

Blik

op kruiswerk

04
2023

Je regelt
het thuis met
Kruiswerk

19x optimaal voorbereid

7x voordeel

Hulp zelf geregeld

Iedereen in beeld
Gratis Femly TV

Ga mee
Dagtocht naar De Biesbosch

Oost west ...
Alles over zorgeloos thuiskomen

 **kruiswerk**

Ga op 18 of 19 september mee naar De Biesbosch



Nationaal Park De Biesbosch is een beschermd natuurgebied en het grootste zoetwatergetijdengebied van Europa. Ga je mee op dagtocht? Kruiswerk en de vrijwilligers van vereniging Groengrijs nodigen je van harte uit. Je hoeft zelf nergens aan te denken. Je stapt op de Groengrijs-bus vanaf Ruurlo, Zelhem, Varsseveld of Doetinchem (18 september) of vanaf Winterswijk, Eibergen, Lochem, of Zutphen (19 september). Aangekomen in de Brabantse Biesbosch geniet je van een smakelijke soep. Je ontdekt vervolgens tijdens een rondvaart de natuur en ziet gegarandeerd bijzondere dieren en vogels. Aan boord krijg je een uitgebreide lunch en is er onbeperkt koffie en thee. Laat je verwennen en verrassen! De dagtocht kost € 50,- voor leden. Niet leden betalen € 55,-.

Ga je mee? Aanmelden kan door te bellen met de ledenservice van Kruiswerk 0314 - 357 430 (lokaal tarief). Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 13:00 uur. Online aanmelden kan via kruiswerk.nl/dagtocht



Opstapplaatsen en -tijden

Route maandag 18 september 2023

Ruurlo - 07:45 uur
Zuivelplein achter ALDI

Zelhem - 08:05 uur
Parkeerplaats Stikkenweg

Varsseveld - 08:30 uur
Carpoolplaats N18

Doetinchem - 09:00 uur
Hamburgerbroekplein (busstation)

Route dinsdag 19 september 2023

Winterswijk - 07:30 uur
Parrallelweg achter het station

Eibergen - 08:00 uur
Parkeerplaats Pickerhal (sporthal)

Lochem - 08:30 uur
Station (Stationsweg)

Zutphen - 09:00 uur
Achterzijde station

Zutphen - 09:10 uur
Polplein (Gamma)

Altijd vakantie op de fiets



Of je nog vertrekt, al thuiskwam of niet ging, het ultieme vakantiegevoel heb je op de fiets. Een goede reden om één van de routes te kiezen die is geselecteerd door de VVV's in de Achterhoek. Wat denk je van 28 kilometer in het prachtige gebied ten oosten van de IJssel, tussen de Hanzesteden Zutphen en Doesburg? Ben je liever wat langer onderweg? Neem dan bijvoorbeeld een route langs de molens in Montferland en de Molen in Elten vlak over de grens in Duitsland (48 km). Je vindt meerdere routes in Blik Magazine via kruiswerk.nl/altijd-vakantie.

Fietsen met Kruiswerk

Meer stabiliteit nodig tijdens het fietsen?

Alle Kruiswerk-leden krijgen € 100,- cashback op de Tworby: kruiswerk.nl/cashback

Onderweg pech met je fiets, e-bike, rolstoel, rollator of scootmobiel?

Met de Kruiswerk Pechpas ben je verzekerd van pechhulp: kruiswerk.nl/pechhulp

of bel met de ledenservice van Kruiswerk op 0314 - 357 430 (lokaal tarief). Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 13:00 uur.

Met Femly iedereen in beeld

Ledenaanbod: 30 dagen gratis + Femly TV t.w.v. € 199,-

Femly tv helpt mensen met dementie en ouderen langer en gelukkiger thuis wonen. De familie heeft een app die de Femly televisie aanstuurt. Zo kan de familie videobellen, foto's laten zien of structuur teruggeven door de agenda op de televisie te tonen. De oudere of persoon met dementie hoeft niks te doen. Bij beginnende kwetsbaarheid is Femly een goede oplossing om langer en gelukkiger thuis te kunnen blijven wonen.

Femly ondersteunt bij het voorkomen van eenzaamheid en draagt bij aan uitstel en compensatie van een toenemende kwetsbaarheid. Een langer gelukkig thuis is het resultaat. Daarnaast helpt Femly de mantelzorger. De hele familie en ook vrienden kunnen bellen en foto's toevoegen, zodat niet altijd de mantelzorger voor de sociale contacten moet zorgen.

Met Femly is iedereen in beeld. Francoise De Goeijen, oprichter van Femly, verloor in 2016 haar man aan een agressieve vorm van alzheimer, hij was pas 57 jaar. Zij was zijn belangrijkste mantelzorger. 'Zonder de hulp van mijn vrienden en familie had ik het niet gered. Daar ben ik ontzettend dankbaar voor en ik wil dat iedereen die steun kan ervaren.

Onze missie is mensen gelukkig maken. Eenzame ouderen, maar ook hun mantelzorgers.' Kruiswerk ondersteunt deze missie en heeft een speciale actie voor leden. Je probeert Femly nu dertig dagen gratis en je ontvangt dan ook gratis een Femly tv.

Ledenaanbod: 30 dagen gratis + Femly TV ter waarde van € 199,-

- Dertig dagen gratis Femly (na dertig dagen € 9,95 per maand)
- Gratis Femly TV t.w.v. € 199,-

Wil je gebruikmaken van dit ledenaanbod? Ga naar kruiswerk.nl/femly-aanbod

Ben je nog geen lid van Kruiswerk?

Word lid van Kruiswerk en maak gebruik van het aanbod: kruiswerk.nl/word-lid

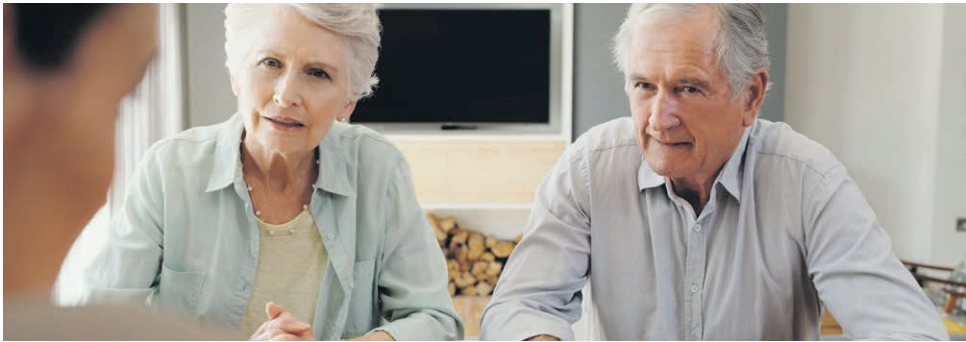
Ervaring met Femly

Cynthia van den Heuvel, moeder van 3 zoons, mantelzorger en directeur van het Kruiswerk Servicebureau heeft een goede ervaring met Femly: 'Super gebruiksvriendelijk en een aanrader voor iedereen die wat onhandig is met digitaal verkeer!' Deze ervaring komt uit een column van Cynthia. Deze column leest je in zijn geheel in Blik Magazine: kruiswerk.nl/Cynthia



10 Tips voor het keukentafelgesprek

Wanneer je bij de gemeente om huishoudelijke hulp of andere ondersteuning vraagt, volgt een keukentafelgesprek. In dat gesprek bespreek je je situatie en wordt helder wat je nodig hebt en wat je zelf kunt. De gemeente kijkt welke oplossingen er zijn en of je hulp krijgt. Het is belangrijk je goed voor te bereiden op het keukentafelgesprek. Deze tien tips helpen.



Schrijf je vragen op

Zet je vragen en belangrijkste wensen op papier. Bedenk waar je gelukkig van wordt. Zo heb je een geheugensteun tijdens het gesprek.



Benoem wat je graag zou willen en wat je niet zou willen

Bedenk van tevoren goed waar je ondersteuning of hulp bij nodig hebt. Wat kun je nog wel, wat kun je niet (meer)?



Vraag door en vat samen, check of je alles begrepen hebt

Om je hulpvraag zo goed mogelijk over te brengen op de gemeente, is het belangrijk dat het gesprek helder en duidelijk verloopt. Schroom niet om je vragen te stellen. Blijf net zo lang doorvragen tot je het begrijpt.



Wees eerlijk

Probeer zo duidelijk en eerlijk mogelijk te zijn over je situatie. Dan krijg je een passend advies en indicatie voor de juiste hulp. Dat betekent ook dat je je niet beter voordoet dan je bent.



Bedenk dat mantelzorg niet wettelijk verplicht is

Mantelzorg is niet verplicht. Als je persoonlijke verzorging nodig hebt, hoeft een naaste of andere bekende die niet op zich te nemen. Heb je een gezonde partner of huisgenoot, dan wordt alleen verwacht dat deze de gewone huishoudelijke taken op zich neemt (gebruikelijke zorg).



Gebruik tijdens het gesprek pen en papier

Maak aantekeningen tijdens het gesprek. Schrijf de gestelde vragen en gemaakte afspraken op. Zo kun je nagaan of alles goed in het gespreksverslag staat. Je kunt eventueel een opname van het gesprek maken, maar daar moet je wel toestemming van de aanwezigen voor vragen en krijgen.



Probeer rustig te blijven tijdens het gesprek

Het gesprek is bedoeld om een zo helder mogelijk beeld te krijgen van je situatie en hulpvraag. Door rustig te blijven, blijft de aandacht gevestigd op de inhoud van het gesprek. (Negatieve) emoties leiden daarvan af en dat werkt over het algemeen niet in je voordeel.



Vraag iemand mee naar het gesprek

Vraag een vertrouwd iemand mee naar het gesprek. Met twee mensen hoor je meer dan alleen. De kans dat alles wat je wilde bespreken aan bod komt, is ook groter wanneer er nog iemand alert op is. Misschien wil hij of zij tenslotte opschrijven wat er wordt afgesproken. Je kunt dan zelf extra goed focussen op het gesprek zelf.



Bewaar een kopie van belangrijke papieren in een map en hou deze bij de hand

Het zal je helpen bij de voorbereiding om papieren die van belang zijn vast bij elkaar te zoeken. Dit bespaart tijd en zorgt ervoor dat je de gemeente zo volledig mogelijk kunt inlichten.



Vraag om een verslag en bij wie je eventueel terug kunt komen op het gesprek. Noteer de naam.

Je kunt het verslag nalezen en naast je eigen notities leggen om te controleren of alles dat besproken is ook in het verslag opgenomen is. Mocht je later nog contact willen opnemen met de gemeente over het gesprek, is het handig als je een naam hebt.

Ondersteuning keukentafelgesprek aanvragen

Krijg je te maken met de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), dan kijk je samen met de gemeente naar jouw zorgvraag en een bijbehorende oplossing in een keukentafelgesprek.

Ga goed voorbereid het gesprek in en kies voor gratis onafhankelijke ondersteuning via Kruiswerk! Ga naar kruiswerk.nl/goed-voorbereid of bel 0314 - 357 430 (lokaal tarief). Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 13:00 uur.

Gratis leefstijladvies

Voel je je fit en gezond? Kruiswerk gunt het iedereen zich goed te voelen. Kom daarom in september naar één van de vier gratis gezondheidschecks van Kruiswerk en ontvang een passend leefstijladvies. Beweeg- en leefstijlexpert Jeffrey Krayenbrink geeft je tijdens de check inzicht in bijvoorbeeld je lengte, gewicht, vetpercentage, BMI, bloeddruk en knijpkracht. Je gaat naar huis met een passend leefstijladvies. Hiermee kun je aan de slag met jouw gezondheid. Ben je lid van Kruiswerk? Dan is de gezondheidscheck gratis. Ben je nog geen lid? Dan kun je je ter plekke aanmelden bij een van onze medewerkers. De gezondheidscheck (t.w.v. € 20,50) is dan alsnog gratis.

Gezondheidschecks september

Maandag 4 september -10.00 tot 17.00 uur
Gezondheidscentrum de Nassau
Nassaustraart 5
7121DG Aalten

Maandag 18 september 10.30 tot 15.30 uur
Kei-Fit
Lievelderweg 88A
7131MG Lichtenvoorde

Dinsdag 12 september 10.00 tot 17.00 uur
Vital
Doetinchemseweg 53
7051DP Varsseveld

Dinsdag 26 september 10.00 tot 17.00 uur
Totalfit
Beekseweg 29
7031AV Wehl

Vergeet je niet aan te melden

Vooraf aanmelden is verplicht. Je meldt je aan via een e-mail aan info@kruiswerk.nl of door te bellen met de ledenservice op 0314 -357 430 (bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 9:00 tot 13:00 uur).



Benieuwd naar balans- en stabiliteitsoefeningen voor thuis?

Jeffrey Krayenbrink, leefstijlcoach van Kruiswerk laat een aantal zien in handige uitlegvideo's.



Ook een pauze voor jou

Iedereen op vakantie en jij zorgt voort? Tijd om op adem te komen. Vraag mantelzorgondersteuning aan: kruiswerk.nl/pauze



De mantelzorgmakelaar geeft je rust en ruimte

Druk met de zorg voor een ander? Een mantelzorgmakelaar helpt jou met het regelen en vinden van de beste zorg en ondersteuning op maat. Meer informatie over de mantelzorgmakelaar en actuele informatie over de vergoeding van de mantelzorgmakelaar van jouw zorgverzekeraar: kruiswerk.nl/voor-rust-en-ruimte

Online in **Blik** Magazine

Online staat Blik Magazine voor je klaar.
Met deze keer onder meer:

Column

kruiswerk.nl/column-Femly

Op pad met Biesbosch-boswachter en vogelaar

Joey Braat Joey

kruiswerk.nl/op-pad-met-Joey

Gezond in de Achterhoek

kruiswerk.nl/gezonde-Achterhoek



Colofon

Deze krant is een uitgave van Kruiswerk Achterhoek en Liemers. Vormgeving: Studio67

Vragen of opmerkingen?

Bel met de ledenservice of kom langs bij de balie van de Medipoint Thuiszorgwinkel in Doetinchem, Vorden, Winterswijk of Zutphen.

Ledenservice

0314 - 357 430 (lokaal tarief). Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 13:00 uur. E-mail: info@kruiswerk.nl

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.



Bekijk de agenda kruiswerk.nl/tot-ziens



TIP!

Het Kruiswerk Weer-Thuispakket

Moet je binnenkort naar het ziekenhuis voor een operatie of opname? Bedenk dan, dat het goed is nu al na te denken wie helpt als je thuiskomt. Vaak moet er van alles worden geregeld. Wie doet het huishouden? Wie kookt de maaltijden? Wie haalt hulpmiddelen? Je regelt het met dit pakket.

- ✓ Je bent goed voorbereid op jouw thuiskomst na ziekenhuisopname.
- ✓ Alles wordt voor jou thuis geregeld, zodat je sneller kan worden ontslagen uit het ziekenhuis.
- ✓ Je kunt zelfstandig blijven wonen.
- ✓ Je kunt werken aan een sneller herstel.

De Kruiswerk expert komt kosteloos bij leden thuis en stelt in overleg op jouw behoeften een pakket samen. Een aantal producten en diensten die de Kruiswerk expert voor jou kan regelen:

- ✓ Persoonsalarm
- ✓ Hulpmiddelen en installatie daarvan
- ✓ Huishoudelijke hulp
- ✓ Maaltijdservice
- ✓ Inzet Mantelzorgmakelaar

Ledenvoordeel

- ✓ De Kruiswerk expert komt gratis bij leden thuis om te kijken wat je nodig hebt.
- ✓ Korting op producten en diensten uit het ledenservicepakket en de Thuiszorgwinkels.

Meer informatie en aanvragen: kruiswerk.nl/weer-thuis

of bel met de ledenservice van Kruiswerk op 0314 - 357 430 (lokaal tarief). Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 13:00 uur.

Alles over zorgeloos en

Thuiskomen na vakantie of een ziekenhuisopname, geeft een mengeling van emoties. Er worden niet voor niks boeken en liedjes geschreven over de waarde van een thuis en de betekenis ervan. Er zit veel kracht in verbonden zijn met een dierbare plek.

Thuiskomen na een ziekenhuisopname

Als je thuiskomt vanuit het ziekenhuis na een verblijf vanwege ziekte of een operatie, zijn er verschillende dingen die je kunt regelen om ervoor te zorgen dat je herstel thuis goed verloopt. Hier zijn negen dingen om te overwegen:

1. Medicatie en nazorg

Zorg ervoor dat je alle voorgeschreven medicatie begrijpt en volg de instructies van de arts of apotheker nauwkeurig op. Regelmatig medicatie innemen is essentieel voor je herstel. Als je thuis nazorg of follow-up afspraken met zorgverleners hebt, plan deze dan in en zorg dat je op de hoogte bent van de datums en tijden.

2. Thuiszorg en hulp

Als je na het ziekenhuisverblijf extra hulp nodig hebt, bijvoorbeeld bij dagelijkse activiteiten, mobiliteit of wondverzorging, regel dan thuiszorg of vraag familieleden en vrienden om te helpen. Je kunt altijd bellen met Kruiswerk om actief mee te kijken en te denken.

3. Aanpassingen in huis

Zorg ervoor dat je huis veilig en toegankelijk is voor je herstel. Denk aan eventuele aanpassingen, zoals het verwijderen van drempels, het plaatsen van handgrepen in de badkamer of het creëren van een slaapkamer op de begane grond als dat nodig is. Ook hierover kun je altijd bellen met Kruiswerk om actief mee te kijken en te denken.

4. Voeding

Zorg voor gezonde en voedzame maaltijden in huis om je herstel te bevorderen. Als je een speciaal dieet moet volgen, zorg dan dat je voldoende voorraad hebt en weet wat je wel en niet mag eten.

5. Rust en slaap

Het is belangrijk om voldoende rust te nemen en je lichaam de tijd te geven om te herstellen. Zorg voor een comfortabele slaapomgeving en probeer voldoende slaap te krijgen.

6. Opvolgen van instructies

Volg de instructies van je zorgverleners op, zoals wanneer je wondverzorging moet uitvoeren, oefeningen moet doen of bepaalde activiteiten moet vermijden. Neem bij twijfel altijd contact op met je arts.

7. Contactinformatie

Zorg ervoor dat je belangrijke contactinformatie bij de hand hebt, zoals die van je huisarts, specialisten, thuiszorgorganisatie en naaste familieleden of vrienden die kunnen helpen in geval van nood.

8. Psychologisch welzijn

Het kan emotioneel uitdagend zijn om vanuit het ziekenhuis terug te keren naar huis. Zoek indien nodig psychologische ondersteuning om met je gevoelens en ervaringen om te gaan.

9. Plan je activiteiten

Begin langzaam met je dagelijkse activiteiten en bouw geleidelijk aan op. Overdrijf niet en luister naar je lichaam tijdens het herstelproces. Als je thuiskomt vanuit het ziekenhuis, is het belangrijk om geduldig te zijn met jezelf en je lichaam de tijd te geven om te herstellen. Als je vragen hebt of je niet goed voelt, neem dan altijd contact op met je zorgverleners voor advies en begeleiding.





veilig thuiskomen

Het gevoel dat je hebt bij thuiskomen, hangt wel af van de reden van afwezigheid, de duur ervan en je persoonlijke omstandigheden. Gevoelens die je sowieso ervaart, komen uit de mix mix blijdschap, opluchting, weemoed en verlangen. Poëtisch gezegd: thuiskomen herinnert aan hoe belangrijk het is om tijd door te brengen in nieuwe omgevingen, het laat je tegelijk waarderen wat je thuis hebt. Praktisch als Kruiswerk is, vind je op deze pagina's de praktische kanten van thuiskomen.

Thuiskomen na een vakantie

Voordat je op vakantie gaat, zijn er verschillende dingen om rekening mee te houden. Prettig thuiskomen is zo'n ding. Met deze checklist kun jij bij thuiskomst controleren of alles weer werkt of in de 'thuisstand' staat. Hier zijn tien belangrijke punten om op te letten:

1. Beveiliging

Zorg ervoor dat alle ramen en deuren goed zijn vergrendeld voordat je vertrekt. Overweeg om een alarmsysteem of bewakingscamera's te installeren voor extra beveiliging. Heb je deze niet? De Zlimthuis experts van Kruiswerk helpen je hier graag mee.

2. Verlichting

Laat een paar lampen aanstaan of gebruik tijdschakelaars om het huis er bewoond uit te laten zien, vooral 's avonds. Deze zijn te koop in de Zlimthuis webshop waar je als lid korting krijgt.

3. Apparaten

Schakel alle onnodige elektrische apparaten uit en haal stekkers uit stopcontacten om energie te besparen en het risico op brand te verminderen. Doe eens de brandveiligtest op zlimthuis.nl dan zie je gelijk hoe veilig jouw huis is.

4. Water

Controleer alle kranen en zorg ervoor dat ze goed zijn afgesloten. Overweeg om de hoofdwatervleiding af te sluiten om lekkages te voorkomen.

5. Gas

Schakel het gasfornuis en andere gasapparaten uit om veiligheidsrisico's te minimaliseren.

6. Verwarming en koeling

Pas de thermostaat aan om energie te besparen terwijl je weg bent, maar zorg ervoor dat het huis niet te vochtig wordt.

7. Post

Vraag een buur, familielid of vriend om je post op te halen of laat de post tijdelijk doorsturen om te voorkomen dat deze zich opstapelt. Ook biedt Zlimthuis handige postopvangers in de webshop aan: zlimthuis.nl/postvanger

8. Huishoudelijke taken

Zorg ervoor dat het huis schoon en opgeruimd is voordat je vertrekt, en gooi bederfelijke etenswaren weg om nare geuren en schimmel te voorkomen.

9. Noodcontacten

Laat een betrouwbaar persoon weten dat je weg bent en geef ze je contactgegevens voor noodgevallen. Laat ook weten dat je weer terug bent!

10. Reisverzekering

Controleer of je reisverzekering alles dekt, inclusief medische noodgevallen en annuleringen.

TIP!

De zomermaanden zijn een extra gevoelige inbraakperiode. Zlimthuis van Kruiswerk biedt het Veilig thuis en het Brand Veilig pakket aan. Laat je vrijblijvend adviseren en maak gebruik van de Zlimthuis experts. Dit kan door ons te bellen of door een kosteloze Thuisscan aan te vragen bij de ledenservice.

Brandveilig pakket

Het pakket Brand Veilig alarmeert jou bij mogelijk brandgevaar. Niet alleen akoestisch in jouw woning, maar ook op afstand via jouw mobiele telefoon. Dit geeft jou de mogelijkheid tijdig in te grijpen. Per juli 2022 geldt de rookmelderplicht, met het pakket Brand Veilig voldoe jij hieraan. Het startpakket Brand Veilig bestaat uit: 1 centrale, 2 rookmelders en is inclusief het eerste jaar abonnementskosten en installatie aan huis. Het pakket kost € 125,- voor leden en € 140,- voor niet leden.

Veilig thuis pakket

Het pakket Veilig Thuis stelt jou in staat om in een panieksituatie jouw sociale kring hiervan op de hoogte te stellen. Wanneer je gevallen bent, kan je dan met één druk op de panieknop alarm slaan. Daarnaast heb je ook een bewegingsmelder, deze genereert automatisch een alarm als er enige tijd geen beweging is gedetecteerd. In deze beide gevallen krijgen jouw naasten een melding dat er iets mis is, zodat zij direct in actie kunnen komen. Hiernaast worden jij en jouw naasten ook op de hoogte gesteld bij brand, inbraak en/of dwalen. Het pakket veilig thuis bestaat uit een centrale, 2 rookmelders, 2 deur- raamcontacten, een bewegingsmelder en een slimme armband. Binnen het pakket Veilig Thuis kies je uit één van de twee abonnementsvormen. Het basis abonnement kost € 8,50 per maand. Je kunt dan jouw sociale kring toevoegen, zodat zij een alarmmelding ontvangen. Het basis plus abonnement kost € 17,50 per maand, hiermee wordt naast jouw sociale kring ook een lokaal beveiligingsbedrijf op de hoogte gesteld, ingeval van een noodsituatie.

Dit pakket kost € 230,- en is inclusief de kosten van installatie aan huis.

Leden van Kruiswerk betalen de eerste zes maanden niet voor het abonnement.

Meer informatie en aanvragen: zlimthuis.nl

Zlimthuis

Spreek je liever een medewerker van Zlimthuis? Dat kan natuurlijk! Bel op 088 - 17 17 370 of e-mail naar info@zlimthuis.nl

Oost west thuis best gaat verder in **Blik** Magazine



Vakantie voorbij zet je gevoelens eens op rij
Welk gevoel herken jij?



Boeken over thuiskomen
Lezen over thuiskomen en het dagelijkse leven na een reis?



Luisterend naar huis
Deze playlist gaat over thuiskomen en geborgenheid.



meer woonverzlimmers zlimthuis.nl/webshop



TOT
25%
KORTING
OP ALLE
STA-OPSTOELEN

De stoelendans met alleen maar winnaars.

Je kent het vast nog wel van vroeger, de stoelendans. Met alleen maar verliezers zonder stoel en één winnaar met zijn of haar eigen stoel. Dat gaat bij Medipoint heel anders.

Bij ons heb je namelijk alleen maar winnaars, dankzij een ruime keuze uit diverse sta-opstoelen. Voor elk wat wils. En allemaal hebben ze gemeen dat je er net zo makkelijk in gaat zitten als eruit opstaat. Als we je bovendien vertellen dat je nu tijdelijk tot 25% korting krijgt, dan kan het natuurlijk zo zijn dat je een klein dansje doet. Gewoon omdat het kan.

Wat ook kan: langskomen in de winkel, bijvoorbeeld tijdens een zitadviesdag. Bij aankoop van een van de actiemodellen Riposo, Relaxo, Vario of Lineo ontvang je tijdens de zitadviesdag zelfs een gratis elektrische hoofdsteen of stoelverwarming. Schrijf je in op medipoint.nl/fijnerthuis of bel 088 10 20 100.

Kom je ook naar de adviesdag?

Zutphen | vrijdag 1 september
Den Elterweg 77

Winterswijk | woensdag 6 september
Beatrixpark 1

Vorden | vrijdag 15 september & vrijdag 22 september
Raadhuisstraat 1



Bekijk het aanbod.



Actie geldig van september t/m november 2023.
Vraag naar de voorwaarden.



Puzzel mee en win een cadeaubon van 't Dommerholt t.w.v. € 20,-. Bij deze ijsboerderij kies je uit wel 50 smaken! Maak de kruiswoordpuzzel. Antwoorden vind je in deze editie van Blik op Kruiswerk. Mail je oplossing naar communicatie@kruiswerk.nl. De winnaar krijgt persoonlijk bericht.

1. Maakt een stabiele driewieler van je tweewieler
2. Ander woord voor huishoudelijke hulp
3. Hanzestad
4. Natuurgebied in Zuid-Holland en Noord-Brabant
5. Praten met elkaar
6. Nieuwste dienst van Kruiswerk
7. Voornaam van de leefstijlcoach van Kruiswerk
8. Televisie waarmee je ook kunt beeldbellen
9. Dit kun je winnen met deze puzzel
10. Vul aan: Weer-Thuis...

[illegible]

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

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).

(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 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 wijziging van jouw gegevens en hoe wij met deze gegevens omgaan, lees onze privacy policy op de kruiswerk.nl.



Je werkt en misschien heb je ook een gezin. Als je daarnaast voor een ander zorgt, kan dat soms zwaar zijn. Je voelt je verantwoordelijk en wilt graag helpen. Om te voorkomen dat de druk op jou te groot wordt, biedt Kruiswerk verschillende diensten om je te ontlasten in zorgtaken. Kun je wel wat ondersteuning gebruiken bij de dagelijkse dingen? Je regelt bijvoorbeeld een maaltijdservice eenvoudig en betaalbaar via Kruiswerk. Ook volg je via Kruiswerk mantelzorgcursussen met korting. Je kunt bij Kruiswerk verder terecht voor een luisterend oor, een Thuisgelukgesprek of een verwijzing naar een mantelzorgmakelaar. Je houdt altijd zelf de regie in handen. Je hebt geen indicatie nodig voor het afnemen van de diensten van Kruiswerk.

Op kruiswerk.nl/ik-kom-op-adem zie je wat Kruiswerk voor je kan betekenen.



Hans te Mebel: ‘Op woensdagmorgen speel ik met andere 55-plussers, mannen en vrouwen, Walking Football bij AD’69 in Aalten. Soms spelen we een toernooi. Zo kan ik mijn geliefde spelletje voetbal blijven spelen. Wel in iets aangepaste vorm. We lopen bijvoorbeeld met de bal. Rennen mag niet. Als oud voetballer is het fijn op deze manier nog betrokken te zijn bij de vereniging en ik blijf in beweging. De krant lezen kan altijd nog wel. Ik geniet trouwens ook erg van het sociale aspect. Op verjaardagen trakteren we elkaar bijvoorbeeld en we zitten regelmatig even na.

Ik ga altijd met plezier en kom tevreden weer in de kantine, blij met de beweging en het idee weer wat aan mijn conditie te hebben gedaan.' Blijf ook in beweging: kruiswerk.nl/gezonde-Achterhoek





Lid van Kruiswerk en hulp nodig?



Ik heb hulp nodig om thuis de boel draaiende te houden



Ik wil langer thuis blijven wonen en heb ondersteuning, aanpassingen of hulpmiddelen nodig



Ik zorg voor iemand en heb (praktische) ondersteuning nodig



Degene voor wie ik zorg, heeft thuis aanpassingen of hulpmiddelen nodig



Zo regel je zelf hulp



Bel de ledenservice
0314 - 357 430
Bereikbaar ma. t/m vr.
van 9:00 - 13:00 uur



Stuur een mail
info@kruiswerk.nl



Bel gratis de Acute Hulplijn voor ondersteuning in probleemsituaties
088 - 17 17 345



Kom langs bij de balie van de Medipoint Thuiszorgwinkel in Doetinchem, Vorden, Winterswijk of Zutphen



Ledenvoordeel

Een uitgebreid servicepakket met bemiddeling voor praktische dienstverlening aan huis.

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 veel meer...

NIEUW

Thuisgelukgesprek

Persoonlijk gesprek bij je thuis met een Kruiswerk-expert over beschikbare zorgdiensten, financiële regelingen en andere relevante onderwerpen.

Voor onafhankelijk advies. Vraag het thuisgelukgesprek aan:
kruiswerk.nl/thuisgeluk



Kruiswerk. Dé betaalbare aanvulling op je zorgverzekering.



Word lid voor € 20,50 per jaar

Lid worden kan op verschillende manieren:

- ✓ Bel naar de ledenservice: 0314 - 357 430 (bereikbaar ma. t/m vr. van 9:00 - 13:00 uur)
- ✓ Vul het aanmeldformulier in: kruiswerk.nl/aanmelden
- ✓ Ga langs bij de balie in de thuiszorgwinkel
- ✓ Gebruik de bon één pagina terug in deze krant