

Blik

op kruiswerk

03
2023

Nieuw Thuisgelukgesprek

Inger Weiland
Kruiswerk expert

Je regelt
het met
Kruiswerk

Blik online op
kruiswerk.nl/kranten

Kom in beweging!
Met Claudia Straatmans

Het Kruiswerk van
Marjon uit Eefde

Naar het theater
Gratis voor leden

 **kruiswerk**

Tip
bewaars deze
pagina in de
meterkast

Welke hulp biedt Kruiswerk jou?

Een uitgebreid servicepakket met bemiddeling voor praktische dienstverlening aan huis.

Kosteloos Thuisgelukgesprek aan huis. Persoonlijk advies over hulp(middelen).

Kosteloos Thuisscan aan huis van de Zlimthuis-expert. Persoonlijk advies over veilig wonen.

Kosteloos gebruik van hulpmiddelen, zoals krukken.

Kosteloos acute hulp voor ondersteuning in probleemsituaties.

Kosteloos hulplijn bij acute vragen over je gezondheid. Ook bereikbaar vanuit het buitenland.

Georganiseerde dagjes uit en nog veel meer....

Bel de Ledenservice
0314 – 357 430

Bereikbaar ma – vrij
van 9:00 – 13:00 uur.

Onze ledenconsulenten staan
je graag te woord.

Stuur een email
info@kruiswerk.nl
Of vul het contactformulier in
op de website
www.kruiswerk.nl

Onze ledenconsulenten sturen
je een bericht terug of bellen je.

Bel de Acute Hulplijn
088 – 17 17 345

Dag en nacht bereikbaar voor
het aanvragen van acute hulp
en het stellen van gezond-
heidsvragen.

Bij onze Kruiswerkbalie
Met vragen kan je ook terecht
bij de balie van de vier
Medipoint Thuiszorgwinkels.

Deze vind je in Doetinchem,
Vorden, Winterswijk en
Zutphen.

Waar kan ik informatie over Kruiswerk vinden?



Op onze website
www.kruiswerk.nl



Op social media
Facebook.nl/kruiswerkachter-
hoekenliemers

Instagram.com/kruiswerk-
achterhoekenliemers

In onze krant
Om de maand kan je de Blik
op Kruiswerk krant lezen als
bijlage bij deze huis aan huis
krant.

In het onlinemagazine BLIK
Deze vind je op de homepage
van onze website.

Hoe kan ik voor slechts € 20,50 per jaar per huishouden lid worden van Kruiswerk?
Dé betaalbare aanvulling op je zorgverzekering.

Bel de Ledenservice op
0314 – 357 430.

Vul op www.kruiswerk.nl
het aanmeldformulier in.

Bezoek één van de Thuiszorg-
winkels en meld u bij de balie.

 **kruiswerk**

 **Regel zelf hulp!**
Hoe doe je dat?

Voor jezelf

Voor een ander

Wanneer schakel je de hulp in van Kruiswerk?

Indien je wat hulp kan ge-
bruiken om thuis de boel
draaiende te houden.

Als je langer thuis wilt
blijven wonen en onder-
steuning, aanpassingen of
hulpmiddelen nodig hebt.

Wanneer je zorg draagt voor
een ander en (praktische)
ondersteuning nodig hebt.

Als diegene waar je voor
zorgt aanpassingen of hulp-
middelen nodig heeft voor
thuis.

 **Hoe kan je onze
hulp inschakelen?**

Over door de bomen het bos niet meer zien en thuisgeluk

Kruiswerk-expert Inger geeft je vleugels

“Nee het is niet zo dat we hier verstand hebben van bomen of vlieglessen geven,” lacht Kruiswerk-expert Inger. “Wat we doen is onze leden ondersteunen als er vragen ontstaan. Ook als zij voor iemand zorgen en niet weten hoe er hulp(middelen) geregeld moeten worden. Dat deden we natuurlijk al jaren aan de telefoon en dat kan vanaf nu in een goed gesprek ook bij leden thuis!” Zo biedt Kruiswerk iedereen die lid is kosteloos het Thuisgelukgesprek aan. Een fijn gesprek met onze expert bij je thuis over welke hulp je wanneer in kan zetten. Inger draagt oplossingen aan en zet jou als zorgvrager of mantelzorger op het juiste pad. Het is zoals een lid ooit dankbaar aangaf: “Inger gaf me weer vleugels om thuis te kunnen blijven wonen.”

nieuw
Thuisgelukgesprek

Inger vertelt

“Vaak horen we leden vragen, wat kunnen jullie voor ons doen? Een algemeen antwoord daarop is eigenlijk niet mogelijk. Er zijn zoveel verschillende vormen van steun. Ten eerste is het belangrijk te weten wie de vraag stelt. Is dat de mantelzorger (iemand die voor een ander zorgt) of de zorgvrager? Dan is het goed om te weten wat de specifieke situatie is en wat jouw behoefte is of van degene waar je voor zorgt.” Voorbeelden van mogelijke steun die het Thuisgelukgesprek biedt zijn:



Praktische ondersteuning

Praktische hulp bij dagelijkse taken biedt verlichting. Dit kan variëren van hulp bij boodschappen doen, het bereiden van maaltijden tot onder meer huishoudelijke taken.



Informatie en advies

De expert geeft informatie en advies over beschikbare zorgdiensten, financiële regelingen en andere relevante onderwerpen. Kruiswerk helpt bij het krijgen van de juiste informatie, zodat je zelf hulp kan vinden en beslissingen kan nemen.



Emotionele steun

Hulp nodig hebben of mantelzorger zijn is niet altijd makkelijk, zowel in fysieke, als emotionele zin. Je kan behoefte hebben aan een luisterend oor.



Respijtzorg (vervangende zorg)

Mantelzorgers hebben ook rust en vrije tijd nodig. Respijtzorg biedt mantelzorgers de mogelijkheid om tijdelijk de zorgtaken over te dragen aan een professional of vrijwilliger, zodat ze zelf even kunnen ontspannen en opladen. Onze experts vertellen je hoe je deze hulp aanvraagt.



Training en educatie

Als je voor iemand zorgt zijn er tal van (online) trainingen beschikbaar die je kennis en vaardigheden geven om effectief voor de zorgvrager te zorgen. Zo is er informatie over bijvoorbeeld het omgaan met specifieke medische aandoeningen, het begrijpen van medicatiebeheer of het leren van verpleegtechnieken.

“Het is goed te realiseren, dat elk mens in de rol van zorgvrager of mantelzorger individueel verschilt,” benadrukt Inger. “Het is daarom essentieel dat je jouw wensen en gedachten in een gesprek kan uiten en dat we samen zoeken naar passende steun voor het behoud van je eigen welzijn. Daarom kom ik graag bij leden thuis om het Thuisgelukgesprek te voeren. Geluk zit soms in kleine dingen. Je krijgt na het gesprek een overzicht waarin jouw persoonlijke adviezen staan. Zo kan je zelf je vleugels uitslaan en eigen regie houden!”



Wil je nog meer informatie lezen?
Ga dan naar de online editie van Blik
www.kruiswerk.nl/kranten



← Mantelzorgondersteuning nodig? www.kruiswerk.nl/mantelzorgondersteuning

 **kruiswerk**

Een stap terug in de tijd van de landbouwkoloniën

In Museum De Proefkolonie in Frederiksoord maak je kennis met de eerste 'proefkolonie' van de Maatschappij van Weldadigheid, een initiatief van generaal Johannes van den Bosch. Hij had het ambitieuze plan om een einde te maken aan de verpaupering in de steden nadat Napoleon uit ons land vertrokken was. De kern van zijn oplossing bestond uit het bieden van huisvesting, werk, scholing en zorg binnen nieuw op te richten landbouwkoloniën in Drenthe. De Maatschappij van Weldadigheid bood arme gezinnen de kans om in de vrije koloniën Frederiksoord, Willemsoord en Wilhelminaoord een eigen bestaan op te bouwen als boer. Hier konden ze op werk en onderdak rekenen. De kinderen gingen er verplicht naar school en er was een eigen ziekenfonds. Met deze sociale voorzieningen loopt de Maatschappij van Weldadigheid 80 jaar vooruit op de rest van Nederland en wordt daarmee de bakermat van onze verzorgingsstaat. Het museum verhaalt op beeldende wijze het verhaal van Generaal van den Bosch. Het leven van gezinnen die hier heentrokken wordt op een verrassende manier in beeld gebracht. Na het bezoek aan het museum schuif je aan voor een lunch. Na de lunch stappen we in de kolonietram voor een fijne rondrit. Onderweg passeren we mooie, monumentale gebouwen terwijl de gids van alles vertelt over de ontstaansgeschiedenis van de koloniën.

Kruiswerk leden: € 50,00* (niet-leden: € 55,00*)

Personen met een museumkaart of een vriendenloterijkaart hebben gratis toegang tot het museum. Dan wordt er € 9,00 in mindering gebracht.

Nog meer inspiratie voor leuke uitjes krijg je op www.kruiswerk.nl/kranten

Programma

- ✓ Ontvangst 2x koffie met gebak
- ✓ Inleidende presentatie van de gids
- ✓ Entree museum
- ✓ Lunch met soep, broodje kroket en broodje ham/kaas
- ✓ Rondrit in de kolonietram

Prijs leden € 50,00

Opstappen vrijdag 30 juni //	Ruurlo Zuivelweg achter de ALDI 8:00 uur
Winterswijk Parallelweg achter het station 8:40 uur	Eibergen Parkeerplaats Pickerhal Sporthal 09:10 uur
Lochem Station Stationsweg 09:40 uur	
Terugreis rond 15:45 uur	

Scan de QR code, mail naar info@kruiswerk.nl of bel ons op 0314 - 357 430

Opstappen dinsdag 11 juli //	Ruurlo Zuivelweg achter de ALDI 08:00 uur
Zelhem Parkeerplaats Stikkenweg 08:30 uur	Varsseveld Carpoolplaats N18 08:45 uur
Doetinchem Busstation Hamburgerbroekplein achterzijde treinstation 09:15 uur	Zutphen Achterzijde station Lijmerij 2 09:50 uur
Zutphen Polplein bij de Gamma 10:00 uur	

* Bij voldoende opgave gaan de tochten door

Zonder zorgen op pad met de Kruiswerk Pechpas

Hoe je ook op pad gaat: je wilt niet stil komen te staan met pech. Daarom is er de Kruiswerk Pechpas. Zo heb je altijd hulp achter de hand. Dat geeft een veilig gevoel! Met de Kruiswerk Pechpas op zak ontvang je 7 dagen in de week pechhulp. De service is te bereiken tussen 8:00 en 21:00 uur, en repareert niet alleen jouw fiets, maar ook jouw wielrenfiets, mountainbike, e-bike, rollator, rolstoel of scootmobiel.

De Kruiswerk Pechpas biedt jou de volgende voordelen:

- ✓ 7 dagen per week pechhulp;
- ✓ Voor de fiets, e-bike, aangepaste fietsen, racefiets, mountainbike, rolstoel, rollator én scootmobiel;
- ✓ Service in heel Nederland (met uitzondering van de Waddeneilanden en de provincie Zeeland);
- ✓ Service (in de Achterhoek en Liemers) binnen 60 minuten;
- ✓ Drie gratis reparaties per jaar (exclusief benodigde onderdelen);
- ✓ Indien nodig vervangend vervoer;
- ✓ Thuisbrengservice naar het dichtstbijzijnde verblijfadres.

Exclusief voor leden van Kruiswerk

De Kruiswerk Pechpas is exclusief voor leden van Kruiswerk. De Kruiswerk Pechpas is persoonsgebonden. Niet alleen jij, maar ook alle thuiswonende gezinsleden kunnen de Kruiswerk Pechpas aanvragen.

Welk abonnement past het beste bij jouw situatie?

Kruiswerk Pechpas
Pechhulp voor onderweg. Kom jij onderweg met pech te staan? Wij helpen je weer op weg! Dit abonnement kost € 29 per jaar.

Kruiswerk Pechpas Plus
Pechpas voor onderweg en thuis! Wij zijn er voor je. Ook als je thuis met pech staat. Dit abonnement kost € 49 per jaar.

Kruiswerk Pechpas Extra Plus
Eén keer per jaar recht op een onderhoudsbeurt*. Ook krijg je gratis de Kruiswerk Pechpas Plus. Dit abonnement kost € 65 per jaar.
*Dit abonnement geeft recht op de onderhoudsuren en is exclusief onderdelen die vervangen moeten worden.

Meer weten?
Bekijk de voorwaarden op www.kruiswerk.nl/pechpas of scan de QR-code. Of bel met onze ledenservice, zij zijn bereikbaar op (0314) 357 430.

Kruiswerk tips!

Het Kruiswerk van Marjon

Naam: Marjon / **Woonplaats:** Eefde / **Geboren:** 1951

Waarom ben je lid van kruiswerk?
Ooit werd Marjon uit Eefde (72) lid van Kruiswerk voor hulpmiddelen na een operatie, ruim 40 jaren later is ze nog altijd lid. Waarom eigenlijk? Omdat Kruiswerk een betekenisvolle organisatie is. Met mijn bijdrage kunnen anderen geholpen worden en als ik eens hulp nodig heb, kan ik bij de vereniging terecht. Wie weet heb ik in de toekomst bijvoorbeeld een opticien aan huis nodig.

Hoe helpt Kruiswerk?
Toen een boom was omgewaaid, koppelde Kruiswerk me aan een betrouwbare tuinman. Ik kreeg korting op het uurtarief. Verder hebben een vriendin en ik de dagtochten van Kruiswerk ontdekt. Je gaat dan met een bus van Groengrijs op pad. We bezochten bijvoorbeeld Giethoorn. Onderweg naar Giethoorn kregen we de kans uit te stappen bij de Canadese begraafplaats. Een heel interessante plek. Ook zijn we naar 't Veluws Zandsculpturen festijn in Garderen geweest. Prachtig was dat. Met deze uitjes zijn we volledig verzorgd uit en thuis. We stappen op bij een opstapplaats in de buurt, krijgen lunch en drinken. We gaan ook wel samen op pad met haar auto of met het openbaar vervoer, maar zo'n dagtocht van Kruiswerk is extra comfortabel en gezellig. Toen we de laatste keer uitstapten in Zutphen, zwaaide iedereen die nog in de bus zat ons uit.

Beveel je Kruiswerk aan?
Zeker. Kruiswerk hielp toen ik zoveel jaar geleden hulpmiddelen nodig had en toen ik hulp zocht voor mijn tuin. Nu beleef ik vooral veel plezier aan de dagtochten. Kruiswerk is een vangnet met raad én daad voor iedereen.



Geen zin om in de keuken te staan?

Met onze maaltijdservice zet je in een handomdraai een heerlijk verse en gezonde maaltijd op tafel. Zonder boodschappen te doen of te koken! Kruiswerk werkt samen met de maaltijdleveranciers apetito en Maaltijd Thuis. Ook als je speciale dieetwensen hebt, kan je bij beide leveranciers terecht.

Ledenvoordeel
Ben je lid van Kruiswerk? Dan profiteer je van deze voordelen:

Maaltijd Thuis
✓ Gratis bezorging (t.w.v. €2,99).
✓ Bij wekelijkse levering kan de besparing oplopen tot € 155,- per jaar.

Voordelig proberen?
Bestel dan nu eenmalig 3 (verse of vriesverse) gerechten voor €15,- die de Maaltijd Thuis bezorgers gratis bezorgen!

apetito
✓ 10% korting op alle maaltijden.
✓ Bij vijf maaltijden per week bespaar je al snel € 144,- per jaar.

Voordelig proberen?
Bestel eenmalig een proefpakket met 4 heerlijke vriesverse maaltijden voor slechts €19,95.

Meer weten?
Kijk op www.kruiswerk.nl/maaltijdservice of scan de QR-code. Of bel met onze ledenservice, zij zijn bereikbaar op (0314) 357 430.



Hulp in de tuin

Heb je een mooie tuin maar zelf geen tijd om deze te onderhouden? Of misschien wordt het je fysiek wel te zwaar? Schakel dan makkelijk via Kruiswerk de hulp in van een tuinman van De Groenmakers! Of je nou een nieuwe schutting, bestrating, gazon of border wilt: de tuinman kan je overal bij helpen.

Meer weten?
Kijk op www.kruiswerk.nl/tuinman of scan de QR-code. Bellen met onze ledenservice kan ook, zij zijn bereikbaar op 0314 - 357 430.



Zlimthuis beveelt aan

Op www.zlimthuis.nl/brandveilig bereken je in 3 stappen de brandveiligheid van je woning. Deze test bestaat uit zestien vragen die zijn onderverdeeld in de categorieën 'brand voorkomen', 'alarm bij gevaar' en 'goed voorbereid'.

Na het invullen krijg je een persoonlijk adviesrapport via de e-mail. Je krijgt direct praktische tips en oplossingen! Kijk voor meer inspiratie op www.kruiswerk.nl/kranten



Geniet van een welverdiend dagje wellness!

Een dagje wellness biedt je ontzettend veel ontspanning. Maar wist je dat het ook nog eens heel erg gezond is? Zo heeft het een regulerende invloed op je bloeddruk, je verbetert je weerstand en je lichaam wordt 'schoongespoeld'. Ook doet een saunabezoek wonderen voor je huid.

De Bronsbergen
Je bent meer dan welkom bij Wellness Center de Bronsbergen in Zutphen. Je vindt er onder andere meerdere binnenbaden, buitenbaden, sauna's, rustruimtes en restaurants. Kortom: alles om jou een hele dag optimaal te laten ontspannen. Als lid van Kruiswerk heb je al een dagkaart voor € 30,- in plaats van € 49,50.

Ben je lid van Kruiswerk?
Dan mag de tweede persoon gratis met je mee. Zo kun je samen genieten van een gezellig dagje uit. Reserveer door te bellen naar De Bronsbergen op telefoonnummer 0575 - 820 250.



Thermae 2000
Dit is één van de grootste en bekendste wellnesscentra van Nederland. Je vindt er onder andere meerdere binnenbaden, buitenbaden, sauna's, rustruimtes en restaurants. Kortom: alles om jou een hele dag optimaal te laten ontspannen. Als lid van Kruiswerk heb je al een dagkaart voor € 30,- in plaats van € 49,50.

Ga je liever meerdere dagen? Maak dan gebruik van het hotelarrangement. Zo kom jij uitgerust weer thuis.







Bekijk de agenda www.kruiswerk.nl/agenda



**kruiswerk**

5

Meneer Zwart is 87 jaar en woont in Zaandam. Met de Travixx-rollator maakt hij wandelingen door de wijk. “Ik loop er iedere dag zo’n 35 tot 40 minuten mee. Het is elke keer weer fijn om een uitje te hebben.”



Ik loop heerlijk met deze wagen.

Handige tips bij het lopen met een rollator

“Het is voor mij heel prettig om een vast rondje door de buurt te lopen, dan weet je waar je op moet letten,” legt meneer Zwart uit. “Soms ligt er net een tegel iets hoger dan de rest. Of een modderpoel die je wilt ontwijken. Met twee nieuwe knieën moet je toch iets voorzichtiger zijn waar je loopt. We wonen in de buurt van een mooi natuurgebied, het Jagersveld. Daar gaan we in het voorjaar vaak naartoe als het wat drukker is. Mocht er iets gebeuren, dan is er in ieder geval altijd iemand in de buurt. Nu blijf ik graag op mijn vertrouwde rondje.”

Was het nog moeilijk om te kiezen?

“We hebben eerst een tijdje een oefenrollator in huis gehad, maar die had een wijkend voorwiel. Ik ben lid van een ledenvereniging en zo zijn we bij Medipoint uitgekomen. In de winkel hebben we twee rollators geprobeerd. Met de Travixx liep ik zo weg. In het magazijn stond toevallig nog een mooie champagne-kleurige rollator, heel feestelijk. Die was in de juiste hoogte en we konden hem zo meenemen.”

Opvouwen

“De rollator bevalt heel goed en voldoet aan de eisen. Het is bijvoorbeeld heel handig dat hij kan worden opgevouwen. Hij is vrij licht, dus mijn vrouw tilt hem zo op en zet hem dan in de auto. Het is heel fijn om veel zekerder op pad te kunnen gaan, ik heb er veel steun aan. Wat ook wel mooi is, is dat de remkabels in het frame zijn verwerkt. Zo blijf je nergens achter hangen. Ja, ik loop heerlijk met deze wagen.”

Medipoint Adviseur Reinier Vermeij legt uit: Welke rollator past bij jou?

“Als iemand in de winkel komt kijken naar een rollator, zie ik vaak aan de houding dat diegene het echt niet langer meer heeft kunnen uitstellen. Het loopje is dan al wat moeizaam en de ondersteuning van de rollator is echt nodig. Door goed te kijken en te vragen, kom ik er snel achter wat iemand nodig heeft.

Is er behoefte aan stabiliteit tijdens het lopen? Dan proberen we een wat zwaardere rollator. Is iemand op zoek naar meer balans, dan zijn de lichtgewicht rollators perfect. Het is handig om te bedenken waar je de rollator gaat gebruiken. Is het alleen voor binnenshuis, of ga je ermee naar buiten? Loop je voornamelijk op een harde ondergrond of wandel je graag in het bos? Samen komen we er dan achter waarmee je prettig en zelfverzekerd loopt.”

Weet je nog niet helemaal wat je zoekt? Je kunt altijd even een rondje komen wandelen door de winkel, dan voel je wat de verschillen zijn. We adviseren graag over de mogelijkheden.

Goed om te weten:

- Je kunt erop zitten! Naast dat je er heerlijk achter kunt lopen, hebben veel rollators ook een comfortabel zitje met een rugband. Fijn om even uit te rusten. Vaak is deze verstelbaar in hoogte.
- Banden maken het verschil. Zachtere banden vangen meer schokken op en zijn daardoor geschikt om mee off-road te gaan. Hardere banden zijn ideaal voor gebruik binnen.
- Leuke extra's. Bij veel rollators zitten handige accessoires om bijvoorbeeld je handen vrij te houden. Denk aan een tas met reflectoren om boodschappen in te bewaren, of een houder voor een wandelstok of paraplu.
- Last van artrose? Probeer dan eens een lichtgewicht rollator. Het duwen kost minder energie en het is beter voor de polsen om niet veel kracht te hoeven zetten om de rollator vooruit te duwen.

In gesprek met Claudia Straatmans ambassadeur van Achterhoek in Beweging

Claudia Straatmans (56) is geboren en getogen Achterhoekse. Als ambassadeur van Achterhoek in Beweging spoort ze 55-plus-sers aan om in beweging te komen. “Inmiddels ben ik al 36 jaar weg uit de Achterhoek. Ik woon in Amsterdam, maar kom nog zeker wekelijks terug naar de Achterhoek om m'n moeder op te zoeken. Een soort noaberhulp op afstand”, vertelt ze.

Kom in beweging, ook na je vijftigste

Claudia werkt al 30 jaar in de tijdschriften-wereld en is momenteel hoofdredacteur van de Nouveau. Zo was ze onder andere ook hoofdredacteur van de Glamour, Cosmopolitan, Marie-Claire, Happy in Shape en Beau Monde. Op TV kan je haar maandelijks zien bij Koffietijd als mode-specialist. Bewegen had altijd al een belangrijke rol in haar leven, maar dit werd na haar vijftigste alleen maar belangrijker. “Je komt op je vijftigste op een soort splitsing: ga je door met bewegen, of laat je het erbij zitten. Ik vind het belangrijk om gezond, fit en vitaal ouder te worden. Ik wil leuk ouder worden. Daarom ben ik het bewegen toen gaan intensiveren. Ik ben zelfs op mijn 55e begonnen met het lopen van halve marathons. Ik zie, lees en voel zelf ook dat bewegen heel erg goed is voor je hart en hoofd. Ik word heel erg gelukkig van buiten en in de natuur zijn.”

Bewegen en de overgang

Claudia ervaarde concreet de voordelen van bewegen toen ze in de overgang kwam. “Het leek of mijn hormoonspiegel beter uitgebalanceerd was; ik had minder last van opvliegers. Bewegen helpt mij echt door de overgang heen. Ook mijn figuur blijft straker, ik heb wel een overgangsbuikje, maar blijf gespierd.” Het bewegen geeft natuurlijk geen garantie voor een slank figuur, dat hangt af van meerdere factoren. “Maar het geeft zeker de mogelijkheid om je figuur te ‘beeldhouwen.’”

“Maak het klein, zet gewoon de ene voet voor de andere!”

- Claudia Straatmans -

‘Buitensporten is mijn gelukshormoon’

De lockdown pakte op beweeg-gebied positief uit voor Claudia. “Ik sportte altijd in de sportschool, maar tijdens de lockdown mocht dat niet meer en werd er ineens veel meer buiten gesport. Dat was voor mij zo’n ongelooflijke ontdekking. Buitensporten is nu mijn gelukshormoon. Het blaast letterlijk lucht in mijn hoofd. Ik voel de zuurstof in mijn hersenen en kan hierdoor beter functioneren. Ook heb ik veel buiten gezwommen. Wind, regen, kou; we zwommen ons door de najaarsdepressie heen. De eerste 30 seconden zijn altijd verschrikkelijk, maar daarna gaat er een soort innerlijk kacheltje aan en verspreid het geluksgevoel zich door je hele lijf. Echt een weldaad voor lichaam en geest,” vertelt ze.

Wandelboeken

Claudia schreef twee boeken over wandelen en is bezig met haar derde boek. “Mijn boeken bevatten wandelroutes in heel Nederland. Maar ik vind de Achterhoek nog altijd de mooiste plek om te wandelen. Vooral de omgeving Harfsen en de Gosselse Heide, Lochem, Ruurlo en Winterswijk.” Haar favoriete route? “Het Achterwooldse Klompenpad in Winterswijk. En dan op zondagochtend vroeg beginnen en na afloop lunchen bij Nel Schellekens, het Keunenhuys. Zij kookt heel bewust, met producten rechtstreeks van de boer en zonder voedselverspilling. Wel even reserveren van tevoren!” Maar ook de Dötinkraederoute in Winterswijk, beginnend en eindigend bij wijngaard Hesselink en het Staickheimerpad bij 's Heerenberg zijn favoriet. “Ik loop graag voor lekkers. Ik wil ergens naartoe lopen waar ik lekkere koffie, appeltaart, lunch of wijn kan krijgen. Bewegen moet je belonen!”

Een ode aan de 50-plus vrouwen

“Mijn missie is om 50-plus vrouwen op het schild te hijsen. Ik vind het onbegrijpelijk dat wij worden afgedaan als oud, niet-efficiënt en niet meer van nut. Ook wij 50-plus vrouwen hebben nog zoveel in onze mars, we zijn ondernemend en pakken ook nieuwe dingen op.” Bewegen heeft hierin een essentiële rol, vindt Claudia. Wat overigens ook ondersteund wordt door de wetenschap. “Als we bewegen in een pil zouden kunnen verpakken, dan zouden artsen het massaal voorschrijven,” citeert Claudia cardiologe Janneke Wittekoek.

De effecten van wandelen

“Met name in de hersenen gebeurt er veel als we lopen. Daarom wordt het ook als serieuze therapie tegen depressie en angst gebruikt,” vertelt ze. “Ik merk dat zelf ook als ik een hele dag op kantoor heb gewerkt bijvoorbeeld. Ik ben daarna heel onrustig, kom niet goed in slaap en ga piekeren. Ik ga daarom 's avonds op mijn werkdagen altijd wandelen, ongeacht het weer of de tijd van het jaar. Ook in het donker zie je soms hele mooie dingen. Je ziet het pas als je het doorhebt.”

Maak het klein en start direct

Begin vandaag! Maak elke dag een ommetje van 30 minuten. “Gewoontes slijten in als het routine wordt. Als je elke dag een ommetje maakt, gaat je lichaam het zelfs missen als je het niet doet. Discipline is te kweken door het elke dag te doen. Slecht weer of geen zin hebben zijn geen excuses. Minimaal 150 minuten beweging per week heeft bewezen positieve effecten op je gezondheid en het ouder worden. Als je vijf dagen in de week een ommetje van 30 minuten maakt, dan kom je daar al aan.” En begin gewoon in je eigen omgeving, zegt Claudia.



“Mijn missie is om 55-plussers in beweging te krijgen”

“Als we bewegen in een pil zouden kunnen verpakken, dan zouden artsen het massaal voorschrijven.”

- Janneke Wittekoek, cardioloog -

“Elke buurt heeft iets bijzonders, je moet het alleen willen zien. Als je met andere ogen kijkt, zie je altijd iets nieuws.”

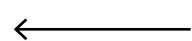
“Spreek daarnaast met een vriendin af om een langere wandeling te maken. Een wandeling waarvan je weet dat je naar een leuk restaurantje, stadje of cafeetje loopt waar je samen lekker koffiedrinkt of gaat lunchen. Als beloning op het eindpunt van je route,” vertelt ze. Loop je liever samen maar heb je niemand in je omgeving die mee wil? Er zijn ook websites zoals www.tweevoeter.nl waar je in contact komt met andere wandelaars.

Meer lezen over Achterhoek in Beweging en bewegen in de Achterhoek?

Lees de online editie van **Blik** op www.kruiswerk.nl/kranten Deze staat boordevol inspiratie en informatie over bewegen!



Ook professor Erik Scherder promoot het wandelen. Claudia citeert hem ook in haar boek. Een goede wandeling zorgt namelijk voor focus, stimuleert creativiteit en vermindert somberheid. “Door te gaan lopen gaat je hart beter werken, waardoor er meer bloed naar je brein gaat. Het is wetenschappelijk onderzocht en bewezen dat wandelen depressieve gevoelens kan verminderen. Als je gaat lopen, activeer je namelijk delen van het brein die remmend werken op gebieden die zorgen voor negativiteit, stress en je niet lekker voelen. Hierdoor heb je meer controle over je emoties, zoals somberheid en angst.” De richtlijn die Erik Scherder aangeeft voor wandelen is minstens een half uur per dag aan één stuk. “Als je minder dan dertig minuten loopt, dan is het positieve effect minder groot. Red je een half uur achter elkaar niet? Ga dan voor een tijd die wel haalbaar is. Want wandelen is hoe dan ook beter dan stilzitten.”



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:

man / vrouw

Adres:

Huisnummer:

Toevoeging:

Postcode:

Woonplaats:

E-mailadres:

Telefoonnummer:

Mobiel nummer:

IBAN bankrekeningnummer:

Datum:

Handtekening:

☐ Ik ontvang graag de digitale nieuwsbrief van Kruiswerk



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.

Kom naar de ALV en de Omdenkshow



Donderdag 15 juni 2023 houdt Kruiswerk Achterhoek en Liemers zijn jaarlijkse Algemene Ledenvergadering (ALV). Leden zijn welkom vanaf 18:30 uur in de Rabobankzaal van de DRU in Ulft. Aansluitend start de leerzame en humorvolle Omdenkshow.

Deze populaire voorstelling laat in een mix van theater, cabaret en voordracht de voordelen van omdenken zien. Jeanette Mertens, regiomanager bij Kruiswerk Achterhoek en Liemers: ‘Met omdenken leer je op een andere manier met problemen omgaan en ze meer als kansen voor nieuwe mogelijkheden te zien. We zien bijvoorbeeld vandaag de dag steeds meer mensen worstelen met het feit dat ze zelf meer moeten regelen om praktische hulp of zorg te organiseren. Niet alleen voor zichzelf, ook voor een ander. Wellicht dat omdenken kan helpen om op een andere manier te denken en doen, waardoor er nieuwe oplossingen ontstaan. Als Kruiswerk denken we dat kunnen omdenken in sommige gevallen het verschil kan maken tussen omvallen of blijven staan.’

Aanmelden voor ALV en de Omdenkshow

Dit kan via de site van Kruiswerk: www.kruiswerk.nl/ALV of bel de ledenservice **0314 – 357 430**. Er kunnen twee leden per lidmaatschap mee.

Tip: Nog geen lid en wil je wel naar de Omdenkshow?
Meld je dan aan op www.kruiswerk.nl/aanmelden of bel de ledenservice.
Het lidmaatschap kost € 20,50 per jaar per gezin.



Bekijk Blik Magazine ook online

Op de Kruiswerk website staat de nieuwe Blik magazine voor je klaar. Deze online editie gaat verder waar de krant gebleven is. Je leest achtergrondinformatie, handige tips, krijgt lekkere recepten en leuke aanbiedingen. Kijk snel op www.kruiswerk.nl/kranten



Puzzel mee en win...

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



Het 4 seizoenen wandelboek van Claudia Straatmans.

Voor haar tweede wandelboek heeft Claudia de allerleukste dicht-bij-huiswandelingen per seizoen geselecteerd. Want: wanneer kleurt de kersenbloesem roze? Wat is de fijnste route om je kerstkilo's eraf te wandelen? Wanneer staat de hei in bloei? De focus ligt op wandelingen van maximaal 15 kilometer, onder het mom van kleine moeite, groot plezier.



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

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.

AFWASSEN	HARING	SCHEERLIJNEN
AUTO	KAMPVUUR	SLAAPZAK
BAGAGEWAGEN	KOELBOX	SPEELTUIN
BARBECUE	KOKEN	TENT
BUITEN	LUCHTBED	TOILETGEBOUW
CARAVAN	LUIFEL	VOORTENT
GASSTEL	MARSHMALLOWS	VOUWWAGEN
GASTANK	NATUUR	VRIJHEID
GRAS	PAN	WINDSCHERM
GRONDZEIL	PARASOL	
HAMER	PICKNICKEN	

Oplossing

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.