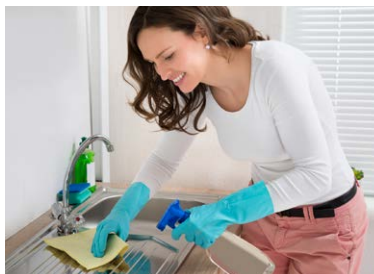


Dienstengids



‘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 Dagtochten	15
Fietsreparateur aan huis	15
Gezondheidscheck	13
Huishoudelijke hulp	19
Hulpmiddelen	22

Kapper aan huis	6
Klushulp	19
Leefconsulent	17
Maaltijden aan huis	9
Mantelzorgpas	20
Massage	6
Ondersteuning	17
Opticien aan huis	7
Pasfoto's aan huis	7
Pedicure	6
Personenalarmering	20
Puzzels	10-16-24
Restaurants Beweging 3.0	8

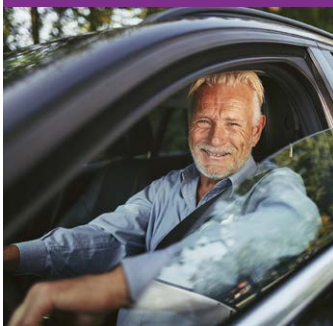
Rijbewijskeuring	7
Testament en Nalatenschap	25
Thuismonitoring	12
Tuinonderhoud	19
Uitvaart	25
Veiligheidscheck	20
Verhuizen of woningontruiming	25
Vervoer	15
Wasservice	17
Wijzigingen doorgeven	31
Woningaanpassingen	22
Zorgverzekering	29

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

Uitgelichte diensten

Rijbewijskeuring 7

7



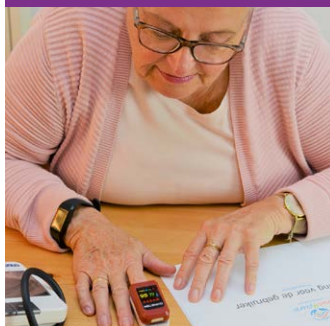
Maaltijden aan huis 9

9



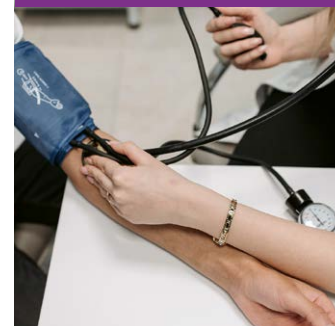
Thuismonitoring 12

12



Gezondheidscheck 13

13



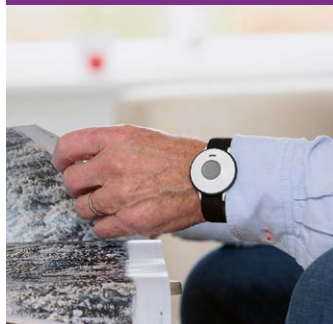
Huishoudelijke hulp 19

19



Personenalarmering 20

20



Hulpmiddelen 22

22



Administratie 28

28





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

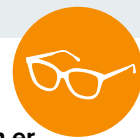
Opticien aan huis



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:

Mariënborg

Burgemeester
Grothestraat 80
3761 CN Soest

't Hamersveld

Aschatterweg 24a
3831 JR Leusden

Nijnestede

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

Lichtenberg Verpleeghuis

Utrechtseweg 293
3818 EH Amersfoort

Kijk voor telefoonnummers op www.leef3.nu/restaurants

Maaltijden aan huis

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.

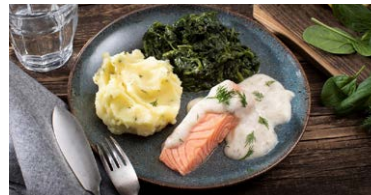


Bij alle leveranciers is er een ruime keuze uit maaltijden en kan er rekening gehouden worden met voedingsvoorkeuren zoals natriumarm, hypoallergeen, gemalen, gluten-/lactosevrij, halal en vegetarisch.

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?

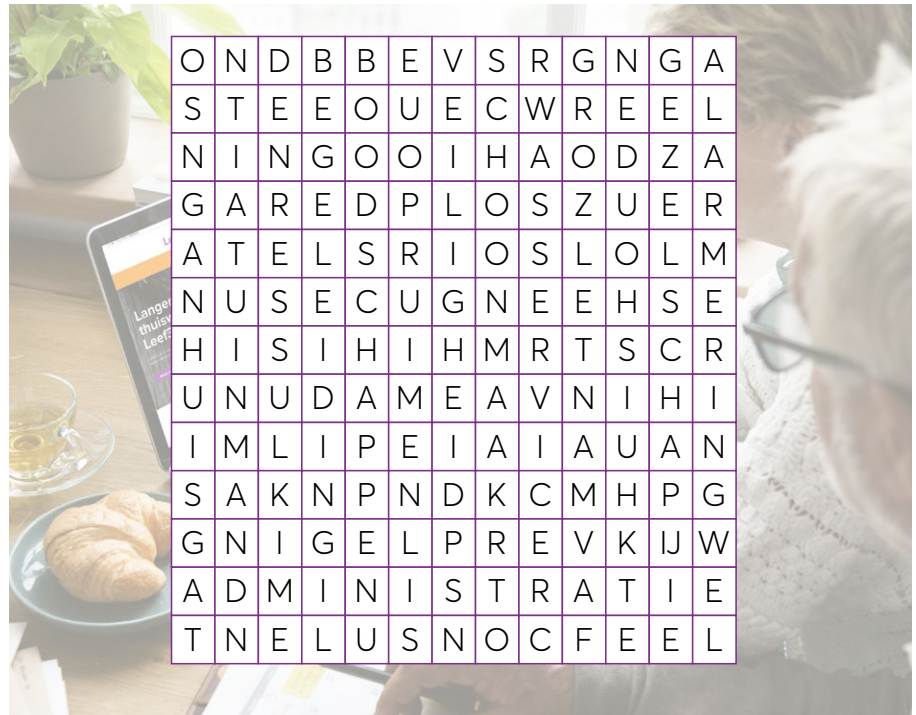
Scan de QR-code of ga naar www.leef3.nu bij "Diensten zoeken ► Maaltijden aan huis".



Woordzoeker

Puzzel mee en maak kans op een uur computerhulp. U streept de woorden uit de lijst door in de puzzel. De ongebruikte letters vormen de oplossing.

- Administratie
- Alarmering
- Begeleiding
- Boodschappen
- Gezelschap
- Huishouden
- Klusser
- Leefconsulent
- Mantelzorg
- Opruimen
- Schoonmaak
- Tuinman
- Veiligheid
- Wasservice
- Wijkverpleging



Oplossing:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

Geniet van lekker eten zonder zelf te koken

Met koelverse maaltijden op maat bepaalt u helemaal zelf wat u wilt eten zonder dat u hoeft te koken. Dat doen onze koks voor u. Wij zorgen ervoor dat het lekker, gezond en makkelijk is. Bovendien houden we rekening met eventuele dieetwensen, zoals glutenvrij, lactosebeperkt of vegetarisch. Probeer de maaltijden nu extra voordelig en geheel vrijblijvend.



Bent u lid
van Leef3.nu?
Dan ontvangt u
gratis bezorging
op al uw
bestellingen!

Proefpakket
4 maaltijden
24.00
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

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?

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".



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 valpreventie cursus.

We houden u graag op de hoogte over het aanbod.

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



Bewegen



Gezondheidscheck

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 Gezondheidscheck. Deze wordt gedaan door MBO studenten (opleiding tot dokters-assistente). Veilig en verantwoord, want de studenten worden professioneel begeleid door een docent.

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

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 gastrijheid ervaart.**

Als lid van Leef3.nu ontvangt u korting op iedere dagtocht of rondvaart. Speciaal voor leden organiseren we regelmatig een mooie Leef3.nu Dagtocht.

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.





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 servicegerichtheid: 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".

Leef3.nu organiseert mooie dagtochten speciaal voor de leden. Voor deze dagtochten worden unieke arrangementen samengesteld. Leden krijgen net dat beetje extra.

Wat wij heel belangrijk vinden is de persoonlijke benadering. Op elke dagtocht is de Leefconsulent van Leef3.nu aanwezig. De Leef3.nu dagtocht is altijd een ontzettend gezellige dag waar u met plezier op terug zult kijken. De dagtochten communiceren we in onze nieuwsbrief en zijn te vinden in de agenda op onze website. Wilt u graag op de hoogte gehouden worden via onze nieuwsbrief? Ga dan naar www.leef3.nu/nieuwsbrief om u aan te melden.

Leef3.nu Dagtochten



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?

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

Fietsreparateur aan huis



Kruiswoordpuzzel kastelen en musea

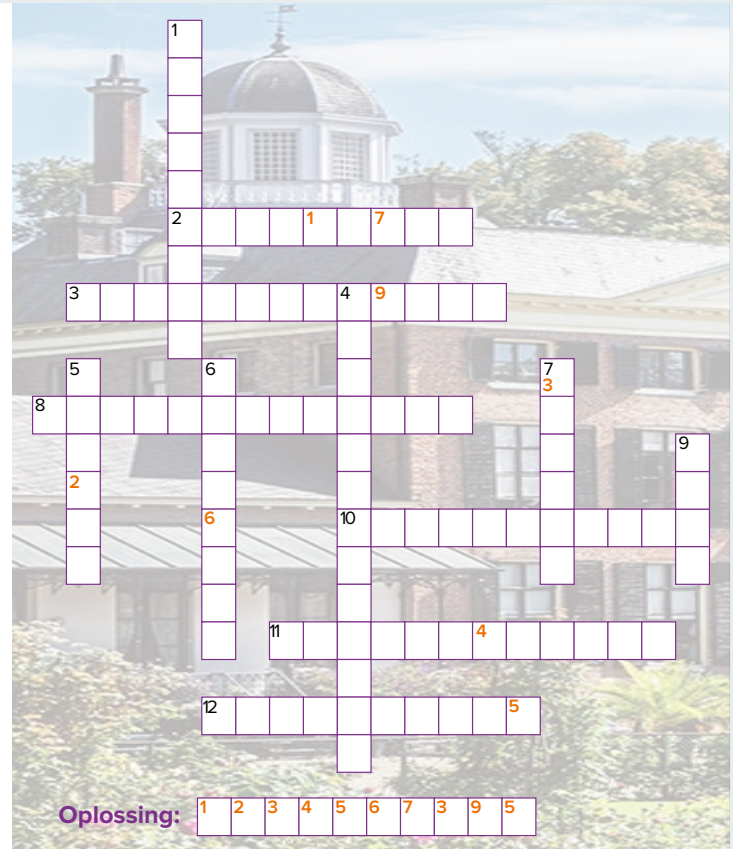
Bij Leef3.nu houden we erg van erop uit gaan. Een dagje naar een kasteel, musea of de natuur in. Daarom staan in onze agenda regelmatig mooie dagtochten. Met deze kruiswoordpuzzel kunt u kijken hoe het staat met uw kennis over kastelen en musea. Puzzel mee en maak kans op 2 toegangskarten van een kasteel in Gelderland.

Horizontaal

2. Kasteel bekend van de Bedriegertjes
3. Huis waarin een Joods meisje 2 jaar zat ondergedoken
8. Een audiovisueel archief met museale functies
10. Museum in Amsterdam gewijd aan Nederlandse kunst en geschiedenis
11. Dit is drie eeuwen lang het Koninklijk paleis geweest
12. Middeleeuwse waterburcht uit 1285

Verticaal

1. Museum over de tijd vóór het IJsselmeer
4. Museum gelegen in het Nationaal Park De Hoge Veluwe
5. Grootste en meest luxe kasteel waarin de baronale familie leeft
6. Dit kasteel was het hoofdkwartier van Lodewijk XIV
7. Spectaculaire reis door de mens
9. Science museum gevestigd op de fundamenten van de IJ-tunnel



Mail uw oplossing naar puzzel@leef3.nu of stuur uw oplossing uiterlijk 30 september 2023 naar Leef3.nu, antwoordnummer 1599, 3800 WB Amersfoort (postzegel niet nodig). Vermeld u hierbij uw naam, adres en telefoonnummer. De winnaar ontvangt zo snel mogelijk bericht.



Ondersteuning

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 ► Ondersteuning”.

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.



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.

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.

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



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

Handicare, úw traplift.

SCAN MIJ



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

 **handicare**
Making everyday life easier

Muziekquiz



Muziek haalt de meest mooie herinneringen naar boven. U weet vast nog welke muziek u vroeger draaide. Met deze quiz kunt u uw muziekkennis testen. U maakt kans op een muziek cadeaukaart.

1. Wie zingt het liedje 'een vrijgezel'?
2. Wie was de oudste Beatle?
3. Hoe vaak heeft Nederland het Eurovisiesongfestival gewonnen?.....
4. Wie heeft het origineel van Hallelujah gezongen?
5. Hoe gaat dit liedje verder: 'Klein vogelijjn op groene tak...'? '
6. Noem 2 hits van Willeke alberti
7. Welke Anneke scoorde een hit met Brandend zand?
8. Welke band scoorde een hit met Radar Love?
9. Welk instrument speelde Louis Armstrong?
10. Welke beroemde popgroep van de jaren 70 en 80 had hits als "Staying Alive" en "Night Fever"?
11. Wat is het vervolg van het lied: 'Vader Jacob, vader Jacob'?
12. Wie componeerde 'De vier jaargetijden'?
13. Hoe heet een vrouw die goed hoog kan zingen?
14. Noem een nummer van Rob de Nijs
15. Met welk nummer won Teach in het songfestival
16. Wie zong Meisjes met rode haren?

Mail uw antwoorden naar puzzel@leef3.nu of stuur uw oplossing uiterlijk 30 november 2023 naar Leef3.nu, antwoordnummer 1599, 3800 WB Amersfoort (postzegel niet nodig). Vermeld u hierbij uw naam, adres en telefoonnummer. De winnaar ontvangt zo snel mogelijk bericht.

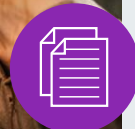


Uitvaart

Het vormgeven van een uitvaart is een emotioneel proces waarbij u met aandacht en toewijding ondersteund en ontzorgd wordt.

Praktische zaken worden uit handen genomen en u krijgt hulp en advies bij het nemen van beslissingen. Er wordt creatief met u meegedacht om uw wensen te vertalen naar een warm en persoonlijk afscheid. Tevens kunt u bijgestaan worden bij stervensbegeleiding en rouwbegeleiding.

Meer informatie? Ga naar: www.Leef3.nu bij "Diensten zoeken ► Uitvaart".



Testament en nalatenschap

Het opstellen van een testament en het bijhouden van een nabestaandendossier zijn belangrijke stappen om ervoor te zorgen dat uw wensen worden gerespecteerd en dat uw nabestaanden worden ondersteund bij het afhandelen van uw nalatenschap.

Leef3.nu heeft meerdere partners die u hierbij van dienst kunnen zijn. Tevens kunt u geholpen worden bij vele administratieve en praktische zaken na een overlijden of bij wilsonbekwaamheid.

Wilt u meer informatie? Ga naar: www.Leef3.nu bij "Diensten zoeken ► Nalatenschap

Verhuizen of woningontruiming



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".



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
- Dagtochten
- Sportlessen
- Cursussen
- Wandelevenementen
- Culturele evenementen

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

Sportlessen



Dagtochten



Cursussen



Workshops



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

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

Drukwerk, ontwerp en opmaak





Media Point BV, Heerhugowaard

Leef3.nu

Lidmaatschap

Het lidmaatschap voor 2023 kost € 26,00. leef3.nu/lidmaatschap. Het lidmaatschap loopt per kalenderjaar. Als u later in het jaar lid wordt, wordt de contributie naar rato verrekend. 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 diensten

033 - 469 23 23



Activiteiten

Administratie

Audicien

Belastingaangifte

Boodschappenservice

Brandpreventie

Busreizen

Computerhulp

Dagtochten

Diëtist

Fietsreparateur aan huis

Gehoortest

Gezelschap

Gezondheidscheck

Hoortoestel

Huishoudelijke hulp

Hulpmiddelen

Inbraakpreventie

Kapper aan huis

Klassieke concerten

Klussendienst

Leefconsulent

Maaltijden aan huis

Massage

Nalatenschap

Ondersteuning

Ontmoeten

Opruimcoach

Opticien aan huis

Pasfoto

Pedicure aan huis

Personenalarmering

Persoonlijk begeleider

Pruikenservice aan huis

Restaurants

Rijbewijskeuring

Rondvaarten

Schoonmaker

Stomerij

Strijkservice

Taxivoer

Thuismonitoring

Thuiszorgwinkel

Tuinman

Uitvaart

Vakantie

Valpreventie

Veiligheidscheck

Verhuizen

Wasservice

Woningaanpassing

Woningbeveiliging

Woningontruiming

Zorgverzekering

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