vallen tijdens een valpreventiecursus. We houden u graag op de hoogte over het aanbod.

Kijk hiervoor in onze agenda of lees onze nieuwsbrief ► www.leef3.nu/nieuwsbrief



Bewegen



Health Check

De hoogte van uw BMI, bloeddruk, cholesterol, bloedsuiker en HB – gehalte zegt veel over uw gezondheid.

U kunt deze laten controleren door middel van een Health Check. Deze wordt gedaan door MBO studenten (opleiding tot doktersassistente). Veilig en verantwoord, want de studenten worden professioneel begeleid door een docent.

Wilt u ook een Health Check? Ga naar www.leef3.nu bij "Diensten zoeken ► Health Check".

Dagtochten en rondvaarten

Er is zoveel moois te zien in ons land en in dat van onze zuiderburen. Leef3.nu biedt u graag de mogelijkheid om hier zo optimaal mogelijk van te genieten.

Er staat altijd een interessant, gevarieerd reisaanbod klaar, waarbij er voor ieder wat wils is, denk aan stadsbezoeken, vaartochten, naar het strand, of de natuur in. Sommige dagtochten zijn actief, andere dagtochten zijn pure ontspanning.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Een zeehondencruise op de Oosterschelde.
- Stadsbezoek Gent.
- Bloesemvaartocht op de Linge.
- Naar de kersenboomgaard.
- Vaartocht rondom Leiden.
- De haven van Rotterdam.
- Unieke vaartocht naar Gouda.



**De Hollandse cultuur proeven doet u het beste op het water!
Er zijn prachtige rondvaarten waarbij u aan boord de unieke sfeer en warme gastvrijheid ervaart.**

Als lid van Leef3.nu ontvangt u korting op iedere dagtocht of rondvaart. Speciaal voor leden hebben wij op 15 mei 2023 een mooie dagtocht met extra korting naar het Groene Hart.

Meer informatie over dagtochten en rondvaarten?

Ga naar www.leef3.nu bij “Diensten zoeken ► Dagtochten.”
Ontvangt u graag een brochure, neem dan contact op met ons Klant Contact Centrum.



Maandag 15 mei 2023



De leef3.nu Dagtocht

Midden in de drukke Randstad ligt 'het Groene Hart'. De Nederlandse overheid heeft dit gebied niet voor niets uitgeroepen tot Nationaal Landschap. Dit betekent dat zich hier een unieke combinatie van agrarisch gebied, natuur en cultuurhistorie bevindt. Deze schitterende streek laat zich op z'n mooist zien vanaf het water.

Maandag 15 mei gaan we met de bus naar de Kagerplassen. Hier maken we een prachtige boottocht over de Kagerplassen, langs molens, dorpjes, weilanden en bijzondere natuurgebieden. Aan boord wordt u verwend met koffie en een gebakje. Ook de lunch zal aan boord worden geserveerd. Na de vaartocht heeft u nog vrije tijd in Noordwijk aan Zee. Daarna gaan we met de bus weer terug.

Speciaal voor leden:

€60,- p.p. (normaal € 67,-)

INBEGREPEN:

- ✓ Vervoer per comfortabele touringcar.
- ✓ Koffie met Leef3.nu gebakje.
- ✓ 2,5 uur varen op de Kagerplassen.
- ✓ Broodjeslunch aangevuld met een hartige snack.
- ✓ Consumptie.
- ✓ Vrije tijd in Noordwijk aan Zee.

OPSTAPLOCATIES (vanaf circa 9:00 uur):

- Nijkerk
- Leusden
- Amersfoort
- Soest

Thuiskomst ca. 18:00 uur

INFORMATIE/BOEKEN

www.leef3.nu/dagtochten



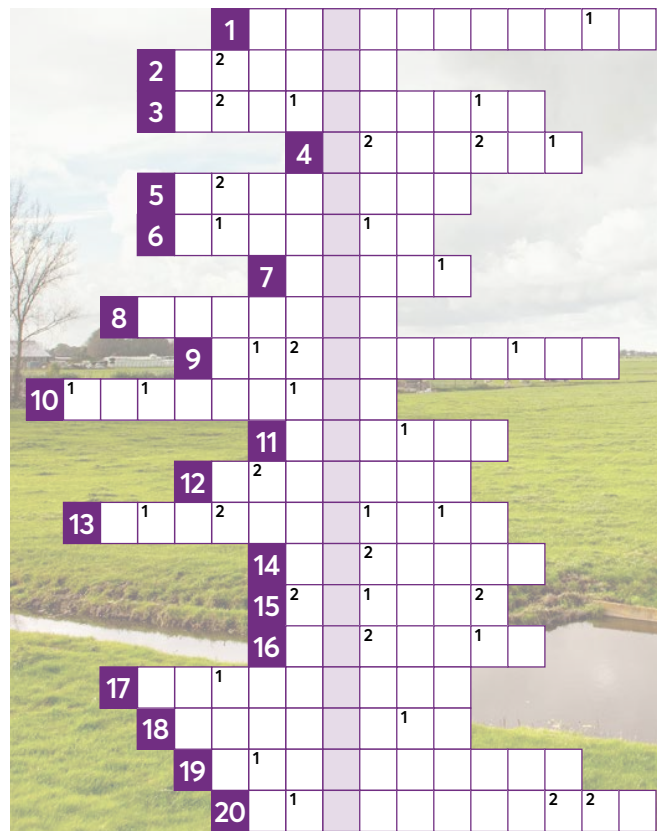
Bent u ook zo gek op puzzelen. Doet u dan mee met deze prijspuzzel en maak kans om met twee personen mee te gaan met de Leef3.nu Dagtocht, op pagina 15.

Doe mee en win!

1. Informatiebulletin
2. Iemand die haren knipt
3. Elkaar ontmoeten
4. Het wrijven en kneden van spieren
5. Een dagje erop uit
6. Transport
7. Een kort reisje
8. Doe-het-zelf
9. Controle van uw gezondheid (Engels)
10. Mogelijk maar niet noodzakelijk
11. Bedrijf van een reder
12. Kleine foto voor je paspoort of rijbewijs
13. Genezen na een ongeluk
14. 3 x daags eten
15. Op datum en tijd gesorteerde lijst van activiteiten
16. Ander woord voor lopen
17. Het Hollandse Venetië
18. U kunt hier uw zicht laten testen
19. Verplaatsing van een huishouden
20. Eerlijk, geloofwaardig

Oplossing:

Mail uw oplossing naar puzzel@leef3.nu of stuur uw oplossing uiterlijk 31 januari 2023 naar Leef3.nu, antwoordnummer 1599, 3800 WB Amersfoort (postzegel niet nodig). Vermeld u hierbij uw naam, adres en telefoonnummer. De winnaars ontvangen zo snel mogelijk bericht.



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



Mantelzorg

U wilt graag zo lang mogelijk thuis wonen en heeft hierbij extra ondersteuning nodig. Leef3.nu heeft goede ervaringen met leveranciers die deze kunnen bieden.

Er worden verschillende vormen van ondersteuning geboden, zoals:

- Begeleiding bij afspraken.
- Persoonlijke verzorging.
- Boodschappen doen en koken.
- Het houden van gezelschap.
- Het helpen bij de administratie.

Bent u aan het revalideren?

Dan kan er voor een korte periode (bijvoorbeeld 6 weken) intensieve ondersteuning worden verleend.

Wilt u meer informatie? Kijk op www.leef3.nu bij "Diensten zoeken ► Mantelzorg".

Geen omkijken meer naar uw was? De was- en strijkservice staat voor u klaar.

Uw was wordt gehaald en netjes gewassen, gevouwen en gestreken weer thuis gebracht. Voor uw kleding, maar ook voor beddengoed en handdoeken.

Wilt u meer informatie?
Kijk op www.leef3.nu bij "Diensten zoeken ► Wasservice".

Wasservice



Leefconsulent



Een gesprek over hoe u het thuis ervaart.

Soms is het goed om stil te staan bij hoe u de dingen thuis ervaart en regelt. Voelt u zich bijvoorbeeld veilig in uw huis, lukt het om kleinere of grotere klussen zelf op te pakken, de financiën bij te houden, te werken met de computer of de tuin te onderhouden?

Onze Leefconsulent is er voor u om hierover te praten en u informatie te geven over wat Leef3.nu kan bieden, maar ook als Leef3.nu zelf geen oplossing heeft, weten we bij welke instanties u terecht kunt.

Graag in gesprek met de Leefconsulent?
Kijk op www.leef3.nu bij "Diensten zoeken ► Leefconsulent".

WASSERVICE AAN HUIS

NEWASCO VOOR THUIS



 **AL UW WAS GEHAALD EN GEBRACHT**

Of bezoek één van onze servicepunten.

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

NEWASCO

NEDERLANDSE WASSERIJ COMBINATIE

Voel je thuis

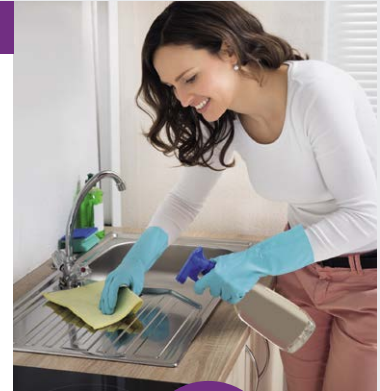
Huishoudelijke hulp

Bent u op zoek naar een betrouwbare huishoudelijke hulp?

De huishoudelijke hulpen verrichten werkzaamheden zoals:

- Stoffen.
- Stofzuigen.
- Dweilen.
- Sanitair/keuken schoonmaken.
- Badkamer reinigen.

Wilt u meer informatie? Kijk op www.leef3.nu bij "Diensten zoeken ► Huishoudelijke hulp."



Klushulp

Bent u op zoek naar een klushulp die u kan helpen bij de kleine klusjes in en om het huis?

Een handige klusjesman of -vrouw verricht klussen zoals:

- Het vervangen of ophangen van een lamp.
- Het in elkaar zetten van een kast of ander meubel.
- Het uitvoeren van schilder- en behangwerk.
- Het ophangen van schilderijen.

Wilt u meer informatie? Kijk op www.leef3.nu bij "Diensten zoeken ► Klussendienst."

Tuinonderhoud



Heeft u een tuin en wilt u graag hulp bij het onderhoud?

Een tuinman- of vrouw verricht werkzaamheden zoals:

- Gras maaien, onkruid wieden en snoeien.
- Advies over het aanleggen van een onderhoudsvrije tuin.
- Het beplanten van uw tuin met nieuwe planten.
- Opfleuren van uw balkon.

Wilt u meer informatie? Kijk op www.leef3.nu bij "Diensten zoeken ► Tuinman."

Personenalarmering



Veiligheid is een van de belangrijkste voorwaarden om zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen. Met Personenalarmering bent u goed voorbereid op noodsituaties.



Is er iets gebeurd? Bent u bijvoorbeeld gevallen? Met één druk op de knop slaat u direct alarm zodat er ogenblikkelijk hulp kan komen. Een gerust gevoel. Vooral als u alleen woont.

Personenalarmering wordt door verschillende zorgverzekeraars (deels) vergoed. Wilt u meer informatie over Personenalarmering? Ga dan naar www.leef3.nu/personenalarmering.



Veiligheidscheck

Wist u dat er jaarlijks meer slachtoffers vallen door ongelukken in en om het huis dan in het verkeer? Daarom doen Rode Kruis-vrijwilligers graag een gratis veiligheidscheck aan huis.

Tijdens deze check geven de vrijwilligers voorlichting over veiligheid in en om het huis. Het gaat dan bijvoorbeeld over het voorkomen van vallen, brand en inbraak.

Ook een veiligheidscheck bij u thuis? Ga naar: www.leef3.nu bij "Diensten zoeken ► Veiligheidscheck".



Mantelzorgpas Amersfoort. Zorgen voor je naaste, het voelt zo vanzelfsprekend. Echter als de zorg intensief is, kan het behoorlijk pittig zijn.

De gemeente Amersfoort heeft in samenwerking met indebuurt033 en Leef3.nu de Mantelzorgpas ontwikkeld in de hoop dat de pas het leven als mantelzorger net wat prettiger kan maken. De pas vertegenwoordigt een waarde van € 150,-. Hij kan gebruikt worden voor wat extra hulp of gewoon voor iets leuks. De pas kan verzilverd worden in een speciale mantelzorgpaswinkel.

Verleent u zorg aan iemand die woonachtig is in Amersfoort en heeft u interesse in de Mantelzorgpas? U kunt er alles over vinden op www.mantelzorgpas.nl.



“De personenalarmering van FocusCura geeft mij al jarenlang een veilig gevoel”

Meneer Manders

Zo lang mogelijk veilig zelfstandig thuis wonen is de wens van bijna iedere oudere. Door de personenalarmering van FocusCura wordt dit mogelijk gemaakt.

Met een druk op de knop kunt u in een noodsituatie alarm slaan. Bij sociale opvolging neemt de alarmcentrale contact op met familie of vrienden. Bij professionele opvolging neemt de alarmcentrale contact op met thuiszorg.

Personenalarmering

Extra veiligheidsopties:

-  Extra hals- of polszender
-  Trekkoord met extra alarmknop
-  Goedemorgen sms-service



Het bestellen en installeren van de alarmknop en het basisstation is heel eenvoudig. Na 15 minuten is het alarm klaar voor gebruik! Wist u trouwens ook dat FocusCura afspraken heeft met zorgverzekeraars en dat het alarm (deels) vergoed wordt?

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



Woningaanpassingen



Ons doel is om er samen met u voor te zorgen dat u zo lang mogelijk zelfstandig thuis kunt blijven wonen. Dat is vaak al snel mogelijk met een paar aanpassingen.

Hierbij valt te denken aan:

- Diverse soorten beugels voor in het toilet en/of badkamer en bij de trap.
- Een douchezitje.
- Lichtschakelaars met een sensor.
- Het aanbrengen van een anti-slip laag in de badkamer.
- Een traplift.

Leef3.nu werkt hiervoor samen met betrouwbare leveranciers die kwalitatief goede producten en service bieden.

Wilt u ook aanpassingen in uw woning laten doen? Ga naar: www.leef3.nu bij “Diensten zoeken ► Woningaanpassingen”.

Heeft u een hulpmiddel nodig? Dan kunt u dit eenvoudig lenen, huren of kopen. De leverancier waar Leef3.nu mee samenwerkt beschikt over een uitgebreid aanbod zorg- en welzijnsproducten.

Hulpmiddelen zijn er in de vorm van een rollator, een scootmobiel en speciale fietsen als een driewieler. Wist u dat er ook kleinere hulpmiddelen zijn die het leven thuis net wat makkelijker kunnen maken? Denk hierbij aan een wringer voor een vaatdoekje of een pot opener om die lastige deksels open te krijgen. Een tube uitknijper is ideaal voor als u de grip niet heeft om zelf de tubes uit te kunnen knijpen.

Benieuwd geworden naar hoe hulpmiddelen u kunnen helpen? Kijk op www.leef3.nu bij “Diensten zoeken ► Hulpmiddelen”.



Hulpmiddelen



Handicare, úw traplift.

7x Handicare zekerheid

- ✓ Voor iedere trap een oplossing
- ✓ €100,- extra ledenvoordeel
- ✓ Binnen één week geïnstalleerd
- ✓ Nieuw, huur en tweedehands
- ✓ Direct geleverd uit eigen fabriek
- ✓ Diverse stoel- en kleuropties
- ✓ 24/7 bereikbare servicedienst

SCAN MIJ



Vrijblijvend advies aan huis of onze gratis brochure?
Ga naar www.leef3.nu/handicare

 **handicare**
Making everyday life easier

Doe mee met de prijspuzzel en maak kans op een zelfredzaamheid pakket bestaande uit diverse handige hulpmiddelen van Medipoint.

Doe mee en win!

1. Op kleinere afstand
2. Iemand die uw tuin op orde maakt
3. Kromme vrucht
4. Zoet nagerecht
5. Vermindering van de oorspronkelijke prijs
6. De controle hebben
7. Iemand die u thuis over de diensten van Leef3.nu kan vertellen
8. In eigen huis metingen verrichten
9. U kunt hier uw gehoor laten testen
10. Stoel met wielen
11. Lichamelijke oefeningen doen
12. Zalf
13. Iemand die fietst
14. Boottocht langs verschillende bezienswaardigheden
15. Lucht die je in en uit blaast
16. Kracht uit een bron
17. Draagbare computer
18. Voetverzorgar
19. Iemand die voor een ander zorgt

Oplossing:



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

Mail uw oplossing naar puzzel@leef3.nu of stuur uw oplossing uiterlijk 31 januari 2023 naar Leef3.nu, antwoordnummer 1599, 3800 WB Amersfoort (postzegel niet nodig). Vermeld u hierbij uw naam, adres en telefoonnummer. De winnaars ontvangen zo snel mogelijk bericht.



Heeft u geen eigen vervoer en is voor u het openbaar vervoer of de Regiotaxi geen geschikt alternatief? Een taxi via Leef3.nu haalt of brengt u tegen een gereduceerd tarief.

Het vervoer staat in het teken van service-gerichtheid: de chauffeur haalt alle passagiers binnen (in een pand / gebouw) op, zal de bagage overnemen, de deuren openhouden en de gordel aangeven. Hij/zij staat garant voor een veilige en correcte rit en afhandeling.

Ook rolstoelvervoer boekt u snel en eenvoudig. De rolstoelbussen zijn er om u veilig en comfortabel naar uw bestemming te brengen. De professionele, vriendelijke en goed opgeleide rolstoelvervoer taxichauffeurs staan dagelijks voor u klaar om uw rit met de rolstoeltaxi prettig te laten verlopen.

Mee met de taxi? Ga naar: www.leef3.nu bij "Diensten zoeken ► Vervoer".

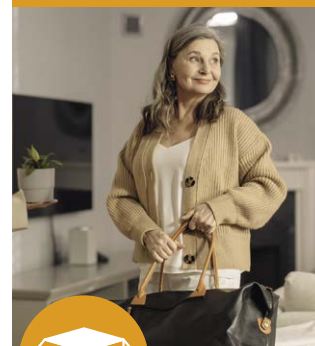
Een verhuizing of een woningontruiming kan een lastige periode zijn.

De leveranciers waar Leef3.nu mee samenwerkt zijn er om uw spullen te verhuizen en u daarbij zo optimaal mogelijk te ondersteunen. Bij verkoop kunnen ze u helpen om uw woning er zo representatief mogelijk uit te laten zien. Ze gaan met respect om met uw spullen. Bij verhuur kunnen ze de woning weer terugbrengen in de staat waarop hij opgeleverd dient te worden.

Wilt u meer informatie?

Kijk op www.leef3.nu bij "Diensten zoeken ► Verhuizen of Woningontruiming".

Verhuizen of woningontruiming



Fietsen is een heerlijke manier om in beweging te blijven en van de omgeving te genieten.

Een goed onderhouden fiets draagt bij aan veilig fietsen. De fietsreparateur heeft een gratis haal en brengservice in Amersfoort en Soest. Woont u in het buitengebied binnen 10 km dan betaalt u een bijdrage voor het halen en brengen. Ook graag uw fiets aan huis laten repareren?

Fietsreparateur aan huis



Ga naar: www.leef3.nu bij "Diensten zoeken ► Fietsreparateur aan huis".



Extra voordeel als lid van Leef3.nu

- Standaard 10% korting* op koopassortiment
- Exclusieve ledenaanbiedingen
- Gratis lenen van loop hulpmiddelen voor max. 13 weken
- Gratis deelname aan events
- Health checks in de winkel in Leusden

* vraag naar de voorwaarden



Wij zijn er als je ons nodig hebt.

Met de juiste zorg hulpmiddelen kan je zoveel meer.

Er komt wellicht een dag dat je, al dan niet tijdelijk, gebruik moet maken van een of meerdere zorg hulpmiddelen. Geen probleem, Medipoint heeft meer dan 2000 producten in huis. Kopen, maar ook huren of lenen. Het kan allemaal. Belangrijkste is natuurlijk dat je op de beste manier geholpen bent.

Wil je meer informatie of advies over het juiste zorg hulpmiddel?

Kijk dan op leef3.nu/medipoint



**10%
KORTING**

als lid op
het gehele
koopassortiment*

*vraag naar de
voorwaarden



Belastingaangifte



Zoekt u een betrouwbare belastingadviseur voor het invullen van uw aangifte of heeft u behoefte aan goed financieel advies?



U kunt terecht voor zaken als:

- Een aangifte inkomstenbelasting.
- Een aangifte schenkbelasting of een aangifte erfbelasting.
- Advies over de fiscale gevolgen van de verkoop- of aankoop van uw woning of een schenking aan uw kind.

Meer informatie? Ga naar: www.leef3.nu bij "Diensten zoeken ► Belastingaangifte".

Onze wereld wordt steeds digitaal en dat biedt heel veel mogelijkheden, maar ook uitdagingen. Wilt u uw computerervaring uitbreiden dan krijgt u computerhulp.

Ook voor een probleem met uw pc, tablet of smartphone kunnen we u helpen. Denk bijvoorbeeld aan:

- Installeren van software.
- Het aansluiten van het internet.
- Windows 10 updates uitvoeren.



Meer informatie? Ga naar: www.leef3.nu bij "Diensten zoeken ► Computerhulp".



Computerhulp



Administratie en opruimcoach

Wilt u graag hulp bij het op orde brengen of houden van uw administratie?

U kunt geholpen worden bij uw thuisadministratie, het communiceren met zorg- en financiële instanties of het afwickelen van een nalatenschap na een overlijden.

Graag hulp bij het op orde brengen van uw huis?

Hierbij ontvangt u hulp en begeleiding bij het uitzoeken van uw spullen. Een opgeruimd huis geeft rust en overzicht.

Wilt u graag een opgeruimd huis of uw administratie op orde? Ga naar: www.leef3.nu bij "Diensten zoeken ► Administratie".



Vanaf 2023 mogen zorgverzekeraars geen collectieve korting meer geven op de basisverzekering. Dat vinden we net als u erg jammer. Toch gaat uw collectief contract verder dan alleen een korting. U kunt namelijk rekenen op:

- Een persoonlijk advies over de juiste bij uw behoeften én portemonnee passende zorgverzekering.
- Gemakkelijk vergelijken via de Leef3.nu Zorgvergelijker op www.leef3.nu/zorgverzekering en snel (online of telefonisch) in- of overstappen.
- Telefonisch advies van specialisten via de Leef3.nu Zorgadvieslijn via 088-12 10 210.
- Het hele jaar door begeleiding en hulp bij wachtlijstbemiddeling, nota's en declaraties.
- Een scherpe zorgpremie en uitgebreide dekkingen.
- Mogelijkheid gebruik te maken van lidmaatschap vergoeding.

Het Leef3.nu Zorgcollectief



Korting op aanvullende verzekeringen

Ondanks het wegvallen van de collectieve korting op de basisverzekering, gelden binnen het Leef3.nu collectief ook komend jaar kortingen op de premie van bepaalde aanvullende verzekeringen bij de deelnemende verzekeraars.

De kortingen vindt u op www.leef3.nu/zorgverzekering of kunt u opvragen bij onze Zorgadvieslijn. Zie hier een aantal voorbeelden van de voordelen via het Leef3.nu Zorgcollectief:

- Bij OHRA is het mogelijk om tegen een kleine meerprijs uw aanvullende pakket uit te breiden met de Fysio Meeneemservice. Met de Fysio Meeneemservice neemt u (tot een bepaald maximum) ongebruikte fysiobehandelingen mee naar het nieuwe jaar.
- VGZ heeft voor de leden van Leef3.nu een drietal aanvullende verzekeringen beschikbaar met daarin extra vergoedingen voor fysiotherapie, preventie en mantelzorg ten opzichte van de reguliere aanvullende verzekering. Heeft u een van deze aanvullende pakketten, dan vergoedt VGZ ook het Leef3.nu-lidmaatschap tot maximaal € 25 per jaar!
- Zilveren Kruis biedt zonder extra kosten het pakket Extra Aanvullend Thuiszorg bij een aanvullende verzekering.

Agenda

Er zijn in Amersfoort en omgeving ontzettend veel activiteiten te doen waar we u graag van op de hoogte brengen.

U kunt hierbij denken aan:

- **Fietstochten**
- **Workshops, zoals ICT**
- **Dagtochten**
- **Valpreventiecurssussen**
- **Wandelevenementen**
- **Jeu de Boules**
- **Midgetgolf**
- **Klassieke concerten**

Al deze activiteiten zetten we in de **Agenda** op onze website. Wanneer u deze regelmatig bekijkt, dan blijft u op de hoogte.

Valpreventiecurssussen



Dagtochten



Klassieke concerten



Workshop ICT



Wanneer u zich aanmeldt voor de nieuwsbrief, dan attenderen we u op nieuwe activiteiten.

U kunt zich aanmelden op: www.leef3.nu/nieuwsbrief



Wijzigingen doorgeven

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/wijziging.

Heeft u geen computer en/of internet? Dan kunt u uw wijzigingen (excl. bankrekeningnummer) natuurlijk ook telefonisch aan ons doorgeven: 033 - 469 2323 (tijdens kantooruren).

Op de hoogte blijven

Wist u dat u op de hoogte kunt blijven van mooie kortingen, nieuwe diensten en activiteiten waaraan u kunt deelnemen via de Leef3.nu nieuwsbrief?

Aanmelden is eenvoudig (afmelden ook: met één klik). Ga naar www.leef3.nu/nieuwsbrief. Op deze pagina geeft u te kennen de nieuwsbrief te willen ontvangen. Aan de nieuwsbrief zijn geen kosten verbonden! Ook iemand die geen lid is kan zich aanmelden voor de nieuwsbrief.

Colofon

Leef3.nu dienstengids

Deze gids is een uitgave van Leef3.nu, een onderdeel van Beweging 3.0.
De gids verschijnt in een oplage van 25.000

Redactieadres:

Postbus 1599
3800 BN Amersfoort

Leef3.nu

Basicweg 24
3821 BR Amersfoort
033-4692323
info@leef3.nu
www.leef3.nu

Redactie

Femke Teunen
Caroline van Doorn

Met dank aan

Sandra van Dalen, Trisha
Gouwens, Tiny ter Haar,
Jan Jans, Petra Bergstra
en alle deelnemende partners.

Drukwerk, ontwerp en opmaak

Media Point BV, Heerhugowaard

Lidmaatschap

Het lidmaatschap voor 2023 kost
€ 26,00. www.leef3.nu/lidmaatschap

U kunt ons volgen op:

-  facebook.com/leef3.nu
-  twitter.com/leef3nu
-  linkedin.com/company/leef3-nu
-  instagram.com/leef3.nu

Leef3.nu

Leef3.nu diensten

033 - 469 23 23



Activiteiten
Administratie
Audicien
Belastingaangifte
Boodschappenservice
Brandpreventie
Busreizen
Computerhulp
Dagtochten
Diëtist
Fietsreparateur aan huis
Gehoortest
Gezelschap
Health check
Hoortoestel
Huishoudelijke hulp
Hulpmiddelen
Inbraakpreventie

Kapper aan huis
Klassieke concerten
Klussendienst
Leefconsulent
Maaltijden aan huis
Mantelzorg
Massage
Ontmoeten
Opruimcoach
Opticien aan huis
Pasfoto
Pedicure aan huis
Personenalarmering
Persoonlijk begeleider
Pruikenservice aan huis
Rijbewijskeuring
Riviercruise met zorg
Rondvaarten

Schoonmaker
Stomerij
Strijkservice
Taxivervoer
Thuismonitoring
Thuiszorgwinkel
Tuinman
Uitvaart
Vakantie
Valpreventie
Veiligheidscheck
Verhuizen
Vervoer
Wasservice
Woningaanpassing
Woningbeveiliging
Woningontruiming
Zorgverzekering

Ja, ik word lid: www.leef3.nu/lidmaatschap