

# Beweging 3.0

Geachte bewoner,

Wij vinden het belangrijk dat u weet hoe zaken zijn geregeld als u in ons woonzorgcentrum woont.

In deze Wegwijzer staat op alfabetische volgorde uitgebreide informatie over 'Het wonen in woonzorgcentrum 't Hamersveld'. Is iets niet duidelijk of hebt u nog vragen, dan kunt u altijd terecht bij één van onze medewerkers.

Het kan zijn dat tijdens uw verblijf de inhoud van deze Wegwijzer wordt aangepast. De laatste versie is altijd in te zien bij het Infopunt in De Orangerie en te vinden via de website.

We wensen u een prettig verblijf in ons woonzorgcentrum!

Christien van Ark,  
Clustermanager

## Inhoudsopgave

A	1
Activiteiten	1
Afval	1
Afwezigheid door vakantie of logeren	1
Apotheek en medicatie	2
Apparatuur	2
Appartementen	3
Audicien	4
B	4
Betalingen	4
Bewonersblad 'd'Info'	4
Bibliotheek	4
C	5
Cliëntenraad	5
D	5
Diëtist	5
E	6
Ergotherapie	6
F	6
Feestje/iets te vieren	6
Fysiotherapie	6
G	7
Geestelijke verzorging	7
Gevonden voorwerpen	7
Grenzen aan de zorg	7
H	7
Huisarts	7
Huisdieren	8
Huiskamers	8
Hulpmiddelen centrum	8
I	9
Infopunt	9
K	9
Kapper	9
Kerkdienst	9
Kerkradio	9
Klachten	9
Klussendienst	10
L	10
Lidmaatschap Leef3.nu	10
Logopedie	11
M	11
Maaltijden	11
Mantelzorg	12

O .....	12
Opticien .....	12
P .....	12
Parkeren .....	12
Pasfoto's .....	13
Pedicure .....	13
Post ontvangen .....	13
Privacy .....	13
R .....	14
Roken .....	14
S .....	14
Schoonmaak .....	14
Scootmobiel .....	14
Sleutel / druppel .....	15
T .....	15
Tandarts .....	15
Tandtechnicus .....	15
Taxi .....	15
Telefoon .....	15
Televisie .....	16
Tuin .....	16
U .....	16
Uit en thuis .....	16
V .....	17
Veiligheid .....	17
Verzekeringen .....	18
Vrijwilligers en familieparticipatie .....	18
W .....	18
Waardering en giften .....	18
Wasservice .....	19
Wifi .....	20
Z .....	20
Zorg en behandeling .....	20
Adresgegevens en bereikbaarheid .....	22
Belangrijke telefoonnummers, e-mailadressen en websites .....	23
Prijslijst aanvullende diensten .....	24

## A

### Activiteiten

Met een gevarieerd aanbod aan activiteiten op het gebied van recreatie, ontspanning en ontmoeting biedt woonzorgcentrum 't Hamersveld u de mogelijkheid om activiteiten te doen, die aansluiten bij uw interesses en hobby's. U kunt hier aan deelnemen of er als toeschouwer naar toe gaan.

Een deel van het activiteitenprogramma wordt gefinancierd vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz, voorheen AWBZ). Voor een aantal activiteiten betaalt u een bijdrage. Deze bijdrage is vastgesteld en goedgekeurd door de Cliëntenraad (zie prijslijst aanvullende diensten). Voor bijzondere activiteiten, zoals uitstapjes en voorstellingen, kan een extra vergoeding gevraagd worden voor de reiskosten of het entreegeld.

Een weekoverzicht van de geplande activiteiten krijgt u op zaterdag uitgereikt en is voor gasten verkrijgbaar in De Orangerie. Meer informatie vindt u in de brochure met het Activiteitenaanbod.

Voor vragen of suggesties over het activiteitenaanbod kunt u terecht bij de coördinator Welzijn en Vrijwilligerswerk.

### Afval

Uw afval kunt u brengen naar de verzamelplek, waar papier, glas en restafval gescheiden wordt ingezameld. Deze vindt u in de berging, aan het eind van de lange gang op de etage waar u woont. Lukt het u niet meer uw afval zelf weg te brengen dan kunt dit aangeven bij uw zorgconsulent om te bespreken hoe we dit oplossen.

Klein chemisch afval kunt u inleveren bij de technische dienst. Die bevindt zich op de begane grond naast de kapper.

### Afwezigheid door vakantie of logeren

U woont nu bij Beweging 3.0. Wij kunnen ons voorstellen dat u af en toe op vakantie wilt of bij familie of vrienden wilt logeren. Dit is mogelijk, maar wel aan regels gebonden. Die regels komen voort uit het feit dat u op een locatie woont die gefinancierd wordt vanuit de Wet Langdurige Zorg.

De dagen die u tijdelijk afwezig mag zijn in verband met vakantie of logeren zijn maximaal 14 dagen aaneengesloten, met een maximum van 42 dagen per kalenderjaar. Het aantal weekenddagen (zaterdag-zondag) tellen hierin mee. Als u een weekend (zaterdag-zondag) weggaat, is dit niet gemaximeerd.

Mocht u tijdens deze afwezigheid zorg nodig hebben, kunt u in gesprek met de cliëntadviseur om te bespreken of en hoe dit te organiseren is. Beweging 3.0 is niet verplicht deze zorg tijdens uw afwezigheid te bekostigen maar kan dit wel doen.

Zoals u zult begrijpen is het belangrijk om, indien nodig, uw huisarts of betrokken specialist ouderengeneeskunde van deze afwezigheid op de hoogte te brengen.

### **Apotheek en medicatie**

Als u een indicatie 'zonder behandeling' hebt, beheert u in principe zelf uw medicijnen.

Wanneer u dat niet meer lukt, kunt u dat aan ons overdragen. In dat geval vragen wij u over te stappen naar een apotheek die de voorgeschreven medicijnen bij ons huis bezorgt. Voor 't Hamersveld is dat apotheek De Tolgaarde aan De Biezenkamp 150 in Leusden. Het telefoonnummer is T 033 - 494 23 03.

Bij medicatiewijzigingen buiten kantoor tijden gaan wij ervan uit dat u er zelf voor zorgt dat de medicatie bij de dienstdoende apotheek opgehaald wordt.

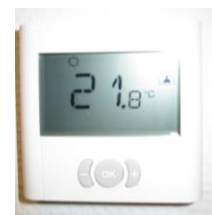
### **Apparatuur**

#### Koelkast

Alle appartementen zijn voorzien van een Bosch koelkast met ingebouwd vriesvakje, die is uitgerust met een automatische ontdooiing. Dit betekent dat deze koelkasten niet meer periodiek uitgezet hoeven te worden om te ontdooien. Om etens- en drinkwaren op de juiste temperatuur te bewaren, adviseren wij u de thermostaat op stand 3 of 4 te zetten.

#### Thermostaat

De thermostaat in uw appartement wijst continu de temperatuur aan. Zodra u één keer op het – of + teken drukt, gaat de temperatuur knipperen en wijst dan de ingestelde, gewenste waarde aan. Dus tik net zolang op de – of + tot u de gewenste waarde hebt en laat dan los. U hoeft verder niets te doen, ook niet op 'ok' te drukken.



*Zomer/winterschakeling:* De thermostaat kent een automatische zomer/winterschakeling. Hiervoor hoeft u zelf niets in te stellen. In de zomer ziet u bovenin het scherm een 'sneeuwvlokje'. Dan werkt het koelmechanisme. In de winter ziet u een 'zonnetje', dan werkt het verwarmingsmechanisme. Ziet u geen wolkje of

zonnetje, of ziet u een sneeuwvlokje in de winter of een zonnetje in de zomer, meld dit dan bij het Infopunt in de Orangerie.

*Instellen standaard temperatuur:* We raden u aan de temperatuur in de slaapkamer bijvoorbeeld op 19,5 graden te laten staan en in de woonkamer tussen 21,5 en 23,5 graden. Al naar gelang wat u fijn vindt. Dan hoeft u maar een enkele keer de thermostaat anders in te stellen.

*Vloerverwarming en koeling:* Het klimaatsysteem in 't Hamersveld werkt met vloerverwarming en topkoeling. Bij vloerverwarming moet u er rekening mee houden dat de temperatuur maar met 1 graad per uur omlaag of omhoog gaat. Het systeem werkt dus trager dan bij centrale verwarming of een kachel.

(De appartementen zijn geheel uitgerust met vloerverwarming en met koelsysteem, derhalve mag er niet in de vloer geboord of gespijkerd worden).

### Personenalarmering

Middels de rode knop op het kastje van de personenalarmering of de knop op uw halszender/polszender is het mogelijk een oproep te plaatsen en ontstaat er een spreek/luisterverbinding met een verzorgende.



### Zonwering

Op hetzelfde kastje zit onderaan een knop om de zonwering te bedienen. Door op de knop met het betreffende pijltje te drukken, gaat de zonwering omhoog of omlaag. Bij te veel wind of regen wordt de zonwering geblokkeerd zodat er geen schade kan ontstaan. 's Avonds wordt de zonwering automatisch aangestuurd.

### **Appartementen**

Op grond van uw indicatie is uw appartement beschikbaar van maximaal 6 dagen voor inhuizing tot maximaal 7 dagen na uithuizing of overlijden.

Heeft u of uw familie meer tijd nodig om het appartement in te richten of na vertrek op te leveren? Dan kan dat in overleg worden afgesproken. Tijdens deze (verlengde) periode zijn uiteraard de faciliteiten van 't Hamersveld voor u beschikbaar. Wilt u hiervan gebruikmaken dan moet u dit vóór ingang van de termijn voor inhuizing of uithuizing kenbaar maken. Voor deze aanvullende dienst brengen we wel kosten in rekening (zie prijslijst aanvullende diensten).

Uw appartement wordt technisch in goede staat opgeleverd en aangeboden conform de richtlijnen van Zorginstituut Nederland.

Bij inhuizing maken we met u afspraken over de wijze waarop de inhuizing plaatsvindt en wat u zelf mag ophangen en veranderen. Wij raden u aan om bij het inrichten rekening te houden met het voorkomen van valgevaar. De cliëntadviseur adviseert u graag over de inrichting.

Bij inhuizing kan bij ingrijpende wijzigingen van de inrichting, een inspectierapport gemaakt worden. Deze wordt gebruikt als checklist voor de oplevering bij uithuizing. Uw appartement moet achtergelaten worden zoals het bij inhuizing is aangeboden. Bij normaal gebruik worden er geen extra kosten in rekening gebracht. Het eventuele inspectierapport bij inhuizing is hier leidend in.

### **Audicien**

Onze leverancier Beter Horen heeft een compleet aanbod aan hoortoestellen. Op de hoortestdagen, die regelmatig worden georganiseerd, kunt u vrijblijvend uw gehoor laten testen. Wilt u liever een persoonlijke afspraak maken? Dat kan ook (zie [www.Leef3.nu](http://www.Leef3.nu)).

### **B**

#### **Betalingen**

Voor uw en onze veiligheid streven wij ernaar zo min mogelijk contant geld in omloop te hebben. U kunt bij de kassa al uw betalingen doen. Dit kan via pin of eventueel 'op rekening'. Al uw aankopen ziet u terug op uw maandfactuur.

#### **Bewonersblad 'd'Info'**

In ons bewonersblad d'Info leest u alles over activiteiten, nieuws en andere wetenswaardigheden. Zo bent u altijd op de hoogte van het reilen en zeilen in 't Hamersveld. De redactie van d'Info stelt het zeer op prijs als u een bijdrage aanlevert. U kunt dit mailen naar [Anne.Reijers@beweging3.nl](mailto:Anne.Reijers@beweging3.nl), of deponeren in de brievenbus naast de werkplaats van de technische dienst op de begane grond. Plaatsing kan niet gegarandeerd worden, indien uw stukje niet geplaatst wordt neemt de redactie contact met u op.

#### **Bibliotheek**

In het restaurant bij De Orangerie en het Koetshuis vindt u een grote verzameling boeken, waaronder een collectie grootletter-boeken. U kunt alle boeken gratis lenen, er is geen registratie of uitleentermijn. Wel vragen wij van u de boeken na gebruik weer in goede staat terug te brengen. Wilt u advies over een boek, vraag onze vrijwilliger. Op de tweede etage in de huiskamer Hazewater staat een Optelec, een hulpmiddel voor vergroting.

## C

### **Cliëntadviseur**

De cliëntadviseur speelt een belangrijke rol bij uw inhuizing. De cliëntadviseur geeft u alle informatie over het wonen en de zorg die geleverd kan worden in 't Hamersveld. De eerste zes weken na inhuizing zal de cliëntadviseur u regelmatig bezoeken en u begeleiden bij het 'inburgeren' in uw nieuwe woonomgeving.

### **Cliëntenraad**

't Hamersveld heeft een eigen cliëntenraad. De cliëntenraad behartigt de gemeenschappelijke belangen van de bewoners en wil bijdragen aan een zo aangenaam mogelijk woon- en leefklimaat. De taken en bevoegdheden van de cliëntenraad zijn in statuten vastgelegd. Het locatiemanagement overlegt periodiek met de cliëntenraad over die zaken die voor de bewoners van het huis belangrijk zijn.

Wilt u contact met de cliëntenraad? Ook kunt u mailen naar [clienraad.hamersveld@beweging3.nl](mailto:clienraad.hamersveld@beweging3.nl) of een schriftelijke reactie deponeren in de brievenbus bij de ingang van 't Hamersveld. In de Omslag vindt u een advertentie van de cliëntenraad.

## D

### **Diëtist**

Wanneer u te maken hebt met bijvoorbeeld overgewicht, ondergewicht, botontkalking of maag- en darmklachten, kan een diëtist samen met u kijken naar wat u eet. Een aanpassing in uw voeding of eetpatroon kan uw gezondheid verbeteren. Uiteraard vinden we het belangrijk dat u uw maaltijden met smaak eet, want ook dat draagt bij aan uw gezondheid.

Als u een Wlz indicatie met behandeling heeft, wordt de inzet van de diëtist door de overheid betaald vanuit de Wet Langdurige Zorg.

Ook als u een Wlz indicatie zonder behandeling hebt, kunt u gebruikmaken van de diëtist van Beweging 3.0. Diëtetiek is opgenomen in het basispakket van alle ziektekostenverzekeringen. Iedereen heeft recht op 3 uur ondersteuning per jaar, mits er een verwijzing is van de huisarts, specialist ouderengeneeskunde, medisch specialist, etc.

Sommige verzekeraars vergoeden meer in de aanvullende verzekering.

Voor meer informatie kunt u terecht bij uw zorgverzekeraar of de cliëntadviseur.



## E

### **Ergotherapie**

Ondervindt u beperkingen bij uw dagelijkse activiteiten? Hebt u bijvoorbeeld moeite met douchen of aankleden? Valt u snel en maakt dat u angstig? Onze ergotherapeut kan u helpen en samen met u zoeken naar een oplossing. Zo leert u hoe u uw alledaagse activiteiten zo goed en zelfstandig mogelijk kunt uitvoeren.

Als u een Wlz indicatie met behandeling heeft, wordt de inzet van de ergotherapeut door de overheid betaald vanuit de Wet langdurige zorg. Ook als u een Wlz indicatie zonder behandeling hebt, kunt u gebruikmaken van de ergotherapie van Beweging 3.0. Ergotherapie is opgenomen in het basispakket van alle ziektekostenverzekeringen. Iedereen heeft recht op 10 uur ergotherapie per kalenderjaar. Sommige verzekeraars vergoeden meer in de aanvullende verzekering.

Het verschilt per zorgverzekeraar of u een verwijzing nodig heeft.

Voor meer informatie kunt u terecht bij uw zorgverzekeraar of de cliëntadviseur.

## F

### **Feestje/iets te vieren**

Hebt u iets te vieren, dan kunt u bij ons een ruimte huren. Ook de catering verzorgen wij graag. Wilt u meer weten? Vraag dan bij het restaurant naar de cateringmap. Onze teamleider restauratieve voorzieningen staat u hierover graag te woord.

### **Fysiotherapie**

Wanneer u problemen hebt met bewegen of uw houding, kan de fysiotherapeut door middel van oefeningen uw klachten verminderen en achteruitgang voorkomen.

Als u een Wlz indicatie met behandeling heeft wordt de inzet van de Fysiotherapie door de overheid betaald vanuit de Wet Langdurige Zorg. Ook als u een Wlz indicatie zonder behandeling hebt kunt u gebruikmaken van de fysiotherapie. Of u hiervoor zelf moet betalen of dat het voor u wordt vergoed door uw ziektekostenverzekeraar is afhankelijk van de aandoening en uw type verzekering.

Voor meer informatie kunt u terecht bij uw zorgverzekeraar of de cliëntadviseur.

## G

### Geestelijke verzorging

Wij gaan ervan uit dat u het contact aanhoudt met uw eigen kerkgenootschap of levensbeschouwelijke organisatie. Bent u daar samen met uw familie / mantelzorgers niet meer toe in staat, dan ondersteunen wij u in het zoeken naar passende geestelijke zorg.

U kunt voor een persoonlijk gesprek terecht bij de geestelijk verzorger van 't Hamersveld. Deze kan steun en houvast bieden of een klankbord zijn bij levens- en zingevingvragen. Naast individuele gesprekken kunt u ook deelnemen aan de gesprekskring. Deze wordt geleid door de pastoraal medewerker. Deze is elke donderdagochtend aanwezig op 't Hamersveld.

### Gevonden voorwerpen

Als u iets verloren bent of gevonden hebt, kunt u dat melden bij het Infopunt in De Orangerie. Zij bewaren alle gevonden voorwerpen en kunnen kijken of uw eigendom is gevonden.

Wij adviseren u dringend om bij vermoeden van diefstal aangifte te doen bij de politie en het te melden bij het locatiesecretariaat.

### Grenzen aan de zorg

Wij ondersteunen u als bewoner om een zo prettig mogelijk leven te leiden in ons woonzorgcentrum. Er zijn echter grenzen aan wat wij kunnen doen, bijvoorbeeld als het gaat om overlast of complexe zorg- en veiligheidssituaties. De cliëntadviseur verteld u hier graag meer over.

## H

### Huisarts

Als u een zorgzwaartepakket (Wlz) indicatie hebt 'zonder behandeling' houdt u uw eigen huisarts aan. Belangrijk is om na te gaan of uw huisarts bereid is bij een eventueel noodzakelijk huisbezoek in het woonzorgcentrum te komen. Mocht dat niet zo zijn, dan helpen wij u graag bij het vinden van een andere huisarts.

Als uw indicatie inclusief behandeling is, neemt de specialist ouderengeneeskunde de rol van uw huisarts over.

## Huisdieren

U kunt uw huisdier meenemen als u of uw contactpersoon het dier verzorgt en medebewoners er geen hinder van ondervinden. We bespreken graag de mogelijkheden en voorwaarden met u. Ook het huisdier van uw bezoek is welkom, mits deze (buiten het appartement) is aangelijnd.

## Huiskamers

Op etages 1, 2 en 3 zijn de huiskamers Leusbroek, Hazewater en Ooievaarshorst. Voor de huiskamers op de 1e en 3e etage worden de bezoekers uitgenodigd.

Huiskamer Hazewater op de 2e etage heeft een andere opzet. Het is een ontmoetingsplek voor alle bewoners van 't Hamersveld en hun gasten. Er worden regelmatig activiteiten georganiseerd. Zijn er geen activiteiten dan kunt u gebruikmaken van deze ruimte om bijvoorbeeld te luisteren naar muziek, of naar een film op televisie te kijken.

## Hulpmiddelencentrum

Hulpmiddelencentrum (voorheen: Uwthuiszorgwinkel.nl) staat midden in elke fase van het leven. Voor hulpmiddelen, verpleegartikelen én een professioneel advies bent u bij Hulpmiddelencentrum aan het juiste adres. De gezondheids- en zelfzorgartikelen kunt u lenen, huren of kopen. U bent verzekerd van een prima prijs-kwaliteitverhouding en profiteert van aantrekkelijke kortingen en aanbiedingen. Zéker met de ledenpas van Leef3.nu!

Hulpmiddelencentrum biedt o.a.:

- ruim assortiment kwalitatief hoogwaardige hulpmiddelen om het comfort te vergroten en langer zelfstandig te wonen.
- gratis lenen van artikelen en hulpmiddelen via de uitleenservice, met de ledenpas van Leef3.nu kunt u ook gratis elleboogkrukken of een rollator lenen.
- tijdelijk huren van hulpmiddelen zoals scootmobielen, bedden en hometrainers tegen scherpe tarieven.
- extra 10% korting op al uw aankopen en huurtarieven als u lid van Leef3.nu bent.

Kijk voor meer informatie op [www.leef3.nu/hulpmiddelencentrum](http://www.leef3.nu/hulpmiddelencentrum).

## I

### **Infopunt**

Tussen 7.30 - 20.30 uur kunt u met al uw vragen terecht bij de medewerkers van het Infopunt in De Orangerie.

Buiten deze tijden beantwoordt de verantwoordelijk verzorgende de centrale telefoon en deurbel.

## K

### **Kapper**

Op de begane grond vindt u de kapsalon, waar een erkende dames- en herenkapster werkt. Zij is enkele dagen per week aanwezig en werkt op afspraak. Op de deur van de kapsalon staan de openingstijden vermeld.

### **Kerkdienst**

Tegenover 't Hamersveld staat de Marcuskerk, een protestantse kerk. Wilt u hier een dienst bijwonen, dan haalt een vrijwilliger van deze kerk u desgewenst op.

Eens in de zes weken wordt een kerkdienst met avondmaal gehouden in 't Hamersveld. Deze dienst wordt geleid door de geestelijk verzorger van 't Hamersveld.

Ook de katholieke kerk op de Hamersveldseweg is goed bereikbaar voor bewoners van 't Hamersveld. Deze kerk houdt iedere eerste woensdag van de maand een dienst in 'Zuidwind', op de eerste verdieping in 't Hamersveld.

Met Kerst en Pasen worden oecumenische vieringen gehouden in 't Hamersveld.

### **Kerkradio**

Indien gewenst informeren wij u over de verschillende kerken in Leusden van waaruit op zondag diensten via de huisradio worden uitgezonden. Indien u kerkradio wenst, moet u dat zelf aanvragen bij de kerk waarbij u aangesloten bent. Zij zorgen ervoor dat er een kastje geplaatst wordt.

### **Klachten**

Bent u niet tevreden over de zorg- of dienstverlening, laat het ons a.u.b. weten. Dat kan bij degene die het betreft of bij de cliëntadviseur. Zeg ons gerust wat u

dwars zit, dan kijken we samen hoe we het kunnen oplossen. Komt u er niet uit, dan kunt u een gesprek hebben met de leidinggevende. Deze bekijkt samen met u wat dan de beste stap kan zijn.

Heeft u behoefte aan advies of ondersteuning bij het aankaarten van uw onvrede of klacht, dan kunt u terecht bij de onafhankelijke klachtenbemiddelaars van Beweging 3.0 ([klachten@beweging3.nl](mailto:klachten@beweging3.nl)).

Uitgebreide informatie over onze klachtenregeling (incl. de telefoonnummers van de klachtenbemiddelaars) staat in de brochure 'Van klacht naar kwaliteit'. Deze staat in de brochurestandaard bij de hoofdingang.

### **Klussendienst**

Als u in uw appartement hulp nodig hebt bij eenvoudige (technische) klussen, kunt u een beroep doen op de klussendienst van Beweging 3.0. Wilt u gebruikmaken van deze dienst dan kunt u contact opnemen met een medewerker van het Infopunt in De Orangerie. In overleg met u wordt een tijdstip afgesproken waarop de werkzaamheden worden uitgevoerd (zie prijslijst aanvullende diensten).

Het installeren en onderhouden van de eigendommen van de locatie, zoals de zonneschermen en de verwarming, vallen hier niet onder en zijn voor rekening van de locatie.

## **L**

### **Lidmaatschap Leef3.nu**

Als bewoner van 't Hamersveld bent u gratis lid van Leef3.nu. Via Leef3.nu kunt u gebruik maken van betrouwbare en goede dienstverlening voor een zo scherp mogelijke prijs. Dit kunnen losse diensten zijn op het gebied van:

- Gezondheid (zoals opticien en pedicure aan huis)
- Gemak (zoals maaltijd en kapper aan huis, wasservice, huishoudelijke hulp, klusjesman)
- Sociaal (zoals gezellige activiteiten en dagtochten)
- Veiligheid (zoals personenalarmering en veiligheidschecks in uw appartement)

Leef3.nu biedt ook steeds vaker diensten in totaalpakketten aan, arrangementen geheten, in verschillende prijsklassen.

Iedereen kan gebruikmaken van de diensten van Leef3.nu, zowel leden als niet-leden. Het verschil is dat leden van Leef3.nu bij een groot aantal dienstverleners korting krijgen.

Wilt u gebruikmaken van een van de diensten of heeft u vragen? Neem dan contact op met het klantcontactcentrum via nummer: 033 - 469 23 23. U kunt ook een e-mail sturen: [info@leef3.nu](mailto:info@leef3.nu). Kijk voor het uitgebreide aanbod van diensten op [www.leef3.nu](http://www.leef3.nu).

### **Logopedie**

Hebt u moeite met het slikken, praten of het ademen? Dan kan wellicht logopedie helpen. Ook is deelname aan een afasiekoor mogelijk, dat begeleid wordt in samenwerking met een muziektherapeut.

Als u een Wlz indicatie met behandeling heeft wordt de inzet van de Logopedist door de overheid betaald vanuit de Wet Langdurige Zorg.

Ook als u een Wlz indicatie zonder behandeling hebt, kunt u gebruikmaken van de logopedist van Beweging 3.0. Logopedie is opgenomen in het basispakket van alle ziektekostenverzekeringen. Iedereen heeft recht op logopedie, als er een verwijzing is van de huisarts, specialist ouderengeneeskunde, medisch specialist, etc.

Voor meer informatie kunt u terecht bij uw zorgverzekeraar of de cliëntadviseur.

## **M**

### **Maaltijden**

De warme maaltijd en beide broodmaaltijden kunt u gebruiken in De Orangerie, de huiskamers of in uw appartement.

Het restaurant in De Orangerie is dagelijks open van 8.30 tot 18.15 uur. Van 8.30 tot 10.30 uur kunt u daar ontbijten. Tussen 12.00 en 13.00 uur kunt u gebruik maken van de lunch. Tussen 17.00 en 18.15 uur serveren wij de maaltijden in De Orangerie.

Eet u in een huiskamer dan is daar tijdens de maaltijden altijd een servicemedewerker aanwezig om u zo nodig te ondersteunen.

Ook uw familie en vrienden zijn welkom om mee te eten in het restaurant. Komt u met meerdere gasten eten? Dan horen de medewerkers van het restaurant dat graag drie werkdagen van tevoren, zodat ze er rekening mee kunnen houden bij het opgeven van de bestelling. Bij het restaurant kunt u informeren wat de kosten zijn.

Voor een kop koffie of thee kunt u van 7.30 tot 20.30 uur in De Orangerie terecht. Meerdere keren per dag serveren wij daar koffie en thee. Voor u zijn deze consumpties gratis, uw bezoek moet ervoor betalen. Dat kan bij de kassa.

Bestelt u, naast hetgeen u van ons krijgt, extra eten of consumpties dan is dat voor eigen rekening.

Hebt u hulp nodig bij het eten en drinken, dan krijgt u die van een medewerker van het zorgteam, als dit vermeld staat in het Zorgleefplan.

Dagelijks komt tussen 16.00 en 18.00 uur de broodwagen bij uw appartement langs. U kunt hier de ingrediënten voor de broodmaaltijd bestellen.

### **Mantelzorg**

Onder mantelzorg verstaan wij de hulp die u krijgt van familie of vrienden. Omdat u in een huis van Beweging 3.0 woont, krijgt u van ons de zorg die voor u is geïndiceerd door het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Maar de hulp van mantelzorgers blijft belangrijk. Zo gaan wij ervan uit dat zij u begeleiden bij uw bezoek aan het ziekenhuis of het doen van boodschappen. Hebt u geen mantelzorger in uw omgeving, dan kan een vrijwilliger misschien wat voor u betekenen. Overleg hierover met uw zorgconsulent.

Ook kunt u gebruikmaken van de diensten van Senior Service, een organisatie die professionele mantelzorg levert. Uw zorgconsulent kan u hier meer over vertellen. Meer informatie vindt op [www.Leef3.nu](http://www.Leef3.nu).

### **O**

#### **Opticien**

Hebt u een nieuwe bril nodig of wilt u uw ogen laten testen? Voor meer informatie: zie [www.Leef3.nu](http://www.Leef3.nu).

### **P**

#### **Parkeren**

Hebt u een auto, dan wordt bij inhuizing met u besproken waar u de auto kunt parkeren.

Bewoners, bezoekers en mantelzorgers kunnen de auto parkeren in de daarvoor bestemde parkeervakken op het binnenterrein. Met de sleutelkaart kunt u via de zij-ingang binnenkomen. De parkeerplaatsen naast de zij-ingang zijn

gereserveerd voor ambulance en overige hulpdiensten. Hier mag niet geparkeerd worden. Laden en lossen is wel toegestaan.

### **Pasfoto's**

Hebt u nieuwe pasfoto's nodig? Bijvoorbeeld voor het verlengen van uw identiteitskaart? Dan hoeft u daar de deur niet voor uit. Via uw lidmaatschap van Leef3.nu komt een fotograaf graag bij u langs. De fotograaf heeft jarenlange ervaring en zorgt ervoor dat de pasfoto's voldoen aan de eisen die door (overheids)instanties worden gesteld (zie [www.Leef3.nu](http://www.Leef3.nu)).

### **Pedicure**

Als u geholpen wordt bij de lichamelijke zorg, kan het schoonhouden en knippen van de nagels daar onderdeel van zijn. Voor een pedicurebehandeling kunt u uw eigen pedicure aanhouden.

Als u een medische indicatie hebt, worden er eisen aan de deskundigheid van de pedicure gesteld en krijgt u de kosten door de zorgverzekeraar vergoed.

Anders betaalt u de pedicure zelf (zie [www.Leef3.nu](http://www.Leef3.nu)).

### **Post ontvangen**

Post komt binnen bij het Infopunt in De Orangerie. De medewerker van De Orangerie zorgt voor de verdere verspreiding van de post in uw brievenbus bij de hoofdingang. Kranten worden ook afgegeven bij het Infopunt in De Orangerie. Afhankelijk van het tijdstip van bezorging wordt de krant zo snel mogelijk naar u toe gebracht. Uiteraard mag u uw krant ook zelf ophalen in De Orangerie.

Wij verzoeken u vriendelijk uw post te laten adresseren met vermelding van uw appartement nummer.

### **Privacy**

Beweging 3.0 hecht grote waarde aan uw privacy. Daarom is de manier waarop wij met uw gegevens omgaan, vastgelegd in een privacyreglement. Dit reglement beschrijft onder andere hoe de medewerkers met uw privacy dienen om te gaan. Ook verwachten wij op onze beurt dat u zorgvuldig omgaat met de privacy van onze medewerkers. Ons privacyreglement staat vermeld op onze website en is op verzoek in te zien bij de cliëntadviseur.



## R

### Roken

In de algemene ruimten is roken niet toegestaan, in uw eigen appartement wel. Indien u rookt zal er samen met de zorgconsulent gekeken worden op welke manier dat veilig kan. De afspraken die u hierover maakt worden vastgelegd in het Zorgleefplan.

## S

### Schoonmaak

Uw appartement wordt bij inhuizing schoon opgeleverd, conform de richtlijnen van Zorginstituut Nederland en de hygiëne-eisen die daarin worden gesteld. Uw appartement/kamer wordt wekelijks onderhouden conform deze richtlijnen.

De schoonmaak wordt in 't Hamersveld verzorgd door de firma Hago. Hebt u behoefte aan extra hulp bij de schoonmaak of andere huishoudelijke werkzaamheden? Dan kunt u dat bij Hago inkopen. U kunt uw aanvraag doen bij het Infopunt. De medewerker van De Orangerie zorgt ervoor dat Hago contact met u opneemt. De betaling van deze dienst loopt rechtstreeks via de firma Hago.

De medewerkers van Hago treden niet zomaar uw appartement binnen en zullen eerst aanbellen. Schikt het u op dat moment niet, dan zullen zij een ander moment met u afspreken. Bij ziekenhuisopname of bij langere afwezigheid kan in overleg met de teamleider de kamer worden onderhouden.

Voor eventuele vragen of klachten kunt u zich via het Infopunt wenden tot de leidinggevende.

### Scootmobiel

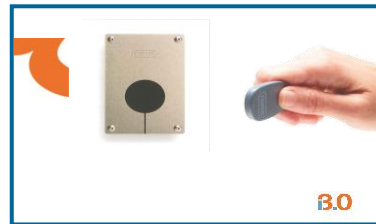
De richtlijnen voor het gebruik van een scootmobiel op het terrein en in het gebouw zijn:

- Als bewoner mag u met een scootmobiel rijden als uw rijvaardigheid voldoende is. Bij twijfel over de rijvaardigheid wordt advies gevraagd aan een ergotherapeut om de rijvaardigheid te testen.
- De scootmobiel geeft altijd voorrang aan lopende personen in huis.
- In de gangen, vanuit de lift en bij binnenkomst wordt stapvoets gereden, dan wel in de laagste stand 1.
- De scootmobiel moet geparkeerd worden in uw eigen appartement.
- In verband met brandveiligheid mag deze niet op de gang worden geplaatst.

- Met een scootmobiel kunt u alleen gebruikmaken van de grote lift bij de zij-ingang.

### Sleutel / druppel

Uw appartement heeft een geautomatiseerde ontsluiting om de veiligheid van u en de andere bewoners in het woonzorgcomplex te garanderen. Het slot van uw appartement kan altijd door uzelf en een medewerker ontsloten worden met een zogenaamde 'druppel'. Indien nodig plaatsen wij een automatische deuropener. U kunt hiermee uw deur op afstand openen.



Daarnaast ontvangt u twee deurpassen voor uw mantelzorgers.

Mocht u de aan u verstrekte druppel of sleutelpas zijn verloren, dan zorgen wij voor vervanging. Hiervoor betaalt u wel de kosten (zie prijslijst aanvullende diensten).

## T

### Tandarts

Als u een Wlz indicatie zonder behandeling hebt, kunt u uw eigen tandarts aanhouden. Hebt u een Wlz indicatie met behandeling, dan ontvangt u de tandartszorg van de tandarts van Beweging 3.0. Dit kunt u navragen bij uw EVV-er of cliëntadviseur.

### Tandtechnicus

Hebt u problemen met uw gebitsprothese? Dan kan de tandtechnicus u wellicht helpen (zie [www.Leef3.nu](http://www.Leef3.nu)).

### Taxi

Regiotaxi Eemland-Heuvelrug rijdt in Amersfoort, Baarn, Leusden, Nijkerk, Soest, Utrechtse Heuvelrug, Wijk bij Duurstede en Woudenberg. Uw reis moet, zonder overstappen, beginnen of eindigen in één van deze gemeenten. De regiotaxi is beschikbaar tussen 6.00 en 24.00 uur. Voor het bestellen van de regiotaxi belt u 0900 - 11 22 44 5 (10 ct. p/min.).

### Telefoon

De telefoonaansluiting verzorgt u zelf. U kunt zelf een aanbieder kiezen.

Indien u gebruikmaakt van een kamer voor kortdurend verblijf, dan kunt u voor de duur van het verblijf een telefoonaansluiting met toestel huren. Daarmee kunt u vrij bellen binnen Nederland. Wij kunnen deze voorziening binnen een dag voor u regelen. Voor de kosten: zie prijslijst aanvullende diensten.

### Televisie

Desgewenst zorgen wij er voor dat u in uw appartement het analoge signaal ontvangt voor het basispakket radio en televisie. De kosten daarvoor zijn gebaseerd op het tarief van de aanbieder. (Zie prijslijst aanvullende diensten).

Indien u gebruikmaakt van een kamer voor kortdurend verblijf, dan kunt u voor de duur van het verblijf een televisietoestel met een basispakket aan zenders huren. Wij kunnen deze voorziening binnen een dag voor u regelen. Voor de kosten: zie prijslijst aanvullende diensten.

Het ook mogelijk om bij Ziggo een Alles-in-1 pakket af te sluiten. Voor een aantrekkelijk bedrag per maand betaalt u rechtstreeks aan Ziggo voor TV, telefonie en internet. De aansluitingen en infrastructuur hiervoor zijn op uw kamer aanwezig.

Het Alles-in-1 pakket van Ziggo biedt u naast financieel voordeel ook het voordeel van één provider. Dat wil zeggen: één factuur en één (gratis) servicenummer voor al uw vragen, wensen en klachten. Belt u naar het servicenummer 0800-7800234 dan krijgt u meteen een medewerker van de speciaal hiervoor ingerichte 'Ziggo Senioren helpdesk' aan de telefoon.

Aan u de keus wat u afneemt. U kunt uiteraard ook gebruik blijven maken van het TV-standaard pakket via de aanvullende dienst van Beweging 3.0. Hierbij regelt u zelf uw telefoon- en internetaansluiting bij een willekeurige provider.

### Tuin

Een mooi aangelegde en goed onderhouden binnentuin maakt deel uit van 't Hamersveld. Daar is een jeu de boulesbaan aanwezig, een terras met comfortabele tuinmeubelen en een doe-tuintafel, waarin kruiden en bloemen gekweekt worden. Het terras is bij goed weer, buiten de tijden van de maaltijden, bereikbaar via het restaurant en altijd via de deuren van de zijingang.

## U

### Uit en thuis

Uiteraard bent u vrij om uit te gaan en thuis te komen wanneer u wilt.

Voor een goede gang van zaken is het fijn als u aan de verzorging vooraf doorgeeft als u 's nachts afwezig bent. Ook als u geen gebruik wilt maken van de maaltijd horen wij dat graag.

Het is onze gewoonte om bij uw afwezigheid uw appartement niet te betreden. Alleen bij zwaarwegende redenen kan het zijn dat wij toch uw appartement binnengaan.

#### Legionella preventie

Maakt u weinig gebruik van de douche? Of bent u door omstandigheden langer dan 2 weken niet thuis, bijvoorbeeld door vakantie of een ziekenhuisopname? Dan is het mogelijk dat een concentratie van de legionellabacterie zich ontwikkelt in de kranen of douchekop.

Daarom is het van belang dat u bij terugkomst de kraan in de keuken, bij de wastafel én de douche 10 minuten open laat staan, zodat alle leidingen goed doorgespoeld worden.

## V

### **Veiligheid**

#### Alarmering

In uw appartement is een oproepsysteem aangebracht waarmee u de verzorging om hulp kunt vragen. Als u dit prettig vindt, kunt u ook een persoonlijk hals alarm krijgen. Als u die bij u draagt kunt u, in geval van nood, met één druk op de knop hulp inschakelen.

#### Brandpreventie

Onze gebouwen voldoen aan de eisen die de wet en de brandweer stellen en ze worden daar jaarlijks op gecontroleerd.

Er is een centrale brandmeldinstallatie en alle appartementen zijn voorzien van een rookmelder.

Er worden ontruimingsoefeningen gehouden waar u als bewoner mee te maken kunt krijgen.

#### Camerabewaking

Ter bescherming van uw en onze veiligheid is 't Hamersveld voorzien van camera's bij de toegangen. Bij calamiteiten kunnen opgeslagen camerabeelden gebruikt worden en als ondersteunend materiaal getoond worden aan de politie. Het Protocol Camerabewaking van Beweging 3.0 is van toepassing. Desgewenst kunt u dit protocol opvragen bij de teamleider service en faciliteiten.

## Verzekeringen

### Inboedelverzekering

Als u komt wonen in ons woonzorgcentrum, bent u collectief verzekerd tegen diefstal. Met deze collectieve inboedelverzekering zijn uw persoonlijke eigendommen, waaronder elektronica, meubilair, kleding, linnengoed en kostbaarheden verzekerd. Vermissingen zijn uitgesloten van dekking. Voor het in behandeling kunnen nemen van een diefstal door de verzekeraar, moet u aangifte doen bij de politie.

### WA-verzekering

Ook hebben we collectief een Wettelijke aansprakelijkheidsverzekering (WA) voor alle bewoners afgesloten. Daarmee bent u verzekerd tegen eventuele schade die door uw toedoen bij anderen ontstaat.

### Zorgverzekering

Tijdens uw verblijf in het woonzorgcentrum dient u uw zorgverzekering aan te houden. Als u opgenomen wordt in een ziekenhuis of een polikliniek bezocht, worden de kosten betaald door de zorgverzekeraar. U bent zelf verantwoordelijk voor de betaling van de premie. Bij inhuizing vragen wij u om een kopie van uw zorgverzekeringspas.

## Vrijwilligers en familieparticipatie

Vrijwilligers geven allerlei vormen van ondersteuning, zoals begeleiding bij ziekenhuisbezoek, boodschappen doen en uitstapjes. Zo kunnen vrijwilligers, maar ook familieleden, u helpen uw activiteiten in en buiten 't Hamersveld te blijven doen. Voor meer informatie kunt u terecht bij de coördinator welzijn en vrijwilligers.

Als u een bezoekje van een vrijwilligster op prijs stelt, kunt u dit aanvragen bij de coördinator welzijn en vrijwilligers.

## W

### Waardering en giften

Een woord van waardering doet iedereen goed. Het is daarom prettig dat u het ons laat weten, als u tevreden bent over de zorgverlening.

Het is onze medewerkers echter niet toegestaan geschenken of beloningen aan te nemen van bewoners of familieleden.

Wilt u toch iets geven, overweeg dan een donatie aan de Stichting Vrienden 't Hamersveld. Dit is een stichting die zich ten doel stelt om geld bijeen te brengen om af en toe wat extra's te kunnen doen voor de bewoners van 't Hamersveld. Dat kunnen activiteiten zijn, het creëren van voorzieningen, aanschaf van

materialen of een extra uitgave voor een feestelijke gelegenheid. Wilt u meer informatie over deze stichting of wilt u donateur worden? Dan kunt u een informatiebrochure vinden in de brochurestandaard bij de hoofdingang of informatie vinden op het Familiekanaal.

Mocht u op een andere manier uw waardering willen uiten, overleg dan met de teammanager. Ook stellen we het op prijs als u op [www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl) uw mening over onze zorgverlening geeft.

### **Wasservice**

U kunt al uw kleding, bad- en beddengoed, met uitzondering van stoomgoed, laten reinigen voor een vast bedrag per maand (zie prijslijst aanvullende diensten). Indien u gebruik maakt van de wasservice is het noodzakelijk uw wasgoed te laten merken (zie onder merken van kleding).

### Stomerijservice

Als aanvulling op de wasservice kunt u uw kwetsbare kleding laten stomen. De kosten zijn afhankelijk van het aantal en soort kledingstukken. De service is inclusief het ophalen en terugbrengen van de te reinigen kleding. Het stoomgoed wordt samen met de andere was opgehaald. In de wasserij wordt het stoomgoed gescheiden van het overige wasgoed. Ook voor de stomerijservice dient uw kleding gemerkt te zijn. De kosten worden berekend per gestoomd kledingstuk (zie prijslijst aanvullende diensten).

Tweemaal in de week, op maandag en donderdag, wordt het vuile wasgoed en eventueel de te merken kleding, bad- en beddengoed opgehaald. De vuile was die maandag of donderdag meegaat hebt u een week later weer schoon terug en wordt voor 16.00 uur bij uw appartement bezorgd. Eventueel, als u dit zelf niet meer kunt wordt het bij u in de kast gelegd.

### Merken van kleding

Maakt u gebruik van de was- en of stoomservice, dan wordt uw kleding voorzien van een naamlabel, dat in uw kledingstuk wordt geseald. Op het naamlabel staan alle specifieke gegevens van uw kledingstuk.

Om vermissingen te voorkomen adviseren wij u om uw kleding ook te laten merken indien u geen gebruik maakt van de wasservice.

Binnen 5 werkdagen is uw kleding gemerkt en terug op de locatie. Voor de kosten: zie prijslijst aanvullende diensten.

### Merken van persoonlijk bad- en beddengoed

Al het persoonlijke bad- en beddengoed wordt voorzien van een naamlabel, dat in uw bad- en beddengoed wordt geseald. Op het naamlabel staan alle specifieke gegevens. Voor de kosten: zie prijslijst aanvullende diensten

U kunt de te merken artikelen inleveren in een plastic merk-tas van Newasco, die aan u bij de inhuizing is uitgereikt. In deze speciale tas kunt u het briefje doen met uw gegevens die op het label moeten komen te staan. Kleding die u laat merken, moet altijd schoon aangeleverd worden.

Hebt u een koffer met kleding die gemerkt moet worden? Dat kan ook. U moet dan wel de plastic merk-tas van Newasco op de koffer plakken, zodat duidelijk is dat het kleding betreft, die gemerkt moet worden.

Hebt u behoefte aan extra merktassen, bijvoorbeeld voor tussentijds aangeschafte kleding, dan kunt u deze aanvragen bij uw zorgconsulent.

De merk-tas met te merken kleding, maar ook de waszak met vuile was, kunt u op zondag- en/of woensdagavond voor de deur van uw appartement zetten.

#### Spreekuur wasserij Newasco

Iedere dinsdag van 9.30 tot 10.30 uur houdt Wasserij Newasco spreekuur in de Flierbeek op de tweede etage. Tijdens dit spreekuur kunt u terecht bij een medewerker van Newasco voor al uw vragen omtrent de was. Ook kunt u dan de te merken artikelen aanbieden.

#### **Wifi**

In het hele gebouw kunnen u en uw naasten gebruikmaken van een gratis WIFI-netwerk. De naam van het netwerk is: Beweging 3.0 WIFI.

#### **Z**

#### **Zorg en behandeling**

In woonzorgcentrum 't Hamersveld is 24 uur per dag zorg aanwezig.

#### Zorgconsulent

Iedere bewoner heeft een 'eigen' verzorgende, de zorgconsulent, die uw zorg coördineert. Ook familie kan met vragen terecht bij de zorgconsulent.

#### Zorgleefplan

Wij werken met een elektronisch cliëntendossier (ECD). Daarin zetten wij in overleg met u alle informatie die nodig is om tot een goede zorg- en dienstverlening te komen. De indicatie van het Centrum Indicatiestelling Zorg

(CIZ) is hierbij leidend. Daarnaast kijken we naar uw mogelijkheden, beperkingen, levensgeschiedenis, leefstijl, persoonlijkheid en belangstelling. De zorgconsulent maakt samen met u afspraken over de zorg die u nodig hebt. Die afspraken worden in het ECD vastgelegd, in het zogenaamde Zorgleefplan

Dat is de leidraad bij uw verzorging en helpt ons om de kwaliteit van de zorg en dienstverlening te bewaken. U hebt altijd inzage in uw eigen Zorgleefplan. De inhoud bespreken we minimaal twee keer per jaar met u en uw partner/contactpersonen in het Zorgleefplanoverleg. Zonodig worden dan afspraken bijgesteld.

### Behandeling

Uw indicatie bepaalt wie uw behandelend arts zal zijn. Bij een indicatie 'zonder behandeling' wordt uw behandeling door de huisarts gecoördineerd. Bij een indicatie 'met behandeling' wordt dit door de specialist ouderengeneeskunde van Beweging 3.0 gedaan.

Indien nodig kan de behandelend arts, in overleg met u, ook andere behandelaars inschakelen, zoals een fysiotherapeut, ergotherapeut of logopedist. Informatie over deze behandelaars vindt u bij het Infopunt in De Orangerie.



### **Adresgegevens en bereikbaarheid**

Woonzorgcentrum 't Hamersveld  
Asschatterweg 24a  
3831 JR LEUSDEN  
T 033 - 469 28 35  
E hamersveld@beweging3.nl

#### Bereikbaarheid met het openbaar vervoer:

zie [www.9292ov.nl](http://www.9292ov.nl)

#### Bereikbaarheid met de auto:

Via de snelweg A 28 neemt u afslag 7 Leusden. Bij de eerste grote kruising gaat u rechtsaf naar de Groene Zoom. Bij het derde verkeerslicht linksaf en dan bent u op de Noorder Inslag. Rij door tot aan de rotonde, daar linksaf naar de Torenakkerweg. Net voor het rode gebouw rijdt u linksaf het parkeerterrein op van 't Hamersveld.

Omdat er rondom 't Hamersveld veel gebouwd wordt, is het woonzorgcentrum momenteel moeilijker te bereiken. Zorgt u er in ieder geval voor dat u ons bereikt via de Torenakkerweg/Asschatterweg. Wegen rondom winkelcentrum De Biezenkamp zijn nu afgesloten in verband met nieuwbouw De Biezenkamp.

## Belangrijke telefoonnummers, e-mailadressen en websites

### Telefoonnummers

Coördinator Welzijn en Vrijwilligerswerk T 033 - 469 28 62

De Orangerie T 033 - 469 28 35

Klantenservice Beweging 3.0 T 033 - 469 20 20

Lidmaatschap Leef3.nu: T 033 - 469 23 23

### E-mailadressen

Cliëntenraad: [clientenraad.hamersveld@beweging3.nl](mailto:clientenraad.hamersveld@beweging3.nl)

Redactie 'd'Info [anne.reijers@beweging3.nl](mailto:anne.reijers@beweging3.nl)

### Websites

Beweging 3.0 [www.beweging3.nl](http://www.beweging3.nl)

Zorginstituut Nederland [www.zorginstituutnederland.nl](http://www.zorginstituutnederland.nl)

Zorgkaart Nederland [www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

## **Prijslijst aanvullende diensten**

U vindt de prijslijsten op [www.beweging3.nl/prijslijst-aanvullende-diensten-2019](http://www.beweging3.nl/prijslijst-aanvullende-diensten-2019)