

Met de gratis Kruiswerk-nieuwsbrief ben je als eerste op de hoogte van aankomende dagtochten, gezondheidschecks, relevante bijeenkomsten voor mantelzorgers en senioren én tijdelijke voordeelacties van onze partners. Ook als je (nog) geen

lid bent, ben je welkom om mee te lezen. Met meer dan 130.000 betrokken inwoners in de Achterhoek en Liemers zetten wij ons in om ouderen zo lang mogelijk zelfstandig te laten wonen en mantelzorgers te ondersteunen. De nieuwsbrief is

dé manier om betrokken te blijven, inspiratie op te doen en niets te missen. Meld je nu eenvoudig aan via kruiswerk.nl/nieuwsbrief



Eenzaamheid voorkomen en verminderen



Hoe doorbreek jij het taboe?

Eenzaamheid komt veel voor, toch zijn er mensen die het moeilijk vinden om erover te praten. Ze zijn bang dat anderen denken dat ze geen vrienden heb-

ben of zielig zijn. In onze maatschappij lijkt het daarnaast alsof je altijd druk, vrolijk en sociaal moet zijn. Dan voelt eenzaamheid alsof je iets verkeerd doet; alsof het je eigen schuld is. Het kan als falen voelen om te zeggen dat je je eenzaam voelt. Omdat er zo'n taboe op eenzaamheid ligt, houden mensen hun gevoelens vaak voor zichzelf.

Vicieuze cirkel

De gevolgen zijn groot, weet Ellen van Kampen, Kwaliteitsmedewerker Welzijn & Samenleving (Preventie): 'Eenzaamheid heeft veel invloed. Als iemand zich lange tijd eenzaam voelt, kan dat slecht zijn voor de gezondheid. Ook doet iemand dan vaak minder mee in de samenleving en voelt zich minder gelukkig. Dit kan een vicieuze cirkel worden: de gevolgen zorgen ervoor dat de eenzaamheid alleen maar sterker wordt.'



Claudia: 'Het kost moed, maar juist door het delen van je gevoel kan er iets veranderen.'

Hoort bij het leven

Claudia Bosscher, sociaal werker bij Sociaal Team de Post in Winterswijk is nauw betrokken bij de lokale aanpak eenzaamheid. Zij herkent het taboe: 'Mensen schamen zich voor eenzaamheid, maar dat is helemaal niet nodig. Eenzaam voelen hoort bij het leven, en bijna iedereen maakt het op een bepaald moment mee. Denk aan een puber die alleen naar de middelbare school gaat zonder oude klasgenoten. Of iemand die na een scheiding ineens alleen staat. Ook ver-

lies van werk of een partner kan zorgen voor gevoelens van eenzaamheid.'

Vaak is eenzaamheid tijdelijk, maar soms houdt het langer aan. Bosscher benadrukt: 'Het gaat erom dat je er weer uit kunt komen. Daar heb je moed voor nodig, moed om erover te praten en moed om ergens naartoe te gaan.'

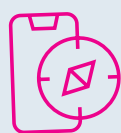
Alleen versus eenzaam

Er zijn mensen met een groot netwerk die zich toch eenzaam voelen. Tegelijk zijn er mensen die alleen leven en totaal tevreden zijn. Een belangrijk signaal van eenzaamheid is wanneer iemand niet meer meedoet. Claudia: 'In mijn werk hoor ik vaak dat ouderen zich niet lekker voelen, geen zin hebben om eropuit te gaan. Dan benoem ik dat. Als je merkt dat iemand zich terugtrekt, vraag gewoon eens of je iets kunt doen. Dat kleine gebaar kan veel betekenen.'

Ze besluit: 'Echte eenzaamheid kun je alleen zelf oplossen. De eerste stap is praten. Daar begint alles mee.'

Zet de eerste stap

Kijk op kruiswerk.nl/ontmoeten voor mogelijkheden in jouw buurt of scan de qr-code.



Het bekijken waard!



De site eentegeneenzaamheid.nl van het VWS heeft bruikbare informatie. Je vindt hier bijvoorbeeld manieren om eenzaamheidsgevoelens te doorbreken, tips voor meer sociaal contact en tips voor als je een ander wilt steunen.



Op de site van Humanitas, afdeling Graafschap zie je welke activiteiten zij hebben in jouw omgeving om eenzaamheid te verminderen of voorkomen. Ga naar humanitas.nl/graafschap, kies het kopje 'activiteiten' en selecteer het thema 'eenzaamheid'. Bel je liever? Je bereikt Humanitas Graafschap op telefoonnummer 06 - 835 631 60 op maandag en donderdag van 10.00 tot 12.00 uur. Buiten deze tijden kun je een voicemail inspreken.



Met Tandem kom je onder de mensen. Samen met 'n maatje ga je gezellig op stap en doe je dingen die je leuk vindt. Tandem Humanitas Graafschap is in de gemeenten Aalten, Berkelland, Winterswijk, Doetinchem, Bronckhorst en Oude IJsselstreek. Voor meer informatie mail je matjes.graafschap@humanitas.nl of bel je met 06 - 303 332 98.



Heb je behoefte aan iemand met wie je kunt praten en die jou thuis opzoekt? Ben je bijvoorbeeld door omstandigheden aan huis gebonden? In de gemeenten Winterswijk, Berkelland, Doetinchem en Bronckhorst kun je Vriendschappelijk Huisbezoek van Humanitas aanvragen. Mail naar maatjes.graafschap@humanitas.nl



Ook bij Kruiswerk kun je terecht voor een steuntje in de rug bij eenzaamheid, voor jezelf of voor een ander. We organiseren dagtochten, helpen je op weg naar contact, en bieden een luisterend oor. Kijk eens op kruiswerk.nl/dagtochten of kruiswerk.nl/hulp-en-adviesgesprek of op kruiswerk.nl/ontmoeten. Bellen met de ledenservice kan natuurlijk ook op 0314 - 357 430 (bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 09:00 tot 13:00 uur).



Wanneer je ergens anoniem over wilt praten, is de Luisterlijn er voor je. De vrijwilligers van de Luisterlijn bieden een luisterend oor, denken met je mee, staan even naast je. De Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor een gesprek van mens tot mens: 088 - 0767 000. Meer info vind je op deluisterlijn.nl

Gratis KER Alarmhorloge

*Voor Kruiswerk-leden bij een Alarmjaarabonnement

GRATIS*
horloge
t.w.v. € 120,-

Direct contact

Directe spreek- en luisterverbinding bij alarmoproep

Alarmknop

Met 1 druk op deze knop activeer je het alarm.

Werkt thuis en uit

Overall een gerust gevoel voor jou en jouw naasten.

Locatiebepaling

Jouw locatie wordt automatisch gedeeld bij een alarm.

Persoonlijke service

Je eigen KER-account, servicelijn en een loket in Wehl.

Comfortabel

Huidvriendelijk en sneldrogend. Met makkelijke klittenbandsluiting.

Ontdek zelf het alarm voor thuis en onderweg

KER Alarmhorloge kopen?

Scan & bestel direct



Zorgeloos genieten van een maaltijdservice



Hoe smaakt dat?

De vijf winnaars van de gezamenlijke actie op de Wehleriade 2025 van Maaltijd Thuis en Kruiswerk kregen gratis zeven maaltijden van Maaltijd Thuis, goed voor een week zorgeloos avondeten. Hoe smaakte het?

Mevrouw Bartels: De maaltijden waren verrassend lekker en vooral makkelijk. Geen gedoe, gewoon even opwarmen. Dat is precies wat ik nodig heb na een drukke dag. Ik ben nog blij dat ik gewonnen heb!

Familie van Hal: ‘We vonden het fijn om Maaltijd Thuis eens uit te kunnen proberen. De maaltijden zijn goed bevallen. We koken

zelf, maar we weten nu dat we deze kant en klaar maaltijden zeker zullen bestellen als het een keer nodig is.’

Meneer Mensink: ‘Mijn dochter helpt me met koken, maar nu kon ik haar een weekje vrij geven. De porties waren precies goed en het voelde echt als een luxe.’

Mevrouw Tangelder: ‘Wat een gemak zo’n week kant en klaar maaltijden. Normaal vraag ik me dagelijks af wat ik nou eens ga eten, nu opende ik de koelkast en kon ik zo iets pakken. Ik vond het eten prima smaken. Voorlopig wil ik zo lang mogelijk zelf blijven koken, maar voor de toekomst is Maaltijd Thuis een goede optie.’

Mevrouw te Dorsthorst: ‘We zijn met zijn tweeën en we hadden het met de 7 gewonen maaltijden ruim drie dagen lekker gemakkelijk. Ik vond het heel lekker, vooral de hachee met rode kool. Ik vind koken leuk, dus wil dat nog niet uit handen geven, maar mocht het eens nodig zijn, dan bestellen we mogelijk iets bij Maaltijd Thuis.’

Over de winactie
Op de stand van Kruiswerk vulden geïnteresseerde Wehleriade-bezoekers een formulier in waarmee ze kans maakten op een week lang gratis maaltijden van Maaltijd Thuis. De winnaars hebben hun prijs inmiddels geproefd.

Jennifer Troost, manager Kruiswerk: ‘We ondersteunen onder meer senioren, zodat ze langer, zelfredzaam thuis kunnen blijven wonen. Iets dat niet alleen veel ouderen willen, het is ook iets dat steeds vaker noodzakelijk is. Een maaltijdservice is dan een uitgelezen ondersteuning. Ook voor mantelzorgers. We zijn blij dat we dankzij onze samenwerking met bijvoorbeeld Maaltijd Thuis onze leden voordeel kunnen bieden op een maaltijdservice.’

Marleen Ligtenbarg, manager marketing Maaltijd Thuis: ‘Lekkere en afwisselende voeding is belangrijk voor iedereen. Zelf koken lukt niet altijd meer voor ouderen die zelfstandig wonen. De maaltijdservice van Maaltijd Thuis kan dan uitkomst bieden. Zeker ook omdat we rekening houden met de wensen van onze klanten als het gaat om voedingswaarden, diëten en consistentie. Leuk dat we samen met Kruiswerk optrekken om mensen te laten genieten van lekkere maaltijden.’

Kans gemist?

Geen zorgen!
Leden maken voordelig kennis met Maaltijd Thuis. Kies voor het proefpakket of de proefperiode. Blijf je gebruiken van Maaltijd Thuis? Je betaalt geen bezorgkosten van € 2,99.

Proefpakket
✓ Kies 4 maaltijden voor € 24,-
✓ Prijs per maaltijd: € 6,00
✓ Keuze uit: 8 maaltijden

Meer info of bestellen:
maaltijdthuis.nl/proefpakket

Proefperiode
✓ Keuze uit: 16 maaltijden
✓ Meer tijd om kennis te maken met Maaltijd Thuis
✓ Prijs per maaltijd: € 4,89
✓ Twee weken 8 maaltijden voor € 39,- (4 per week)

Meer info of bestellen:
maaltijdthuis.nl/proefperiode

Smaakt dat naar meer?
Leden bestellen de volgende weken ook nog eens 3 weken met € 10,- euro korting per week!*

*Minimale afname 4 maaltijden per week.

Kom in het ledenpanel en test de maaltijden zelf

Kom in ons ledenpanel en doe mee aan de Maaltijdtest van Maaltijd Thuis en Kruiswerk op woensdag 8 oktober. Met jou maken we ook een top 5 van de lekkerste gerechten!

Of meld je hier aan:
kruiswerk.nl/ledenpanel



Licht, zicht en zekerheid in huis én onderweg, 5 tips

Nu de dagen langzaam weer korter worden, neemt het risico op kleine ongelukjes toe. Slechte verlichting in huis of bij de voordeur maakt het moeilijker om je weg te vinden of een sleutel in het slot te steken. Gelukkig zijn er eenvoudige oplossingen die je veiligheid én zelfvertrouwen vergroten, onderweg en in en om het huis.

1 Goede verlichting voorkomt ongelukken

Een donkere gang, schemerige trap of slecht verlichte oprit kan al snel tot struikelen of vallen leiden. Gelukkig is er iets aan te doen. In de webshop van Zlimthuis vind je praktische oplossingen, zoals nachtlampjes met sensor, trapverlichting of buitenlampen met bewegingssensor. Deze gaan vanzelf aan zodra je in de buurt bent, wel zo veilig én energiezuinig. Meer info: zlimthuis.nl

2 Check je zicht

Minder goed zien merk je vaak pas als het écht lastig wordt. Kruiswerk werkt samen met de opticiens aan huis, die bij je thuis langskomt voor een oogmeting, gratis en vrijblijvend. Je krijgt een advies op maat en kunt meteen een bril uitzoeken als dat nodig is. Makkelijk en zonder gedoe. Meer info: kruiswerk.nl/opticiens-aan-huis

3 Horen is ook veiligheid

Slechthorendheid vergroot het risico op ongelukken, thuis én onderweg. Gelukkig zijn er mogelijkheden. Via Kruiswerk kun je gratis een gehoortest aan huis laten uitvoeren door een audicien van Oogvoororen of Beter Horen. Meer info: kruiswerk.nl/audicien

4 Veilig de weg op? Goed nieuws!

Vanaf 17 september is het op afspraak mogelijk om je rijbewijskeuring te laten uitvoeren op het kantoor van Kruiswerk in Wehl. Een afspraak maak je via: kruiswerk.nl/rijbewijskeuring

5 Laat je huis checken

Twijfel je of je huis klaar is voor het najaar? Vraag dan de Zlimthuis Thuisscan aan. Een expert bekijkt samen met jou waar risico's zitten én welke oplossingen passen bij jouw situatie. Meer info: kruiswerk.nl/thuisscan

Veilige tips

Krijg korting in de webshop van Zlimthuis zlimthuis.nl/webshop

 **Draadloze sensor oriëntatieverlichting**
De verlichting gaat automatisch aan als je langs loopt.
Ledenprijs: € 17,50

 **Buitenverlichting met bewegingssensor**
Schrik ongewenst bezoek af met deze sensorbuitenlamp.
Ledenprijs: € 45,00

 **Buitenlamp op zonne-energie**
Deze buitenlamp is voorzien van een schemerschakelaar.
Ledenprijs: € 105,00



Is een sta-op stoel iets voor jou?

Heb je moeite met opstaan? Je lichaam kan signalen geven dat er extra ondersteuning nodig is. Een sta-opstoel kan je daarbij helpen. Het opstaan vanuit deze speciale stoelen gaat een stuk makkelijker dan vanuit gewone stoelen.

Herken je deze situaties?

- ✓ Je wiebelt om overeind te komen
- ✓ Je leunt op een armleuning, tafel of iemand anders bij het opstaan
- ✓ Je hebt zware benen, tintelingen of vocht in je enkels
- ✓ Je vermijdt lage of zachte stoelen omdat opstaan moeilijk is
- ✓ Je voelt je onzeker over je evenwicht bij het opstaan
- ✓ Opstaan kost zoveel moeite dat je erbij zucht of steunt

Wat kun je doen bij deze signalen?

Een sta-opstoel kan de oplossing zijn. Deze stoel ondersteunt je lichaam bij het opstaan en helpt energie te besparen, zodat je meer tijd en kracht overhoudt voor andere activiteiten.

Nieuwsgierig geworden?

Ervaar zelf hoe een sta-opstoel zit, in een Medipoint-winkel bij jou in de buurt. Tijdens een zitadviesdag krijg je persoonlijk advies en kun je verschillende modellen uitproberen. Bovendien krijgen leden van Kruiswerk 15% korting op alle sta-opstoelen. Kijk op medipoint.nl/zitadviesdag voor data en locaties.



Oproep voor leden van Kruiswerk Kloppen jouw contactgegevens nog?

Ons vangnet werkt het beste als we jouw actuele gegevens hebben. Zo blijf je goed op de hoogte van alle mogelijkheden als lid en mis je geen belangrijke informatie. Kloppen jouw contactgegevens nog? Pak je lidmaatschapsnummer erbij en controleer of we jouw actuele gegevens hebben. Vergeet je e-mailadres niet!

Vergeet je e-mailadres niet

Jouw contactgegevens en e-mailadres gebruiken we bijvoorbeeld voor ons jaarlijkse bericht over de contributie. Wil je jouw contactgegevens controleren of veranderen? Bel met onze ledenservice of gebruik het wijzigingsformulier op onze site.

Bellen

Het telefoonnummer van de ledenservice is 0314 - 357 430. De ledenservice is telefonisch bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 13:00 uur.

Online

Het wijzigingsformulier vind je hier: kruiswerk.nl/wijzigingsformulier

Waar gebruiken we jouw gegevens voor?

- ✓ Om contact op te kunnen nemen als dit nodig is om onze dienstverlening uit te kunnen voeren.
- ✓ Om je te informeren over wijzigingen van onze diensten en producten.
- ✓ Om jouw betaling af te handelen

De gegevensverwerking bij Kruiswerk Achterhoek en Liemers is in overeenstemming met de Algemene verordening gegevensbescherming (AVG). Wij bewaren jouw persoonsgegevens niet langer dan nodig is. Lees op kruiswerk.nl de volledige privacyverklaring.



Mogen we je wat vragen? Word jij ook lid?

Dat doe je voor jezelf én je steunt gelijk anderen

Ouderen en mantelzorgers verdienen onze hulp en ondersteuning. Om dit mogelijk te maken, vragen wij jou om onze missie te steunen. Deze is eenvoudig en krachtig: we willen een veilige en zorgeloze omgeving thuis creëren en behouden waarin ouderen het goed hebben en mantelzorgers de steun krijgen die ze nodig hebben. En voor jezelf is Kruiswerk dé betaalbare aanvulling op je zorgverzekering met gratis hulp en advies en veel voordeel. Met meer leden kunnen we voor iedereen meer doen!

Je betaalt als lid slechts **€ 24,50** per kalenderjaar voor het hele huishouden. Word nu lid! Ga naar kruiswerk.nl/lid-worden of scan de QR-code.



	1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	
12		13						14					
15	16					17					18		
19			20		21					22			
23		24			25	26	27			28			29
30					31				32				
33					34				35		36	37	
38			39	40		41		42			43		
			44		45					46			
47	48				49					50			
									51	52			53
54		55		56				57		58		59	
	60		61					62	63				
64								65					

22	36	58	64	56	14	45	29	30	26	5	45	17	8	55	51	46	39	31	13
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	---	----	----	----	----	----	----

Puzzel en win

Eindeloos theeleuten!

Met deze doos vol Tea of Life geniet je van maar liefst 12 verschillende soorten Fairtrade thee. Kans maken op deze prijs? Los de kruiswoordpuzzel op en mail jouw uitkomst en postadres voor 30 september 2025 naar communicatie@kruiswerk.nl

De winnaar krijgt persoonlijk bericht.



Horizontaal

1 Bedrijvig 7 Kerkdorp tussen Borculo en Eibergen 13 Rangtelwoord 14 Regisseursuitroep 15 44e president van de Verenigde Staten 17 Wederkerig vnn. 18 Popgroep uit Volendam (1966-2007) 19 Symbool voor ruthenium 20 Midden- en kleinbedrijf (afk.) 23 Franse schrijver (1869-1951) 25 Rivier in Frankrijk en België 28 Karakter 30 Spijs 31 Beestje 33 Watering 34 Uitwas op de kop van hoendervogels 35 Meeuwachtige vogel 38 Smeur, reuzel 41 Gedwee 43 Koning (Lat.) 44 Schilderstuk op hout 46 Deel van het lichaam 47 Gedorste halmen 49 Stuk voor stuk 50 Lied van Herman van Veen 51 Monseigneur (afk.) 53 Symbool voor iridium 54 Halsbont 56 Deel van een fietswiel 58 Duits bergachtig landschap 60 Klepper 62 Zus van prinses Beatrix 64 Hej ..., hej köttels 65 Dorpskern in Montferland.

Verticaal

2 Politieke partij 3 Africhten 4 Land in Azië 5 Editie (afk.) 6 Oosters hoofddekseel 7 Vleesgerecht 8 Uitroep 9 Internetextensie van Oostenrijk 10 Basis voor Eva volgens Genesis 2:21-25 11 Boekenwurm 12 Zonder besognes 16 In de openlucht 21 ... op Kruiswerk 22 Eenheid van vermogen 24 Bakmengsel 26 Strijklak 27 Bijbelse figuur 29 Vormt een aaneengesloten bebouwing met Suderwick 32 Symbool voor cesium 36 Loven 37 Nostalgische bijeenkomst 39 De 'Odyssee' bijvoorbeeld 40 Deel van een commode 42 Vangwerktuig 45 Stad in Italië 46 Pin om de scheerlijnen van een tent over te spannen 48 Woede 52 Minder dan 55 Daad van affectie 56 Heidemeertje 57 Kreet 59 Toverwezen 61 Voorzetsel 63 Muzieknoot.