

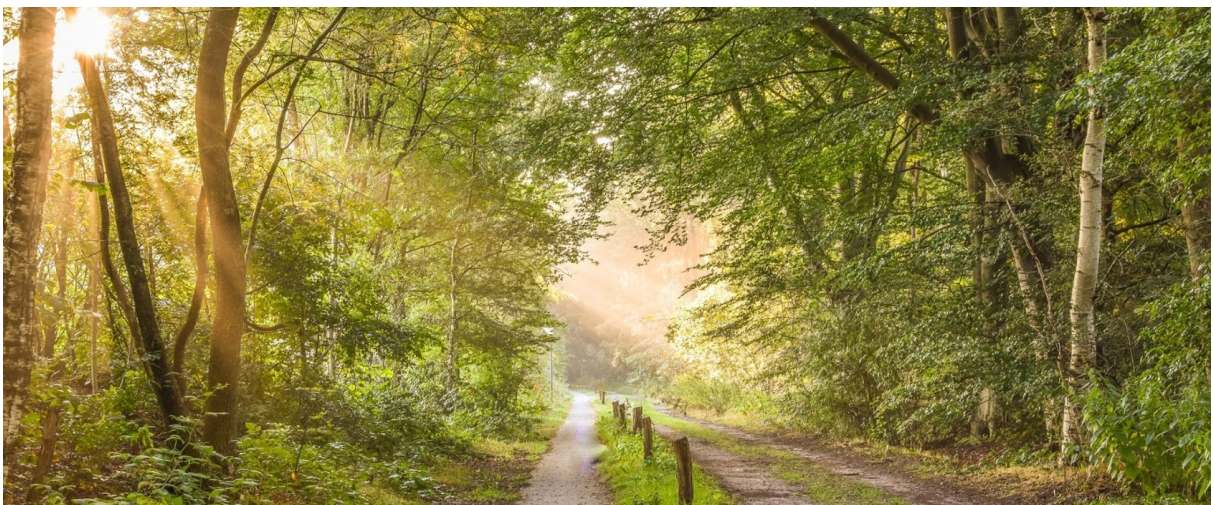


Hallo beste **LKGX** gebruiker(s),

September, de lange mooie zomer is alweer bijna voorbij.
Toch zijn de nazomermaanden vaak de moeite waard om er nog even tussenuit te gaan.



Lekker fietsen of wandelen in een mooie rustige omgeving of er nog een paar dagen tussenuit met de camper, caravan of tent.



Ook het verblijf in een leuke B&B, chalet of gezellig hotel in een mooie omgeving is zeker een aanrader.



Ontdek eens de wat minder bekende plekjes die zeker een bezoek en verblijf waard zijn. Nederland biedt heel veel mogelijkheden, laat u daarom verrassen!

Onder de rubrieken [Hotels](#), [Campings](#), [B&B's](#), [Recreatie – Vakantieparken](#) en [Reizen, Recreatie & Ontspanning](#) vindt u meer informatie en diverse mogelijkheden.

Bewegen is gezond omdat u hiermee lichamelijke weerstand opbouwt wat belangrijk is om vitaal te blijven.

Wanneer bij het fietsen het op- of afstappen wat lastiger gaat of wanneer u zich wat onzeker gaat voelen op uw fiets, probeer dan toch te blijven fietsen.

Tworby kan u bijvoorbeeld helpen om het vertrouwen terug te krijgen met een unieke oplossing, namelijk door uw eigen vertrouwde tweewielfiets om te bouwen tot een driewielfiets.

Dit zorgt voor extra stabiliteit en zekerheid bij het fietsen.



Benieuwd naar de mogelijkheden?

Bezoek dan eens een van de [testdagen](#) bij u in de buurt.

Ook kunt u ervoor kiezen om uw tweewielfiets te vervangen voor een driewiel- of vierwielfiets. Met een driewiel- of vierwielfiets kunt veilig en comfortabel blijven genieten van het fietsen.

Deze fietsen zijn zo geconstrueerd dat u onder andere goed op- en af kan stappen en ook knievriendelijke trapbewegingen maakt.
En een rugleuning bevordert een fijne zitpositie wat goed is voor uw rug en voor de stabiliteit.
Daarbij zijn drie- en vierwiel fietsen vaak ook nog volledig naar wens af te stellen.



Let wel op uw veiligheid en gebruik een fietshelm, ook voor de korte afstanden.
Dus wat uw omstandigheden ook zijn, probeer lekker actief te blijven bewegen.
Pak daarom regelmatig de fiets om te genieten van de frisse buitenlucht.

Kijk op de site van www.LKGX.nl onder de rubrieken **Actueel**, **Mobiliteit** en **Zorg & Welzijn – mobiliteit** welke verschillende mogelijkheden en voordelen het gebruik van E-bikes, drie- en vierwiel fietsen bieden.

Bij actief blijven bewegen kunt u ook denken en 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.
Zo lopen spelers, vaak in een mooie natuurrijke omgeving, 6-8 km per 18 holes wat goed is 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.
Bij sommige banen kunt u tussendoor zelfs een korte wandeling maken door de omringende natuur.
En voor wie geen of maar weinig ervaring heeft met golfen bieden bijna alle banen mogelijkheden om u de vaardigheden van het golfen bij te brengen.

Om het golfen aantrekkelijk te maken voor iedereen bieden een aantal banen zelfs verschillende varianten van het golfspel welke zeer geschikt zijn voor bijvoorbeeld een groeps- of familie uitje. Hierbij kunt u denken aan pitch en putt golf, voetgolf, bosgolf of adventure minigolf.



Informeer bij uw baan naar keuze eens welke arrangementen beschikbaar zijn voor een leuk dagje uit met familie of vrienden.

Op de site van www.LKGX.nl rubriek [Golfen](#) vind u zeker een baan waar u een heerlijke dag golfplezier gaat beleven.

Het is goed om ook altijd aandacht te besteden aan gezond en verantwoord eten en drinken, zeker nu de zomer bijna voorbij is en de herfst in aantocht.

Nu kan het zijn dat het u door omstandigheden niet altijd lukt om zelf elke dag lekker vers en gezond te koken.

Laat dit dan door iemand anders doen.



Bijvoorbeeld de chefs van **Vers aan Tafel**, **uitgekookt**, **apetito** en **Poiesz Maaltijd Gemak**. Zij zijn u graag van dienst.

De gerechten variëren van Hollandse klassiekers tot vaak Italiaanse en oosterse gerechten, welke met zorg worden samengesteld en waarbij meestal ook rekening kan worden gehouden met eventuele dieetwensen.

Bestellingen doet u eenvoudig online of telefonisch, welke daarna in de meeste gevallen gratis bij u worden thuisbezorgd, **AAN TAFEL!** Eet smakelijk.

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

De nazomer is ook vaak de tijd om wat veranderingen aan te brengen in de woning en tuin.

Bijvoorbeeld nieuwe stoffering, gordijnen, zonwering of -tuin- decoratie.

Ook hiervoor vindt u op de site van www.LKGX.nl een aantal mogelijkheden.

Kijk hiervoor onder de rubriek [Huis & Tuin](#).



Een goede beveiliging zorgt voor -extra- gemoedsrust, vooral nu de dagen weer korter worden. 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 ook langer veilig op uzelf wilt blijven wonen.

Personenalarmering is een alarmsysteem waarmee oudere of kwetsbare personen hulp kunnen 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 op www.LKGX.nl onder de rubrieken [Actueel](#), en [Zorg & Welzijn](#).



Feenstra

Omdat de gemiddelde leeftijd in Nederland steeds hoger wordt groeit daarmee ook de zorgbehoefte.

Helaas groeien de zorgfaciliteiten en zorgvoorzieningen niet snel genoeg mee.

Gevolg hiervan is dat steeds meer Nederlanders te maken krijgen met de een of andere vorm van mantelzorg.

Omdat hiervoor vaak zelf oplossingen moeten worden gevonden spelen steeds meer bedrijven hier op in, waarbij u kunt denken aan bijvoorbeeld het realiseren en plaatsen van mantelzorgwoningen/units of het meer levensloopbestendig maken van uw woning.

Kijk voor mogelijkheden onder de rubriek [Levensloopbestendige - & Mantelzorgwoningen / Units](#).



Heeft u suggesties en/of ideeën?
Deze zijn natuurlijk altijd welkom!