

Blik op prettig thuis

Zien wat helpt om veilig en fijn te leven

#11

Aan huis: Opticien & Audicien

Hoor jij de bel nog? Zie jij de kleine lettertjes nog?

Voor veel mensen gaat slechter zien en horen zo geleidelijk dat ze het zelf nauwelijks merken. Totdat iemand anders het opmerkt!



Kleine signalen, groot verschil

Het begint met kleine dingen. De tv die net wat harder moet. Een gesprek aan tafel dat je half mist. Lettertjes die je liever met meer licht leest. Veel mensen schuiven het op als vermoeidheid of een drukke dag. Maar soms is er meer aan de hand.

Gehoörverlies en verminderd zicht ontwikkelen zich vaak sluipend. Juist daardoor missen mensen het zelf. Terwijl de mensen om hen heen het al langer zien. Of horen. Een partner die merkt dat hij vaker dingen moet herhalen. Een kind dat opmerkt dat zijn vader de deur niet meer hoort.

Het goede nieuws: er is veel mogelijk. En je hoeft de deur niet uit om het te regelen.

Opticien en audicien gewoon bij jou thuis

Via Kruiswerk komt de opticien van Van De Brillen bij je thuis voor een oogmeting en briladvies. In je eigen vertrouwde omgeving, op jouw kijkafstanden. Zo krijg je een bril die echt past bij hoe jij kijkt en leeft. Als lid ontvang je gratis de oogmeting bij aanschaf van een bril en profiteer je van kortingen op montuur en glazen.

Voor je gehoor werkt Kruiswerk samen met Beter Horen en Oogvoororen. Beide bieden een gratis hoortest aan huis, zonder dat je ergens naartoe hoeft. Je kunt hoortoestellen vrijblijvend uitproberen en ontvangt als lid tot 100 euro korting per toestel.

Verbonden blijven met de mensen om je heen begint bij goed zien en goed horen. Kruiswerk helpt je dat te regelen, gewoon thuis.

Ledenvoordeel

Als lid ontvang je bij de opticien gratis de oogmeting bij aanschaf van een bril en 10% korting op het montuur.

Bij de audicien ontvang je een gratis hoortest aan huis en tot € 100,- korting per toestel.

Meer weten? Kijk op kruiswerk.nl/opticien en kruiswerk.nl/audicien of bel 0314 - 357 430.



Thuis blijven wonen,
hoe kijk jij ernaar?

Scan de code en doe mee →
Of ga naar kruiswerk.nl/vragen



Een korte vragenlijst van Kruiswerk. Vijf minuten, anoniem, iedereen mag meedoen. Maak kans op een van de 25 HEMA-cadeaukaarten van € 10,-.

HEMA

Zlimthuis

Je woont nu fijn. En hoe is dat over tien jaar?



Veel mensen denken pas na over hun woning als er iets niet meer lukt. Een knie die slecht wordt, een badkamer die onveilig voelt of een trap die lastiger wordt. Terwijl kleine aanpassin-

gen jou een hoop gedoe later kunnen besparen.

Zlimthuis helpt je daarbij. Niet met grote verbouwingen of ingewikkelde

trajecten, maar met heldere informatie en praktische oplossingen die passen bij jouw situatie. Lees er eens rustig over op zlimthuis.nl. Daar kun je ook producten bekijken of een expert aan huis laten komen voor persoonlijk advies.

Vanaf 1 december is de Thuis-scan Online gratis beschikbaar voor leden van Kruiswerk.

Met Zlimthuis ontdek je welke kleine aanpassingen thuis verschil kunnen maken.

Voor gratis advies bel je 088 - 17 17 370 of kijk op zlimthuis.nl. Wat thuis makkelijker kan, vind je bij Zlimthuis.

Binnenkort bij jou in de buurt

De komende maanden is Zlimthuis op verschillende plekken in de regio aanwezig. Kom langs, bekijk producten en stel je vragen.

28 oktober Vitaliteitsmarkt Neede

Een markt over gezondheid, welzijn en vitaliteit. Kruiswerk en Zlimthuis staan er met een stand. Sportpark 't Haantje, Kronenkamp 10, Neede. Open inloop.
Van 13:30 tot 16:30 uur.



10 december Zorgzaam Beurs 2026

Beurs over zorg, wonen en welzijn met meer dan 20 organisaties. Gratis toegang, de eerste 500 bezoekers ontvangen een goodiebag. Theater Orpheus, Apeldoorn.
Van 10:00 tot 16:00 uur.

Tip

Waar ga je naartoe?

Dat weet je pas als je in de bus zit



Gezellig op pad met mensen om je heen, zonder dat je zelf iets hoeft te regelen. Gewoon instappen en genieten.



Op 28 oktober organiseert Kruiswerk een verrassingstocht met Betuwe Express. De bestemming blijft geheim tot je onderweg bent. Wel weet je dat er koffie met gebak klaarstaat bij aankomst, een rondleiding en lunch bij zitten en dat de dag wordt afgesloten met een proeverij. De rest laat je maar gewoon over je heen komen.

En daarna volgt het kerstseizoen met dagtochten naar Kerstad Valkenburg, Duitse kerstmarkten in Essen, Düsseldorf en Oberhausen en de sfeervolle Kaarsjesavond in Pantropica. Data en prijzen vind je op kruiswerk.nl/dagtochten

Als lid van Kruiswerk betaal je bij de Betuwe Express geen reserveringskosten.

Inschrijven of meer informatie?

Ga naar kruiswerk.nl/dagtochten of bel 0314 - 357 430



(Advertorial)

Een wereld van verschil. Gewoon thuis.

Soms zijn het de kleine dingen die het grootste verschil maken. Weer uitgerust wakker worden. Comfortabel een boek lezen. Of gemakkelijker opstaan uit je stoel.

Tijdens de adviesdagen van Medipoint ontdek je welke oplossingen kunnen helpen om prettig en zelfstandig thuis te blijven wonen. Van matrassen, bedden en sta-opstoelen tot andere hulpmiddelen voor thuis. Onze experts nemen de tijd om je vragen te beantwoorden en samen te kijken wat jouw dagelijks leven net wat makkelijker kan maken. Daarnaast profiteer je tijdens de aantrekkelijke kortingen op geselecteerde producten.

Plan eenvoudig een persoonlijk adviesgesprek via medipoint.nl/gewoonthuis

Doetinchem: 28 oktober en 9 november
Vorden: 29 oktober en 12 november

Winterswijk: 26 oktober en 11 november
Zutphen: 27 oktober en 13 november



medipoint

De badkamer

Klein kamertje, groot verhaal

De badkamer. We beginnen er de dag, eindigen er de dag en tussendoor lopen we er ook nog eens binnen. Toch is het vaak een van de laatste plekken in huis waar we over nadenken. Zolang alles werkt, werkt het toch?

Totdat opstaan van het toilet ineens wat minder soepel gaat. Of die hoge rand van de douchebak opeens verdacht veel op een hindernisbaan begint te lijken.

Nederlandse cijfers laten zien dat juist de badkamer en het toilet belangrijke plekken zijn als we ouder worden. Uit Watergebruik Thuis 2021 van het CBS blijkt bijvoorbeeld dat 65-plussers gemiddeld bijna negen keer per dag het toilet doorspoelen. Dat zijn niet automatisch negen toiletbezoeken, anders zou de wc bijna een vaste collega worden, maar het zegt wel iets over hoe intensief deze ruimte wordt gebruikt. Ook de douche draait overuren. Nederlanders douchen gemiddeld ongeveer zes keer per week. En dat blijft ook op hogere leeftijd een vast onderdeel van de dagelijkse routine.

Juist daarom is het opvallend dat we vaak pas over aanpassingen nadenken wanneer iets niet meer lukt. Uit ander onderzoek van het CBS blijkt dat 8,3 procent van de thuiswonende

75-plussers grote moeite heeft met douchen of baden, daarbij hulp nodig heeft of het niet meer zelfstandig kan. Bij mensen van 85 jaar en ouder loopt dat op tot 20,6 procent. Oftewel: dat is ongeveer één op de vijf.

Dit betekent niet dat iedere badkamer meteen verbouwd moet worden. Soms zit verbetering juist in kleine dingen. Een goede antislipvloer. Een stevige handgreep op de juiste plek. Betere verlichting en geen los kleedje. Of een inloopdouche waar je makkelijk in kan lopen. Het belangrijkste is eigenlijk heel simpel: kijk naar jouw woning vóórdat iets voor jou een probleem wordt. Met de Thuisscan aan Huis wordt er samen gekeken hoe jouw woning makkelijker, comfortabeler en veiliger kan worden gemaakt. Dus niet alleen de badkamer, het hele huis wordt gescand.

Langer prettig thuis wonen begint niet altijd met een grote verbouwing. Het begint gewoon met even goed kijken. En met dat ene badmatje de deur uit doen!



Kom en ontmoet Zlimthuis op de beurs in Neede op 28 oktober en in Apeldoorn op 10 december.

Meer weten?

Ga naar zlimthuis.nl/webshop of bel 088 - 17 17 370.



Diny redt zich prima. En als het toch misgaat, is er altijd iemand.

Met hulp om de pols. Het KER Alarmhorloge belt bij val automatisch alarmcontacten. Dag en nacht, thuis en onderweg.

1

Eén druk op de knop, of automatisch bij een val

2

Werkt thuis én buiten, in heel Europa

3

Uw contacten zien waar u bent en kunnen meepraten



Cadeau voor nieuwe leden!
Handige 5x alles opener
t.w.v. € 14,95

Als lid van Kruiswerk

Horloge € 99,- i.p.v. € 199,-
€ 14,95 per maand
i.p.v. € 19,95

Het lidmaatschap kost € 26,50 per kalenderjaar. **Dus u bent er in de eerste maand al uit.** Eenmalig € 25,- aansluitkosten. Ook zonder lidmaatschap te bestellen.

Meer weten?
Bel **0314 - 357 430**
op werkdagen tussen 9-13 uur
of kijk op **kruiswerk.nl/ker**



Word lid van Kruiswerk!

Vul het formulier in of meld je gemakkelijk online aan via kruiswerk.nl/aanmelden

☒ **Ja, ik word lid van Kruiswerk en profiteer voor maar € 26,50 per kalenderjaar van alle voordelen.**

Voorletters: Voornaam:

Achternaam:

Postcode: Woonplaats:

Aanhef: ☐ Meneer ☐ Mevrouw ☐ Anders

Adres:

Telefoonnummer:

Geboortedatum:

Huisnummer: Toevoeging:

Mobiel nummer:

IBAN rekeningnummer:

Naam rekeninghouder:

☐ Ja, ik machtig Kruiswerk om tot wederopzegging jaarlijks het lidmaatschapsgeld (€ 26,50 per kalenderjaar) van mijn IBAN af te schrijven.

☐ Ik ga akkoord met de algemene voorwaarden en de privacyverklaring van Kruiswerk Achterhoek en Liemers.

Datum:

Handtekening:

☐ Ik ontvang graag de digitale nieuwsbrief van Kruiswerk

E-mailadres:

Stuur deze bon in een envelop naar:
Kruiswerk Achterhoek en Liemers
Antwoordnummer 3
7000 VB Doetinchem
Een postzegel is niet nodig.

