

Blik

op kruiswerk

02
2023

Weg met de chaos!

Els Jacobs
Opruimcoach



Maak de lekkerste risotto



NIEUW

Blik online op
kruiswerk.nl/kranten

Alles over
veiligheid
in en om
huis

Agenda
Gezondheidschecks

Rollatorveiligheid
Tips van de ergotherapeut

Wandelen & Fietsen
Op ontdekking in de Achterhoek

 **kruiswerk**



Risotto & met kastanjechampignons & spinazie

en een tartaar van tomaat
en rolletje van kippendij

van chef-kok Rik Beumer

Dertien jaar lang werkte Rik voor sterrenrestaurant de Swarte Ruijter, waar hij veel ervaring opdeed met het combineren van bijzondere smaken en het opmaken van mooie gerechten. In coronatijd verzorgde hij zijn eerste 'private dining' diner. Dit bleek een groot succes. Hij zegde zijn baan op en met zijn bedrijf 'Lekker Loarns' verzorgt hij nu diners en barbecues aan huis. Het liefst werkt hij met lokale producten, zo zijn vrijwel alle groenten van biologische oorsprong én van lokale boeren.



Laat je maaltijd bezorgen!

Ben jij niet zo handig in de keuken of heb je gewoon een keertje geen zin om te koken?



Geen probleem! Met onze maaltijdservice aan huis heb zet je in een handopmdraai een heerlijke, gezonde maaltijd op tafel. Leden krijgen altijd korting!



Kijk op www.kruiswerk.nl/maaltijdservice voor meer informatie.

Ingrediënten

4 personen

400	gram	risottorijst
400	gram	kastanjechampignons
30	gram	(haver) crème fraîche
600	gram	spinazie
100	gram	cherrytomaatjes
8	stuks	tomaat
2	stuks	ui
3	tenen	knoflook
4	stuks	kippendijfilet
1	liter	water
		olijfolie
		paprikapoeder
		zout

Tip!

Liever vegetarisch?
Gebruik dan een gepocheerd eitje in plaats van de kip.

Bereidingswijze

Kook het rolletje van kippendij

Verwarm de oven voor op 90 graden. Leg de kippendijen op huishoudfolie, leg hier de helft van de knoflook op en strooi er wat paprikapoeder over. Rol dit strak op. Doe de kip in de oven en gaar het tot een kerntemperatuur van 56 graden.

Salade van tomaat

Snij de tomaten in vieren en verwijder de zaadlijsten. Snij in blokjes en maak op smaak met een gesnipperde ui, een geperst teentje knoflook, zout en olijfolie.

Risotto met kastanjechampignons

Snij de champignons fijn en bak deze samen met een gesnipperde ui en een geperste teen knoflook in een ruime pan. Voeg vervolgens de rijst toe en blus af met een liter water wanneer de rijst glazig is. Breng op smaak met zout en laat net onder het kookpunt rustig garen.

Bak de spinazie met een geplet teentje knoflook in een ruime pan. Voeg de cherrytomaatjes toe en breng op smaak met zout. Schep op het laatste moment de (haver) crème fraîche door de risotto. Serveer met de gebakken spinazie, plakken kip rolletje en tomatensalade en garneer met verse kruiden.



Hoe gebruik je de rollator veilig?

Ergotherapeut Marieke geeft tips!

Ben je wat instabiel? Of loop je al heel lang met een stok en geeft deze niet voldoende steun meer?

Een rollator biedt uitkomst! “Ongeacht de leeftijd moeten mensen toch vaak een drempel over om een rollator aan te schaffen. Maar vaak zijn ze snel overtuigd als ze er eentje geprobeerd hebben,” vertelt Marieke. Als ergotherapeut helpt Marieke Ribbers om dagelijkse handelingen weer mogelijk te maken. Denk bijvoorbeeld aan koken, aankleden en wassen. Zo helpt zij ook bij het gebruik van een rollator. “Mensen die nog maar een klein stukje kunnen lopen, kunnen met een rollator ineens een grotere afstand afleggen. Ze lopen stabiel en ze kunnen tussendoor even zitten.”

Marieke geeft tips voor het veilig gebruik van een rollator:

- Gebruik de rem! Als je stilstaat of de rollator weg zet, zet hem dan op de rem.
- Zet de rollator op een handige plek, dichtbij, maar niet in de weg.
- Zorg dat je voldoende loopruimte hebt in je huis.
- Let op losliggende kledjes en andere voorwerpen op de grond.



Lopen met een rollator betekent dat je een nieuwe manier van handelen moet ontwikkelen. Het moet een automatisme worden. Wil je professionele hulp bij het gebruik van een rollator? Een fysio- of ergotherapeut kan adviezen en tips geven.



Lees verder in onze online krant.
Hier geeft Jeffrey Krayenbrink, de beweeg- en leefstijlexpert van Kruiswerk, jou goede oefeningen om in balans te blijven

Zlimthuis denkt met je mee

Over een drempel stappen. De lamp aanzetten en bewegen door jouw huis. Wanneer je een rollator gebruikt, worden deze alledaagse handelingen lastiger en gevaarlijker. Voor al deze problemen zijn eenvoudige passende oplossingen. Kom erachter met de Zlimthuis Thuisscan. Een eigen dienst van Kruiswerk.

Onze expert gaat met jou in gesprek en brengt jouw persoonlijke situatie in kaart. Daarna gaan jullie samen door de woning. Je krijg vervolgens een adviesrapport, waarin adviezen en oplossingen op maat staan. Bijvoorbeeld een drempelvervanger, zodat je niet over een drempel hoeft met de rollator. Of verlichting die automatisch aangaat. De meeste adviezen pas je zelf eenvoudig toe. Mocht je toch hulp nodig hebben bij het toepassen van sommige adviezen, dan helpt Zlimthuis je hier graag bij.

Vragen? Bel met onze ledenservice: 0314 - 357 430 of mail naar info@kruiswerk.nl. Met de onderstaande QR codes vraag je de thuisscan aan of ga je naar de online woontest.



Aanvragen thuiscan



Woonscore

Gratis voor leden

Ledenvoordeel

Wanneer je minimaal 1 jaar lid bent van Kruiswerk, kun je de Thuiscan (t.w.v. € 159,-) gratis laten uitvoeren.



Gratis rollatorcheck bij Medipoint

Bij Medipoint kun je terecht voor het vrijblijvend controleren van je rollator.

Zo kun je veilig op pad blijven gaan en ben je zeker van de juiste lichaamshouding tijdens het lopen. Tijdens een rollatorcheck controleert een deskundige winkelmedewerker je rollator.

Kan de reparatie niet direct worden uitgevoerd?

Dan voorzien we je meteen van een leenrollator. Kom langs bij jouw dichtstbijzijnde thuiszorgwinkel: www.medipoint.nl/locaties

Nu tijdelijk de Travixx Traveller met 20% korting*

Onze Travixx producten zijn ontworpen om je op een ergonomisch en kwalitatieve wijze te ondersteunen. Die eigenschappen zien wij als vanzelfsprekend. Uitstraling, gemak en comfort, dat is waar onze Travixx producten zich in onderscheiden.

Wij kijken of de

- wielen soepel draaien
- remmen goed werken
- handvatten stevig zijn
- rollator stabiel is
- rollator op jouw maat is afgesteld
- rollator veilig in- en uitklapt



*Vraag naar de voorwaarden bij Medipoint. Zij zijn telefonisch bereikbaar op 088 102 0100 of vul het contactformulier in op www.medipoint.nl/service/klantenservice/contact



Gratis beweegtips op www.kruiswerk.nl/kranten



Grip op de chaos

Een opgeruimd huis, een opgeruimd hoofd

Vraag jij je soms af hoe je eigenlijk aan al die spullen in je huis komt? Wáárom heb je al die spullen en vooral: waar moet je ze laten? Veel mensen denken bij opruimen aan: ordenen, weggooien, netjes maken en opbergen. “Maar bij opruimen draait het eigenlijk om iets anders, namelijk: beslissingen nemen. Beslissingen nemen over spullen die op één of andere manier een plek in jouw huis hebben,” vertelt Els Jacobs van De Huishoudcoach.

Rust in je huis, rust in je hoofd

Els Jacobs is oprichtster van De Huishoudcoach en weet als geen ander wat de voordelen van een opgeruimd huis en hoofd zijn. “Ik ben een geboren sloddervos,” vertelt Els. “Samen met mijn man heb ik drie kinderen, waaronder een tweeling. Toen ik zwanger was van de tweeling besloten wij ons huis van onder tot boven helemaal op te ruimen. Ik wilde alles onder controle hebben voor de storm die ons te wachten stond,” vertelt ze. “Dat gaf ons zoveel rust! Ik dacht: dit is geweldig, dat gevoel gun je toch iedereen.”



Het roer ging om

Els was gepromoveerd universitair docent maar besloot zich om te scholen tot professional organizer. “Dat werk geeft me zoveel voldoening. Je bent direct nuttig voor mensen. Veel spullen hebben een geschiedenis en een verhaal. Bij het opruimen en organiseren gaat het om keuzes maken. Wat is er goed voor mij? Wat past bij mijn leven en wat helpt mij vooruit? En uiteindelijk draait het allemaal om zelfzorg,” vertelt Els. “Een opgeruimd en geordend huis is een stabiele basis. Van daaruit kan je de ‘boze buitenwereld’ aan!”

De positieve effecten van een opgeruimd huis en een opgeruimd hoofd:

- Je loopt niet meer achter de feiten aan;
- Alledaagse handelingen verlopen veel soepeler;
- Je bent beter voorbereid op onverwachte gebeurtenissen.

Veiligheid voorop

Van een rommelig huis naar een comfortabel én veilig huis. Organiseer je leven en creëer routines om dit zo te houden. “Een veilig huis is een opgeruimd en schoon huis. En dat begint altijd bij het opruimen van spullen,” zegt Els. “We zien het vaak: de welbekende

verzameling van spulletjes op de trap. Losliggende kledjes met opstaande randen. Stopcontacten met verlengsnoeren waar eindeloos veel apparaten aan hangen. Dremfeltjes, loshangende snoeren: we komen van alles tegen. Ben je niet goed ter been of heb je kleine kinderen, dan is veiligheid nóg belangrijker!”

Waar te beginnen?

Puult jouw huis uit van de spullen? Heb je geen overzicht meer over verzekeringen, financiën en is jouw mailbox ontploft? Ga je kleiner wonen of word je steeds minder mobiel waardoor je je huis efficiënter in moet richten?

“**Rommel is eigenlijk niets meer dan een bonte verzameling uitgestelde beslissingen.**”

“

Begin klein! Veel mensen stranden in de -alles of niks- valkuil

Els geeft de tip: “Begin klein! Veel mensen stranden in de -alles of niks- valkuil. Een dag helemaal losgaan met opruimen en daarna zijn ze er he-le-maal klaar mee. Ruim liever elke dag een kwartiertje op. Je kunt beter klein beginnen en dat écht goed doen. Dan heb je er tien jaar geen omkijken meer naar. En waarom zou het snel moeten? Het heeft ook tijd gekost om alles bij elkaar te verzamelen.” Je bent echt niet de enige die allerlei spullen terug stopt in de kast, terwijl je diep van binnen weet dat je er nooit meer iets mee zal doen. Begin eens bij dat kleine laatje in jouw keuken en pak dat ook goed aan. “Succesvol opruimen valt of staat met jouw vermogen om te beslissen wat je écht nodig hebt. Niet in de toekomst of in het verleden, maar in het NU!” zegt Els. “Rommel is

daarom eigenlijk niets meer dan een bonte verzameling uitgestelde beslissingen. De beste vraag die je jezelf kunt stellen wanneer je twijfelt over bewaren of wegdoen van een voorwerp is daarom: Word ik er blij van?”

Als je een goede basisstructuur hebt, is het eenvoudig bij te houden. “Ik ben ook een grote chaooot. Maar doordat ik bepaalde routines heb ontwikkeld, houd ik mijn huis en hoofd tóch opgeruimd.”

Hmmm... maar als ik heb opgeruimd, hoe houd ik alles dan netjes?



“Ja, maar ik kan niets weg doen!”

De 10 slechtste excuses om spullen te bewaren:

- 1 Ik gebruik het nooit, maar heb er ooit veel voor betaald.
- 2 Ik vind het niet mooi, maar ik heb het cadeau gekregen.
- 3 Ik weet niet waarvoor ik het ga gebruiken, maar dat bedenkt ik nog wel.
- 4 Ik heb er al één, maar ik bewaar er nog een voor de zekerheid.
- 5 Ik gebruik het niet, maar misschien is het nog iets voor Piet.
- 6 Ik gebruik het niet meer, maar ik heb er herinneringen aan.
- 7 Ik doe het niet weg, want ik wil het milieu niet belasten.
- 8 Ik gebruik het niet, maar als ik het wegdoe heb ik het vast opeens nodig.
- 9 Ik bewaar het voor als mijn kinderen op zichzelf gaan wonen.
- 10 Ik bewaar het nog even, want het herinnert me aan een klus die nog niet af is.

Herken jij jezelf in een van onderstaande types?

Dan heb jij een grotere kans om in een chaos terecht te komen:

De gever: is altijd bezig om het andere mensen naar de zin te maken;

De dromer: zegt overal ja tegen en ziet overal nieuwe projecten in;

De adrenalinejunk: leeft in een sneltreinvaart op de toppen van zijn kunnen;

De eigenzinnige: kiest altijd de weg van de meeste weerstand;

De wereldverbeteraar: is erg betrokken bij het milieu en kan daarom niks wegdoen;

De perfectionist: is zo gericht op details dat hij het grote geheel uit het oog verliest.

Giveaway

Wij mogen drie van deze boeken weggeven!

Wil jij kans maken op dit boek?

Laat dan vóór 30 mei jouw gegevens achter via www.kruiswerk.nl/organiseerjeleven en doe mee! Boekenactie ook: geldig tot 30 mei.



Ben jij zonder opruimtalent ter wereld gekomen? Geen nood!

De HuishoudCoach weet raad. In het boek ‘Organiseer je leven’ krijg je inzicht in de oorzaken en gevolgen van chaos in huis en hoofd, biedt Els vier methoden voor succesvol opruimen, administreren, agenderen en poetsen. Ook krijg je haalbare weekopdrachten, ‘minimorfoses’, handige checklists, tips en nog veel meer.

CURSUS

Weet jij wat je moet doen?

De meeste ongelukken gebeuren in en rondom het huis. Het geeft een extra gevoel van veiligheid als je weet hoe je moet handelen in bepaalde situaties. Wil jij weten hoe je eerste hulp verleent bij grote en kleine letsels? Volg dan de cursus ‘EHBO bij volwassenen’. Nadat je zelfstandig de online theorie hebt gevolgd kun je verder met de praktijkles onder begeleiding van een instructeur. Na afloop ontvang je een certificaat dat twee jaar geldig is.

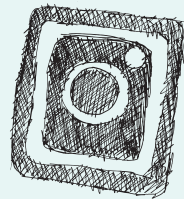
Als lid van Kruiswerk ontvang jij € 17,50 korting op de cursusprijs.
Kijk voor meer informatie op www.kruiswerk.nl/ehbo-bij-volwassenen



volgtips /Instagram/Facebook

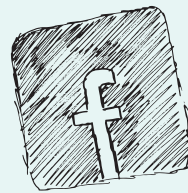
@rodekruis_ehbo

Handige tips en bijzondere verhalen over EHBO



@politie_achterhoekwest

Volg de belevenissen van het basisteam Achterhoek-West



@hartstichting

Iedereen een gezond hart, voor nu en voor later

luistertips /Podcasts

Wat is een podcast?

Een podcast is een audiobestand op internet dat beschikbaar is via platforms zoals Apple Podcasts en Spotify. Podcasts zijn er over veel verschillende onderwerpen en kunnen op elk moment worden afgespeeld.

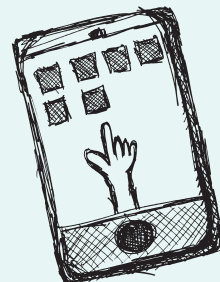


Witte Kruis Ambulance, EHBO & evenementenzorg Podcast

Podcast over medische ambulancezorg, hulpverlening en EHBO op evenementen en festivals.

Omdenken Podcast

Berthold Gunster is de grondlegger van het Omdenken en gaat elke week met een gast in gesprek over zijn of haar probleem. Dat kan van alles zijn: faalangst, ongewenst single zijn, een gamende zoon, ontslag, keuzestress of het gevoel te kort te schieten als ouder. Samen onderzoeken ze op een lichte manier of ze het probleem kunnen laten verdwijnen.



apptips

Mijn HartslagNu

Vind snel een AED in jouw buurt

boekenactie

KORTINGSBON



Tegen inlevering van deze bon, geldig tot 30 mei, betaal je slechts € 20,- (normale prijs €27,99) voor het boek:

Kookboek voor een rustige buik

90 gerechten voor iedereen die houdt van lekker eten, zonder buikpijn. Dit kookboek is een uitkomst voor iedereen die te maken heeft met gevoelige darmen.

Voedingskundige en foodie Mirte Kaan ontwikkelde recepten waar je als Nederlandse consument goed mee uit de voeten kunt. Voor elk moment van de dag en ook voor feestelijke gelegenheden.



Haal het boek bij onze boekenpartners:

Boekhandel Messink & Prinsen, Landstraat 39, 7121 CP Aalten

Boekhandel Raadgreep & Berrevoets, Hamburgerstraat 29, 7001 AH Doetinchem

Boekhandel Kramer, Wooldstraat 24, 7101 NR Winterswijk

Rebers Boek en Buro, Marktstraat 29, 6901 AK Zevenaar



Gratis recept uit het kookboek op www.kruiswerk.nl/kranten

Ons advies: Maak een proefrit.

De auto, de fiets of de benenwagen, je kunt er niet zoveel (meer) mee. Maar je wilt natuurlijk wel 100% mobiel blijven. Om overal naartoe te kunnen. Naar familie, vrienden, ver weg of dichtbij. Of gewoon naar je favoriete winkel in de buurt.

Denk in dat geval eens aan een scootmobiel. Dankzij het handige formaat kun je er op veel plekken zelfs mee naar binnen. Parkeren voor de deur? Ook geen probleem. Ga je voor wat meer sportiviteit, of voor het langere werk, dan is de driewiel fiets iets voor jou.

We kunnen het hier allemaal wel mooi opschrijven, veel beter is het als je het gewoon zelf komt uitproberen. Tijdens onze adviesdag. Er zijn dan extra scootmobielen en driewiel fietsen in de winkel. Onder begeleiding van een expert kun je ook een proefrit maken.

En dat is niet alles! Je profiteert nu van maar liefst:
15% korting op alle driewiel fietsen.
10% korting op alle scootmobielen.

Wil je zeker zijn van advies?
Schrijf je dan van tevoren in
op de website of in de winkel.



Zien we jou ook
bij de adviesdag?



Assortiment kan per winkel verschillen.
Vraag naar de voorwaarden.

Waar & Wanneer:

Zutphen | woensdag 3 mei, Den Elterweg 77
Vorden | vrijdag 12 mei, Raadhuisstraat 1
Winterswijk | zaterdag 13 mei, Beatrixpark 1



naoaber

Naober is dé glossy van het oosten. Geen tijdschrift dat de kracht en pracht van onze mooie streek zo laat zien. Vanuit een positieve invalshoek, omlijst met prachtige fotografie.

Markante mensen, prachtige natuur, mooie gebouwen en tuinen. De geschiedenis, cultuur en streektaal: alles komt aan bod. En niet te vergeten de reportages over naoberschap. Kenmerkend voor onze streek, want door elkaar te helpen en te steunen is het aangenaam wonen en leven in Oost-Nederland. Naober is een feest der herkenning. Dat is 100% genieten!

Ook genieten van Naober? NU:
Exclusief voor de leden van Kruiswerk een proef-abonnement voor slechts 15 Euro. (stopt automatisch)

Ga naar www.naober.nl/kruiswerk of vul de bon op deze pagina in.



3 nummers
€15,00



Een halfjaar lang genieten van Naober

☒ Ja, ik wil voor 15 euro een half jaar lang genieten van Naober (3 nummers). Uw proefabonnement stopt automatisch.

Naam _____ dhr./mevr. _____ Lidnr. Kruiswerk _____
Adres _____
Postcode/plaats _____
Telefoon _____
E-mail _____

☐ Ik ben al wel/niet in bezit van het voorjaarsnummer.

☐ Ja, ik wil ook de gratis digitale nieuwsbrief ontvangen.
☐ Hierbij macht ik (éénmalig) Naober om het verschuldigde bedrag af te schrijven van bank/gironummer:

IBAN

☐ Ik betaal na ontvangst van de nota. ☐ Per post ☐ Digitaal
Datum _____ Handtekening _____



Meldt u aan via www.naober.nl/kruiswerk of stuur deze bon in een envelop zonder postzegel naar:
Naober, antwoordnummer 5510, 7040 ZX 's-Heerenberg

Deze actie is geldig voor verzending binnen Nederland en geldt niet in combinatie met andere acties, is uitsluitend voor nieuwe abonnees die in het laatste jaar geen abonnement op Naober hebben gehad. Met het invullen van dit formulier gaat u akkoord met de leveringsvoorwaarden en het Privacy- en Cookiebeleid van RAS Uitgevers bv (zie www.naober.nl).

Elk seizoen op ontdekking in de Achterhoek



Kiezen uit meer dan 300 routes in de Achterhoek?

Download de Achterhoek Routes App of kijk op achterhoek.nl/routes Kies uit de kant-en-klare routes of stippel je eigen route uit met de online route-planner.

Wandelfanaat of fietsfan?

De streek lijkt er wel voor gemaakt om op een actieve manier ontdekt te worden. Kilometers goed onderhouden fiets- en wandelpaden doorkruisen het prachtige coulisselandschap. Bij de VVV's in de Achterhoek kun je verschillende routekaarten en -bundels kopen. Zo zijn er diverse fietsroutes samengesteld op basis van knooppunten. Denk aan routes langs het water en langs cultuurhistorische trekpleisters. Op de fietskaarten Achterhoek vind je, behalve alle fietspaden en knooppunten, ook toeristische informatie plus een kant-en-klare fietsroute. Wandelliefhebbers kunnen uit de voeten met een van de vier wandelkaarten. Op de kaarten staat onder andere het complete keuzepuntennetwerk. Handig, zo kun je je route van tevoren uitstippelen!

achterhoek.nl/vvv



Van Molen tot Molenroute

Wandelen in Bronkhorst, het kleinste stadje van Nederland, is teruggaan in de tijd. Bronkhorst is met zijn oude boerderijhuisjes, smalle keistraatjes en bezienswaardigheden een prachtig, sfeervol plaatsje. Het landschap eromheen is weidegebied; boerenland met graspaden langs sloten en soms over akkerranden. Bomen, heggetjes en knotwilgen staan her en der. Tussen het dorpje Rha en Bronkhorst wandel je over de dijk, met uitzicht over de IJssel.

achterhoek.nl/van-molen-tot-molenroute



Startpunt
TOP Bronkhorst
Onderstraat 9, Bronkhorst



De Gouden Leeuw
Bovenstraat 2, Bronkhorst

Tweede kopje koffie gratis,
geldig tot 1 juni 2023

Silo Art Route Doesburg-Hengelo

De fietsroute Doesburg-Hengelo brengt je langs twee van de kunstwerken van de Silo Art Tour. Geniet van het werk van Sydney Waerts op het oude gemaal en ontdek het kunstwerk van kunstenaar Dopie bij recreatie- en kinderboerderij Felt-sight in Bekveld. Tussendoor geniet je van de prachtige omgeving die de Achterhoek te bieden heeft.

achterhoek.nl/Silo-Art-Doesburg-Hengelo



Startpunten
TOP Hengelo
Bleekstraat 3, Hengelo

TOP Laag Keppel
Dorpsstraat 30, Laag Keppel



Het routeboekje met vijf fietsroutes en autoroute langs alle 10 Silo Art kunstwerken is verkrijgbaar bij de Achterhoekse VVV's.

R	V	S	E	N	S	O	R	T	D	N	A	R	B	R	E	V
A	W	A	N	D	E	L	E	N	P	L	E	I	S	T	E	R
A	U	H	A	I	A	G	P	R	E	H	C	S	H	V	U	N
V	I	D	A	E	E	L	B	U	I	T	E	N	E	U	E	N
E	T	E	T	N	H	I	G	E	P	R	R	R	V	M	L	I
G	J	O	S	S	D	U	T	R	O	O	P	O	R	B	G	P
N	E	L	P	T	C	I	L	N	E	L	L	E	P	N	N	U
I	A	B	O	E	A	H	G	P	E	E	K	I	E	S	I	I
G	V	E	R	N	B	E	A	E	M	V	K	L	T	N	M	T
I	E	W	E	T	L	R	G	A	R	I	E	R	B	I	R	G
L	R	E	T	U	N	K	A	A	F	Z	D	R	E	D	E	L
I	B	G	K	I	U	S	A	N	Z	W	A	D	P	V	H	I
E	A	E	O	N	T	J	A	U	D	A	O	L	E	D	C	D
V	N	N	D	R	R	A	P	O	K	W	O	N	I	L	S	E
E	D	I	O	O	N	T	D	E	K	K	E	N	D	R	E	N
B	G	O	O	A	V	E	I	L	I	G	H	E	I	D	B	N
E	M	V	B	S	M	A	N	T	E	L	Z	O	R	G	E	R

Oplossing

Puzzel mee en win...

Kookboek voor een rustige buik
90 gerechten voor iedereen die houdt van lekker eten, zonder buikpijn. Dit kookboek is een uitkomst voor iedereen die te maken heeft met gevoelige darmen.

De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal in alle richtingen in de puzzel verborgen.

Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

- BANAAN
- BESCHERMING
- BEVEILIGING
- BEWEGEN
- BLOED
- BRANDWEER
- BRIL
- BUITEN
- DIENSTEN
- DOKTER
- GEVAAR
- GLAD
- HANDIG
- HULP
- HULPMIDDELEN
- INBRAAK
- KERMEN
- MANTELZORGER
- ONGELUK
- ONTDEKKEN



- OPSTAAN
 - PLEISTER
 - POLITIE
 - PREVENTIE
 - PUZZELN
 - PIJN
 - SCHAAFWOND
 - SCHERP
 - SENSOR
 - SPORTEN
 - STROOM
 - TEGENSLAG
- TUIN
 - UITGLIJDEN
 - UITJE
 - VEILIGHEID
 - VERBAND
 - VERBRAND
 - VERKEER
 - VERPLEEGKUNDIGE
 - VOORJAAR
 - VUUR
 - WANDELEN



Hoe maak je kans? Los de woordzoeker op. Scan de QR of ga naar www.kruiswerk.nl/puzzels vul het antwoord in en stuur het vóór 30 mei 2023 op. Mailen mag ook: info@kruiswerk.nl



Iedereen blijft in beeld

Met de Femly kan het

De fijnste schoonouders die je maar kan wensen. Niet iedereen heeft ze, ik ben in de gelukkige omstandigheid, dat ik het ruim 20 jaar heb kunnen zeggen. We hebben veel lief gedeeld. Het lief kwam in alle warme vormen. Van altijd voor ons klaarstaan tot aan ons denken als wij vergaten aan onszelf te denken. En met de komst van kleinkinderen spreidde het lief als een warme deken ook onverminderd over hen heen. We waren altijd welkom en geen vraag was te gek.

Mijn schoonouders hielden van reizen. En met 56 jaar gepensioneerd, hadden ze hier voor tijd genoeg. Op 82-jarige leeftijd werd het reizen met de caravan mijn schoonvader dan toch te zwaar. Mijn schoonmoeder van gelijke leeftijd heeft nog twee jaar geprotesteerd en zag uiteindelijk ook wel in dat het niet meer kon. De wereld werd daarna anders, kleiner en lokaler. Dat viel op. Want waar eerst de vrienden en verhalen uit heel Europa kwamen, kwam het bezoek nu van dichterbij. De verhalen werden ook anders. Meer over ziektes van anderen en heel soms over henzelf. Want klagen deden ze nooit. Op hun 86ste werd hun wereld nog kleiner toen mijn schoonvader in huis viel. Zomaar even uit evenwicht.

In de laatste periode waren mijn schoonouders veel aan huis gekluisterd. We hebben er veel aan gedaan om ze met een smartphone en een Ipad bij de tijd te houden. Zo bleven we makkelijk in contact. Eerlijk; ze hadden er allebei geen talent voor. Regelmatig werden de kleinkinderen opgetrommeld om instellingen te checken en de stappen om bijvoorbeeld te beeldbellen nog eens uit te leggen. Beeldbellen vonden ze heel leuk. Het directe contact met Europa en de vrienden in Australië was ineens weer mogelijk. Hun wereld werd weer groter en hersteld. Omdat het beeldbellen alleen lukte als wij hielpen, zochten we naar een alternatief.

En dat vonden we met de Femly. Hiermee kon zelfs mijn inmiddels slechtziende schoonmoeder via de televisie makkelijk 'beeldbellen' met vrienden en (klein) kinderen in Nederland en het buitenland. Super gebruiksvriendelijk en een aanrader voor iedereen die wat onhandig is met digitaal verkeer!

Uiteindelijk zijn mijn schoonouders bijna 70 jaar bij elkaar geweest. Mijn schoonmoeder heeft nog ruim anderhalf jaar, met wat mantelzorg en het gebruik van de Femly, in haar eigen huis kunnen blijven wonen. Dankzij de vele bezoeken aan huis en via het beeldbellen is haar wereld altijd warm, rijk en veilig gebleven. Ik gun het iedereen!

Cynthia van den Heuvel is moeder van 3 zoons, mantelzorger en directeur van het Kruiswerk Servicebureau.



Meer weten over Femly? Lees de online editie van onze krant op www.kruiswerk.nl/kranten

Nog een tip van Zlimthuis

Natuurlijk wil je graag zo lang mogelijk veilig en zelfstandig thuis blijven wonen, met een veilig en vertrouwd gevoel. Onze Woonverzlimmers kunnen je hierbij helpen.



Buitenlamp op zonne-energie met schemerschakelaar
Deze buitenlamp is voorzien van een schemerschakelaar. Hierdoor gaat de lamp automatisch aan wanneer het gaat schemeren. In de ochtend gaat deze automatisch weer uit. Deze buitenlamp werkt volledig op zonne-energie, waardoor deze niet aangesloten hoeft te worden op stroom. Kijk op www.zlimthuis.nl of scan de QR-code hiernaast.



Ledenprijs: € 105,00 Niet leden: € 115,00



Nieuw! De online **Blik** op Kruiswerk

Wil jij meer slimme tips voor thuis lezen?

Ben je nieuwsgierig naar de gratis beweegtips van Jeffrey Krayenbrink? Of zoek je een lekker recept? Deze vind je allemaal in de online editie van Blik op Kruiswerk. De allereerste uitgave staat nu online op www.kruiswerk.nl/kranten



Zeker weten dat je de online editie niet mist?

Meld je dan aan voor onze nieuwsbrief en je ontvangt hem elke keer in je mailbox. www.kruiswerk.nl/actueel/nieuwsbrief

Word nu lid van Kruiswerk!

Het hele huishouden profiteert van de voordelen van het lidmaatschap van Kruiswerk. Vul het formulier in of meld je gemakkelijk online aan via www.kruiswerk.nl/aanmelden

☒ **Ja, ik word lid van Kruiswerk* En profiteer voor € 20,50 per kalenderjaar van alle voordelen**

Voorletters: Voornaam: Achternaam: Geboortedatum:

Geslacht: Adres: Huisnummer: Toevoeging:

Postcode: Woonplaats: E-mailadres:

Telefoonnummer: Mobiel nummer:

IBAN bankrekeningnummer: Datum:

Handtekening: ☐ Ik ontvang graag de digitale nieuwsbrief van Kruiswerk (indien jouw e-mailadres bij ons bekend is).



Stuur deze bon op naar:
Kruiswerk Achterhoek en Liemers, antwoordnummer 3, 7000 VB Doetinchem (postzegel niet nodig).

*Ondertekende verleent hierbij, tot wederopzegging, de machtiging aan Kruiswerk Achterhoek en Liemers jaarlijks een bedrag van € 20,50 af te schrijven t.b.v. het lidmaatschap. Ik ga akkoord met de algemene voorwaarden (na te lezen op www.kruiswerk.nl/algemene-voorwaarden) en geef toestemming aan Vereniging Kruiswerk Achterhoek en Liemers om de bovenstaande gegevens te gebruiken voor haar diensten, tenminste de ledenadministratie. Voor meer informatie over inzage of wijzigen van jouw gegevens en hoe wij met deze gegevens omgaan, lees onze privacy policy op de www.kruiswerk.nl.

Gezondheidschecks

Je gezondheid is belangrijk.

Daarom organiseert Kruiswerk elk jaar meerdere gezondheidschecks. Ben je benieuwd hoe het er bij jou voorstaat? Kom dan bij ons langs voor een gezondheidscheck. Deze wordt uitgevoerd op diverse locaties in de Achterhoek en Liemers door beweeg- en leefstijlexpert Jeffrey Krayenbrink. Je ontvangt meteen een passend leefstijladvies.

Gratis voor leden

09 MEI	23 MEI	30 MEI
Vital in Varsseveld 10.00 - 17.00 uur.	Aerofitt in Didam 10.00 - 17.00 uur.	Go by Round in Winterswijk 10.00 - 17.00 uur.

Vooraf aanmelden is verplicht.

Je kunt je aanmelden door een e-mail te sturen naar info@kruiswerk.nl of door te bellen met de ledenservice op 0314 - 357 430 (bereikbaar op ma. t/m vrij. van 9:00 tot 13:00 uur).



Hoewel bij het samenstellen van deze uitgave de grootst mogelijke zorgvuldigheid is betracht, is het mogelijk dat de geboden informatie onjuistheden en/of onvolledigheden bevat. Voor kennelijke prijs- en typefouten kan Kruiswerk Achterhoek en Liemers nooit aansprakelijk worden gesteld.

