

# Blik op kruiswerk

## Scholieren en studenten opgelet!

Ben jij 17 jaar of ouder en op zoek naar een flexibele (bij)baan die ook nog eens zinvol is? Alfasens biedt jou de kans om als huishoudelijke hulp aan de slag te gaan. Je verdient € 16,15 per uur, kiest

zelf je werktijden en helpt mensen aan een schoon en fris huis. Wat je precies doet, stem je samen met je klant af. Alfasens brengt jullie met elkaar in contact, maar daarna regel je het zelf. Jij bepaalt dus sa-

men met je klant hoeveel en wanneer je werkt. Ideaal als je houdt van zelfstandigheid, vrijheid én verantwoordelijkheid. Nieuwsgierig? Solliciteer direct via [kruiswerk.nl/alfahulp](https://kruiswerk.nl/alfahulp)



# Vrijheid met een alarm om je arm

Francien van Geel is een fietser. Per jaar is 3.000 kilometer heel normaal voor haar. Vaak gaat ze alleen. 'Ik ben graag in de natuur en fiets mijn hele leven al eindeloze tochten. Nu ik 84 ben, is het me ook om mijn conditie te doen. Ik heb een eenvoudige kilometerteller en hou mijn tochten bij. Ik voel me er gezond bij en mentaal sterk. Ik denk dat dat ook door het fietsen komt.'

Ze is de laatste tijd helaas soms onzeker en kiest bewuster voor minder eenzame stukken en goed verharde paden. 'Door wat ik twee jaar geleden meemaakte,' vertelt Francien: 'Er lag een boom na een bocht op een smal, stil fietspad. Gelukkig fiets ik niet hard, met een elektrische fiets

was ik zeker onderuitgegaan. Toen ging ik wel nadenken. Wat als ik val? Wie komt me helpen?' Tot nu houdt het haar niet tegen en blijft ze lekker fietsen. Met de schoondochter van haar vrienden zoekt ze wel naar een personenalarm: 'Ik ben helemaal niet technisch, voor mij is het daar-

om belangrijk dat een alarm simpel is en dat ik weet hoe het werkt.'

### Goed voorbereid

Ze wil graag dat haar kinderen en de genoemde schoondochter van haar oude vrienden kunnen zien waar ze is als ze op de alarmknop drukt of is gevallen. Onderweg en ook thuis: 'Dan zien ze meteen waar ik ben en kan er hulp komen of worden geregeld. Een sleutelkluis komt er dan ook meteen. Mensen in mijn omgeving die ik vertrouw kunnen zo gemakkelijk bij me naar binnen als er wat aan de hand is.'



### Ik fiets graag nog even door

Dat is sowieso een fijn idee. Weet je, zo'n alarm is puur voor extra zekerheid en stelt mijn kinderen gerust. Het KER Alarmhorloge geeft me vast een hoop zekerheid terug. Ik fiets nog een flinke tijd door!



### Het KER Alarmhorloge zelf proberen?

Het KER Alarmhorloge is een slim en modern hulpmiddel dat dag en nacht veiligheid biedt. Met één druk op de knop sta je in direct contact met je opgegeven alarmcontacten. Dankzij de ingebouwde locatievoorziening weten zij precies waar je bent, wel zo'n gerust gevoel!



### Maak nu een afspraak

Wil je een KER Alarmhorloge? Het horloge wordt uitsluitend op afspraak uitgegeven bij Kruiswerk, Beatrixplein 1 in Wehl. Bel voor een afspraak met 088 - 17 17 360 (werkdagen van 09:00 - 13:00) of mail naar [info@ker.nl](mailto:info@ker.nl)

Kijk voor meer informatie op [ker.nl/ker-alarmhorloge](https://ker.nl/ker-alarmhorloge)

### Gratis alarmhorloge t.w.v. €120,-

Bij een jaarabonnement krijgen leden een gratis KER Alarmhorloge t.w.v. € 120,-. Een jaarabonnement is € 14,95 per maand (niet-leden € 19,95). Je betaalt slechts eenmalig € 25,- aansluitkosten.



- ✓ Directe spreek- en luisterverbinding bij alarmoproep
- ✓ Werkt zowel thuis als onderweg
- ✓ Locatiemelding voor je contacten zichtbaar in MijnKER
- ✓ Tijd en datum altijd in beeld
- ✓ Spatwaterdicht (geschikt voor douchen)
- ✓ Stand-by tijd van gemiddeld twee dagen
- ✓ Altijd voldoende alarmtegoed

# Stevig op je benen

## Voorkom vallen met deze praktische tips

Struikel je weleens over een tapijtrand? Of glijd je soms uit op een gladde badkamervloer? Als je ouder wordt, kan zo'n val vervelende gevolgen hebben. Veiligheid NL heeft de cijfers: in 2023 belandden zo'n 112.000 mensen van 65 jaar en ouder op de spoedeisende hulp na een val. Blijf jij liever langer stevig en zelfstandig op de been? Met deze tips voorkom je ongelukken en beweeg je met meer vertrouwen.

**1 Houd je huis opgeruimd**  
Losliggende spullen of kledingjes veroorzaken valpartijen. Zorg dus voor vrije looppaden en gebruik antislipmateriaal op gladde vloeren.

**2 Verlicht donkere plekken**  
Goed licht voorkomt struikelen. Hang extra lampen op bij trappen en gangen. Kies bij voorkeur voor verlichting met bewegingssensoren: die springen automatisch aan als je in de buurt komt.

**3 Maak je badkamer valproof**  
Voorkom glijpartijen op natte tegels. Gebruik antislipstickers of -spray. Stevige handgrepen bij douche, bad en toilet geven extra steun.

**4 Verwijder drempels**  
Drempels kunnen echte struikelblokken zijn. Plaats een drempelvervanger. Dat maakt bewegen door je huis een stuk veiliger.

**5 Maak je trap veilig**  
Een trapspilbeugel en antislip strips op de treden maken een wereld van verschil. Zo ga je met meer zekerheid de trap op en af.



**De Thuisscan was echt een goede check. Met hulp van de Zlimthuis expert is ons huis nu veilig en klaar voor de toekomst." - Meneer en mevrouw Sietsma**

**6 Vraag een Thuiscan aan**  
Valgevaar voorkomen? Vraag de Zlimthuis Thuiscan aan en ontdek de mogelijkheden! Dit is gratis als je minimaal 1 jaar lid bent. Ben je nog geen lid? Word nu lid en betaal voor de Zlimthuis Thuiscan inclusief het lidmaatschap van Kruiswerk € 165,- (i.p.v. € 189,50). Meer weten? Ga naar [kruiswerk.nl/thuiscan](https://kruiswerk.nl/thuiscan)

**7 Train je evenwicht en spierkracht**  
Voel je zeker en blijf je sterk staan. Train je evenwicht en spieren. Ga bijvoorbeeld eenvoudig thuis aan de slag. Oefeningen en meer tips vind je op [kruiswerk.nl/valveiligheid](https://kruiswerk.nl/valveiligheid)

### 8 Kom nu langs voor een gezondheidscheck

Je bent welkom bij Kruiswerk in Wehl (Beatrixplein 1) voor een gezondheidscheck. We meten je lengte, gewicht, BMI, vetpercentage, bloeddruk en knijpkracht. Ook checken we jouw balans. Is je valrisico hoog? Dan helpen we je verder of verwijzen je door. Maak nu jouw afspraak: mail [info@kruiswerk.nl](mailto:info@kruiswerk.nl) of bel 0314 - 357 430. Gratis en alleen voor leden!

### Meer weten over valveiligheid en slimme oplossingen?

In de webshop van Zlimthuis vind je onder meer antislipmateriaal, een trapspilbeugel, verlichting met bewegingssensoren, antislipspray voor in de badkamer, handgrepen en drempelvervangers. Leden ontvangen korting!

Ga naar [zlimthuis.nl](https://zlimthuis.nl) of bel onze Zlimthuis advieslijn op 088 - 17 17 370.

### Voordelig kopen Zlimthuis webshop



### Thuiscan aanvragen Gratis voor leden



**Margriet Vreman, manager van Zlimthuis: 'Alles wat we doen is maatwerk. We kijken naar jouw individuele situatie, zodat je veilig en comfortabel thuis kunt blijven wonen.'**



# Slipperklaar met de thuispedicure

Zijn jouw voeten klaar voor het blotevoetenweer? Geef ze nu de verzorging die ze verdienen. Lukt het jou niet om bij een pedicure langs te gaan? Omdat je niet zo mobiel bent of heel erg druk? Dan komen de pedicures van Mobella gewoon bij jou op bezoek. Natuurlijk op een moment dat het jou uitkomt, zelfs 's avonds of in het weekend. Je krijgt dezelfde behandelingen als in een salon.

## Geef jouw voeten de aandacht die ze verdienen

Je kiest uit een basisbehandeling of een medische behandeling. Een basisbehandeling bestaat uit het verzorgen van je nagels, het verwijderen van eelt en likdoorns en een korte massage. Heb je reuma of diabetes dan krijg je een behandeling gericht op het medisch

verzorgen van je voeten. In veel gevallen worden pedicurebehandelingen voor reumapatiënten en diabetici vergoed door jouw zorgverzekeraar.

De pedicures die deze behandelingen uitvoeren, voldoen allemaal aan de eisen die verzekeraars stellen.

## Maak vandaag nog een afspraak

Mobella werkt alleen met gecertificeerde pedicures die beschikken over de juiste diploma's en actuele kennis van de nieuwste behandeltechnieken. Via Kruiswerk regel je eenvoudig jouw afspraak en krijg je 10% korting! Ga hiervoor snel naar [kruiswerk.nl/pedicure](https://kruiswerk.nl/pedicure)

## Gezonde nagels houdt je zo



Was je voeten het liefst zonder zeep. Als je toch een keer zeep of shampoo gebruikt, spoel dan je voeten goed af. Zo blijven er geen zeepresten zitten.



Droog je voeten goed af ook tussen je tenen.



Draag elke dag schone sokken. Liefst van wol of katoen.



Draag schoenen die genoeg lucht doorlaten, zoals sandalen. Of schoenen van linnen of leer. Draag liever geen gesloten schoenen van rubber of plastic.



Draag je eigen slippers in ruimtes waar veel mensen op blote voeten lopen. Bijvoorbeeld in doucheruimtes en zwembaden.



Behandel voetschimmel, als je dat hebt.

Bron: Thuisarts.nl

## Pedicure aanvragen

Nu 10% Korting



## TIP

Ook de kapper komt bij je thuis. Maak je afspraak vertrouwd en eenvoudig via [kruiswerk.nl/kapper-aan-huis](https://kruiswerk.nl/kapper-aan-huis)

## Lekker actief blijven?

Dat doe je op jouw manier.

We nodigen je van harte uit voor de mobiliteitsdagen bij Medipoint.

Hét moment om eropuit te gaan en te ontdekken welk mobiliteitshulpmiddel het beste bij je past. Want samen komen we verder.

De verschillende scootmobielen, rollators en aangepaste fietsen staan voor je klaar voor een proefrondje. Onze experts nemen graag de tijd om je persoonlijk te adviseren. Wel zo prettig. De eerste stap naar meer bewegen zet je zelf.

Bij aankoop van een scootmobiel of fiets na een adviesgesprek, ontvang je een **1-jarig servicecontract cadeau!**



Schrijf je nu in en kom langs tijdens de mobiliteitsdagen.

### Agenda mobiliteitsdagen

Vrijdag 16 mei 2025	Raadhuisstraat 1 Vorden
Zaterdag 17 mei 2025	Beatrixpark 1 Winterswijk
Vrijdag 23 mei 2025	Den Elterweg 77 Zutphen



Scan de QR of schrijf je in op [medipoint.nl/beterbewegen](https://medipoint.nl/beterbewegen)

Voorwaarden zijn van toepassing.

# Last minute ideeën voor jouw Moederdag-weekend

Zondag 11 mei is het Moederdag. Heb je (nog) geen plannen? Met deze ideeën wordt het een geslaagd Moederdag-weekend.



## Naar de molen

Combineer Moederdag met Nationale Molendag. Zo is de Mallumse Molens in Eibergen op zaterdag 10 mei open van 10:00 tot 17:00 uur. Vanaf 11:00 uur geniet je er zelfs van versgebakken brood en pannenkoeken. Ook de molens van bijvoorbeeld Vorden, Laag-Keppel, Winterswijk, Doetinchem, Zevenaar en Didam zijn op zaterdag 10 en/of zondag 11 mei open. Plan je bezoek via [molens.nl](http://molens.nl)



## Bezoek een tuin

In Megchelen bezoek je zondag 11 mei de tuinen van Huis Landfort. Ook andere tuinen in de regio zijn open, zoals Bauerngarten Deymannshof in Rees (D), Landschapstuin 't Meihuus in Breedenbroek, Gut Heidefeld in Bocholt (D), Wasserburg in Isselburg (D) en Landschapstuin Nico Wissing in Megchelen, waar ook Huis Landfort is gevestigd. Details via [erfgoedlandfort.nl](http://erfgoedlandfort.nl)



## Ontmoet een Alpaca

Wandel een stukje met de alpaca's van Het Land van Kempers in Geesteren. Tijdens een Alpaca onderonsje ontdek je hun gewoontes en gedrag, mag je de alpaca's voeren en hun superzachte vacht voelen. Reserveer via [hetlandvankempers.nl](http://hetlandvankempers.nl)



## Vind de nachtegaal

Vogelwerkgroep IVN De Oude IJsselstreek organiseert op 10 mei een vogelwandeling in de Bijland bij Tolkamer. Je gaat op zoek naar de nachtegaal en ontdekt andere zangvogels. Neem een verrekijker mee en trek een paar stevige wandelschoenen aan! Iedereen (jong en oud) is van harte welkom om mee te wandelen, onder leiding van een gids van de vogelwerkgroep. Alle informatie via [ivn.nl/de-oude-ijsselstreek](http://ivn.nl/de-oude-ijsselstreek)

tweede persoon GRATIS



## Geniet in de sauna

Bij Wellness Center de Bronsbergen in Zutphen vind je diverse sauna's, zoals bio, zoutsteen, houtgestookt en kelo. Ook geniet je er van een belevingsssauna en een combinatie van sauna en beauty. Ga je voor een gezichtsbehandeling of juist een fijne massage? Ben je lid van Kruiswerk? Dan mag de tweede persoon gratis met je mee naar De Bronsbergen. Kijk voor de voorwaarden op [kruiswerk.nl/wellness](http://kruiswerk.nl/wellness)



gezinslidmaatschap slechts €24,50

# Thuis in elke levensfase

In elke woonsituatie is het lidmaatschap van Kruiswerk een betrouwbaar vangnet. Het biedt ondersteuning en zekerheid, zodat je met een gerust gevoel zorgeloos kunt wonen in welke situatie dan ook. Zo zijn de aan huis diensten van Kruiswerk – bijvoorbeeld pedicure, kapper, audicien, maaltijdservice - ideaal als je slecht ter been bent. Je betaalt als lid slechts € 24,50 per kalenderjaar voor het hele huishouden. Dit wil zeggen dat op één lidmaatschap, alle inwonende gezinsleden kunnen profiteren van de voordelen die met het lidmaatschap gepaard gaan. Bekijk het aanbod en word lid via [kruiswerk.nl/lid-worden](http://kruiswerk.nl/lid-worden) of bel met de ledenservice: 0314 - 357 430.



# Puzzel en win

Maak de puzzel en wie weet win je dit handige hulpje. Het geeft je grip bij het wassen van je eigen rug en schouders. De oplossing gevonden? Mail jouw oplossing en postadres voor 26 mei 2025 naar [communicatie@kruiswerk.nl](mailto:communicatie@kruiswerk.nl) De winnaar krijgt persoonlijk bericht.



### Horizontaal

1 Oogopslag 4 De grootste vereniging van de Achterhoek en Liemers 11 Telwoord 13 Opera van Verdi 14 Op de grond neerkomen 17 Meetlat 19 Internetextensie van Turkije 20 Zeemansroep 22 Slim en modern hulpmiddel van KER dat dag en nacht veiligheid biedt 26 Dreumes 28 Modus operandi (afk.) 29 Stroming in het water 30 Door middel van 31 Sporenplant 33 Strafwerktuig 35 Uiting van politieke voorkeur 36 Houding, air 37 Lichtzure appel 39 Kloosterzuster 41 Of iets dergelijks (afk.) 42 Bezittelijk vnw. 44 Bazige vrouw 46 Internetextensie van Roemenië 47 Deel van 7031 AJ Wehl 50 Gekheid! 51 Lengtemaat (afk.) 52 Roeiwedstrijd 56 Antilope 58 Tijdruimte 60 Amerikaanse drugsbestrijdingsorganisatie (Eng. afk.) 61 Dorp ten zuidwesten van Gendringen 62 Dorp ten noordoosten van Didam.

### Verticaal

1 Hier vindt tussen 7 en 9 september 2025 Festunique plaats 2 Koning van Shakespeare 3 Zijrivier van de Donau 5 Zonnegod van de oude Egyptenaren 6 Roofvogel 7 Dwaas 8 Rivier in Polen 9 Hoofdrolspeelster van de zondeva 10 Dorp ten zuidoosten van Wehl 12 Steunband voor de buste 15 Spaanse schilder (1904-1989) 16 Opera van Bellini 18 Zijrivier van de Rijn 21 Stad in Italië met formule 1-circuit 23 Ingrediënt van paella 24 Toegankelijk voor klanten 25 Gevolg van ontevredenheid 27 Duplicaat 32 Kunstmineraalwater 33 Aroma 34 Nederlandse voetballer van Liverpool FC 38 Vaartuig uit de oudheid 40 Groep van de kreet 'Høken!' 41 Elfenkoning 43 Seizoen 45 Ver in de grond 48 Uiting van berusting 49 Figuur uit 'The Muppet Show' 51 Boetseermiddel 53 Achterwerk 54 Afslagplaats bij golf 55 Australische dollar 57 Betaaldvoetbalclub uit Den Haag 59 U en ik.

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		

19	46	57	30	35	36	21	17	47	9	42	38	58	62
----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----

## Colofon

Deze krant is een uitgave van Kruiswerk Achterhoek en Liemers.

### Vragen of opmerkingen?

Bel met de ledenservice op telefoonnummer 0314 - 357 430. Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 13:00 uur.

Ondanks grote zorgvuldigheid, kunnen in deze uitgave onjuistheden of onvolledigheden staan.

Voor kennelijke prijs- en typefouten kan Kruiswerk Achterhoek en Liemers niet aansprakelijk worden gesteld.