



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

De zomer nadert het einde en misschien heeft u plannen om er nog even tussenuit te gaan.

Een paar dagen weg met de tent, caravan of camper.

Ontspannen en nagenieten van de mooie zomer.

Nog even genieten van weidse landschappen, heidevelden, glooiende landschappen, bossen, het rivierenland of van de zee, strand, duinen en prachtige Waddeneilanden.

Laat u enkele dagen lekker verwennen in een B&B of hotel.

En wat te denken van een leuke stedentrip?

Op de site van [LKGX.nl](https://www.lkgx.nl) vindt u tientallen campings/camperplaatsen, B&B's, hotels en andere faciliteiten van waaruit u al het moois dat Nederland biedt kunt bezoeken en ontdekken.



Het mooie nazomerweer kan ook uitnodigen om er voor een dagje tussenuit te gaan met familie of vrienden.

Maak bijvoorbeeld eens een tocht over het Wad om zeehonden te spotten, bezoek eens een klein museum of ga eens met familie en vrienden naar een avonturen park. Echt genieten voor jong en oud.

Onder de rubriek [Reizen, Recreatie & Ontspanning](#) vindt u een aantal leuke mogelijkheden voor jong en oud.

Dus wilt u er nog enkele dagen tussenuit of een dagje weg?

Blader dan op uw gemak door diverse rubrieken want er is altijd iets dat u zal aanspreken.





En natuurlijk wordt ook aan personen met een lichamelijke beperking of handicap gedacht. Onder de rubriek [Zorg & Welzijn](#) vindt u campings/camperplaatsen, B&B's, hotels en andere faciliteiten die mogelijkheden bieden om u als gast te kunnen ontvangen.



Goed en verantwoord eten en drinken is belangrijk, ook tijdens de warmere dagen. Na een dag ontspanning is het fijn om een terrasje te pikken of een restaurant te bezoeken. Op de site van [LKGX.nl](#) vindt u onder de rubriek [Eten & Drinken](#), landelijk verspreid, een aantal verschillende mogelijkheden.



Misschien kunt u door omstandigheden niet altijd zelf vers en gezond koken. Laat dan iemand anders voor u koken bijvoorbeeld de chefs van **uitgekookt**, **apetito** of **van Smaak**.

Zij bereiden gezonde en verantwoorde maaltijden door veelal te werken met dagverse ingrediënten, direct van het land.

De gerechten variëren van de traditionele Hollandse keuken tot maaltijden met oosterse- of mediterrane invloeden welke met zorg worden samengesteld.

Hierbij wordt ook rekening gehouden met dieetwensen.

Het uitzoeken en bestellen doet u telefonisch of digitaal waarna de koks voor u aan de slag gaan. De maaltijden worden meestal gratis bij u aan huis bezorgd.



Dus wat uw situatie ook is, u kunt altijd verzekerd zijn van een lekkere en gezonde maaltijd. Lekker thuis -uit- eten gaan, **eet smakelijk!** Kijk voor de mogelijkheden op LKGX.nl onder de rubrieken [Eten & Drinken](#) en [Zorg & Welzijn](#).

Dat actief blijven en bewegen gezond is weten we allemaal en de tijd van het jaar nodigt hiertoe zeker nog uit.



Maak daarom eens een flinke wandeling of fietstocht en wanneer lopen of fietsen niet meer zo gemakkelijk meer gaat zijn er gelukkig -hulp- middelen om dit toch zo goed mogelijk te kunnen blijven doen (zie rubriek [Zorg & Welzijn](#)).

Bijvoorbeeld een E-bike welke wat extra ondersteuning biedt tijdens het fietsen zodat u ook in staat bent wat langere afstanden af te leggen of een drie- of zelfs vierwiel fiets.



Omdat het steeds drukker wordt in het verkeer is het verstandig een passende helm te dragen, vooral op een E-bike of wat sportiever op een mountainbike of racefiets. Helaas blijkt dat bij ongelukken vaak fietsers betrokken zijn. Draag daarom een helm, voorkom onnodig letsel en met het huidige aanbod mag u best worden gezien.

Helaas heeft deze mooie zomer door veel ontwikkelingen ook een keerzijde gekregen.

Op dit moment worden we namelijk geconfronteerd met explosief stijgende energieprijzen.

Wellicht is het daarom te overwegen een overstap te maken naar een andere energie leverancier vooral wanneer straks het energiegebruik weer toeneemt.

UnitedConsumers biedt onder andere voordelige -energie- tarieven en bovendien ontvangt u een korting van 5% welke u weer kunt gebruiken voor andere doeleinden.



Woonfaciliteiten worden steeds krapp(er) in Nederland. Dit geldt ook zeker voor service- en zorg faciliteiten terwijl steeds meer personen te maken krijgen met de een of andere vorm van -mantel- zorg.

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



Met het realiseren van een mantelzorgwoning of zorgunit (wmo unit) is voor de persoon die zorg nodig heeft de zorg dichtbij en blijft de sociale omgang, niet met alleen de mantelzorger maar vaak ook met de kinderen en/of kleinkinderen en andere familieleden en bekenden. Heel belangrijk voor minder stress en een stuk(je) levensgeluk.



Kijk voor meer informatie onder de rubriek [Zorg & Welzijn](#) (mantelzorgwoningen).

Ook een overweging waard is het om uw bestaande woning eventueel aan te passen zodat u er langer veilig kan blijven wonen, oftewel levensloop bestendig maken.

Blijf gebruik maken van uw hele woning door bijvoorbeeld het realiseren van een kleine huislift.
Hierdoor blijft uw hele woning comfortabel en veilig toegankelijk.

Ook het veiliger maken van uw badkamer is zeker het overdenken waard.
Helaas gebeurt het maar al te vaak dat ouderen vallen in de badkamer met alle gevolgen van dien.
Een veilige en comfortabele oplossing is vaak in korte tijd te realiseren.

Kijk voor meer informatie op [LKGX.nl](https://www.lkgx.nl) onder de rubriek [Zorg & Welzijn](#).

En wat betreft comfort, ook een stuk zit- en slaapcomfort is belangrijk want per slot van rekening zitten en slapen we een groot deel van de dag.

Goed en comfortabel zitten en slapen is daarom belangrijk want veel en langdurig in een verkeerde houding zitten en liggen slapen kan op den duur tot klachten leiden.
Deze zijn deels te voorkomen door bijvoorbeeld een goede stoel/fauteuil en bed/matras.

Het uitzoeken kan een tijdrovende bezigheid zijn.
Neem hiervoor de tijd.

Ga naar een showroom en probeer diverse stoelen en fauteuils.

Doe dit eventueel meerdere malen zodat u zeker bent van een goede keuze, want het gaat per slot van rekening om uw gezondheid en vaak ook om een kostbare investering.



Laat u goed informeren en begeleiden door een specialist.

Zo zijn bij een relax-/sta-op fauteuil het vaststellen van de juiste maten en zitpositie van belang.
Hetzelfde geldt ook voor het uitzoeken van het juiste bed/matras.

Ga eens proefliggen en laat u goed adviseren want een expert/specialist kan u aanraden welke bed/matras het beste bij uw lichaamsbouw, gewicht en slaapgewoonten past.

Op de site van [LKGX.nl](https://www.lkgx.nl) vindt u, landelijk verspreid, onder de rubrieken [Zorg & Welzijn](#) en [Huis, Tuin & Interieur](#) een aantal bedrijven/specialisten die u graag van dienst zijn met een goed en kundig advies en een goede begeleiding.



Misschien wilt u in deze periode nog wat veranderingen aanbrengen in de woning en tuin. Bijvoorbeeld nieuwe stoffering of -raam- decoratie. Ook hiervoor vindt u op de site van [LKGX.nl](https://www.lkgx.nl) een aantal mogelijkheden. Kijk hiervoor onder de rubriek [Huis & Tuin](#).



Om problemen te voorkomen is het verstandig om zaken goed geregeld te hebben.

Ga daarom voor informatie en advies eens langs bij een van de kantoren van Nationale Notaris om samen te bekijken of alles nog goed aansluit bij uw omstandigheden en wensen.

Persoonlijke situaties kunnen immers in de loop van de tijd verandert zijn en wellicht zijn aanpassingen in bijvoorbeeld een testament daarom noodzakelijk.



Dit zijn enkele van de vele zaken/mogelijkheden 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!