

Programma



Activiteiten 2024



*In balans, vitaal,
gezond eten,
zelfredzaam en
goed geregeld.*



Leef3.nu

Wat gaan we voor u doen in 2024!

Leef3.nu ondersteunt u met diensten en activiteiten bij het zo lang en prettig mogelijk thuis wonen. In deze gids kunt u gemakkelijk zien welke leuke en interessante activiteiten bijdragen aan het zo vitaal mogelijk oud worden. Leef3.nu, een onderdeel van Beweging 3.0, werkt hiervoor samen met betrouwbare partners.

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

- **Gezondheid** (zoals: pedicures, gezondheidscheck, bewegen en online diëtist)
- **Gemak** (zoals: kapper aan huis, zelfredzaamheid, belastingadvies en maaltijden en boodschappen aan huis)
- **Sociaal** (zoals: activiteiten, digicoach en Leef3.nu dagtochten)
- **Veiligheid** (zoals: personenalarmering, in balans en veiligheidscheck)

Voor alle diensten kijk op www.leef3.nu

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 diensten en activiteiten

De medewerkers van Leef3.nu brengen u graag op de hoogte van nieuwe diensten, activiteiten en kortingen door middel van onze nieuwsbrief.

Meld u aan via www.leef3.nu/nieuwsbrief



Op de hoogte blijven en aanmelden

Nieuwsbrief



Maandelijks versturen wij de nieuwsbrief naar al onze leden om hen op de hoogte te brengen van kortingen, nieuwe diensten en de aankomende activiteiten.

Ontvangt u de nieuwsbrief nog niet? Meld u aan via www.leef3.nu/nieuwsbrief

Agenda



Kijk op www.leef3.nu/agenda

Op onze agenda staan de meest actuele activiteiten. Dit zijn de activiteiten waarvoor u zich direct kunt inschrijven. Nadat u zich heeft opgegeven, ontvangt u in uw e-mail een bevestiging.

Klant Contact Centrum



Bent u lid van Leef3.nu en heeft u vragen over een dienst of activiteit?

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).

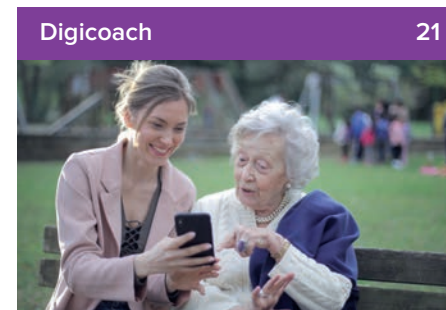
Of stuur een e-mail naar info@leef3.nu

Inhoudsopgave

Hulpmiddelen	6
Informatiebijeenkomst ter bevordering van zelfredzaamheid	7
LEEFfit – Sportlessen voor senioren	8
Gezondheidscheck	9
Maaltijdproeverij	11
De Leef3.nu Dagtocht Beeld & Geluid	12
De Leef3.nu Dagtocht Op het water	13
Beweegprogramma In Balans	14
Veiligheidsbingo	15
Pedicure met haal- en brengservice	17
8 tips voor een lang en prettig leven thuis	18
Workshop: Online musea bezoeken	20
Digicoach	21
LEEFlekker – Kookworkshop voor mannen	22
Workshop Kleine klussen in huis	23
Thuishulp Eefke	24
Leefconsulent	25
Informatiebijeenkomsten Administratie	26
Het Leef3.nu Zorgcollectief	27
Rijbewijskeuring	28
Locaties activiteiten	29
Wijzigingen doorgeven	30
Alle diensten op een rij	31

Activiteiten en diensten zijn aan veranderingen onderhevig.
Kijk voor actuele informatie op www.leef3.nu

Uitgelichte activiteiten



Hulpmiddelen



Hulpmiddelen lenen

Wilt u een hulpmiddel lenen? Via de basisverzekering kunt u 26 weken lang kosteloos hulpmiddelen lenen. Bijvoorbeeld een hoog-laag bed, een rolstoel of een douchestoel.

Sommige loophulpmiddelen vallen niet onder de basisverzekering, maar zijn voor leden van Leef3.nu wel gratis*. Dit kan voor een maximale periode van 13 weken per jaar. Denk hierbij aan krukken of een looprek.

* In uitzonderlijke situaties, waarbij de standaardoplossingen niet voldoen, geldt een extra bijdrage vanwege de hogere kosten van maatwerk.



Heeft u een hulpmiddel nodig?

Dan kunt u dit eenvoudig lenen, huren of kopen. De leveranciers waarmee Leef3.nu samenwerkt beschikken over een uitgebreid aanbod zorg- en welzijnsproducten om te lenen, huren of kopen.

Hulpmiddelen zijn onder andere een rollator, een scootmobiel, krukken, bloeddrukmeters, sportbraces, huishoudelijke hulpmiddelen, een hoog-laag bed, een douchekruk en speciale fietsen als een driewieler.

Locaties

Medipoint
Maximaleplein 82-84
3832 JS Leusden

Zuiver Zorg

Gildenstraat 1-A
3861 RG Nijkerk

Vegro Zorgwinkel

Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Leden
ontvangen
10% korting



Informatiebijeenkomst ter bevordering van zelfredzaamheid

Steunkousen aantrekhelp



Elastische veters



Dop opener



De meesten van ons herkennen het wel, dat naarmate we ouder worden of aandoeningen hebben dagelijkse handelingen die vanzelfsprekend lijken meer moeite gaan kosten. Dit kan ook komen door bijvoorbeeld artrose of parkinson. U kunt daarbij denken aan het opendraaien van potten, veters strikken, douchen, aan- en uitkleden, bukken of het toedienen van medicatie zoals oogdruppels.

Wist u dat er tal van oplossingen zijn die u kunnen ondersteunen bij de dagelijkse activiteiten, comfort bieden en helpen om zo lang mogelijk activiteiten zelfstandig te kunnen blijven ondernemen.

Tijdens de informatiebijeenkomst krijgt u een volledig beeld van wat er allemaal verkrijgbaar is. De bijeenkomst wordt verzorgd door een specialist in hulpmiddelen. U bent tevens in de gelegenheid om de producten uit te proberen.

Tijdens de bijeenkomst ontvangen leden een voucher voor **5% extra korting** op kleine hulpmiddelen, boven de normale **10% korting** voor leden.

Deze bijeenkomst is speciaal voor leden van Leef3.nu en zal in 2024 plaatsvinden op verschillende data en locaties.

Bijwonen?

Ga naar www.leef3.nu/zelfredzaamheid

Senioren sportlessen bij Fit Academie Bokkeduinen



LEEFFit

Sporten heeft veel voordelen voor de gezondheid en het welzijn. Het is goed voor de lichamelijke en mentale gezondheid, u ontmoet anderen, slaapt vaak beter en het helpt ook om op gewicht te blijven.

Voor senioren in het bijzonder zorgt sporten ervoor dat de botten sterk en de spierkracht behouden blijven. Leef3.nu wil leden graag de mogelijkheid bieden om te sporten op een manier die aansluit bij de behoeften van senioren. Om zo fit te blijven en optimaal te blijven functioneren tijdens dagelijkse bezigheden, maar ook te zorgen voor een stukje gezelligheid.

U kunt bij Leef3.nu 3 verschillende sportprogramma's volgen:

LEEFFit Kracht Deze cursus bestaat uit 6 lessen. Krachttraining is heel belangrijk om spierkracht te behouden en te zorgen voor gezonde botten.

Data: maandag 8 januari t/m maandag 12 februari. **Tijd:** 10:00 - 11:00 uur.

LEEFFit Senior sport Deze cursus bestaat uit 8 lessen gericht op de coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid.

Data: vrijdag 10 mei t/m vrijdag 28 juni. **Tijd:** 11:00 - 12:00 uur.

LEEFFit Lichaam en Geest Deze cursus bestaat uit 8 lessen waarin yoga, pilates, mindfulness en wandelen met aandacht aan bod komen. Deze activiteiten dragen bij aan een gezonde balans tussen lichaam en geest.

Data: vrijdag 30 augustus t/m vrijdag 18 oktober. **Tijd:** 10:00 - 11:00 uur.

Na afloop van de les kunt u genieten van een heerlijk kopje koffie of thee in de gezellige kantine, waar u andere sporters kunt ontmoeten en ervaringen kunt uitwisselen. Voor deelnemers is er een gunstig doorstroomtarief wanneer u wilt blijven sporten bij Fit Academie Bokkeduinen.

Ook deelnemen aan een LEEFFit cursus?

Ga naar www.leef3.nu/leeffit

Locatie:

Sportpark Bokkeduinen 11
3819 BD Amersfoort

Doe de Gezondheidscheck



Het is belangrijk om een Gezondheidscheck te doen om zo te kijken hoe gezond u bent. Wanneer er afwijkende waarden worden geconstateerd, wordt u aangeraden een afspraak met de huisarts te maken.

De uitslagen van de testen worden op een kaartje geschreven dat u meekrijgt.

De duur van de Gezondheidscheck is ongeveer 20 minuten. Na het delen van de uitslag zal de student u informatie en adviezen meegeven.

Prijs:

€ 10,- voor leden.

€ 15,- voor niet leden

Betaling contant

Aanmelden voor een Gezondheidscheck?

De Gezondheidschecks vinden wekelijks plaats.

Kijk voor aanmelden op www.leef3.nu/gezondheidscheck



Met de Gezondheidscheck testen de studenten van de opleiding Doktersassistent van MBO Amersfoort uw BMI, cholesterol, bloedsuiker, bloeddruk en HB-gehalte. Dit zegt veel over uw gezondheid. De studenten doen dit onder professionele begeleiding van een docent. De Leefconsulent is bij de gezondheidschecks aanwezig.

Locaties

Amersfoort

MBO Amersfoort
Leusderweg 30-34, Amersfoort

Nijkerk

Zuiver Zorg
Gildenstraat 1-A, Nijkerk

Soest

Verpleeghuis Mariënborg
Burg. Grothestr. 80, Soest

Leusden

Medipoint
Máximaplein 82, Leusden

Gezond en zorgeloos genieten

met Maaltijd Thuis



Bij Maaltijd Thuis hebben we de missie om gezonde maaltijden voor iedereen bereikbaar te maken. We bereiden heerlijke en voedzame maaltijden, precies wanneer u dat nodig heeft.

In samenwerking met The Right Meal, een online diëtisten praktijk die kan voorzien in voedingsadvies op maat, bieden we maaltijden die niet alleen lekker zijn, maar zich ook richten op het bevorderen van een gezonde levensstijl die aansluit op uw behoeften. Of u nu specifieke dieetwensen heeft, gezondheidsproblemen wilt aanpakken, of gewoonweg wilt genieten van smakelijke en evenwichtige maaltijden.

De maaltijden worden met zorg bij u thuis geleverd door uw persoonlijke bezorger. Wekelijks een vast gezicht aan de deur is wel zo prettig. De bezorger zet de maaltijden desgewenst in de koelkast, we doen graag dat extra stapje voor de klant.



Meneer en Mevrouw Smits

genieten al 2 jaar van Maaltijd Thuis. Recent hadden we intensief contact met Mevrouw Smits, voor haar aankomende operatie. Met de hulp van Maaltijd Thuis en The Right Meal koos ze voedzame en gezonde maaltijden. Eiwitrijke gerechten bevatten goede bouwstoffen en hebben een positief effect op het herstel. Deze maaltijden vond ze bij Maaltijd Thuis, waardoor ze kan blijven genieten van de vertrouwde service van Maaltijd Thuis.



Maaltijdproeverij



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. Bij Leef3.nu werken we samen met verschillende partners van maaltijden. Deze hebben allemaal hun eigen specialiteiten.



Bij Leef3.nu vinden we het belangrijk dat er voor iedereen maaltijden geleverd kunnen worden. Bij onze partners kunt u genieten van traditionele Hollandse gerechten of de oosterse en mediterrane keuken. Er kan rekening worden gehouden met uw dieet zoals natriumarm, hypoallergeen, gluten- of lactosevrij. Consistentievoeding zoals gemalen en gepureerd om beter en veiliger te kunnen slikken. Ook voor vegetarisch of halal kunt u bij ons terecht.

Er zijn verschillende manieren van bewaren en leveren, zoals koelvers, vriesvers en warme maaltijden.

De Maaltijdproeverij

Met zoveel mogelijkheden willen we u samen met onze partners de gelegenheid geven de maaltijden te zien en te proeven.

De partners zijn aanwezig om uw vragen te beantwoorden.

De maaltijdproeverijen vinden in april en oktober 2024 plaats.



Komt u naar een maaltijdproeverij?

Ga naar www.leef3.nu/maaltijdproeverij

Woensdag 28 februari 2024



Speciaal voor leden:
€70,- p.p. (niet leden € 75,50)

Leef3.nu Dagtocht Beeld en Geluid

In het mediapark in Hilversum staat een modern kleurrijk gebouw met daarin het museum van Beeld & Geluid. We nodigen u uit om met ons mee de bus in te gaan en een dag te beleven boordevol prachtige herinneringen.

Nostalgie arrangement

Herbeleef de hoogtepunten uit de Nederlandse televisiegeschiedenis en maak een reis door de tijd langs al die onvergetelijke programma's waar iedereen vroeger voor thuis bleef; van Willem Ruis tot Swiebertje en van 'Ja Zuster, Nee Zuster' tot de caviarace van Fred Oster. Tijdens Televisie Nostalgie komen de meest legendarische momenten uit ruim 70 jaar televisie voorbij en krijgt u bijzondere objecten uit de televisiegeschiedenis te zien.

Depotrondleiding

Kom binnen over de loopbrug waar in de diepte de depots liggen en het museum boven u hangt. De gids laat het gebouw zien en vertelt over de architectuur en het ontwerp. Ga mee in de schatkamers die normaal gesloten zijn voor publiek en krijg een beeld van meer dan 1.000.000 uur audiovisueel materiaal. Ook vindt u hier een enorme collectie interessante en mooie objecten uit de Nederlandse mediageschiedenis.

INBEGREPEN

- ✓ Vervoer per comfortabele touringcar
- ✓ Koffie of thee met gebak
- ✓ Nostalgieprogramma
- ✓ Broodjeslunch met een snack
- ✓ Depot rondleiding in kleine groepen
- ✓ Vrije tijd in het museum

OPSTAPLOCATIES

(vanaf circa 8:15 uur):

- Nijkerk
- Leusden
- Amersfoort
- Soest

Thuiskomst ca. 16:30 uur

INFORMATIE/BOEKEN

www.leef3.nu/dagtochten

Dinsdag 27 augustus 2024



Speciaal voor leden:

€67,50 p.p.
(niet leden €75,-)



Leef3.nu Dagtocht naar Giethoorn

In de waterrijke omgeving van het natuurgebied de Weerribben ligt het mooiste en sprookjesachtige dorp van Nederland. Bezoek met ons het pittoreske dorp Giethoorn, ook wel bekend als 'het Venetië van het noorden'.

Om de turf in dit gebied te vervoeren, werden veel grachten gegraven, waarlangs de vervenershuisjes stonden. Die werden later omgebouwd tot boerderij. Het vervoer van hooi en vee, de postbode en de bakker, ging per boot door de grachten. Vandaag de dag zijn nog heel wat huizen alleen per boot bereikbaar. Deze entourage maakt Giethoorn een zeer geliefde plek voor toeristen. Langs veel grachten ligt tegenwoordig een wandel- en fietspad.

Onderweg naar Giethoorn nuttigen we een kopje koffie met gebak. In de bus kunt u genieten van een prachtige toertocht door de Kop van Overijssel. Na een goede lunch in Giethoorn maken we een mooie boottocht om deze omgeving op zijn best te kunnen zien en ervaren. Na het varen heeft u tijd om zelf rond te kijken. Vervolgens brengen we u weer terug naar uw opstapplaats. Kortom, een dag om heerlijk te genieten!

INBEGREPEN

- ✓ Vervoer per comfortabele touringcar
- ✓ Koffie of thee met gebak
- ✓ Lunch met soep en een snack
- ✓ Boottocht
- ✓ Vrije tijd in Giethoorn

OPSTAPLOCATIES

(vanaf circa 8:30 uur):

- Nijkerk
- Leusden
- Amersfoort
- Soest

Thuiskomst ca. 17:00 uur

INFORMATIE/BOEKEN

www.leef3.nu/dagtochten



Zeker op de been met een cursus In Balans

Om zelfstandig de dagelijkse activiteiten te kunnen blijven uitvoeren, is het belangrijk dat u zich veilig voelt en vertrouwen heeft in uw eigen lichaam.

Het beweegprogramma In Balans verbetert uw spierkracht, evenwicht en algehele conditie. Hierdoor wordt de kans om te vallen kleiner en dat draagt bij aan een betere gezondheid.

In Balans wordt aanbevolen door huisartsen, fysiotherapeuten en oefentherapeuten.

De inhoud van de training

- Trainingen van een In Balanstrainer/ Fysiotherapeut van Beweging3.0
- Cursusboek van Veiligheid.nl
- Kopje koffie of thee
- Cursusmateriaal
- Certificaat t.b.v. declaratie bij uw zorgverzekeraar.

Deelnemers geven na afloop aan dat ze meer zelfvertrouwen hebben en steviger op hun benen staan.

“Al na de eerste les was ik blij dat ik mij had opgegeven. Wat gaat mij dit veel bieden!”

Deelnemer van de cursus in 2023

Interesse in een cursus In Balans

De cursus In Balans wordt in 2024 meermalen gegeven. Ga voor meer informatie naar www.leef3.nu/inbalans



Bij veiligheidsbingo worden vragen over preventie gecombineerd met de gezelligheid van een bingo.

“Wat een ontzettend leuke manier om een serieus onderwerp toch gezellig te maken”

Deelnemer Bingo

Met de veiligheidsbingo leert u alles over veiligheid in en om uw eigen woning. Een gezellige bingo waar u ook wijzer van wordt.

Het is geen gewone bingo met cijfers, maar één waarbij vragen over veilig wonen aan de hand van kaarten met afbeeldingen zijn verwerkt in het spel.

U ontdekt tijdens deze bingo hoe u uw woning en omgeving nog veiliger kunt maken en hoe u vallen, inbraak en brand in huis kunt voorkomen. Uiteraard drinkt u tijdens de bingo samen een kopje koffie en zijn er leuke prijsjes te verdienen. Kortom een gezellige bijeenkomst die u niet mag missen.



Ook meedoen aan de veiligheidsbingo?

In het tweede kwartaal van 2024 zijn er op diverse locaties veiligheidsbingo's. Ga voor meer informatie en opgeven naar www.leef3.nu/bingo

Lang en veilig thuis blijven wonen door de personenalarmering van FocusCura

Elisabeth de Vries (72) is alleenstaand en woont nog altijd in het huis die ze met haar man Henk heeft gekocht. Op advies van haar kinderen heeft Elisabeth een personenalarm aangeschaft. In geval van nood drukt ze op de alarmknop. Een telefoniste met een verpleging achtergrond vraagt via het apparaat uit wat er aan de hand is. Bij spoed en hoge nood wordt een ambulance ingeschakeld. Anders wordt er contact opgenomen met de kinderen of mantelzorger.

“Nadat mijn man in 2011 overleed, bleef ik alleen wonen in onze woning. Omdat ik nogal eens last had van flauwtes, vonden mijn kinderen het niet prettig dat ik alleen was. Zij zijn toen op zoek gegaan naar een oplossing en kwamen terecht bij de personenalarmering van FocusCura.

Afgelopen herfst viel Elisabeth en brak door de val haar heup. “Ik wist niet wat mij overkwam. Gelukkig kon ik zelf direct alarm maken door op mijn alarmering te drukken en kwam ik snel in contact met de meldkamer die contact opnam met mijn oudste dochter en zijn we samen naar de eerste hulp gegaan.”

“Ik voel me door het alarm een stuk zekerder en mijn kinderen geeft het ook een gerust gevoel. Ik kan me niet meer indenken om het alarm niet meer om te hebben.”

“Door mijn personenalarm voel ik mij altijd veilig. In geval van nood kan ik altijd iemand bereiken en de hulp krijgen die ik nodig heb.”



Voetverzorging is belangrijk om gezond oud te worden. Hiermee kunt u problemen met uw gezondheid voorkomen. Een pedicure richt zich geheel op het verzorgen van voeten.

Een medisch pedicure houdt zich bezig met de verzorging van de voeten en de behandeling van huid- en nagelaandoeningen. Daarnaast voert de medisch pedicure ook specialistische behandelingen uit, zoals de risicovoet, ten gevolge van een ziekte of andere oorzaak.

De haal- en brengservice

In Nederland en ook in onze omgeving is er een tekort aan pedicures die bij de mensen thuis komen. Om deze reden ontwikkelt Leef3.nu een pedicurebezoek met haal- en brengservice.

U wordt, samen met anderen, door een vervoersbedrijf naar de locatie gebracht waar de pedicure werkt. Dat geeft onze pedicure de mogelijkheid meer mensen van voetverzorging te voorzien.

Om deze dienst in te zetten waar de vraag het grootst is, vragen wij u uw interesse aan ons kenbaar te maken.

Een pedicure met haal- en brengservice?

Geef uw interesse aan op www.leef3.nu/pedicure

8 tips voor een lang en prettig leven thuis

TIP 1 Uw financiën op orde

Wanneer u de administratie op orde en inzicht in uw financiële mogelijkheden heeft, geeft dit rust. Daar heeft u fysiek en mentaal veel voordeel van. Daarom werkt Leef3.nu samen met betrouwbare partners om u hierin te ondersteunen. Bovendien organiseren we informatiebijeenkomsten om u zo goed mogelijk te informeren.

TIP 2 Mobiliteit

Mobiliteit is belangrijk om langer zelfstandig en zelfredzaam te blijven. Dit vergroot uw welzijn en kwaliteit van leven. Door voldoende te bewegen houdt u uw spieren en uithoudingsvermogen op peil.

Dit verkleint de kans op botbreuken en lichamelijke beperkingen. Er zijn verschillende mogelijkheden om uw mobiliteit te onderhouden. Dat kan zijn door te sporten, een in balans training te volgen of een wandeling te maken.

TIP 3 Veiligheid

Het is belangrijk dat u zich veilig voelt in en om uw huis. Veiligheid is een belangrijke voorwaarde om prettig thuis te wonen. Wij werken samen met diverse partners die met u kunnen kijken naar uw individuele situatie.

Met de veiligheidsbingo leert u alles over veiligheid in en om uw eigen woning. Zie pagina 15.

Wanneer u de administratie op orde en inzicht in uw financiële mogelijkheden

heeft, geeft dit rust. Daar heeft u fysiek en mentaal veel voordeel van. Daarom werkt Leef3.nu samen met betrouwbare partners om u hierin te ondersteunen.

Bovendien organiseren we informatiebijeenkomsten om u zo goed mogelijk te informeren.



TIP 4 Voeding, leefstijl en persoonlijke verzorging

Een gezonde leefstijl verkleint de kans om ziek te worden en zorgt dat u sneller herstelt. Denk hierbij aan goede voeding, bewegen en persoonlijke verzorging op het gebied van voet- en mondzorg.

Wilt u meer inzicht in uw gezondheid? Maak gebruik van onze gezondheids- of voedingscheck.

TIP 5 Wonen

Ouderen wonen langer thuis. U leest er vast wel eens over. Daar zitten natuurlijk veel voordelen aan, maar er komen ook uitdagingen bij kijken. Leef3.nu is er om ondersteuning aan te reiken waar u dat nodig heeft. Denk daarbij aan wasservice, hulp in de huishouding, persoonlijke ondersteuning en woningaanpassingen.



TIP 7 Meegaan in het digitale tijdperk

Veel zaken worden via het internet geregeld. Daarom is het belangrijk dat u digitaal vaardig bent. Er zijn verschillende mogelijkheden om u hierin te ontwikkelen. Dat kan door een leuke activiteit zoals het spelen van online spelletjes en de workshop Musea vanuit huis. De Digicoach kan u helpen met de functies op uw tablet of telefoon. Heeft u echt een ICT specialist nodig, ook dan kunnen we u helpen.

TIP 6 Een uitdaging en ontwikkeling

Ook op oudere leeftijd zijn de hersenen in staat om nieuwe verbindingen aan te maken. Het geheugen en de hersenen trainen is als het oefenen van de spieren essentieel om gezond te blijven. Probeer eens een online geheugentraining, ontwikkel een nieuwe vaardigheid of bezoek één van onze workshops. Dat houdt uw hersenen gezond.

TIP 8 Zingeving

Het is belangrijk om regelmatig stil te staan bij wat voor u van betekenis is en u gelukkig maakt. Voor de één betekent dit het hebben van een groot sociaal netwerk en voor de ander het beoefenen van een hobby. Doen wat u blij maakt is een fundamenteel onderdeel van uw gezondheid.



Workshop: Online musea bezoeken



U kunt online musea bezoeken via verschillende websites of apps. Er zijn diverse platforms beschikbaar die virtuele rondleidingen en tentoonstellingen aanbieden van musea uit de hele wereld. Het voordeel is dat u zo een museum kunt bezoeken zonder te hoeven reizen.

Tijdens de workshop gaan we samen enkele van deze websites en apps proberen. Elke workshop is net weer wat anders omdat we steeds weer nieuwe musea behandelen.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Virtueel het Panorama Mesdag bekijken. U hoort zelfs de zee ruisen en de meeuwen kriesen.
- Het mooie stadsmuseum de Lakenhal in Leiden heeft een fantastische online rondleiding.
- Het Archief Eemland, waar we naar webexposities kunnen kijken.
- Een virtuele wandeling door het Mauritshuis en het Rijksmuseum.
- Een digitale tour door het Noordbrabants museum.



U neemt uw eigen tablet of laptop mee. Tijdens de workshop krijgt u inzicht in hoe het online bezoeken van musea werkt, en wat er allemaal is. Naderhand kunt u zelf naar vele andere online musea.

Interesse?

Deze workshop zal in 2024 op meerdere locaties gegeven worden. Ga voor meer informatie naar www.leef3.nu/onlinemusea

Inloop bij de Digicoach voor vragen over mobiele telefoon, tablet of laptop



Heeft u soms moeite bij het gebruik van uw mobiele telefoon, tablet of PC? De Digicoach is er om u te helpen.

Met wat voor vragen kunt u bij de Digicoach terecht?

Mobiele telefoon: De belangrijkste functies van uw mobiele telefoon kennen. Foto's maken en versturen, WhatsApp, geluid instellen, herinneringen in uw telefoon zetten.

E-mail: Het aanmaken van een e-mail account en leren hoe u een bericht verstuurt.

Internetten: Zoeken naar informatie op het internet. Een dagtocht boeken, activiteitenprogramma van het buurthuis opzoeken of de vertrektijden van bus of trein.

Videobellen: Hoe kan ik videobellen met familieleden en vrienden. Uitleg en hulp bij het installeren.

Microsoft office: Een brief opstellen in Word, opslaan op uw computer en later weer kunnen terugvinden of kennis opdoen over Excel.

Hulp van de Digicoach?

Kijk voor data en inschrijven op www.leef3.nu/digicoach

Deze dienst is eenmalig gratis beschikbaar voor leden van Leef3.nu. Daarna vragen we een kleine bijdrage.

LEEFLekker Kookcursus voor mannen



Goed kunnen koken is een geweldige vaardigheid. Het kan u helpen om gezonder en lekkerder te eten, geld te besparen en zelfs een nieuwe hobby te ontdekken! En hoe gezellig is het om samen met een groep mannen te koken en er vervolgens samen van te genieten.

Onder begeleiding van een kok leert u de kneepjes van het vak. Tijdens elke les kookt de groep gezamenlijk een gezonde avondmaaltijd. Als afsluiting krijgt u een certificaat.

*“Nooit gedacht dat ik nog eens zou kunnen koken.
En wat was het een gezellige groep.”*

Deelnemer van de cursus in 2023

Ook samen leren koken?

Ga naar www.leef3.nu/leeflekker

Spelletjes spelen is een ontzettend leuke manier om onze hersenen actief en scherp te houden.

In het online platform van SooS kunt u heel gemakkelijk online spelen en is het mogelijk om op afstand tegen andere mensen te spelen.

Voor leden van Leef3.nu is een account bij SooS gratis. Dit is een tijdelijke aanbieding.

Ga hiervoor naar www.leef3.nu/soos

Online spellen



Workshop: Kleine klussen in huis



Een nieuwe lamp ophangen of een wandschakelaar plaatsen, een schilderij aan de muur of het ontkalken van de douchekop? Van die kleine klusjes waarvan u denkt: het zou best handig zijn als ik dat zelf kon. Daarvoor zijn de klusworkshops.

Het geeft veel voldoening om zelf een klusje in huis aan te pakken en goed af te ronden. Een gevoel van: dat heb ik toch maar mooi weer gedaan. Bovendien is het in een groep leren klussen een gezellige activiteit. Het accent ligt ook op het veilig uitvoeren van een klus.

Er zijn twee verschillende workshops.

Workshop kleine klussen in huis

Wat gaat u o.a. leren:

- Een schilderij aan de muur ophangen
- Ontkalken van douchekop
- Batterijen vervangen van een rookmelder
- Ontstoppen van een sifon
- Piepende sloten en scharnieren smeren

Workshop electra

Wat gaat u o.a. leren:

- Een wandschakelaar en stopcontact vervangen
- Een plafond/wandlamp aansluiten
- Een stekker aan een snoer zetten
- Rookmelder ophangen
- Hoe een groepenkast in uw huis werkt

Komt u leren klussen?

De workshops zijn speciaal voor leden van Leef3.nu en vinden in 2024 plaats op verschillende data en locaties.

Ga voor meer informatie naar www.leef3.nu/klusen



Wij regelen voor u een huishoudelijke hulp die bij uw wensen past.

In gesprek met een tevreden klant

Ik woon al enkele jaren alleen in de woning die ik samen met mijn man in de jaren zestig heb gekocht. Hier hebben mijn man en ik, samen met onze kinderen, ons hele leven opgebouwd. We zijn hier komen wonen na ons trouwen en hebben hier onze kinderen gekregen. Deze woning herinnert mij aan alle momenten die ik met mijn gezin heb beleefd. Dit is mijn thuis en hier wil ik zo lang blijven als ik dat kan. Het is alleen de laatste tijd wat moeilijker geworden het gehele huis schoon te houden. Ik had hulp nodig voor het leefbaar houden van mijn huis en ben via Leef3.nu in contact gebracht met Eefke Thuishulp.

Na een goed en warm gesprek heeft Eefke Thuishulp voor mij een fijne hulp gevonden. Iemand die echt bij mij past. Zij komt, zoals we hier zeggen 'uut het dêrp' (uit het dorp). Dan is het toch altijd een leuk moment wanneer mijn vaste hulp komt en nadat zij het huis heeft schoongemaakt, ze vaak na haar werk nog even tijd maakt om samen een bakje koffie te doen.

Ik kan me geen betere hulp wensen. Mijn huis is tip top in orde en tijdens het werk hebben we fijne gesprekken. Ik ben dolblij met mijn keuze voor Eefke Thuishulp en kan leden van Leef3.nu die huishoudelijke hulp nodig hebben Eefke Thuishulp aanraden.

Eefke Thuishulp levert ook hulp bij het Huishouden, vergoed vanuit de Wet Maatschappelijke Ondersteuning.



Bed opmaken



Keuken



Stofzuigen



Dweilen



Sanitair



Interesse?

Voor meer informatie gaat u naar: www.leef3.nu/eefke

Een gesprek over hoe u het leven thuis ervaart



Af en toe is het goed om even stil te staan bij hoe u de dingen thuis ervaart en regelt. Voelt u zich bijvoorbeeld veilig in uw huis? Hoe zit het met uw financiën? Kunt u goed overweg met de computer? En lukt het u om uw tuin te onderhouden?

Onze Leefconsulent gaat hierover graag in gesprek, dit met ondersteuning van de LEEFScan.

Aan de hand van de LEEFScan bespreken we alle belangrijke aspecten van wonen, welzijn en zorg. Dit stelt ons in staat om tijdens het gesprek een volledig beeld van uw situatie te krijgen, wat nieuwe inzichten kan geven. Bovendien bieden we de mogelijkheid om de LEEFScan als een bordspel te spelen, wat een plezierige manier is om met elkaar te praten.

Aan het einde van het gesprek ontvangt u niet alleen de resultaten, maar ook een persoonlijk advies dat volledig is afgestemd op uw behoeften.

“Na dit waardevolle gesprek beseft ik wat al goed gaat in mijn leven, maar ook waar ruimte is voor verbetering. Dit brengt me rust en vertrouwen.”

Een lid van Leef3.nu

Gesprek met de Leefconsulent?

Kijk hiervoor op www.leef3.nu/leefconsulent

Dit is een eenmalig gratis dienst alleen voor leden van Leef3.nu.



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



Het is belangrijk om overzicht te houden over uw financiële en juridische zaken. Dat geeft u rust en overzicht. Leef3.nu wil u hierbij ondersteunen door het organiseren van informatiebijeenkomsten op het gebied van diverse administratieve onderwerpen

Zorgverzekering

Welke zorgverzekering past het beste bij mij? De specialist informeert u in deze bijeenkomst wat de beste keuzes zijn. Doet u mee aan een In Balans cursus, heeft u Personenalarmering of ontvangt u mantelzorg. Laat u informeren tijdens deze bijeenkomst

Belasting

De jaarlijkse belastingaangifte kan best ingewikkeld zijn. Tijdens deze bijeenkomst wordt u geïnformeerd over belasting zaken die voor u van belang kunnen zijn. Onder meer zorgfacturen, toeslagen en box 3 komen aan de orde.

Levensloopwijzer – regie bij het ouder worden

De levensloopwijzer als onderdeel van de schijf van 10: 1 Gezondheid 2 Levens-einde 3 Administratie 4 Financiën 5 Sociale contacten 6 Techniek 7 Wonen 8 Vervoer 9 Zorg 10 Zingeving. Er komen verschillende bijeenkomsten. Ieder met twee onderwerpen uit de schijf die we samen gaan doornemen.

Nabestaandendossier

Het nabestaandendossier is een overzicht van belangrijke persoonlijke gegevens dat kan dienen als hulpmiddel voor diegene die uw zaken gaat behartigen. Waar moet ik dan allemaal aan denken. Een informatieve en interactieve bijeenkomst.

Bijwonen?

Ga naar www.leef3.nu/administratie



Boudewijn Teering, manager van de Leef3.nu zorgadvieslijn

Al jaren maken leden van Leef3.nu gebruik van het Leef3.nu-zorgcollectief. Een van de prettige zaken van het collectief is de Leef3.nu zorgadvieslijn. Vriendelijke verzekeringsadviseurs staan leden van Leef3.nu te woord en geven advies over de zorgverzekeringen. Wij spraken met Boudewijn Teering, de manager van de Leef3.nu-zorgadvieslijn.

Boudewijn geeft aan dat zijn collega-adviseurs een cruciale rol spelen bij het helpen van de leden van Leef3.nu bij het maken van de juiste keuze voor hun zorgverzekering. “Het mooie van het Leef3.nu-zorgcollectief is dat we een collectief aanbieden met daarin 7 vooraanstaande zorgverzekeraars. Onze adviseurs zijn experts in het vinden van het meest geschikte pakket voor de leden, afgestemd op hun specifieke behoeften, los van welke verzekeraar dan ook. Het gaat hen altijd om de beste dekking tegen de beste premie. Ook als u tegen lange wachttijden in het ziekenhuis aanloopt, kunnen wij die mogelijk verkorten door wachtlijstbemiddeling bij een ander ziekenhuis of andere zorgaanbieder.”

Een van de grote voordelen is de persoonlijke aandacht die de adviseurs bieden. Ze kunnen de leden wijzen op dekkingen die ze mogelijk niet nodig hebben. “Het komt nog steeds voor dat mensen overbodige dekkingen behouden. Onze adviseurs zorgen ervoor dat onze leden precies krijgen wat ze nodig hebben en dat kan geld schelen.” aldus Boudewijn. “Overigens helpen wij de mensen ook bij het zoeken naar dekkingen waar zij juist wèl behoefte aan hebben, ook als ze zich dat misschien niet beseffen.”

Zorgcollectief in 2024

De grootste wijziging voor 2024 is dat online verzekeraar ‘Ditzo’ niet meer wordt aangeboden binnen het Leef3.nu-collectief, maar daar zijn mooie nieuwe mogelijkheden voor in de plaats gekomen. Zowel ONVZ als Nationale Nederlanden komen voor de Basisverzekering met een natura variant, die voordeliger wordt aangeboden dan de restitutie/combinatiepolis die deze verzekeraars tot en met 2023 aanboden.

Leden kunnen eenvoudig contact met de Leef3.nu-zorgadvieslijn opnemen via het gratis telefoonnummer **088- 12 10 210**.

Binnen het Leef3.nu-zorgcollectief ontvangen leden kortingen op aanvullende verzekeringen. Kijk voor de tarieven voor 2024 op www.leef3.nu/zorgverzekering



Bent u 75 jaar of ouder en moet uw rijbewijs verlengd worden? Dan bent u verplicht om u medisch te laten keuren. Dankzij onze rijbewijskeuringsarts kan dit op verschillende locaties.

Medische- en rijbewijskeuringen voor 75 plussers en beroepschauffeurs

Tijdens de keuring voert de keuringsarts een aantal testen uit om vast te stellen of u lichamelijk en geestelijk voldoende gezond bent om veilig en zelfstandig een voertuig te kunnen besturen.

Het CBR beslist of u wel/niet rijgeschikt bent!

De rijbewijskeuringsarts beoordeelt uw gezondheid via verschillende testen:

- bloeddrukmeting
- gezichtsscherpte
- mogelijke functiebeperkingen
- eventueel medicijngebruik

Wanneer een keuring?

Een medische en of rijbewijs keuring is verplicht:

- voor het verlengen (vernieuwen) van het rijbewijs voor 75 jaar en ouder.
- voor een groot rijbewijs dat om de 5 jaar verlengd moet worden.
- bij een gewijzigde gezondheidstoestand of nieuwe medicatie.

Heeft u ook een rijbewijskeuring nodig?

Ga naar: www.leef3.nu bij "Diensten zoeken" >> Rijbewijskeuring"
Ook voor actuele tarieven.

Locaties activiteiten

De activiteiten van Leef3.nu worden georganiseerd op de locaties van Beweging 3.0. Bij binnenkomst komt u in het restaurant terecht waar u vriendelijk wordt ontvangen met lekkere koffie of thee door een medewerker van Leef3.nu.



't Hamersveld
Aschatterweg 24a
3831 JR Leusden

Lichtenberg Verpleeghuis
Utrechtseweg 293
3818 EH Amersfoort

St. Joseph
Hessenweg 218
3791 PP Achterveld

De Pol
Veltkamp 85
3862 JN Nijkerk

Mariënburg
Burgemeester
Grothestraat 80
3761 CN Soest

Hoofdkantoor
Leef3.nu en Beweging 3.0
Basicweg 24
3821 BR Amersfoort



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.

Lidmaatschap

Het lidmaatschap voor 2024 kost € 27,50.

Het lidmaatschap loopt per kalenderjaar. Als u later in het jaar lid wordt, wordt de contributie naar rato verrekend.

www.leef3.nu/lidmaatschap





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/lidmaatschap/wijziging.

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).

U kunt ons volgen op:

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



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, Robin van Loenen en alle deelnemende partners.

Drukwerk, ontwerp en opmaak
Media Point BV, Heerhugowaard

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
Health Check
Hoortoestel
Huishoudelijke hulp
Hulpmiddelen
Inbraakpreventie
Kapper aan huis
Klassieke concerten
Klussendienst
Leefconsulent
Maaltijden aan huis
Mantelzorg
Massage
Nalatenschap
Ondersteuning
Ontmoeten

Opruimcoach
Opticien aan huis
Pasfoto
Pedicure aan huis
Personalarmering
Persoonlijke begeleiding
Pruikenservice aan huis
Restaurants
Rijbewijskeuring
Rondvaarten
Schoonmaker
Stomerij
Strijkservice
Taxivervoer
Thuismonitoring
Thuiszorgwinkel
Tuinman
Uitvaart
Vakantie
Valpreventie
Veiligheidscheck
Verhuizen
Vervoer
Voedingsadvies
Wasservice
Woningaanpassing
Woningbeveiliging
Woningontruiming
Zorgverzekering

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

Wist u dat leden!

Bij ons zorgeloos kunnen verhuizen.



Hoge korting krijgen op de rijbewijskeuring.

Kunnen deelnemen aan het beweegprogramma In Balans. In 2024 vergoed vanuit de basisverzekering.



Bij ons zorgcollectief altijd telefonisch advies kunnen vragen bij declaraties en wachtlijstbemiddeling.

Terecht kunnen voor hulp bij de belastingaangifte.



Inzicht kunnen krijgen in hun gezondheid met de Gezondheidscheck.

Hun maaltijden kosteloos door een vaste bezorger thuisbezorgd krijgen.

