

Elke dag veilig, vertrouwd en comfortabel wonen

Wij zetten onze schouders eronder



Prettig wonen. Speciaal voor u als huurder van de Alliantie Flevoland!

Thuis is een belangrijke plek. De Alliantie Flevoland is er dagelijks mee bezig. Wij proberen het wonen te veraangemen. Daarom bieden wij u, naast een goede huurwoning, ook extra diensten en producten. Deze diensten en producten brengen u meer comfort of zorgen ervoor dat u langer thuis kunt blijven wonen. Met genoegen bieden wij u: het pakket 'Prettig wonen'. Een unieke en uitgekende combinatie van woon- en zorgdiensten. Met producten die er zijn voor uw gemak, veiligheid, welzijn en verzorging. 'Prettig wonen' bieden wij aan in samenwerking met Icare, de grootste thuiszorgorganisatie van Nederland.

In deze brochure vindt u uitgebreide informatie over het pakket 'Prettig wonen'. Bijvoorbeeld over de verhuisservice, de Icare klusservice en andere gemaksdiensten. U kunt de kapper en de pedicure bij u thuis laten komen of in een noodsituatie gebruik maken van acute zorg. Op een aantal producten krijgt u korting. Daarnaast is er een aantal zelfs gratis. Maar liefst 215.000 huishoudens benutten al de voordelen van dit pakket. U bent dus verzekerd van ervaring en professionaliteit!

Met één telefoontje heeft u het geregeld. U belt **0900 41 42 434** (€ 0,10 per minuut) en bestelt het product of de dienst van uw wens. U kunt ook een mail sturen naar icare@zorgplus.nl. Voor diensten van de Alliantie Flevoland kunt u bellen naar **(036) 547 59 99** of kijken op www.de-alliantie.nl.

Kortom: wonen is meer. Wij weten dat en wij zetten onze schouders onder.

Met vriendelijke groet,
J.W. de Vletter
directeur de Alliantie Flevoland



Met vriendelijke groet,
L.J.H. Jansen,
directeur Icare Ledenservice



De Alliantie Flevoland en Icare
bieden u als huurder
gemak, veiligheid, welzijn en
zorg in één pakket.

Inhoud

Inleiding	4	Kleine aanpassingen	13	Overgangsconsulente	24	Voor uw ontspanning	30
Voor uw kind	6	Grote aanpassingen	14	Professional Organizer	24	ZorgPlus ledenmagazine	30
Ik word geboren	7	Een woning kopen	14	Icare Zorgvakanties	25	Fitnessarrangement	30
Extra Kraamzorg	7	Burenruzie	14	Icare Cursussen	26	Sauna- en kuuroorden	30
Kraamzorgarrangement	7	Maak huis brandveilig	15	Lekker eten met diabetes	27	Sportief wandelen	31
Borstvoeding- en kolfspreekuur	7	Verzakkende grond	15	Pruikenservice aan huis	27		
Oppasservice voor zorgbaby's	8	Omheining of schuurtje	15			Tarievenbijlage	32
Troostkoffer	8	Woonwensen	16	Voor uw zorg	28		
Video Hometraining	8	Huurdersbelangen	16	Acute Zorg	29		
Sociale Vaardigheidstraining	9	Podium de Alliantie Flevoland	16	Kraamzorg	29		
Pedagogische Begeleiding	9	Bewonerscommissie	17				
Icare AdoptieCare	9						
Voor uw gemak	10	Voor uw veiligheid	18				
Icare Klusbus	11	Crisisvelop	19				
Maaltijden aan huis	11	Veilig Vakantiepakket	19				
Haarverzorging aan huis	11	Beveiligingspakket	20				
Kledingservice aan huis	12	Domotica Veilig Wonenpakket	20				
Serviceabonnement	12						
Hulp bij huurachterstand	12	Voor uw welzijn	22				
Speciale regeling huur betalen	13	Pedicure aan huis	23				
Verhuisservice	13	Audicien aan huis	23				
		Opticien aan huis	23				
		Ondersteuning bij PGB	24				

de Alliantie Flevoland toelichting

De Alliantie Flevoland biedt ook zelf een aantal woondiensten aan. In deze brochure staan ze kort beschreven. U kunt ze herkennen aan het de Alliantie Flevoland blokje dat erboven staat. Meer informatie vindt u in onze folders of op www.de-alliantie.nl Natuurlijk kunt u ook altijd bellen met **(036) 547 59 99**.

Voor uw kind

Kinderen krijgen en opvoeden. Icare is er in thuis. De kraamzorg helpt bij een prachtig begin met uw kindje. Ook daarna kunt u vertrouwen op de professionele ondersteuning bij allerlei opvoedkundige zaken die niet zo kinderlijk eenvoudig blijken te zijn.

Icare biedt u onder meer

Ik word geboren

Extra Kraamzorg

Kraamzorgarrangement

Borstvoeding- en kolfspreekuur

Oppasservice voor zorgbaby's

Troostkoffer

Video Hometraining

Sociale Vaardigheidstraining

Pedagogische Begeleiding

Icare AdoptieCare

Ik word geboren

Wanneer u een kleintje verwacht biedt Icare ZorgPlus u een unieke en praktische luiertas aan. Ook het boekje Ik word geboren treft u hierin aan. In het boekje vindt u veel informatie en nuttige adressen van belangrijke instanties. Via Icare Kraamzorg ontvangt u een bon waarmee u de luiertas kunt afhalen bij één van de thuisleenpunten bij u in de buurt. **Het babypakket is gratis indien u Kraamzorg van Icare afneemt.**

Extra Kraamzorg

Het kan zijn dat u en/of uw kindje om gezondheidsredenen langer in het ziekenhuis moeten blijven. Bij thuiskomst kunt u dan Extra Kraamzorg krijgen.

Deze hulp krijgt u maximaal drie dagen, drie uur per dag en wordt uitsluitend verleend op medische indicatie en onder de volgende voorwaarde: na een ziekenhuisopname als reguliere kraamzorg is aangevraagd bij Icare Kraamzorg. De kosten zijn € 11,- per dag.

Kraamzorgarrangement

De laatste loodjes voor de bevalling wegen letterlijk en figuurlijk het zwaarst. Ook na de bevalling is het af en toe moeilijk weer op gang te komen. Dan is het prettig om tegen een gereduceerd tarief een aantal dagdelen extra zorg te krijgen. Afhankelijk van uw zorgvraag kunt u gebruik maken van een speciaal aanbod bestaande uit huishoudelijke hulp tot extra kraamzorg. Het kraamzorgarrangement bestaat uit maximaal drie extra dagdelen. U kunt zelf bepalen of u extra zorg voor of na de bevalling wilt, of allebei. Alleen als u lid bent en reguliere kraamzorg is aangevraagd bij Icare.

Bestel via  **0900 41 42 434**



Borstvoeding- en kolfspreekuur

Een bezoek aan het consultatiebureau is soms net te kort om dieper in te gaan op al uw vragen over borstvoeding. Daarom kunt u gebruikmaken van een speciaal borstvoedingspreekuur. Vragen over stuwning, tepelkloven, darmkrampjes, afbouwen, vitaminesupplementen en voedingsschema's worden deskundig beantwoord. Er is extra aandacht voor vrouwen die weer aan het werk gaan en willen kolven.

Het borstvoedingspreekuur is alleen op afspraak en op verwijzing van wijkverpleegkundige, kraamverzorgende of huisarts. Deze dienst is voor u gratis.

Oppasservice zorgbaby's

Soms heeft u voor uw kindje speciale zorg nodig: bijv. als het te vroeg is geboren, ondergewicht of een bepaalde afwijking heeft of als het een huilbaby is. Dan is het af en toe prettig even buitenshuis te ontspannen. Een mooie gelegenheid om onze oppasservice in te schakelen. Onze deskundige oppaskrachten hebben de expertise om met het probleem van uw kindje om te gaan. Deze service dient minimaal twee weken van tevoren aangevraagd te worden. U kunt maximaal vier aaneengesloten uren, zeven dagen per week (m.u.v. de nacht) gebruikmaken van de oppasservice. Deze service kost € 4,50 per uur.

Troostkoffer

Baby's die meer dan drie uur per dag ontroostbaar huilen en dat dagen of weken achtereen doen, worden huilbaby's genoemd. Zij vergen veel van u als ouders. De troostkoffer biedt hulp. In de koffer zitten artikelen die de baby helpen om rustig te worden. Deze dienst is gratis.

Video Hometraining

Jonge kinderen kunnen zich met woorden nog niet zo goed uiten en daarom communiceren ze met hun ogen, lichaam en gedrag. Als u dit niet goed begrijpt, kan dat tot

problemen leiden. Video Hometraining helpt de communicatie en interactie tussen u en uw kind te verbeteren door te kijken naar het gedrag van beide. De thuissituatie wordt gefilmd en door een professional geanalyseerd. U leert de taal van uw kind begrijpen. Deze dienst is gratis.

Sociale Vaardigheidstraining voor kinderen

Voor sommige kinderen is de kindertijd verre van onbezorgd. Ze komen niet voor zichzelf op en vinden geen aansluiting bij leeftijdsgenootjes. De training 'Sociale vaardigheden voor kinderen' helpt kinderen te werken aan hun sociale vaardigheden en daarmee aan hun zelfvertrouwen. De training wordt groepsgewijs gegeven aan kinderen in de leeftijd van 10 tot 12 jaar. Aan de cursus gaat een intakegesprek vooraf. De training kost €100,- en bestaat uit tien bijeenkomsten van anderhalf uur.

Pedagogische Begeleiding

Heeft u problemen met de opvoeding, dan kunt u bij Icare terecht voor opvoedingsondersteuning. Tijdens het pedagogisch spreekuur bespreekt de orthopedagoog samen met u de problemen en geeft informatie en advies. Tot 18 jaar gratis en alleen voor leden.

Icare AdoptieCare

AdoptieCare is bedoeld voor ouders die ondersteuning nodig hebben bij de verzorging, opvoeding of voeding van hun zojuist geadopteerde kindje. Extra Kraamzorg, begeleiding in voeding en dieet, Pedagogische Begeleiding en Video Hometraining zijn diensten die AdoptieCare u te bieden heeft. Prijs is afhankelijk van de benodigde zorg.

Bestel via  0900 41 42 434

Voor uw gemak

Gemak dient de mens. Icare en de Alliantie Flevoland bieden u onder meer producten en diensten op momenten dat het u uitkomt of omdat u het zelf even niet kunt.

Icare en de Alliantie Flevoland bieden u onder meer

Icare Klusbus

Maaltijden aan huis

Haarverzorging aan huis

Kledingservice aan huis

Service-abonnement

Hulp bij huurachterstand

Speciale regeling huur betalen

Verhuisservice

Kleine aanpassingen

Grote aanpassingen

Een woning kopen

Burenruzie

Maak huis brandveilig

Verzakkende grond

Omheining of schuurtje

Woonwensen

Huurdersbelangen

Podium de Alliantie Flevoland

Bewonerscommissie

Icare Klusbus

Onze eigen klussendienst doet klussen in en om uw huis, zoals licht tuinonderhoud en kleine klusjes, zoals schilderijen, spiegels, accessoires of lampen ophangen. € 10,- per uur, voorrijkosten € 4,50. Na het eerste uur wordt per half uur afgerekend.

Maaltijden aan huis. Eten à la carte: gewoon thuis!

Geen tijd of mogelijkheid om te koken? Wie kent dat niet. Toch wilt u gezond en lekker eten. Met volop keuze. Dat kan met onze thuismaaltijden. Smaakvol bereid door chefs die thuis zijn in vele wereldkeukens. Maaltijden die wij bij u aan huis bezorgen. Driegangen of alleen de hoofdmaaltijd. Uit de Thuis Diner catalogus kiest u de gerechten van uw smaak: traditionele Hollandse of buitenlandse specialiteiten. Uiteraard kunnen alle gerechten worden aangepast op alle diëten (cholesterolarm, suikervrij, etc.). De maaltijden bestelt u met zeven tegelijk. U bewaart ze in de diepvries. Dankzij de speciale vriesmethode en verpakking blijven smaak en vitamines behouden. Even in de magnetron en smullen maar. Een maaltijd kost € 5,21. U ontvangt 10% korting op een weekmenu van zeven maaltijden.

Haarverzorging aan huis

Haarverzorging aan huis is ideaal voor mensen die kort of langdurig het huis niet uit kunnen. Uw haar wordt thuis keurig gewassen, geknipt, geföhnd of gekruld door een vakbekwame kapper. Kosten: tarief minus 10%.

Bestel via  0900 41 42 434



Kledingservice aan huis

Thuis kleding kopen kan met de kledingservice aan huis. Op een tijdstip dat het u schikt, komt er een H&A (thuis-)mode adviseuse bij u thuis. U kunt dan een keuze maken uit de uitgebreide collectie. Indien nodig wordt de kleding tegen een geringe vergoeding vermaakt en thuisbezorgd.

Kosten: tarief minus 10%.

de Alliantie Flevoland

Serviceabonnement

Klachten in huis wilt u zo snel mogelijk verholpen hebben. De afdeling Dagelijks Onderhoud regelt dat voor u. Maar u kunt ook voor een laag bedrag per maand een serviceabonnement afsluiten. Bij dit abonnement verhelpt en betaalt de Alliantie Flevoland uw klachten over klein dagelijks onderhoud. Bent u bij het tekenen van het huurcontract niet direct abonnee geworden? Dan betaalt u eenmalig € 136,- om in te stappen. Bel (036) 547 59 99.

de Alliantie Flevoland

Hulp bij huurachterstand

Het uitgangspunt bij verhuur is: er moet betaald worden. Toch komt het voor dat er schulden zijn. Praten hierover is niet gemakkelijk, maar kan helpen. Wij kunnen helpen. Het brengt enorme rust in veel gezinnen als de schuldenproblematiek wordt aangepakt. Zijn er naast schulden ook andere problemen, dan heeft onze maatschappelijk werker contacten bij veel organisaties. Relaties waar u voordeel bij kunt hebben. Neem dus juist contact met ons op als u (langdurig) huurachterstand heeft of denkt dat die gaat ontstaan. Voorkomen is beter dan genezen. Bel (036) 547 59 99.

Speciale regeling huur betalen

de Alliantie Flevoland

Soms kan het gebeuren dat u tijdelijk krap bij kas zit. Uiteraard moet er betaald worden. Maar in bijzondere gevallen kan er een speciale regeling worden getroffen. Ziet u van te voren een financieel 'moeilijke maand' aankomen? Laat het ons weten! Er zijn verschillende oplossingen mogelijk. Bel (036) 547 59 99.

Verhuisservice

de Alliantie Flevoland

Bij een verhuizing moet u enorm veel regelen. Het vervoer van uw inboedel bijvoorbeeld. Past dat in uw eigen auto of heeft u een boedelbak nodig? Wij bieden nieuwe huurders de helpende hand met onze verhuisservice. Wij sturen u graag onze folder met meer informatie. Bel (036) 547 59 99.

Kleine aanpassingen

de Alliantie Flevoland

Bij de Alliantie Flevoland kunt u voor uw (zorg)woning kleine aanpassingen aanvragen. Bijvoorbeeld een hendelmengkraan, thermostatische kraan, douchekop, glijstang, eenvoudige handgrepen of een verhoogde toiletspot. Deze voorzieningen maken het mogelijk dat u (langer) zelfstandig kunt blijven wonen. De aanpassingen in het huis worden verrekend met de huur. **Neem hiervoor contact op met ons via (036) 54759 95.**

Bestel via  **0900 41 42 434**



Grote aanpassingen

de Alliantie Flevoland

Sommige van onze bewoners die hulp nodig hebben, kunnen met grote(re) aanpassingen zelfstandig blijven wonen. Dat ondersteunt de Alliantie Flevoland. Daarvoor werkt zij samen met de gemeentelijke Dienst Maatschappelijke Ontwikkelingen (DMO), afdeling Wet Voorzieningen Gehandicapten (WVG). In overleg worden de extra voorzieningen in uw (zorg)woning aangebracht. Eerst vraagt u bij de gemeente een aanvraagformulier via (036) 546 32 00. Op basis van dit ingevulde formulier bepaalt de afdeling WVG dan of u in aanmerking komt voor een voorziening of dat aanvullende informatie nodig is.

Een woning kopen

de Alliantie Flevoland

Lukt het niet om uw ideale huurwoning te vinden en heeft u wel een vast inkomen? Misschien is een woning kopen dan een optie. Laat u uitvoerig informeren door onze medewerkers van de Makelaardij van de Alliantie Flevoland. Zij hebben regelmatig tegen zeer aantrekkelijke tarieven goedkopere woningen te koop staan!
Bel (036) 547 59 69.

Burenruzie

de Alliantie Flevoland

In een dichtbevolkt land als Nederland wonen de mensen dicht bij elkaar. Ook in Almere. En dat leidt wel eens tot spanningen, of tot burenruzie. De Alliantie Flevoland heeft medewerkers die wellicht uitkomst kunnen bieden.
Bel (036) 547 59 99.

Maak huis brandveilig

de Alliantie Flevoland

Brand in de woning is een van de ergste gebeurtenissen die een bewoner kan overkomen. Onvoorzichtigheid in huis is vaak de oorzaak van brand. U kunt zelf veel doen om uw huis brandveilig te maken. De Alliantie Flevoland heeft voor u een folder over het voorkomen van brand en met richtlijnen wat u moet doen als er onverhoopt toch brand uitbreekt. Bel (036) 547 59 99.

Verzakkende grond

de Alliantie Flevoland

Flevoland is gebouwd op poldergrond. Op dit nieuwe land is de grond nog aan het 'inklinken'. In uw tuin kan daarom na een paar jaar het terras of tegelpad verzakken. Bij ons ligt een folder klaar waarin u kunt lezen in welke gevallen de Alliantie Flevoland haar verantwoordelijkheid neemt en hulp kan bieden. Met gratis zand bijvoorbeeld. Vraag de folder aan via (036) 547 59 99.

Omheining of schuurtje

de Alliantie Flevoland

Bent u van plan om een omheining rond uw tuin aan te brengen of een schuurtje in de tuin te plaatsen? Denk bij uw plannen ook aan de burens! Wij geven u graag advies in een handige folder of een persoonlijk gesprek. Bel (036) 547 59 99.

Bestel via  0900 41 42 434



Woonwensen

de Alliantie Flevoland

U voelt zich pas thuis in uw woning als deze aan uw smaak en woonwensen voldoet. Daarom kunt u uw woning veranderen naar uw wensen. Informeer wel vooraf bij ons of u deze aanpassingen mag laten zitten bij een eventuele verhuizing. Anders kan dit voor een onaangename verrassing zorgen. **Bel (036) 547 59 99.**

Huurdersbelangen

de Alliantie Flevoland

Almere is de snelst groeiende stad van Nederland. Natuurlijk is het belangrijk dat de belangen van huurders beschermd worden. De Huurdersbelangenvereniging (HBV) zet zich in voor haar leden, en daarnaast voor de overige huurders van de Alliantie Flevoland. Wilt u zitting nemen in de HBV? **Neem dan contact op via (036) 534 98 89. Het lidmaatschap is € 3,40 per jaar.**

Podium de Alliantie Flevoland

de Alliantie Flevoland

Podium de Alliantie Flevoland is de klankbordgroep van de Alliantie Flevoland. Podium houdt zich bezig met actuele thema's. Maar ook met onderwerpen die te maken hebben met Technische Zaken, Woondiensten, Financiën en Beleid, Activiteiten en excursies. **Wie hier een bijdrage aan wil leveren, kan contact opnemen met de heer de Jong via (036) 537 92 94. Het lidmaatschap is € 15,- per jaar.**

Bewonerscommissie

de Alliantie Flevoland

Wilt u weten wat er in uw omgeving afspeelt en zich daarvoor inzetten? Wij brengen u graag in contact met de bewonersvereniging of -commissie in uw buurt. U kunt ook in uw wijk een bewonerscommissie opstarten. **Bel naar de Alliantie Flevoland (036) 547 59 99.**

- Bewonersvereniging Bovenloop
- Bewonerscommissie seniorenwoningen Oostvaardersbuurt
- Bewonerscommissie Molenbuurt
- Bewonersvereniging Poëziestraat
- Bewonerscommissie Staatsliedenwijk

Bestel via  **0900 41 42 434**

Voor uw veiligheid

Lekker thuis voelen is ook veilig voelen. Natuurlijk wanneer u thuis bent maar ook als u afwezig bent. Wij kunnen uw huis veiliger maken. Met technische voorzieningen en op andere manieren. Zo heeft u ongezien een wakend oog, 24 uur per dag. Een geruststellende gedachte.

Crisisvelop

Snel handelen is van levensbelang in een crisissituatie. Daarom krijgt u de crisisvelop. In deze envelop treft u een aantal kaarten aan, waarop u uw persoonlijke gegevens kunt invullen. Bewaar de crisisvelop zorgvuldig op een plaats in uw woning waarvan familieleden en/of vrienden op de hoogte zijn. Bijvoorbeeld de meterkast. Als zich dan een noodsituatie voordoet, kunnen de hulpverleningsinstanties snel over deze informatie beschikken. **Gratis.**

Veilig Vakantiepakket

Homeguard is een simpel apparaat voor mensen die met een veilig gevoel op vakantie willen. De Homeguard wordt gratis bij u thuis geïnstalleerd met een korte instructie. De Homeguard signaleert indringers en activeert automatisch de ingebouwde sirene en telefoonkiezer. Deze laatste zorgt ervoor dat uzelf (per GSM), burens of vrienden worden gewaarschuwd. **Het Veilig Vakantiepakket kost € 129,-. U ontvangt 5% korting en een gratis handalarm.**

Icare biedt u onder meer

Crisisvelop

Veilig Vakantiepakket

Beveiligingspakket

Domotica Veilig Wonenpakket

Bestel via  **0900 41 42 434**



Beveiligingspakket

Voor de beveiliging van uw huis bieden wij u een compleet gecertificeerd beveiligingspakket aan waaronder diverse draadloze alarmeringsapparaten die in uw huis aan een zender/ontvanger gekoppeld kunnen worden. Eén druk op de knop is dan voldoende om brand-, rook- en inbraakmelders te activeren. Zo is met één apparaat zowel uw gezin, als uw huis beveiligd. **Voor een prijsopgave, korting en meer informatie kunt u contact opnemen met Icare Ledenvereniging 0900 41 42 434 (10 cent per minuut).**

Domotica Veilig Wonenpakket

Voor het volledige comfort en veiligheid in huis kunt u bij ons een Domotica veilig wonenpakket bestellen. Diverse apparaten in uw huis kunnen aan elkaar gekoppeld worden. Zo kunt u in één keer diverse scenario's activeren. Bijvoorbeeld als u opstaat gaan met één druk op de knop de lamp, de verwarming en het koffiezetapparaat aan. Ook inbraakmelding schakelt u in en uit door één simpele handeling. We leveren u een basispakket met Politiekeurmerk Veilig Wonen met alarmering, waarbij we ook rekening kunnen houden met aanvullende wensen.

Voor een prijsopgave kunt u contact opnemen met Icare Ledenvereniging 0900 41 42 434 (10 cent per minuut).

Bestel via  **0900 41 42 434**

Voor uw welzijn

Producten en diensten voor uw persoonlijk welzijn. De opticien aan huis of de pedicure. Met één telefoontje winkelt u thuis en komen sommige adviseurs ook bij u langs. Persoonlijker en zorgvuldiger kunt u niet geholpen worden.



Icare biedt u onder meer

Pedicure aan huis

Audicien aan huis

Opticien aan huis

Ondersteuning bij PGB

Overgangsconsulente

Advisering door een Professional Organizer

Zorgvakantie

Icare Cursussen

Lekker eten met diabetes

Pruikenservice aan huis

Pedicure aan huis

Goede voetverzorging is belangrijk. De pedicure aan huis kan u hierbij uitstekend helpen. Een basisbehandeling bestaat uit het knippen en frezen van de teennagels en het verwijderen van eelt en eventuele likdoorns. Ook het behandelen van ingegroeide teennagels en het masseren van de voeten komen aan bod. **Kosten: tarief pedicure minus 10%.**

Audicien aan huis

Heeft u last van uw gehoor of werkt uw huidige hoortoestel niet meer naar wens? Dan komt Hoor Garant bij u thuis. De audicien kan uw gehoor testen en u een aantal hoortoestellen laten uitproberen. **Kosten hoortoestel. U krijgt een gratis gehoorstest.** Bij aanschaf van een gehoorstest krijgt u een schoonmaakset en een batterijtester gratis. Verder krijgt u een jaar lang gratis hoortoestelbatterijen. Vervolgens 10% korting op batterijen en schoonmaakartikelen.

Opticien aan huis

Geen tijd of mogelijkheid om een brillenzaak te bezoeken? Geen nood. Voorzien van de juiste apparatuur kan de Nederlandse Huisopticiens onder andere de oogmeting, controle of reparatie bij u thuis uitvoeren. De opticien heeft een ruime collectie monturen bij zich en u kunt op uw gemak een mooie bril uitzoeken. **Kosten: complete bril minus 15%.**

Bestel via  **0900 41 42 434**



Ondersteuning bij Persoonsgebonden Budget (PGB)

Indien u door ziekte, ouderdom of een handicap zorg nodig heeft, kunt u een Persoonsgebonden Budget (PGB) aanvragen. U krijgt na een indicatiestelling een bepaald bedrag van de overheid toegewezen voor uw verzorging. U kunt de zorg inkopen bij een professionele thuiszorgorganisatie, maar bijvoorbeeld ook bij de buurvrouw die uw huishouden doet. Het klinkt eenvoudig, maar er is echter wel een aantal strakke regels. Om u wegwijs te maken kunt u gratis gebruikmaken van het Icare PGB-Servicepunt. U weet dan zeker dat u volgens de regels handelt en profiteert van de best mogelijke zorg. **Gratis.**

Overgangsconsulente

In ons land zijn momenteel meer dan een miljoen vrouwen in de overgang. De overgangperiode duurt gemiddeld tien jaar. Ongeveer 80% van hen heeft echt last van de overgangsverschijnselen. Als u één van hen bent, dan kunt u terecht bij onze overgangsconsulente. Zij kijkt naar de aard van uw klachten, legt uit wat er tijdens de overgang gebeurt, stelt een behandelplan op en geeft handige tips. **U krijgt 10% korting op de consultprijs.**

Advisering door een Professional Organizer

Een rommelig huishouden hoeft geen probleem te zijn. Als de rommel in huis leidt tot chaos in uw hoofd, dan wordt het tijd om flink aan de slag te gaan. Zelf, of samen met een Professional Organizer: iemand die is opgeleid om structuur en systeem in uw huishouden of administratie aan te brengen. Een Professional Organizer helpt u weer grip op uw huishouden te krijgen. Ze kan ook adviseren bij een verhuizing of bij het opruimen van een nalatenschap. **Vanaf € 35,- per uur of een éénmalig advies op maat voor € 75,-. U krijgt 10% korting op het uurtarief.**

Zorgvakantie

Iedereen wil wel eens op reis. Dat geldt voor mensen met een zorgbehoefte en voor alle anderen die een paar dagen willen ontspannen. Icare zorgt er samen met Holiday Care voor dat u ook op vakantie kunt als u dagelijks ondersteuning nodig heeft. Zo is het meenemen van uw eigen scooter, rolstoel of ander hulpmiddel geen probleem. Ook de noodzakelijke medische verzorging wordt voor u geregeld. Wanneer u een vakantie boekt, wordt van tevoren in een persoonlijk gesprek bekeken welke zorg u nodig heeft en hoe deze tijdens uw vakantie gegeven kan worden. U hoeft zich nergens druk om te maken. Wij regelen alles voor u, zodat u rustig naar de vakantie toe kunt leven.

U kunt kiezen uit busreizen naar bestemmingen in binnen- en buitenland.

Info: Holiday Care, telefoon (043) 364 77 39 / www.holidaycare.nl

U krijgt 5% korting op alle vakanties van Holiday Care.

Bestel via  **0900 41 42 434**



Icare Cursussen

Icare biedt veel verschillende cursussen die altijd gegeven worden door deskundige docenten. Voor een volledig overzicht van de cursussen kunt u contact opnemen met Icare (bel **0900 88 33** / 10 cent per minuut / 24 uur per dag). U krijgt korting op de volgende cursussen:

- Postnatale gymnastiek
- Babymassage
- Peutermassage
- EHBO bij kinderen
- EHBO bij kinderen vervolg
- Rollatortraining
- Sportief wandelen op gewicht

Verder biedt Icare Thuiseducatie een aantal schriftelijke cursussen. Thuis in uw eigen tempo de cursus van uw keuze volgen. U krijgt korting op het volgende aanbod:

- Lekker in je vel
- Lekker en gezond
- Stoppen met roken
- Natuurlijk mooi
- Anders genezen
- Plezier in de overgang
- Happy Weight

Lekker eten met diabetes

Voor mensen die sinds kort diabetes hebben of hun kennis willen opfrissen, biedt Icare de bijeenkomst 'Lekker eten met diabetes'. Onze diëtist geeft een uitgebreide uitleg over diabetes en de juiste voeding. Samen met een dieetkok worden verschillende maaltijden bereid die u kunt proeven. Daarnaast krijgt u tips om uw maaltijden afwisselend en gezond te houden. 'Lekker eten met diabetes' laat zien en proeven dat ook diabetici lekkere, feestelijke en toch verantwoorde maaltijden op tafel kunnen zetten. **U krijgt 50% korting.**

Pruikenservice aan huis

Heeft u een haaraanvulling of pruik nodig? Dan kunt u gebruikmaken van de pruikenservice aan huis. Capelle Haarwerken levert op uiterst discrete wijze haarwerken bij u thuis of in het ziekenhuis. Natuurlijk kunt u ook zelf naar de salon in Zwolle gaan. De service bestaat uit een kennismakingsgesprek en het passen en aanmeten van uw haarwerk. **U betaalt alleen de kosten van het haarwerk en ontvangt een gratis haarverzorgingsset.**

Bestel via  **0900 41 42 434**

Voor uw zorg

Op momenten die u wenst kunt u dag én nacht op ons rekenen. Of het nu een crisissituatie is of de zorg voor u of uw baby, wij staan altijd voor u klaar.



Icare biedt u onder meer

Acute Zorg

Kraamzorg

Acute Zorg

Het kan gebeuren dat u plotseling aanvullende zorg nodig heeft. U kunt dan in een crisissituatie dag en nacht een beroep doen op zorg. Acute Zorg wordt per situatie gegeven gedurende maximaal 32 uur, verdeeld over maximaal vijf etmalen. Acute Zorg is gratis en kan bestaan uit Huishoudelijke Hulp, Verpleging en Verzorging. Ook in nood op (kleine) kinderen passen en aanwezig zijn bij een demente oudere vallen hier onder. Acute Zorg vraagt u aan bij Icare Zorgcentrale (bel **0900 88 33** / 10 cent per minuut / 24 uur per dag).

Gratis, maximaal 32 uur verdeeld over maximaal vijf etmalen.

Kraamzorg

Een ervaren en deskundige kraamverzorgende van Icare helpt tijdens de bevalling en de eerste dagen daarna. Zij verzorgt u en uw kindje en let goed op uw gezondheidstoestand. Ook geeft zij voorlichting en tips over de verzorging en voeding van uw baby. Verder vangt zij uw andere gezinsleden op, doet ze in overleg met u een aantal huishoudelijke taken en is ze gastvrouw bij het kraambezoek.

Uw zorgverzekeraar vergoedt het grootste deel van de kosten voor kraamzorg.

U betaalt wel een eigen bijdrage, ook als u in het ziekenhuis bevalt. De hoogte hiervan is afhankelijk van de wijze waarop u bent verzekerd.

Bestel via  **0900 41 42 434**

Voor uw ontspanning

ZorgPlus ledenmagazine

Driemaal per jaar ontvangt u het magazine ZorgPlus. Hierin staat veel actuele informatie over zorg, gezondheid en welzijn. Ook vindt u er adviezen, tips, puzzels en speciale leden-arrangementen. Kortom, een boeiend en interessant magazine voor iedereen die gezond en zelfstandig wil leven. **Het magazine wordt u gratis toegezonden.**

Fitnessarrangement

Mensen die regelmatig trainen voelen zich lekkerder en kunnen vaak beter met stress omgaan. Wij hebben voor u een aantal fitnesscentra geselecteerd, waar u onder deskundige begeleiding kunt werken aan uw conditie. **Korting op fitnessarrangementen.** Bel voor adressen bij u in de buurt **0900 41 42 434** (10 cent per minuut).

Sauna- en kuuroorden

Hoofdpijn, lage rugpijn, vermoeidheid en prikkelbaarheid zijn veelvoorkomende gezondheidsklachten. Om de problemen voor te zijn, is regelmatig ontspannen geen overbodige luxe. Wij hebben voor u een aantal sauna- en kuuroorden geselecteerd waar u met korting kunt genieten van speciale arrangementen. **Korting op arrangementen.** Bel voor adressen bij u in de buurt **0900 41 42 434** (10 cent per minuut).

Sportief wandelen

Wilt u fit worden of fit blijven? Met sportief wandelen kunt u uw conditie verbeteren. Er wordt gestart met warmlopen en spieroefeningen. Daarna gaat u onder begeleiding van een professioneel trainer oefeningen doen in verschillende wandeltempo's. De training voor beginners is rustig en kan naar eigen kunnen opgebouwd worden. Sportief wandelen kan bij u in de buurt. **Als lid van Icare Ledenvereniging krijgt u 15% korting op de kosten.** Bel voor aanmelding en informatie naar Icare Zorgplus **0900 41 42 434** (10 cent per minuut).

Bestel via  **0900 41 42 434**

De tarievenbijlage*

Voor uw kind

- Ik word geboren - gratis bij afname Icare Kraamzorg
- Extra Kraamzorg - € 11,- per dag
- Kraamzorgarrangement - € 10,- per uur
- Borstvoeding- en kolfspreekuur - gratis, op verwijzing
- Oppasservice zorgbaby's - € 4,50 per uur, max. 4 uur per keer
- Troostkoffer - drie weken gratis lenen
- Video Hometraining - gratis
- Sociale Vaardigheidstraining voor kinderen - € 100,- voor tien bijeenkomsten van anderhalf uur
- Pedagogische Begeleiding - tot 18 jaar gratis en alleen voor leden
- Icare AdoptieCare - prijs is afhankelijk van de benodigde zorg

Voor uw gemak

- Icare Klusbus - € 10,- per uur, voorrijkosten € 4,50. Na het eerste uur betaalt u per half uur.
- Maaltijden aan huis - één maaltijd kost € 5,21; 10 % korting op weekmenu van 7 maaltijden
- Haarverzorging aan huis - 10 % korting
- Kledingservice aan huis - 10 % korting
- Serviceabonnement - € 3,86 per maand
- Hulp bij huurachterstand - gratis advies
- Verhuisservice - waardecheque nieuwe huurder
- Speciale regeling huur betalen - gratis advies
- Kleine aanpassingen - afhankelijk van de aanpassing
- Grote aanpassingen - afhankelijk van de aanpassing
- Een woning kopen - gratis advies
- Burenruzie - gratis advies
- Maak huis brandveilig - gratis advies
- Verzakkende grond - gratis advies
- Omheining of schuurtje - gratis advies
- Woonwensen - gratis advies
- Huurdersbelangen - € 3,40 per jaar
- Podium de Alliantie Flevoland - € 15,- per jaar
- Bewonerscommissie - gratis

Voor uw veiligheid

- Crisisenvelop - gratis
- Veilig Vakantiepakket - € 129,-; 5 % korting; gratis handalarm
- Beveiligingspakket - offerte op aanvraag
- Domotica Veilig Wonenpakket - offerte op aanvraag

Voor uw welzijn

- Pedicure aan huis - 10 % korting
- Audicien aan huis - bij aanschaf gratis gehoorstest; gratis schoonmaakset en batterijtester, daarna 10 % korting hierop
- Opticien aan huis - 15 % korting op complete bril
- Ondersteuning bij PGB - gratis
- Overgangsconsulente - 10 % korting
- Advisering Professional Organizer - vanaf € 35,- per uur of een éénmalig advies op maat € 75,-; 10% korting op het uurtarief
- Zorgvakantie Holiday Care - 5 % korting
- Icare Cursussen - korting, variërend
- Lekker eten met diabetes - 50 % korting
- Pruikservice - alleen kosten haarwerk; gratis haarverzorgingsset

Voor uw zorg

- Acute Zorg - gratis, maximaal 32 uur verdeeld over maximaal vijf etmalen
- Kraamzorg - eigen bijdrage afhankelijk van verzekering

Voor uw ontspanning

- ZorgPlus ledenmagazine - gratis
- Fitnessarrangement - korting
- Sauna- en kuuroorden - korting
- Sportief wandelen - 15% korting

De Alliantie Flevoland

Postbus 90
1300 AB Almere
www.de-alliantie.nl
(036) 547 59 99

Icare ZorgPlus

Postbus 900
7940 KE Meppel
www.icare.nl
0900 41 42 434