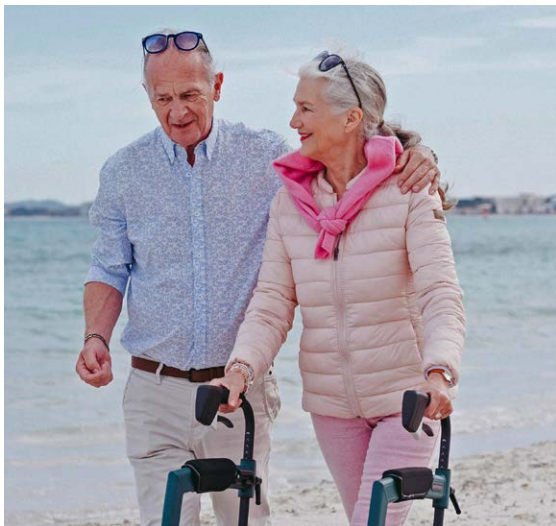


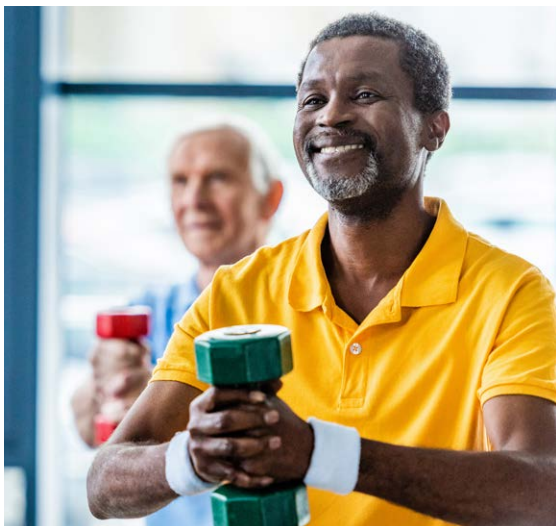
Leef3.nu

Gids 2025

Diensten Informatie Activiteiten



‘Voor een lang en prettig leven thuis’



Beste lezer,

De huidige maatschappelijke ontwikkelingen waarbij steeds meer mensen langer en zelfstandig thuis blijven wonen in hun eigen wijk of dorp brengen kansen en uitdagingen met zich mee.

Wat vind ik het prachtig om te zien dat we als antwoord hierop steeds meer naar elkaar omzien. Of het nu op het werk, in de buurt, of binnen de familie of vriendenkring is; we doen het samen. In mijn eigen wijk zie ik deze beweging ook steeds meer en ik word er blij van.

Natuurlijk doen wij als familie en burens ook regelmatig iets voor anderen, zoals een boodschapje doen voor iemand die minder goed ter been is en we denken na over hoe we in de toekomst kunnen zorgen voor onze ouders. Ik denk dat we allemaal eenvoudig iets voor een ander kunnen doen, misschien wel meer dan we nu denken. Door onze gemeenschapszin te versterken, bouwen we aan een samenleving waarin we elkaar ondersteunen en ontmoeten. Een mooie ontwikkeling!

Bij Leef3.nu zien we ook steeds vaker mooie ontmoetingen en contacten ontstaan tijdens onze activiteiten zoals de cursus valpreventie In Balans en de LEEFFit sportlessen, maar ook bij de gezellige dagtochten.

Leef3.nu ondersteunt mensen graag bij een gezonde levensstijl. Goed eten en voldoende bewegen zijn essentieel voor een goede gezondheid en kunnen veel problemen op latere leeftijd voorkomen. Daarom bieden we verschillende programma's en activiteiten aan die gericht zijn op preventie.

Deze activiteiten geven mensen de regie over hun eigen gezondheid en welzijn, wat bijdraagt aan hun zelfstandigheid. Hier kunnen zorgtechnologie en hulpmiddelen een belangrijke rol spelen, door bijvoorbeeld het monitoren van gezondheid of het bieden van ondersteuning bij dagelijkse bezigheden.

Wilt u weten hoe gezond u nu bent? Maakt u eens een afspraak voor onze Gezondheidscheck. Zelfstandigheid begint met de juiste hulpmiddelen, tijdens onze informatiebijeenkomsten Zelfredzaamheid geven wij u hier informatie over. Naast het activiteitenprogramma hebben wij een breed aanbod aan diensten en producten die bijdragen aan een gezond, veilig en prettig leven in uw eigen woonomgeving. Dit is waar we het bij Leef3.nu voor doen.

Ik wens u veel leesplezier.

Jan Jans
Manager 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**

Onze thema's:

- **Gezondheid o.a.** door goede voeding, preventie, de juiste hulpmiddelen
- **Veiligheid** door gebruik van alarmering en andere technologie
- **Gemak** zodat u zo prettig en comfortabel mogelijk thuis kunt wonen
- **Sociaal** om ervoor te zorgen dat u andere mensen ontmoet en actief blijft.

Klantcontactcentrum

Wilt u lid worden of bent u lid van Leef3.nu en heeft u vragen over een dienst of activiteit?



De medewerkers van het Klantcontactcentrum zitten voor u klaar.

Bel met **033- 469 23 23**
(ma. t/m vrij. van 9:00 tot 17:00 uur).
Of stuur een e-mail naar **info@leef3.nu**

De 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 gaat hierover graag met u in gesprek.

Een afspraak met de Leefconsulent?
Bel met het Klantcontactcentrum of stuur een e-mail naar **info@leef3.nu**

Nieuwsbrief



Maandelijks versturen wij de nieuwsbrief met nieuwe diensten, activiteiten en kortingen.
Meld u aan via:
www.leef3.nu/nieuwsbrief

Kijk voor meer informatie op www.leef3.nu

Inhoudsopgave



7 Petra Bergstra, Leefconsulent, uitgebreid advies, ook bij u thuis?

28 Administratie

- Een gerust gevoel
- Informatiebijeenkomst Administratie
- Digitale ondersteuning

7 Advies aan huis

- Leefconsulent
- Leefscan

31 Audicien

29 Belasting

34 Beter slapen

29 Computerhulp

21 Dagtochten en rondvaarten

20 Fietsen

- Fietsreparateur aan huis
- Fietsen en accessoires

10 Jophien Kocks, instructeur Gezondheidszorg, jong geleerd is oud gedaan

11 Preventie

- Meten geeft inzicht
- Gezondheidscheck
- Voedingscheck

27 Huishoudelijke hulp

23 Hulpmiddelen

- Thuiszorgwinkels

31 Kapper

21 Klassieke concerten

30 Klushulp

- Workshop klussen

17 LEEFFit Sportprogramma

18 - 19 Leef3.nu in beeld

12 - 15 Maaltijden

- Maaltijden aan huis
- LEEFLekker Kookcursus
- Maaltijdproeverij
- Eten en drinken bij Beweging 3.0

27 Mantelzorgpas

31 Massage

27 Ondersteuning en gezelschap



16 Sandra Broodkoorn, Instructrice LEEFFit, samen gezond en sterk

29 Opruimcoach

31 Opticien

20 Pasfoto

31 Pedicure

34 Personenalarmering



8 Trainers In Balans, wie goed In Balans is, is zekerder van zichzelf

9 Valpreventie

- Valrisico verkleinen
- Valbescherming
- Cursus Valpreventie In Balans

20 Rijbewijskeuring

29 Testament en nalatenschap

34 Thuismonitoring

- COPD

27 Tuinhulp

29 Uitvaart

Kijk voor de komende activiteiten op www.leef3.nu/agenda

34 Veiligheidscheck

30 Verhuizen

21 Vervoer

- Taxi

27 Wasservice

30 Woningaanpassing

32 - 33 Zorgverzekering

- Leef3.nu Zorgcollectief

24 - 25 Zelfredzaamheid

- De specialist in hulpmiddelen
- Informatiebijeenkomst Zelfredzaamheid



25 Lionella Jones, Teammanager wijkverpleging, minder afhankelijk met handige hulpmiddelen

Bij Vegro
kun je terecht voor al
jouw **hulpmiddelen**.
Kom langs in zorgwinkel
Amersfoort!



Als lid van **Leef3.nu** heb je recht op vele voordelen

Vegro zorgwinkel Amersfoort

Maatweg 3, (in Meander Medisch Centrum)

Tel: 0900 - 288 77 66 (lokaal tarief) - vegro.nl

Samen met **Leef3.nu**

Voor hulp. Voor middelen. Voor jou. | Samen zorgen we ervoor



2409-09-a



Petra Bergstra, Leefconsulent

Uitgebreid advies, ook bij u thuis?



Met het ouder worden veranderen situaties in uw leven. Gezond en goed ouder worden hangt voor een groot deel af van de mate van veiligheid en comfort die we thuis ervaren en de sociale contacten die we hebben.

Als Leefconsulent gaat Petra Bergstra geregeld met leden in gesprek om de wensen en behoeften door te spreken. Dit doet ze met behulp van de Leefscan en zo krijgt u inzicht in uw persoonlijke situatie.

Petra vertelt: Ik kom geregeld situaties tegen waarin u zich mogelijk herkent:

- Eigenlijk ben ik best zelfstandig, maar ik wil mij graag op de toekomst voorbereiden. Wat kan ik nu aanpassen om zo lang mogelijk de regie te behouden.
- Door ziekte ben ik de laatste jaren sterk achteruit gegaan. Ik vind het heel lastig dat ik daardoor steeds afhankelijker ben geworden van anderen.
- Als ik in de toekomst hulp nodig heb weet ik eigenlijk niet zo goed waar ik dan moet beginnen.

Dit gesprek stelt de Leefconsulent in staat om op een prettige manier een volledig beeld van uw situatie te krijgen en hoe u deze in positieve zin kunt veranderen.

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



Ook in gesprek met onze Leefconsulent?

Kijk hiervoor op

www.leef3.nu/leefconsulent

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

Een lid van Leef3.nu heeft recent haar partner verloren die altijd de administratie verzorgde. Ze voelt dat haar kennis op dit gebied onvoldoende is. Kan Leef3.nu haar hierbij ondersteunen?

Kijk voor meer informatie op www.leef3.nu

Trainers David, Dijck en Terrie.



Wie goed In Balans is, is zekerder van zichzelf



Bij Leef3.nu zetten we ons volop in op het behouden van vitaliteit. Een onderdeel daarvan is onze cursus valpreventie In Balans.

Voorkomen is beter dan genezen. Terrie Hoogeveen is fysiotherapeut bij Beweging 3.0. Ze is gewend te werken aan herstel na bijvoorbeeld een val. 'Met de juiste behandeling en oefeningen kunt u grotendeels herstellen, maar het wordt niet meer zoals voor de val' vertelt Terrie. 'Daarom is het ook zo belangrijk

om in te zetten op preventie, want voorkomen is altijd beter dan genezen.' Terrie volgde daarom de cursus valpreventie 'In Balans' van veiligheid.nl en geeft nu zelf de training.

De trainers

Er is een grote vraag naar deze cursus en daarom hebben we nieuwe trainers. David Derksen en Dijck Hooft vertellen; 'In Balans is niet alleen een training, het is een investering in uw zelfstandigheid. Door te werken aan balans en kracht, neemt het risico op vallen af en neemt het zelfvertrouwen in het dagelijks leven toe. Het geeft ons voldoening om mensen te helpen actief en onafhankelijk te blijven.

Evenwicht en reactievermogen

De oefeningen die we doen zijn gebaseerd op de principes van Tai Chi. Tai Chi is een Chinese vechtkunst, die ook wordt gebruikt als bewegingstherapie. De bewegingen zijn vloeiend en iedereen kan meedoen. Terrie vertelt: 'We richten ons vooral op het trainen van evenwicht en reactievermogen. We doen hiervoor allerlei verschillende oefeningen die iedereen op zijn eigen niveau mee kan doen.'

Het resultaat mag er zijn

We zien met de cursus mooie resultaten. Niet alleen op fysiek vlak. We merken vooral dat mensen hun zelfvertrouwen hervinden. Ze staan letterlijk en figuurlijk steviger in hun schoenen. Een mooi voorbeeld hiervan is een meneer die voor deze training uit onzekerheid bijna niet meer buiten kwam. Nu gaat hij weer volop naar buiten, omdat hij zich daar zeker genoeg voor voelt. Dat is natuurlijk waar we het voor doen.

Naast de oefeningen tijdens de training zijn er ook andere factoren om uw valrisico te verkleinen. Een aantal van onze leveranciers vertellen u er tijdens de cursus periode graag meer over.

Goede Voeding:

Door lichamelijke verandering zoals minder soepele gewrichten en afname van spierkracht kosten dagelijkse activiteiten zoals opstaan meer moeite. Ook neemt het gevoel van evenwicht af. Voor sterke spieren en botten is goede voeding essentieel.



Woonomgeving:

Comfortabel en zelfstandig wonen kan in een veilige woning zonder valrisico's. Kleine aanpassingen zoals obstakels verwijderen, betere verlichting of hulpmiddelen kunnen veel verschil maken.



Goed zien:

Goed zicht is belangrijk om vallen te voorkomen. Naarmate u ouder wordt neemt het zicht af, waardoor obstakels minder snel opgemerkt worden. Laat één keer per jaar uw ogen controleren. Dat kan ook bij u thuis.



Heeft u weleens gehoord van een heupairbag?

Hiermee kunt u heupfracturen voorkomen en vol vertrouwen blijven genieten van uw favoriete dagelijkse activiteiten. Kijk op leef3.nu/wolk voor meer informatie.

Blijf actief, blijf sterk, blijf 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.

De cursus valpreventie 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.

Ook in 2025 zal Leef3.nu met Beweging 3.0 de cursus valpreventie In Balans verzorgen. Kijk voor meer informatie op www.leef3.nu/inbalans

Cursus valpreventie In Balans



Kijk voor meer informatie op www.leef3.nu



Jophien Kocks, Instructeur Gezondheidszorg bij MBO Amersfoort

Jong geleerd is oud gedaan



Wekelijks kunnen onze leden terecht voor een Gezondheidscheck. Dit in samenwerking met Jophien Kocks van MBO Amersfoort.

Ze heeft na 20 jaar ervaring als doktersassistent de overstap gemaakt naar het geven van praktijklessen over medisch technische handelingen aan studenten die de opleiding tot doktersassistent volgen.

Tijdens de Gezondheidscheck brengen de studenten, onder het toezicht van Jophien, alle technische vaardigheden die ze geleerd hebben in praktijk. Alleen de studenten die alle handelingen beheersen mogen hieraan deelnemen.

Jophien vertelt: de combinatie student en leden van Leef3.nu wordt door zowel de student als de leden als zeer waardevol gezien. De student ervaart hoe het is om het geleerde in praktijk te brengen en door het veelvuldig oefenen tijdens de Gezondheidscheck maken de studenten meters in hun ervaring. Op school worden de handelingen voornamelijk op elkaar toegepast.

Zij raken tijdens de check in gesprek met hun toekomstige cliënten en deze gesprekken zijn voor de studenten ook een mooie levenservaring. De leden ervaren de sfeer tijdens de Gezondheidscheck en de interactie met de student als zeer prettig. Uit reacties van de deelnemers maken wij op dat de studenten als zeer vriendelijk worden ervaren. Deze terugkoppeling is voor de student waardevol en geeft ze zelfvertrouwen.

Leefconsulent Petra vertelt: voor leden is het een laagdrempelige manier om preventief te onderzoeken of de waarden nog in orde zijn. De gemoedelijke sfeer maakt dat onze leden zich al gauw prettig voelen.

De Leefconsulent is bij alle Gezondheidschecks aanwezig.

Dat de Gezondheidscheck waardevol is maken we op uit de positieve reacties van onze leden.

Meten geeft inzicht in uw gezondheid



De Gezondheidscheck wordt in stappen uitgevoerd. De volgende waarden worden tijdens een check gemeten; BMI, cholesterol, bloedsuiker, bloeddruk en Hb-gehalte. Als er afwijkingen worden geconstateerd dan wordt er een eventuele tweede meting gedaan.

De waarden worden altijd met de cliënt doorgesproken. Er wordt gevraagd naar leefstijl of aandoeningen die familiair bepaald zijn. Als een waarde afwijkt dan kan men hiervan schrikken. Ook dan is er altijd ruimte om dit met de instructeur te bespreken. De cliënt wordt daarin goed begeleid.

Er wordt indien nodig voorlichting en advies gegeven over aanpassingen van de leefstijl of doorverwezen naar de huisarts.

De Gezondheidscheck heeft geregeld geleid tot signalering van bijvoorbeeld een te hoog cholesterol of diabetes.

Gezondheidscheck

€10 voor leden



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 de instructeur. De gezondheidscheck vindt plaats in Amersfoort, Leusden, Soest en Nijkerk.

Interesse?

Kijk op www.leef3.nu/gezondheidscheck

Voedingscheck



Wilt u uw leefstijl aanpassen, maar weet u niet goed waar u moet starten?



Via de Voedingscheck kijkt u samen met een diëtist of u alle voedingsstoffen binnenkrijgt die u nodig heeft. Daarnaast krijgt u meteen praktische tips om met uw leefstijl aan de slag te gaan.

Interesse?

Kijk op www.leef3.nu/voedingscheck

Kijk voor meer informatie op www.leef3.nu



Wat apetito met mij doet

Wat even helpen met mij doet

Wij zijn apetito. Bezorger van maaltijden, maar vooral bezorger van een lach. Onze medewerkers zetten zich met veel plezier in om het voor u zo fijn mogelijk te maken. Hulp nodig bij het inpakken van uw vriezer. Vanzelfsprekend. Uw vaste bezorger legt de maaltijden precies zoals u het wenst. En als het nodig is, helpt hij u ook met de volgende bestelling. Wel zo fijn.

Ontdek wat apetito met u doet. Ons brede aanbod voldoet aan elke wens en smaak.

Bestel een voordelig proefpakket en ontvang 4 maaltijden voor slechts € 22,50.

Meer weten? Ga naar leef3.nu/apetito of bel 033 – 469 23 23. Vermeld bij uw bestelling actiecode 202-LEEF312V24.

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten. Leef3.nu-leden ontvangen 5% korting op alle vervolgbestellingen.

apetito

Elke dag een lach

Maaltijden aan huis



Uw leefstijl is van invloed op uw gezondheid. Gezonde voeding is een voorwaarde om zo lang mogelijk fit en vitaal te blijven. Maar we eten niet alleen omdat het gezond is. Een goede maaltijd is iets om naar uit te kijken, om van te genieten.

Het is prettig om soms uw maaltijden thuis te laten bezorgen. Niet te hoeven koken, maar wel te genieten van vers, gevarieerd en lekker eten.

Om u keuzemogelijkheden te kunnen geven werken we samen met verschillende leveranciers. Er is een ruime keuze uit maaltijden en er kan rekening gehouden worden met voedingsvoorkeuren zoals natriumarm, hypoallergeen, gemalen,

gluten-/lactosevrij, halal en vegetarisch. Ze werken met vaste bezorgers en als lid van Leef3.nu betaalt u geen bezorgkosten. Het is altijd mogelijk eerst een proefpakket af te nemen.

Kijk op www.leef3.nu/maaltijden

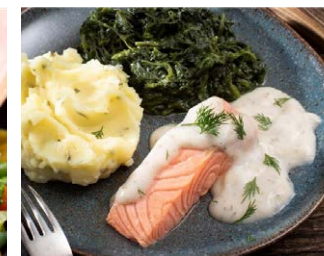
Gratis
bezorging
voor leden

Bij Leef3.nu zijn er 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 kunt 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 verschillende maaltijden aangeboden, aangepast aan het seizoen. De maaltijden worden warm bij u gebracht.



Kijk voor meer informatie op www.leef3.nu



Maaltijd on
Thuis

Geniet van lekker eten zonder zelf te koken

Met Maaltijd Thuis heeft u in een handomdraai een lekkere en gezonde maaltijd op tafel. Iedere week heeft u de keuze uit verschillende koelverse en vriesverse maaltijden op ons menu. Uw maaltijden worden wekelijks op een vast moment door een vaste bezorger persoonlijk bij u thuis gebracht.

PROBEREN?

Proefpakket
4 maaltijden
24.00
gratis bezorgd

Lid van
Leef3.nu? Dan
ontvangt u **gratis
bezorging** op al
uw bestellingen!



leef3.nu/maaltijdservice

Kookcursus



LEEFLekker

Goed leren koken helpt u om gezonder en smakelijker te eten. Door deel te nemen aan een kookcursus leert u niet alleen nieuwe technieken en recepten, maar ontmoet u ook nieuwe mensen.

Onder begeleiding van een chef-kok bereidt u altijd een voorgerecht en een hoofdgerecht. Leef3.nu verzorgt hierbij een drankje en een dessert. Na het koken geniet u samen van de heerlijke maaltijd die u in tweetallen heeft gemaakt. U kunt deelnemen aan de cursus 'Koken voor Mannen' of 'Samen Koken'.

Kijk op www.leef3nu/leeflekker

Bij Leef3.nu ondersteunen we mensen graag bij een gezonde levensstijl. Goed eten draagt bij aan behoud van spiermassa- en spierkracht waardoor u vitaal en zelfredzaam blijft.

Goed eten kan door zelf te koken of door gebruik te maken van maaltijden aan huis. Tijdens de maaltijdproeverij kunt u niet alleen maaltijden proeven, maar u ook laten informeren door diëtisten of een workshop volgen.

Kijk op www.leef3.nu/maaltijdproeverij

Maaltijdproeverij



Eten en drinken bij 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.
- Als lid ontvangt 5% korting in de restaurants.
- Vergeet niet uw ledenpas mee te nemen.

Kijk voor alle locaties op www.leef3.nu/restaurants



Kijk voor meer informatie op www.leef3.nu

Samen gezond en sterk



Sinds 2023 heeft Leef3.nu een mooie samenwerking met Fit Academie Bokkeduinen. Sandra Broodkoorn heeft als instructrice veel ervaring met het geven van sportlessen aan senioren.

Sporten heeft enorm veel voordelen. Het draagt bij aan verbetering van de gezondheid en het welzijn. Bij LEEFFit bieden we sportlessen die aansluiten bij uw fitnessniveau.

‘Lesgeven aan senioren is heel dankbaar werk.’

Sandra vertelt: het is zo mooi om te zien hoe mensen uit hun isolement komen, gezonder en sterker worden. Het sporten in een groep biedt bovendien de stimulans om elke week weer te komen. Hoe leuk is het dat mensen elkaar, naast het wekelijkse sportmoment, ook privé opzoeken! Het sociale aspect wordt verder versterkt door het gezellige kopje koffie of thee na de les.



Sandra Broodkoorn, instructrice LEEFFit



“De gevarieerde lessen brengen u in aanraking met verschillende sporten, zoals yoga, pilates, krachttraining en circuittraining, zowel individueel als in tweetallen. Hierdoor ontdekt u misschien dat u meer kunt dan u denkt.”

Vraagt u zich af of u mee kunt doen wanneer u last heeft van een blessure, geeft u dit dan aan bij uw inschrijving. Bij twijfel nemen we contact met u op. Docenten passen de lessen altijd op individueel niveau aan. Lukt het niet om volledig met de groep mee te doen, dan proberen we het op een aangepaste manier, zodat iedereen mee kan doen.

Ook deelnemen aan een LEEFFit cursus?

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

LEEFFit Sportprogramma

Bij Leef3.nu kunt u meerdere keren per jaar één van de volgende cursussen volgen.



Senioren sport

Om zo fit mogelijk te blijven en optimaal te functioneren tijdens dagelijkse bezigheden. De sportlessen zijn gericht op het verbeteren van de coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid.



Kracht

Krachtraining is heel belangrijk om spierkracht te behouden en te zorgen voor gezonde botten. Bij LEEFFit beoefent u krachttraining in een groep met goede begeleiding.



Lichaam en Geest

Deze cursus bestaat uit yoga, pilates, mindfulness en wandelen met aandacht. Deze activiteiten dragen bij aan een goede balans tussen lichaam en geest.



Dansen

Dansen biedt veel voordelen, zowel fysiek als mentaal. Het is een leuke manier om actief te zijn en blijven, nieuwe mensen te ontmoeten en het verbetert de algehele gezondheid.



Boksen

Boksen is een fantastische activiteit voor senioren, die veel voordelen met zich meebrengt. Het is een goede manier om bloedsomloop, kracht en flexibiliteit te verbeteren.

Na een clinic van meerdere weken willen de deelnemers vaak wekelijks samen blijven sporten en dat is vrijwel altijd mogelijk. De eerste LEEFFit groep sport nu al ruim een jaar wekelijks met elkaar. Het kopje koffie na afloop maakt het extra gezellig.

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

Kijk voor meer informatie op www.leef3.nu

Leef3.nu *in beeld*

Workshops klussen



LEEFLekker



LEEFfit boksen



LEEFfit dansen



Kijk voor meer informatie op www.leef3.nu

Leef3.nu diensten

Rijbewijskeuring



Hoge korting voor leden



Deskundige rijbewijskeuringen voor 75 plussers en beroepschauffeurs

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.

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.

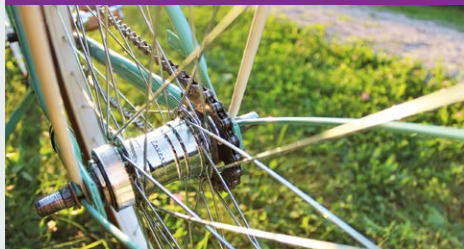
Heeft u pasfoto's nodig voor bijvoorbeeld het verlengen van uw paspoort of rijbewijs?

Deze kunt u bij u thuis laten maken.

Pasfoto aan huis



Fietsen



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 komt bij u aan huis en heeft voor grote reparaties een haal- en brengservice. Naast reparaties zijn ook onderhoudsbeurten mogelijk.

Een nieuwe fiets of accessoires

Bij onze leverancier in fietsen draait alles om fietsplezier en vakmanschap. Wat hen onderscheidt, is de toewijding om ruim de tijd te nemen voor klanten. Leden ontvangen bij aankoop extra garantie, pechhulp en korting op een fietshelm.

Erop uit



Dagtochten en rondvaarten

Er is zoveel moois te zien in ons land en in dat van onze buurlanden. 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.

Als lid van Leef3.nu ontvangt u korting op iedere dagtocht of rondvaart. Speciaal voor leden organiseren we regelmatig een mooie Leef3.nu Dagtocht. Ontvangt u graag een brochure, neem dan contact op met ons klantcontactcentrum.

Klassieke concerten



Beleef een schitterend klassiek concert zoals Bachs Matthäus Passion, Mozarts Requiem of Händels Messiah.

Laat u meevoeren door de betoverende klanken en geniet van een onvergetelijke muzikale ervaring! De concerten worden uitgevoerd door The Bach Choir & Orchestra of the Netherlands.

Leden van Leef3.nu ontvangen mooie kortingen.

Vervoer



Heeft u geen eigen vervoer? Een taxi via Leef3.nu haalt of brengt u tegen een gereduceerd tarief.

Het vervoer staat in het teken van servicegerichtheid: de professionele, vriendelijke en goed opgeleide chauffeurs staan dagelijks voor u klaar. Indien gewenst haalt de chauffeur u binnen op en helpt u met uw bagage. Ook rolstoelvervoer boekt u snel en eenvoudig.

Kijk voor meer informatie op www.leef3.nu



* vraag naar de voorwaarden

Extra voordeel bij Medipoint als lid van Leef3.nu

- Altijd **10% korting*** op koopassortiment.
- Exclusieve ledenaanbiedingen.
- **Gratis lenen** van loophulpmiddelen voor max. 13 weken.
- Gratis deelname aan events.
- Rollatorcheck in de winkel in Leusden: Máximaplein 82, 3832 JS **Leusden**

medipoint.nl

 medipoint



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 doucheleekruk en speciale fietsen als een driewieler.

Thuiszorgwinkels
Medipoint
 Maximaplein 82-84
 3832 JS Leusden

Zuiver Zorg
 Gildenstraat 1-A
 3861 RG Nijkerk

Vegro Zorgwinkel
 Maatweg 3
 3813 TZ Amersfoort

Kijk op www.leef3.nu/hulpmiddelen

* Vraag naar de voorwaarden

Als lid
 10% korting
 op het koop-
 assortiment*



Kijk voor meer informatie op www.leef3.nu

Dagelijkse handelingen makkelijker en comfortabeler

U wilt zo lang mogelijk comfortabel thuis blijven wonen, ook als u een dagje ouder wordt. Toch kunnen dagelijkse handelingen zoals aankleden, eten, schoonmaken of boodschappen doen lastiger worden.

Via Leef3.nu heeft u toegang tot een uitgebreid assortiment hulpmiddelen die u helpen zelfstandig te blijven en uw dagelijkse leven gemakkelijker, comfortabeler en veiliger maken.

Hoe weet u nu welk hulpmiddel voor u het meest handig is? Daarvoor organiseren we samen met onze leverancier in hulpmiddelen Medipoint de informatiebijeenkomst Zelfredzaamheid.

Na een duidelijke uitleg over de voorwaarden vanuit de zorgverzekering of de Wmo voor het huren of lenen van diverse hulpmiddelen, laten de specialisten van onze partner Medipoint zien hoe u verschillende artikelen kunt gebruiken. Ze tonen hulpmiddelen die helpen bij het aankleden, eten en drinken. Ook laten ze zien hoe u mobiel kunt blijven. De artikelen kunt u direct uitproberen.



De oplossingen zijn vaak eenvoudiger dan u wellicht zou verwachten.

Ria Wildeboer, specialist in hulpmiddelen bij Medipoint: het leven is leuker wanneer u dagelijkse handelingen op een prettige manier zelfstandig kunt uitvoeren.

De bijeenkomst is een waardevolle gelegenheid om kennis te nemen van een grote variëteit aan hulpmiddelen.

Wist u dat u uw veterschoenen als instapper kunt gebruiken wanneer u er elastische veters in rijgt?

We zien dat mensen het heel fijn vinden om weer zelf regie te hebben en minder afhankelijk te zijn van de hulp van anderen. Bovendien draagt het zelfstandig uitvoeren van dagelijkse routines bij aan een verbetering van de mobiliteit.

Ook een Informatiebijeenkomst Zelfredzaamheid bezoeken?

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



Lionella Jones,
teammanager wijkverpleging

Minder afhankelijk met handige hulpmiddelen

Als teammanager wijkverpleging wilde ik graag een informatiebijeenkomst Zelfredzaamheid bijwonen om zo te zien wat er allemaal mogelijk is als het gaat om hulpmiddelen. Vanuit de wijkverpleging zien we dat mensen het fijn vinden om zelfredzaam te zijn en eigen regie te hebben op hun leven en dagelijkse activiteiten.

Ook vanuit de organisatie **Beweging 3.0** proberen we hulpmiddelen onder de aandacht van de cliënten en naasten te brengen om zelfredzaamheid te stimuleren, want hoe fijn is het om minder afhankelijk te zijn van anderen?

Dankzij deze bijeenkomst is het voor mij duidelijk geworden dat ongeacht uw leeftijd, uw hulpvraag en uw ervaring met hulpmiddelen, er een geschikt hulpmiddel voor u is. Zo'n bijeenkomst is nog gezellig ook, want u komt met andere mensen in contact en kunt gelijktijdig van elkaar leren. Het was op een gegeven moment mooi om te zien dat er onderling tips en tricks werden gedeeld over een specifieke hulpvraag, maar ook eigen ervaringen met een hulpmiddel. Ik kan het echt iedereen aanraden!

Informatiebijeenkomst Zelfredzaamheid

Als ouder worden gepaard gaat met klachten waardoor dagelijkse handelingen moeite kosten, dan is het fijn om te weten welke hulpmiddelen u kunnen helpen en waar u deze kunt vinden.

Tijdens de informatiebijeenkomsten krijgt u een volledig beeld van wat er allemaal verkrijgbaar is en kunt u ze uitproberen.

Deelnemers krijgen een extra kortingsvoucher. Kijk voor meer informatie op www.leef3.nu/zelfredzaamheid



Kijk voor meer informatie op www.leef3.nu



Wij zijn er voor u

Als senior; voor u als partner en voor u als zoon of dochter. U staat centraal en wij zorgen ervoor dat u of uw dierbare zo lang als mogelijk thuis kan blijven wonen.

Home Instead Thuiservice is thuiszorg, maar dan anders. Bij ons ligt het accent op persoonlijke aandacht en betekenisvolle ondersteuning, zowel praktisch als emotioneel.

Liefdevolle Zorg Thuis

Vanaf 2 uur per week gezelschap tot dagelijkse ondersteuning en verzorging, ook in geval van dementie of chronische beperkingen of na revalidatie.

Wij houden rekening met uw voorkeursdagen en tijden en hebben oog om voor u de perfecte match te vinden met een van onze CAREGivers, getrainde professionals die werken vanuit hun hart.

Persoonlijk en dichtbij

Bent u als mantelzorger op zoek naar een luisterend oor of het vinden van passende zorg? Ons team staat voor u klaar om met u mee te denken naar een passende oplossing.

Bij Home Instead Thuiservice gaat welzijn voor zorg. De CAREGivers ondersteunen dagelijks vanuit onze kernwaarden: geef vertrouwen, maak het verschil en vanuit je hart

Wilt u meer weten? Ga naar www.leef3.nu/home-instead

Wasservice



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.

Ondersteuning en gezelschap



U wilt graag zo lang mogelijk thuis wonen en heeft hierbij extra ondersteuning nodig.

Er worden verschillende vormen van ondersteuning geboden, zoals begeleiding bij afspraken, persoonlijke verzorging, boodschappen doen en koken, gezelschap en het helpen bij de administratie. Voor een luisterend oor kunt u terecht bij de Luisterlijn.

Huishoudelijke hulp



Bent u op zoek naar een betrouwbare huishoudelijke hulp?

Een huishoudelijke hulp verricht werkzaamheden zoals stoffen, stofzuigen, dweilen, sanitair/keuken schoonmaken en badkamer reinigen. Na een kennismakingsgesprek wordt er gezocht naar een hulp die goed bij u past.

Tuinhelp



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

Een tuinman- of vrouw verricht werkzaamheden zoals, gras maaien, onkruid wieden, snoeien, het beplanten van uw tuin met nieuwe planten en het opfleuren van uw balkon.



Als u een langere periode voor iemand zorgt dan bent u een mantelzorger. Indebuurt033 en de gemeente Amersfoort willen u een steuntje in de rug geven!

Daarom is er de Mantelzorgpas, dit is een tegoed van € 150,- waarmee u aankopen kunt doen in de Mantelzorgpaswinkel. Verleent u zorg aan iemand die woonachtig is in gemeente Amersfoort en heeft u interesse in de Mantelzorgpas? U kunt er alles over vinden op www.mantelzorgpas.nl

Kijk voor meer informatie op www.leef3.nu

‘Een gerust gevoel met uw administratie op orde’



Dit geruste gevoel, daar heeft u zowel overdag als ‘s nachts veel voordeel van. Die rust bereikt u onder andere door financieel vooruit te kijken. Welke zaken moet ik nu regelen voor later.

Kan ik dit zelf doen of heb ik hier hulp bij nodig en aan wie kan ik dit dan toevertrouwen. Om u bij die vragen te ondersteunen werken wij bij Leef3.nu graag samen met betrouwbare partners die gespecialiseerd zijn in dit vakgebied en veel kennis hebben van wat nodig is op de verschillende momenten van uw leven. Zij ontzorgen u en/of uw familie door u met raad en daad terzijde te staan op dat onderwerp wat voor u belangrijk is. Bijvoorbeeld bij de opmaak van uw testament, het opstellen van uw nalatenschapsdossier, uw belasting aangifte of de juiste keuze van uw zorgverzekering. Onze opruimcoach kan u helpen met het structureren van uw administratie.



Informatiebijeenkomsten Administratie

Wilt u graag goed geïnformeerd worden over wat voor u van belang is bij het organiseren van uw administratie? Kom dan naar één van onze bijeenkomsten over bijvoorbeeld de nalatenschap of de zorgverzekering.

Kijk op www.leef3.nu/administratie

Digitale ondersteuning



Heeft u vragen over het gebruik van uw mobiele telefoon, tablet of computer? De Digicoach is er om u te helpen.

Denk daarbij aan hulp bij e-mailen, whats-app berichten sturen, apps toevoegen, online fotoboek maken, online spelletjes spelen en videobellen. Een bezoek aan de Digicoach is gratis voor leden.

Kijk op www.leef3.nu/digicoach



Leef3.nu diensten

Belasting



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



U kunt terecht voor zaken als een aangifte inkomstenbelasting, schenkbelasting, erfbelasting, advies over de fiscale gevolgen van de verkoop- of aankoop van uw woning of een schenking aan uw kind.

Het testament en nabestaandendossier zijn belangrijk om ervoor te zorgen dat uw wensen worden gerespecteerd en dat uw nabestaanden worden ondersteund bij het afhandelen van uw nalatenschap.

Tevens kunt u geholpen worden bij vele administratieve en praktische zaken na een overlijden of bij wilsonbekwaamheid.

Testament en nalatenschap



Uitvaart



Het regelen van een uitvaart is een emotioneel proces waarbij u met aandacht en toewijding ondersteund en ontzorgd wilt worden.

Uw wensen worden vertaald naar een warm en persoonlijk afscheid. Tevens kunt u worden bijgestaan bij stervens- en rouwbegeleiding.



De opruimcoach helpt bij het uitzoeken van uw spullen en het op orde brengen van uw administratie.

Een opgeruimd- huis en administratie geeft overzicht en rust in uw hoofd en daarmee ruimte voor andere activiteiten.

Opruimcoach



Computerhulp



Onze wereld wordt steeds digitaal en dat biedt mogelijkheden en uitdagingen.

Heeft u een probleem met uw pc, tablet of smartphone? Daarmee kunnen wij u helpen. Denk bijvoorbeeld aan het installeren van software en het uitvoeren van reparaties.



Kijk voor meer informatie op www.leef3.nu

Leef3.nu diensten

Een verhuizing of woningontruiming kan een intensieve periode zijn.



Verhuizen



Wanneer u uw verhuizing via Leef3.nu regelt krijgt u optimale service en wordt er met respect omgegaan met uw spullen. Vooraf komen vakmensen bij u langs om kennis te maken en de gehele verhuizing door te spreken. Afhankelijk van uw wensen kunnen er ook spullen gemonteerd, opgehangen en aangesloten worden.

Woningaanpassing



Ons doel is om er samen met u voor te zorgen dat u zo lang mogelijk zelfstandig thuis kunt blijven wonen. Woningaanpassingen kunnen uw woning veiliger maken.



Het plaatsen van diverse soorten beugels in badkamer of toilet en het aanbrengen van een anti-slip laag in de badkamer verkleint uw valrisico. Met het plaatsen van een passende traplift kunt langer en comfortabeler in uw woning blijven wonen.

Klushulp



Bent u op zoek naar een hulp voor uw klussen in en om het huis?

Een klushulp via Leef3.nu heeft kennis van verschillende vakgebieden, zoals timmerwerk, schilderen, loodgieterij, elektriciteit, en algemene onderhoudstaken.

Een nieuwe lamp of rookmelder ophangen, een wandschakelaar plaatsen of een plafond/wandlamp aansluiten. Zijn dat klusjes waarvan u denkt: dat zou ik willen leren.

Doe dan mee met één van onze workshops klussen. U leert in een kleine groep hoe u handig en veilig kleine klussen uitvoert.

Workshop klussen



Opticien (aan huis)



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



Het is verstandig om uw ogen één keer per jaar te laten controleren door een opticien of oogarts. Onze mobiele opticien komt bij uw thuis. Zo kunt u uw ogen in uw vertrouwde omgeving laten controleren, zonder afhankelijk te zijn van vervoer en beperkte openingstijden.

Gehoorverlies is een veelvoorkomend probleem, vooral naarmate mensen ouder worden. Vaak is hier iets aan te doen.



Audicien (aan huis)

Een audicien kan helpen door een gehoorstest uit te voeren en passende oplossingen te bieden, zoals hoortoestellen of andere hulpmiddelen. Indien u minder mobiel bent komt de audicien bij u thuis.



Massage



Pijnvrij en soepel bewegen

Massage kan ervoor zorgen dat u vrijer gaat bewegen met minder pijn. Pijn kan verschillende oorzaken hebben en er zijn meerdere massagetechnieken mogelijk.

Kapper (aan huis)



De expertise en kwaliteit van de salon, gewoon bij u thuis. De thuis-kapper is de perfecte oplossing.



Bij u thuis is alles mogelijk: van een permanent, kleuring of watergolf tot een prachtig geföhnd kapsel. U kunt ook kiezen voor een stijlvol geknipte coupe, perfect voor zowel dames als heren.

Pedicure (aan huis)



Goede voetverzorging is belangrijk voor vitaliteit op latere leeftijd en kan gezondheidsproblemen voorkomen.



Een pedicure richt zich volledig op de verzorging van uw voeten, zowel uw nagels als uw huid. Een medisch pedicure voert ook specialistische handelingen uit bij een risicovoet, ten gevolge van een ziekte of andere oorzaak.

Leef3.nu Zorgcollectief

Persoonlijk advies bij het kiezen van de juiste zorgverzekering

Nederland telt veel zorgverzekeraars. De verschillende verzekeraars en mogelijkheden die zij bieden, zijn lastig met elkaar te vergelijken. Hoe weet u welke zorgverzekeraar het beste bij u past? Betaalt u niet te veel? En krijgt u wel vergoed wat voor u van belang is?

Al jaren maken leden van Leef3.nu gebruik van het Leef3.nu Zorgcollectief van Alpina. 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.

Lid van Leef3.nu;

“Ik heb geen kennis van alle regels en termen die men bij de verzekeraar gebruikt. De medewerker van het Leef3.nu zorgcollectief nam alle tijd voor mij en gaf mij een duidelijke uitleg.”

Wat levert deelname aan het zorgcollectief u op

- Een persoonlijk advies over de juiste bij uw behoeften én portemonnee passende zorgverzekering.
- Gemakkelijk vergelijken via de Leef3.nu Zorgvergelijker, te vinden via www.leef3.nu/zorgverzekering en snel (online of telefonisch) in- of overstappen.
- Telefonisch advies van specialisten via de Leef3.nu Zorgadvieslijn via 088 – 121 02 10.
- Het hele jaar door begeleiding en hulp bij wachtlijstbemiddeling, nota's en declaraties.
- Bij veel verzekeraars extra of meer uitgebreide dekkingen in de aanvullende verzekering.
- De collectieve voordelen gelden ook voor de partners van leden.

Boudewijn Teering, manager Leef3.nu zorgadvieslijn bij Alpina

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 leden precies krijgen wat ze nodig hebben en dat kan geld schelen” aldus Boudewijn.



Gezondheid en preventie



Leef3.nu draagt graag bij aan de gezondheid en welzijn van haar leden. Daarom vinden wij het belangrijk dat u weet wat de verzekeraars binnen het Leef3.nu Zorgcollectief hiervoor doen.

Preventie

Alle verzekeraars binnen het Leef3.nu Zorgcollectief stellen jaarlijks vanuit de aanvullende verzekering een budget beschikbaar dat u als verzekerde kunt gebruiken in het kader van preventie. Denk hierbij aan voedingsadvies, een EHBO-cursus, sportmedisch onderzoek en een valpreventie training. Valpreventie wordt per 2024 vanuit de basisverzekering vergoed als u een hoog valrisico heeft.

Vervangende mantelzorg

Het is voor mantelzorgers fijn als ze zelf ook even tijd hebben voor ontspanning, bijvoorbeeld een uurtje sporten of een avondje rust. Bij vervangende mantelzorg kan een professional uw taken (tijdelijk) overnemen. Steeds meer verzekeraars geven hiervoor een vergoeding in de aanvullende verzekeringen. Onze partners in persoonlijke ondersteuning hebben met de meeste verzekeraars hierover afspraken.

Voorbeelden van extra's in het Leef3.nu Zorgcollectief

Zilveren Kruis: biedt zonder extra kosten het pakket Extra Aanvullend Thuiszorg bij een aanvullende verzekering, met daarin onder andere €100,- extra vergoeding in de 'Gezond en Fitbundel', te gebruiken voor bijvoorbeeld sportmedisch onderzoek, voedingsvoorlichting of een slaapcursus.

VGZ: heeft voor de leden van Leef3.nu een drietal aanvullende verzekeringen met daarin extra vergoedingen voor fysiotherapie, preventie en mantelzorg. **Ook vergoedt VGZ het Leef3.nu-lidmaatschap tot maximaal €25,- per jaar!**

OHRA: Het is mogelijk om tegen een kleine meerprijs uw aanvullende pakket uit te breiden met de Fysio Meeneemservice. In het 'OHRA Gezond' is er vergoeding voor een Mantelzorgmakelaar.

Meer weten over het zorgcollectief?

Neem eenvoudig contact met de Leef3.nu Zorgadvieslijn via het gratis telefoonnummer 088 – 121 02 10.

Binnen het Leef3.nu Zorgcollectief ontvangen leden kortingen op aanvullende verzekeringen. Kijk voor de tarieven en extra's voor 2025 op www.leef3.nu/zorgverzekering

Leef3.nu diensten

Personenalarmering



Veiligheid is essentieel om zelfstandig thuis te blijven wonen, zowel voor uzelf als voor uw naasten. Personenalarmering helpt u langer zelfstandig te blijven.



Bij een val kunt u met één druk op de knop hulp inschakelen, van uw naasten of een zorgorganisatie. Met Personenalarmering van Leef3.nu bent u voorbereid op noodsituaties, wat een geruststellend gevoel geeft.

Veel voorkomende risico's in de directe leefomgeving kunnen worden voorkomen.

Een vrijwilliger geeft u aan de hand van het "Goed voorbereid" programma handige tips en uitleg. Zo zorgt hij samen met u voor het verbeteren van uw veiligheid in en om uw woning, het vergroten van risicobewustzijn en het aanleren van vaardigheden.

Veiligheidscheck



Thuismonitoring



Heeft u een chronische aandoening zoals COPD, dan weet u hoe belangrijk het is om uw gezondheid goed in de gaten te houden.



Regelmatige controles bij de huisarts of het ziekenhuis kosten tijd en energie. Met thuismonitoring kunt u uw gezondheid zelf thuis meten en volgen. Bij afwijkingen krijgen u en uw naasten direct een signaal, zodat u snel kunt handelen en uw kwaliteit van leven verbetert.

Slaap is een superkracht, een uitgerust lichaam is goud waard. Goed slapen is essentieel om het maximale uit het leven te kunnen halen.

Verbeter uw slaap met het slaapprogramma dat u stap-voor-stap helpt aan een betere nachtrust en rust in uw hoofd. Hierdoor ervaart u meer energie overdag.

Beter slapen



Op de hoogte blijven

Door het lezen van onze nieuwsbrief kunt u op de hoogte blijven van nieuwe diensten, aankomende activiteiten en mooie kortingen.

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 2025 kost € 28,50.

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 gids

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 – 469 23 23
info@leef3.nu
www.leef3.nu

Leef3.nu

Fotografie

Marc Lourens, Mick Hopman en Caroline van Doorn

Redactie

Femke Teunen en Caroline van Doorn

Met dank aan

Jan Jans, Petra Bergstra, Tiny ter Haar, Robin van Loenen en alle deelnemende partners en collega's van Beweging 3.0. Welzin, Indebuurt033 en leden van Leef3.nu.

Drukwerk, ontwerp en opmaak
Media Point BV, Heerhugowaard

Kijk voor meer informatie op www.leef3.nu



Administratie

- Belastingaangifte
- Belastingadvies
- Nalatenschap
- Zorgverzekering

Advies aan huis

- Leefconsulent
- Leefscan

Audicien (aan huis)

Beter slapen

- Slaapprogramma

Computerhulp / ICT

- Computerles
- Ondersteuning
- Reparaties

Erop uit

- Busreizen
- Dagtochten
- Klassieke concerten
- Rondvaarten

Fietsen

- Fietsen en accessoires
- Fietsreparateur aan huis

Gezelschap

Gezondheidscheck

Huishoudelijke hulp

Hulpmiddelen

- Thuiszorgwinkels

Kapper (aan huis)

- Pruikenservice

Maaltijden (aan huis)

- Boodschappenservice
- Maaltijdleveranciers
- Restaurants

Massage

Ondersteuning

- Gezelschap
- Persoonlijke begeleiding
- Vervangende mantelzorg

Opruimcoach

Opticien (aan huis)

Pasfoto (aan huis)

Pedicure (aan huis)

Personenalarmering

Preventie

- Valbescherming
- Valpreventie
- Veiligheidscheck

Rijbewijskeuring

Thuismonitoring

- COPD

Tuinman

Uitvaart

Verhuizen

- Verhuisservice
- Woningontruiming

Vervoer

- Taxi

Voedingsadvies

Wasservice

Wonen

- Klushulp
- Traplift
- Woningaanpassing

Zorgverzekering

Leef3.nu activiteiten

De Leef3.nu Dagtochten

Digitale vaardigheden

- Digicoach

LEEFFit

- Sportlessen voor senioren
- Dansen en Boksen
- Wandelen bij Marathon Amersfoort

LEEFLekker

- Koken voor mannen
- Samen Koken

Maaltijdproeverij

Preventie

- Gezondheidscheck
- Cursus valpreventie In Balans

Informatie bijeenkomsten

- Administratie

Workshop klussen

- Kleine klussen
- Electra

Zelfredzaam

- Bijeenkomst Zelfredzaamheid