

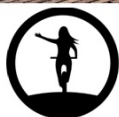


Hallo beste **LKGX** gebruiker(s),

Na de lange natte en donkere dagen van de winter hebben we in maart eindelijk weer even kort mogen genieten van enkele voorjaarsdagen, een echte opsteker!
Weer meer actief bewegen en bezig zijn, belangrijk want bewegen is gezond.



Maak daarom een mooie wandeling of pak de fiets om te genieten van de ontwakende natuur.



FREEBIKE

Wandelen en fietsen zijn gezonde alternatieven voor korte- en zelfs voor middellange afstanden. U bouwt lichamelijke weerstand op wat belangrijk is om vitaal blijven.

Maar wat nu als bij het fietsen op- of afstappen wat lastiger gaat of wanneer u zich onzeker gaat voelen op uw fiets? Dan kan het fietsplezier langzaam verdwijnen.

Gelukkig zijn er verschillende oplossingen om toch veilig en verantwoord te kunnen blijven fietsen. Zo kan Tworby u bijvoorbeeld helpen om het vertrouwen terug te krijgen met een unieke oplossing, namelijk door uw eigen vertrouwde tweewielers om te bouwen tot een driewielers.

Nieuw op de site van LKGX.nl is de rubriek **GOLFEN** (www.LKGX.nl/golfen).



Golfen is niet alleen een leuke sport voor mensen van alle leeftijden maar is ook nog eens zeer gezond en biedt daardoor fysieke voordelen. Spelers lopen, vaak in een mooie natuurlijke omgeving, 6-8 km per 18 holes. Dit is goed voor calorieverbranding en ontwikkeling van spierkracht, wat weer goed is voor het hart- en vaatstelsel.



Tevens is het een sport die bijdraagt aan stressvermindering, aan een langer leven en bevordert daarnaast ook sociale contacten. Het is een ontspannen manier om naar buiten te gaan, te genieten van frisse lucht en plezier te maken. U besluit de dag met een gezellig etentje voor twee, met vrienden of familie.



Bij zo gezond mogelijk leven en genieten hoort ook goed en verantwoord eten en drinken. Er kunnen echter probleem of omstandigheden zijn waardoor u misschien niet altijd zelf lekker vers en gezond kunt koken.



Laat dan iemand anders voor u koken bijvoorbeeld de chefs van **Vers aan Tafel**. Zij bereiden gezonde en verantwoorde maaltijden door veelal te werken met dagverse ingrediënten, direct van het land.



Door de maaltijd snel in te vriezen blijven alle voedingswaarden en de smaak optimaal bewaard zodat u geniet van een heerlijke en smaakvolle maaltijd thuis. De gerechten variëren van Hollandse klassiekers tot Italiaanse en oosterse gerechten, welke met zorg worden samengesteld. Bij het bereiden van de maaltijden wordt ook rekening gehouden met eventuele dieetwensen.

Bestellingen kunnen online of telefonisch worden doorgegeven en worden daarna gratis bij u thuisbezorgd en desgewenst legt de bezorger de maaltijden voor u in de vriezer.



De maaltijden warmt u op in de magnetron of in de oven. Ervaar het gemak van **Vers aan Tafel** vriesverse maaltijden door gebruik te maken van de aanbieding.

AAN TAFEL! Eet smakelijk.

Kijk voor de mogelijkheden onder de rubrieken [Eten & Drinken](#) en [Zorg & Welzijn](#).

Een goede -extra- beveiliging zorgt voor gemoedsrust, vooral tijdens de naderende vakantieperiode. Hierbij kunt u bijvoorbeeld denken aan goede buitenverlichting, goede en degelijke sloten met politiekeurmerk en eventueel camerabewaking.



En ook zeker niet onbelangrijk is personenalarmering, vooral wanneer u langer veilig op uzelf wilt blijven wonen.

Personenalarmering is een alarmsysteem waarmee u, als oudere of kwetsbare, hulp kan inroepen in noodsituaties zowel binnen als buiten.

Door een -nood- knop die u bij zich draagt, kunnen op ieder moment hulpdiensten worden gewaarschuwd.

Een geruststellend gevoel voor uzelf maar zeker ook voor uw familieleden en/of verzorgenden!



Kijk voor meer informatie onder de rubrieken [Zorg & Welzijn](#) en [Huis, Tuin & Interieur](#).

De gas- en olieprijs zijn door diverse ontwikkelingen de laatste maanden snel gestegen.

Het goed isoleren van uw woning of eventueel het plaatsen van zonnepanelen en een laadpaal is zeker het overwegen waard. Of wellicht loont het de moeite om een overstap te maken naar een andere energie leverancier.



Kijk voor meer informatie onder de rubriek [Actueel](#).

United Consumers biedt onder andere vaste voordeliger -energie- tarieven.



En ook voor voordeliger tanken kunt u terecht bij United Consumers.

Het voorjaar is ook een periode om -vakantie- plannen te maken. LKGX.nl biedt verschillende mogelijkheden van Hotels, B&B's, groepsaccommodaties, vakantieparken tot campings. Nederland heeft elk jaargetijde volop te bieden.



HOTEL & RESTAURANT
HET WITTE PAARD



Voor een langer of kort verblijf, met z'n tweeën, de familie of een groep vrienden. Fietsen, wandelen, actief en sportief bezig zijn of lekker luieren.

Van de Zeeuwse stranden tot de Waddeneilanden, van de Friese meren tot het zuidelijkste puntje van Limburg.

Kijk onder de rubrieken [B&B's](#), [Hotels](#), [Campings](#), [Recreatie – Vakantieparken](#) en [Reizen, Recreatie & Ontspanning](#) voor meer informatie.

En bent u rolstoelgebruiker of mindervalide? Kijk dan ook onder de rubriek [Zorg & Welzijn](#) voor diverse mogelijkheden. Veel plezier met het uitzoeken!

Mantelzorg is niet meer weg te denken uit de samenleving. Daarom wordt in de nieuwsbrieven met regelmaat over de toename van mantelzorgsituaties en oplossingen gesproken. Mantelzorgers vinden het vaak heel vanzelfsprekend om voor naaste familieleden of vrienden te zorgen maar toch blijkt dit in de praktijk vaak problemen op te leveren. Gelukkig zijn er steeds meer bedrijven die oplossingen bieden om mantelzorgers te ontlasten en de zorg voor degenen die zorg nodig hebben te veraangename. Hierbij kunt u bijvoorbeeld denken om een bestaande woning meer levensloopbestendig te maken door het realiseren van een duurzame aanbouw met slaap- en badkamer of het plaatsen van een mantelzorgwoning/unit.



HOUTSOLUTIONS

Kijk voor de diverse mogelijkheden en oplossingen onder de rubrieken [Levensloopbestendige - & Mantelzorg-woningen / Units](#) en ook [Huis & Tuin](#).

Dit zijn enkele van de vele zaken/mogelijkheden die u kunt vinden op de site van www.LKGX.nl. Heeft u suggesties en/of ideeën? Deze zijn natuurlijk altijd welkom!