



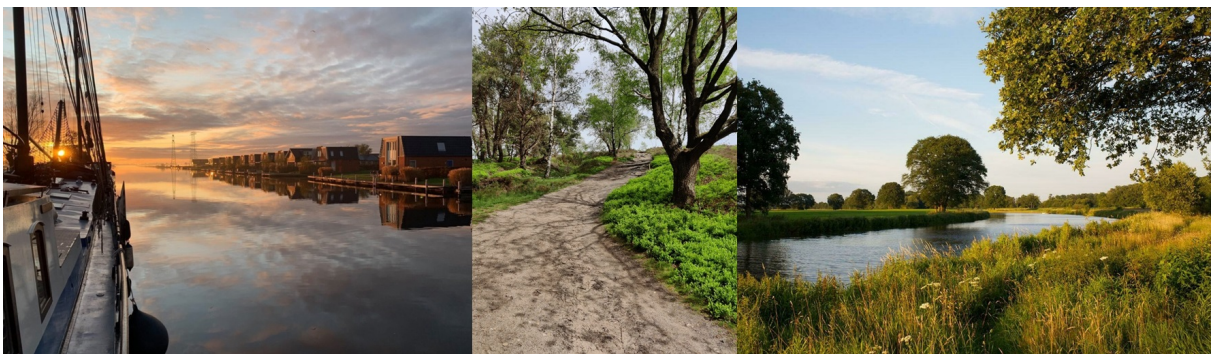
Hallo beste **LKGX** gebruiker(s),

De zomer is weer voorbij en de winter kondigt zich alweer voorzichtig aan.
Ook dit jaar is anders verlopen dan we wellicht normaal gewend waren.
Door een tijdelijke versoepeling van de COVID-19 maatregelen hebben veel personen kunnen genieten van een korte of wat langere vakantie.



De cijfers hebben laten zien dat Nederland een populaire vakantiebestemming was.
En terecht, want alhoewel ons landje klein is biedt het een grote verscheidenheid aan mogelijkheden.

Veel campings en parken hebben zich mogen verheugen op een goede bezetting ondanks het soms wat minder mooie weer wat de pret echter niet mocht drukken.
Samen of met familie en/of vrienden.



Genieten van kust en duinen, eilanden, bos en heide, rivieren, het platte land of juiste de stad.
Ja, Nederland biedt voor elk wat wils.

En vergeet niet dat ook het winterseizoen leuke mogelijkheden kan bieden.

Ook hotels, B&B's en andere verblijfsaccommodaties hebben er alles aan gedaan om gasten te kunnen ontvangen.

Kijk op www.lkgx.nl voor meer uitgebreide informatie over de diverse recreatieve mogelijkheden.

Lekker vers en gezond eten en drinken is belangrijk en dat kan!

Wist u dat u de ingrediënten en/of producten hiervoor rechtstreeks van de boer binnen een dag bij u in huis kunt hebben?

BOERSCHAPPEN is het proberen zeker waard!



En wanneer u door omstandigheden misschien geen of niet altijd zelf een verse en gezonde maaltijd kan koken dan kunt dit laten doen.



Eenvoudig digitaal of telefonisch bestellen en thuis laten bezorgen.



Opwarmen in de oven of magnetron en smakelijk eten!

Ook de diverse restauratieve faciliteiten bieden gezien de maatregelen betreffende het COVID-19 virus mogelijkheden om lekkere en gezonde maaltijden thuis te bezorgen.

Op LKGX.nl vindt u onder de rubrieken www.lkgx.nl/eten-drinken en www.lkgx.nl/zorg-welzijn meer informatie.

Blijf vooral actief bewegen ook nu het weer wat minder wordt.

Ga, wanneer het weer het toelaat, lekker wandelen of fietsen.

Misschien gaat dat niet altijd even gemakkelijk meer maar probeer toch dagelijks even een frisse neus te halen, eventueel met wat hulp of ondersteuning. Zo kan u bij fietsen bijvoorbeeld gebruik maken van een E-bike of wanneer u zich niet echt meer vertrouwd met een fiets probeer dan eens driewiel-, vierwiel- of duofiets.

Het belangrijkste is dat u lichamelijk actief blijft.

Omdat het steeds drukker wordt in het verkeer is het verstandig een passende fietshelm te dragen om letsel te voorkomen.



Kijk onder de rubrieken www.lkgx.nl/mobiliteit en www.lkgx.nl/zorg-welzijn (mobiliteit) voor meer informatie .

Levensloopbestendig wonen wordt steeds actueler omdat we in Nederland gemiddeld steeds ouder worden en de woningschaarste toeneemt.

Probeer daarom om uw huidige woning, indien mogelijk, goed toegankelijk en meer levensloopbestendig te maken zodat u er langer comfortabel en veilig kunt blijven wonen.



Onder de rubrieken www.lkgx.nl/huis-tuin-interieur en www.lkgx.nl/zorg-welzijn vindt u verschillende mogelijkheden om dit te realiseren.

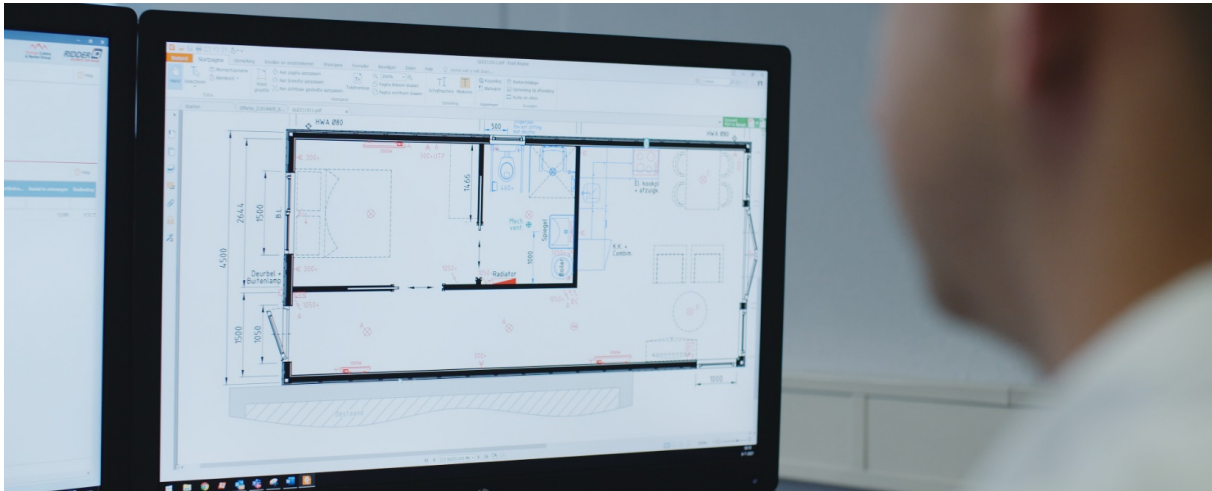
Er zijn steeds minder service- en zorg faciliteiten beschikbaar waardoor meer personen te maken krijgen met mantelzorg.

Een mantelzorgwoning of zorgunit (wmo unit) kan voor de zorgverlener en voor de persoon die zorg nodig heeft een praktische oplossing bieden.

Een groot voordeel van een zorgwoning/zorgunit is dat de persoon die zorg nodig heeft de sociale omgang en contacten houdt met niet alleen de mantelzorger maar vaak ook met de kinderen en/of kleinkinderen en andere familieleden en bekenden.

Gelukkig zijn er in Nederland een aantal bedrijven die zich hebben toegelegd op het ontwerpen en de productie van deze, vaak op maat gemaakte en aangepaste, voorzieningen.

Zij kunnen samen met u, in overleg, uw wensen en behoeften in kaart brengen.



U zult versteld staan van wat er allemaal mogelijk is.
De huidige generatie mantelzorgwoningen voldoen aan alle eisen om permanent comfortabel bewoond te kunnen worden.



Bij de bedrijven welke staan vermeld onder de rubriek [Zorg & Welzijn \(www.lkgx.nl/zorg-welzijn/mantelzorgwoningen\)](http://www.lkgx.nl/zorg-welzijn/mantelzorgwoningen) zal men u graag van dienst zijn.

Nu kan het zijn dat u bijvoorbeeld in een stedelijk gebied woont of niet de beschikking heeft over een groot erf waardoor een mantelzorgwoning moeilijk is te realiseren. Dan zijn er alternatieven waarbij u kunt denken aan bijvoorbeeld een -zorg- unit die aan huis kan worden geplaatst. Het kan ook zijn dat u niet beschikt over voldoende eigen middelen om een van genoemde oplossingen te realiseren. Wellicht bestaat dan de mogelijkheid tot de aanschaf van een tweedehands woning/unit welke veelal goedkoper is in aanschaf of eventueel huur.

Met welke situatie u ook te maken heeft, er is bijna altijd een passende oplossing.



In deze tijd van het jaar brengen we meer tijd binnenshuis door dan in bijvoorbeeld het voorjaar en in de zomermaanden.

Dat betekent meer en vaak langer zitten.

Wist u dat er lichamelijke klachten kunnen ontstaan wanneer u te veel of te lang in een verkeerde houding zit?

Ook kan het zijn dat u ten gevolgen van lichamelijke klachten of andere oorzaken meer en langer moet zitten.

Gelukkig zijn er oplossingen.

Denk hierbij bijvoorbeeld aan een relax fauteuil of een sta-op fauteuil.



Op de site van [LKGX.nl](https://www.lkgx.nl) (o.a. rubriek [Zorg & Welzijn](#)) vindt u enkele bedrijven welke gespecialiseerd zijn in het aanmeten van een goede stoel voor een optimaal zitcomfort. Ga eens langs bij deze specialisten en wanneer dat door omstandigheden echt niet mogelijk is probeer dan een afspraak te maken voor een thuisadvies.

Bent u op zoek naar een andere ziektekostenverzekering voor 2022?

Via [LKGX.nl](https://www.lkgx.nl) krijgt u tot **5%** korting op de basis verzekering en **15%** korting op de aanvullende verzekeringen.

Kijk onder de rubriek Actueel (<https://www.lkgx.nl/actueel>) voor meer informatie.

Dit is een kleine greep uit de vele zaken die u kunt vinden op de site van [www.LKGX.nl](https://www.lkgx.nl). Heeft u suggesties en/of ideeën? Deze zijn natuurlijk altijd welkom!

