



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

Na de donkere dagen van de winter hebben we in februari al even kort mogen genieten van enkele voorjaarsdagen.

Een echte opsteker na die lange koude en natte periode.

Het voorjaar, de lente, is een tijd om weer dingen op te gaan pakken en om plannen te gaan maken.

De tuin, het huis, ontspanning, vakantie(s) en veel andere zaken.

Wellicht vindt u op de site van **LKGX** enkele ideeën of suggesties.

Het is de tijd dat we weer meer actief bewegen en bezig zijn en dat is belangrijk, want bewegen is per slot van rekening gezond.

Pak bijvoorbeeld uw E-bike (elektrische fiets) in plaats van de auto wat een gezond alternatief is voor korte- en ook voor middellange afstanden, zelfs wanneer u met gezondheidsbeperkingen te maken heeft.

Met fietsen bouwt u lichamelijke weerstand op wat belangrijk is om vitaal blijven.



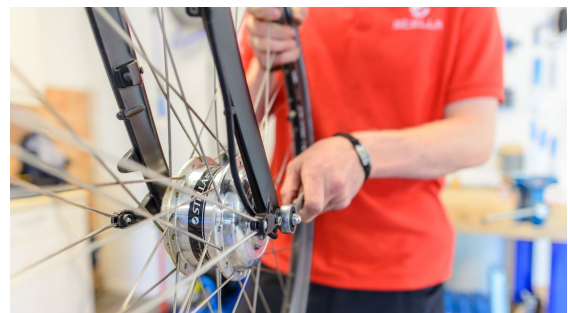
Let wel op uw veiligheid en gebruik een fietshelm, ook voor de korte afstanden.

Weet u nog: *Voel je top, helm op!*

En vergeet ook niet het onderhoud!

Vooraf wanneer u uw fiets een tijdje niet heeft gebruikt.

Dit voorkomt problemen en bevordert ook de veiligheid, niet alleen voor uzelf maar ook die van anderen.

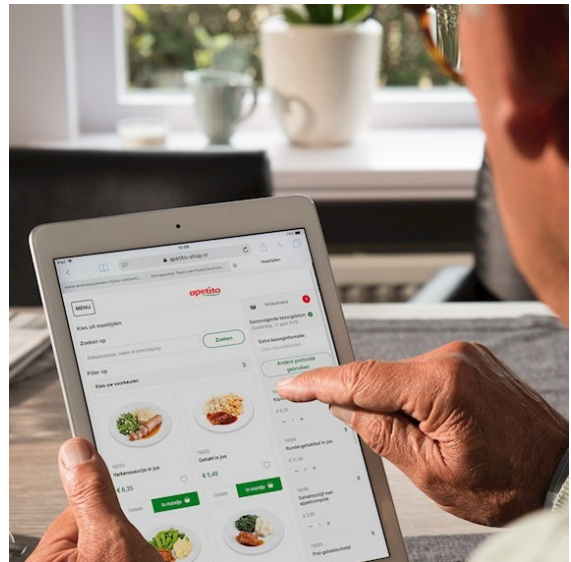


Ook goed en verantwoord eten en drinken is belangrijk.

Toch kunnen er omstandigheden zijn waardoor u misschien niet altijd zelf vers en gezond kunt 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. Bij het bereiden van de maaltijden wordt ook rekening gehouden met eventuele dieetwensen.

Het uitzoeken en bestellen doet u eenvoudig, telefonisch of digitaal, waarna de koks voor u aan de slag gaan. Daarna worden de maaltijden 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 vele mogelijkheden en ook voor de eventuele seizoen gebonden maaltijden/gerechten op de site van [LKGX.nl](https://www.lkgx.nl) onder de rubrieken **Eten & Drinken** en **Zorg & Welzijn**.

Het voorjaar is vaak een tijd om vakantie(s) te plannen en te boeken voor zover dat al niet is gedaan.

Door de diverse ontwikkelingen van de afgelopen jaren hebben veel personen Nederland weer herontdekt en weten het te waarderen als een mooi en veelzijdig vakantie-land.



Daarom heeft [LKGX.nl](https://www.lkgx.nl) de afgelopen tijd weer een aantal mooie bestemmingen in de presentatie opgenomen.

Nederland biedt heel veel mogelijkheden zoals u op de site van [LKGX.nl](https://www.lkgx.nl) kunt zien.



Van een verblijf op een camping met eigen kampeermiddelen of volledig ingerichte huuraccommodatie tot een volledig verzorgd verblijf in een hotel of B&B.



U kunt kiezen voor rust en ruimte of voor een verblijf met een grotere groep personen zoals bijvoorbeeld een familie of groep vrienden.

De meeste accommodaties zijn ingericht op zowel een lang als korter verblijf

Ja, hotels, restaurants, B&B's, campings, -recreatie- parken, en andere accommodaties hebben weer hun uiterste best gedaan om gasten te kunnen ontvangen.

En heeft u te maken met een lichamelijke beperking of handicap?

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.

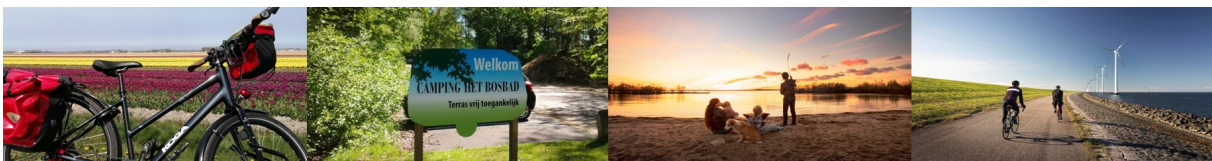
Het mooie weer kan ook uitnodigen om er lekker een dagje tussenuit te gaan met familie en vrienden of kinderen en kleinkinderen.

Maak bijvoorbeeld eens een tocht over het Wad om zeehonden te spotten of bezoek eens een klein museum.

En wat te denken van een attractie- of avonturen park. Echt genieten voor jong en oud.

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

Er zijn zelfs een aantal campings en parken die een mooie combinatie bieden van verblijf voor meerdere dagen en actie/avontuur.



Weidse landschappen met mooie kastelen, stinsen en borgen omringd door mooie parken en tuinen, heidevelden, glooiende landschappen, bossen, rivierenland, unieke natuurgebieden, zee, strand, duinen en prachtige Waddeneilanden.
Maar ook actie en avontuur.
Nederland heeft het allemaal!



Het afgelopen jaar hebben we door diverse ontwikkelingen te maken gekregen met explosief stijgende energieprijzen.
Een optie om kosten te besparen op de energie is het plaatsen van zonnepanelen.
Deze investering in duurzame energie is zeker het overdenken waard.
Wist u dat u uw investering in zonnepanelen gemiddeld tussen de 3 en 6 jaar terug kan verdienen?
Daarna heeft u nog vele jaren gratis milieu vriendelijke zonnestroom.



En wanneer u in een elektrische auto rijdt is ook het plaatsen van een laadpaal het overwegen waard zodat u niet meer afhankelijk bent van een openbaar laadpunt.
En nog een belangrijk voordeel is de waardevermeerdering van uw woning.



De praktijk heeft aangetoond dat een duurzame woning een grotere marktwaarde heeft bij eventuele verkoop.
Wel moet u rekening houden met enige onderhoudskosten zoals bijvoorbeeld voor de reiniging.

Zorgvoorzieningen in Nederland worden minder terwijl we met z'n allen ouder worden.
Dit betekent dat mantelzorg toeneemt wat weer -extra- druk tot gevolg heeft voor met name de 50 plus generatie.

De kinderen zijn vaak net het huis uit, als het volgende hoofdstuk alweer begint. Zorg voor kleinkinderen, partner of ouder(s).

Zorg die vaak als vanzelfsprekend wordt gezien maar in de praktijk toch vaak praktische problemen oplevert.

Om deze zorg te veraangename wordt door een aantal bedrijven als een van de oplossingen de mantelzorgwoning gepresenteerd.



Groot bijkomend voordeel van mantelzorgwoning of zorgunit (wmo unit) is, dat deze vaak helemaal naar de wensen en behoeften kan worden ingericht. Tevens blijft er de sociale omgang, niet met alleen de mantelzorger maar vaak ook met de andere familieleden en bekenden van de persoon die zorg nodig heeft, heel belangrijk voor een stuk(je) levensgeluk.



Een aantal van de bedrijven die mantelzorgwoningen/chalets ontwerpen en bouwen kunnen ook een woning/chalet voor recreatieve doeleinden of een tuinhuis ontwerpen en realiseren.

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





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

Zorg er bijvoorbeeld voor dat uw hele woning op een veilige manier toegankelijk blijft door het realiseren van een kleine huislift.

En zeker het overdenken waard is het om uw badkamer aan te passen en veiliger te maken, omdat het helaas maar al te vaak gebeurt dat ouderen vallen in de badkamer met alle gevolgen van dien.

Een veilige en comfortabele oplossing is vaak in korte tijd te realiseren.

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.

Daarom kiezen steeds meer personen voor een comfortabele relax fauteuil die op wens en maat kan worden samengesteld en ook voor een goed bed/matras.



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



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.

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!