

Blik

op kruiswerk

05
2023

Henk Nies ”
**Zonder mantelzorg
functioneren we niet**

**Je regelt
het thuis met
Kruiswerk**

Hulpmiddelen
bij dementie

Nomineer
jouw held

Najaarsshoppen
veilig met voordeel

 **kruiswerk**

Collectieve zorgverzekeringen

De moeite waard om naar te kijken



De premie van de basisverzekering stijgt naar gemiddeld 149 euro per maand. Dat is 12 euro meer dan nu en daarmee de grootste stijging ooit. Daarnaast daalt de maximale zorgtoeslag met 27 euro per maand. Er worden gelukkig nog steeds interessante kortingen geboden op een collectieve aanvullende zorgverzekering. Het is daarom verstandig om zodra alle nieuwe premies bekend zijn, vanaf 12 november, weer te gaan vergelijken. Zo weet je zeker dat je volgend jaar goed ver-

zekerd bent én niet te veel betaalt.

Zorgcollectief expert Willem Veenendaal: 'Een collectieve zorgverzekering biedt naast korting op de aanvullende zorgverzekering, ook extra vergoedingen. Zo kun je denken aan extra fysiotherapie of de vergoeding van jouw lidmaatschap bij Kruiswerk.'

In december ben je welkom op een van Kruiswerks informatiebijeenkomsten.

Hier vertelt Willem Veenendaal alles over

waar je op moet letten bij jouw zorgverzekering. Ook kun je een persoonlijk adviesgesprek aanvragen. De expert informeert en adviseert je dan onder andere over vergoedingen, wisselen van pakket of overstappen naar een andere zorgverzekeraar. In een persoonlijk adviesgesprek kijk je als je wilt met de expert zorgverzekeringen kritisch naar jouw individuele situatie waarna hij je een vrijblijvend advies geeft.



Aanmelden voor een bijeenkomst of persoonlijk adviesgesprek kan binnenkort via kruiswerk.nl/kruiswerk-zorgcollectief. Zo goed als zeker zijn van een plek? Meld je aan voor de e-mailnieuwsbrief en krijg op tijd een seintje: kruiswerk.nl/nieuwsbrief. Het Kruiswerk zorgcollectief is er het hele jaar door voor jou. Van advies over welke dekking het best bij jou past, tot hulp bij vragen over vergoedingen.

Mantelzorgmakelaar Tanja Beerten loodst je door het zorgoerwoud

De zorg voor een dierbare die steeds meer moeite heeft met zelfstandig leven kan zwaar zijn. 'En dan moet je je ook nog een weg banen in het oerwoud dat het zorglandschap is. Voor mantelzorgers is het vaak te veel', weet mantelzorgmakelaar Tanja Beerten. Met haar eigen bedrijf Umero (Latijn voor schouder) biedt ze praktische hulp aan mantelzorgers, maar ook een schouder om op te leunen.

In Nederland zijn ruim vijf miljoen mantelzorgers: mensen die zorgen voor een langdurig zieke naaste. De zorgtaken kunnen variëren van het doen van boodschappen en het overnemen van of ondersteunen bij administratie tot persoonlijke verzorging.

'Er is geen opleiding voor, mantelzorg overkomt je', zegt Beerten: 'alle verschillende regelingen kunnen je gaan duizelen. Er zijn maar liefs vier verschillende wetten voor zorg voor je naaste: De Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo), de Wet langdurige zorg (Wlz), de zorgverzekeringswet en de jeugdwet (bij jongeren).'

Beerten: 'In een ideale wereld was ik niet nodig, maar het is nou eenmaal heel ingewikkeld. Het is moeilijk om te krijgen waar je recht op hebt. Ik ondersteun mantelzorgers om de juiste route te vinden én om de mantelzorgtaken zo lang mogelijk op een zo gezond mogelijke manier vol te houden.'

Tanja helpt bijvoorbeeld bij het organiseren van passende zorg, het invullen van formulieren, het opmaken van zorgcontracten, bij belangrijke keuzes - bijvoorbeeld of je dierbare opgenomen moet worden of niet, en of je wel of niet een PGB aanvraagt. Ook helpt de zorgmakelaar je navigeren tussen verschillende wettelijke regelingen en bij

het voeren van keukentafelgesprekken.

Als mantelzorger raak je makkelijk overspoeld door de druk die er op je ligt. 'Mantelzorgers worden vaak over het hoofd gezien. Er is meer aandacht voor de zorgvrager dan voor de mantelzorger', legt Beerten uit: 'als ik vraag hoe het met de mantelzorger gaat, breken ze. Dit wordt niet vaak aan de mantelzorger gevraagd.'



Verder lezen? Ga naar *Blik Magazine*: kruiswerk.nl/Tanja



Op de site van Kruiswerk vind je een blogserie over mantelzorgen. Je leest er onder meer over welke hulpmiddelen en technologieën er zijn, de juridische aspecten van mantelzorg en hoe je (emotionele) ondersteuning regelt.

Online in *Blik Magazine*

Mantelzorger ben je meestal niet ineens. Gewoonlijk gaat het in fases. Bij elke fase ervaar je andere gevoelens en sta je voor nieuwe uitdagingen. Online in *Blik Magazine* ontdek je de zes fases van mantelzorg en kom je erachter wat je per fase kunt doen. Ook krijg je meer antwoorden over mantelzorgen van mantelzorgmakelaar Tanja Beerten en van mantelzorg-expert Henk Nies. Ken jij trouwens een mantelzorger die op de dag van de mantelzorger (10 november 2023) een boekje verdient van de rijdende bloemenwinkel? Nominer hem of haar via kruiswerk.nl/magazine-5.

Verder in de nieuwste *Blik Magazine*:

- ✓ Hulpmiddelen bij thuis wonen met dementie
- ✓ Je tuin winterklaar
- ✓ Alles voor een comfortabel najaar
- ✓ Fietstocht langs Siloart



Hulpmiddelen bij dementie voor jezelf of een ander



Veilig met Zlimthuis

Grip op de dag houden is een uitdaging voor iemand met een vorm van (beginnende) dementie. Iets als klokkijken gaat al gauw niet zo gemakkelijk meer. Hoe geef je structuur, herkenning en herinneringen op de momenten dat dit nodig is? Hoe voel je je thuis veiliger? Hoe ben je minder ongerust dat een naaste met dementie 's nachts het huis verlaat? Er zijn handige hulpmiddelen voor een veiliger gevoel. We lichten er drie uit.

Wanneer klokkijken niet meer zo gemakkelijk gaat, zijn er verschillende zogenaamde dementieklokken. De DayClock is een aanrader. De 'klok' is een 7 of 10 inch beeldscherm, met of zonder lijst. Als familie en vrienden beheer en bedien je het scherm met een app. Zo geef je persoonlijke aandacht op afstand, is het gemakkelijk videobellen wanneer dit nodig is en heeft de persoon met dementie altijd het dagdeel, de dag en datum in beeld, net als het weerbericht en eventueel ook zelf in te stellen extra informatie. Het scherm toont verder herinneringen en geheugensteuntjes om structuur in de dag te houden. Ook zijn foto's en berichten te delen.



Iemand met dementie heeft veel aan een Alert thuis pakket. Dit pakket stelt je in staat om in een panieksituatie jouw sociale kring hiervan op de hoogte te stellen. Wanneer je gevallen bent, kun 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.



Nachtelijk dwalen op hogere leeftijd komt veel voor. Ouderen kunnen last krijgen van een verstoorde biologische klok, vaak als gevolg van dementie, waardoor ze 's nachts opstaan en door het huis gaan dwalen. Met alle mogelijke risico's en gevolgen van dien. De FC-38 alarmklok met dwaaldetectie zorgt ervoor dat nachtelijk dwalen snel en doeltreffend wordt opgemerkt. Dat vergroot het gevoel van veiligheid, rust en vertrouwen voor zowel verzorgde als verzorgende, binnen de vrijheid en zelfstandigheid van de eigen woonomgeving.



In Blik Magazine vind je meer info en meer handige hulpmiddelen bij dementie: kruiswerk.nl/dementie-hulpmiddelen

Advies voor jouw specifieke situatie

Er zijn gelukkig nog veel meer handige hulpmiddelen. De experts van Zlimthuis vertellen je er graag alles over en staan klaar om je vragen te beantwoorden. Bel gerust op 088 - 17 17 370 of mail naar info@zlimthuis.nl. Wil je advies op maat over veilig, zorgeloos en comfortabel wonen met dementie? Vraag online een thuisscan aan via kruiswerk.nl/aanvragen-thuiscan.



Scholieren en studenten opgelet!
Word alfahulp

Samen met Alfasens zorgt Kruiswerk voor betrouwbare en betaalbare particuliere huishoudelijke hulp. Om dit zonder lange wachtlijsten te kunnen doen, zoekt Alfasens **17-plussers** die anderen willen helpen met een schoon en opgeruimd huis. Mogelijk is het iets voor jou of een bekende om alfahulp te worden? Amber kan het aanbevelen. De studente werkt nu een jaar als huishoudelijke hulp, gemiddeld zo'n 10 uur per week: 'Werken als alfahulp via Alfasens is heel flexibel qua werktijden. Ik overleg met klanten wanneer ik kom. Dit zelf kunnen plannen is erg fijn en het uurloon is hartstikke goed.'

Ook Anne vindt het een groot voordeel dat ze zelf haar werkuren kan indelen: 'Ik kan van maandag tot en met zaterdag aan de slag op de uren die ik wil. Ook kies ik zelf waar ik werk.' Ze doet het werk nu drie jaar en ze is positief: 'Met vragen kan ik altijd bij Alfasens terecht. Wanneer ik werk krijg ik als bonus tijdens de koffie leuke en mooie verhalen te horen. Wanneer ik een langere periode bij een klant werkt, bouw ik dan ook echt een band op. Ontzettend leuk en dankbaar.'

Ben je of ken je een 17-plusser op zoek naar een (bij)baan? Alfasens heeft zinvol werk als huishoudelijke hulp. Geïnteresseerd? Kijk voor meer informatie op kruiswerk.nl/word-hulp.



Scan en solliciteer direct

Held in de huishouding

Ga aan de slag in een geweldige, flexibele en goedbetaalde bijbaan als huishoudelijk hulp. Je zorgt voor een schoon en opgeruimd huis van je eigen klanten.

Super goed verdienen

Je ontvangt een salaris van € 14,50 per uur.

Wanneer jij kunt

Je werkt op de uren die je wilt van maandag t/m zaterdag.

Waar jij wilt

Je gaat aan de slag in de omgeving die je wilt.

Stap 1: Ga naar alfasens.nl/huishoudelijke-hulp.

Stap 2: Vul het aanmeldformulier in.

Stap 3: Binnen twee werkdagen hoor je van Alfasens.

Colofon

Deze krant is een uitgave van Kruiswerk Achterhoek en Liemers. Vormgeving: Studio67. Foto's Henk Nies: Sjef Prins - APA Foto.

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.

Onlangs grote zorgvuldigheid, kunnen in deze uitgave onjuistheden of onvolledigheden staan. Voor kennelijke prijs- en typefouten kan Kruiswerk Achterhoek en Liemers niet aansprakelijk worden gesteld.



'Zonder mantelzorg

Mantelzorg-advies van expert Henk Nies



Wie is Henk Nies?

Professor emeritus Henk Nies studeerde psychogerontologie (psychologie van het ouder worden) en initieerde en werkte mee aan zo'n 275 publicaties over zorg en de organisatie daarvan.

70 tot 80 procent van de verleende zorg is mantelzorg

In de Achterhoek en Liemers zorgen 77.814 mensen langer dan drie maanden voor een ander. Ongeveer 15.000 daarvan doen dit langer dan 3 maanden en meer dan 8 uur per week*. Dit zijn allemaal mantelzorgers. En als iemand in Nederland veel weet over mantelzorg, dan is dat professor Henk Nies.

'Mantelzorg is een onmisbaar onderdeel van de gezondheidszorg', benadrukt hij:

'Dokters, thuiszorg en verpleegkundigen zijn natuurlijk ook heel belangrijk, maar het meeste werk doen mensen in de nabije omgeving van iemand die zorg en ondersteuning nodig heeft. Als we niet zouden mantelzorgen, zou een samenleving gewoon niet kunnen functioneren.'

Nieuw is dat niet. Het is altijd zo geweest dat mantelzorg nodig is. Ook toen er geen vergrijzing was of toen er genoeg mensen in de zorg werkten, zorgden mensen voor elkaar. Mensen willen dat ook, zorgzaam zijn voor een ander. Wat wel nieuw is, is een goede gezondheidszorg, aldus Nies: 'Hoe beter de gezondheidszorg, hoe meer zieke mensen we hebben. Ziekten waar je vroeger aan overleed, daar leef je nu mee verder. Daarmee wordt mantelzorg vaker dan vroeger langdurig.'

“

Durf te vragen

Nies herkent het dat iemand die voor een naaste zorgt, zichzelf niet als mantelzorgers ziet: 'Mantelzorg is een vakterm bedacht door professor dr. Hattinga Verschure. Hij zag als arts dat er niet alleen een patiënt en een zorgverlener is. De naasten van een patiënt zijn een belangrijk onderdeel van het zorgsysteem. Hij bedacht daarom in 1972 de term mantelzorg: zorg die mensen verwarmt omdat ze elkaar er "als een mantel mee omgeven". Je denkt er zelf ook niet zo over na. Je bent meestal niet van de ene op de andere dag mantelzorgers, het is een geleidelijk proces. Je gaat steeds meer doen voor een ander en dan besef je na een tijdje dat je mantelzorgers bent.'

En dan zijn er nog zogeheten jonge mantelzorgers: 'Zij herkennen zich ook niet meteen in de term mantelzorgers. Je denkt bij mantelzorg vaak aan het stereotype van middelbare of oudere vrouwen. Ook bij mezelf heb ik een bewustwordingsproces gehad. Pas een paar jaar geleden kreeg ik het besef dat mijn moeder vanaf haar twaalfde niet meer naar school heeft kunnen gaan omdat ze zorgde. Ze was een jonge mantelzorgers. Ik heb mijn moeder nooit daarover horen klagen. Ze heeft het altijd met heel veel liefde en plezier gedaan. Ze heeft het wel jammer gevonden dat ze niet verder heeft kunnen leren. In de loop van haar leven kreeg ze daar prima vrede mee. Dus het wil niet zeggen dat als je iets doet wat ingewikkeld is, dat dat je dan je leven lang achtervolgt.' Mantelzorgers als jongere kan goed aflopen, wil hij maar zeggen.

Sowieso zijn er positieve kanten aan mantelzorg, weet Nies: 'Als iemand is overleden voor wie jarenlang is gezorgd, hoor ik vaak van de achterblijver dat het fijn was om dit voor hem of haar te hebben kunnen betekenen. Mensen zeggen: "Het was zwaar, maar fijn dat ik iets kon doen."

Om positief (terug) te kunnen kijken op een periode van zorgen voor een ander is het belangrijk dat je op tijd hulp kunt vragen en dat je je ook vrij voelt om dat te vragen. Per fase van mantelzorg heb je het voor een deel zelf in de hand, een deel overkomt je.

Scan met de camera van je mobiel voor de zes fases van mantelzorg



Nies: 'Als je een goede relatie met iemand hebt, is mantelzorg vaker prettig en fijn. Als je relatie slecht is, is het haast niet te doen. En wat doe je als de relatie niet helemaal super is, maar ook niet heel slecht?

Dat is best ingewikkeld en hoe ver ga je dan in het bieden van mantelzorg? Het is bij mantelzorg kortom belangrijk dat het klikt tussen mensen. Dat geldt natuurlijk ook voor vrienden en voor mensen uit de straat. Als jij als zorgvrager niet aardig bent, is dat voor professionals heel vervelend, maar die moeten zich daar overheen zetten.



functioneren we niet'

Mantelzorgers zullen misschien zeggen: "Ik kan er volgende week niet zijn hoor." Maar vaak kunnen zij zich niet aan hun zorgtaken onttrekken. Dat is dan heel lastig.'

Dit gezegd hebbende, de professor vindt dat we weleens wat te weinig vragen van de "patiënt". Degene die hulp nodig heeft, moet zich fatsoenlijk gedragen en een beetje aardig zijn. 'Van mensen in bijvoorbeeld huishoudelijke hulp hoor ik regelmatig welke onbeschoftheden ze meemaken. We doen alsof oudere mensen allemaal even aardig en vriendelijk zijn, maar er zijn ook flink wat mensen die zich opstellen als iemand met alleen maar rechten. Dat geldt ook voor mantelzorgers. Als jij bijvoorbeeld huiselijk geweld hebt ervaren als kind van één van jouw ouders, hoe ingewikkeld is het dan om mantelzorg te bieden? We moeten dus ook niet doen alsof mantelzorg vanzelfsprekend altijd goed is. Wees als zorgvrager en mantelzorg nou een beetje aardig voor elkaar. Dat betekent niet dat je beetje slaafs en onderdanig hoeft te zijn. Als dat lukt dan kan mantelzorgen een heel positieve ervaring zijn.'

“

Mantelzorgen kan een heel positieve ervaring zijn

De psychogerontoloog is altijd bezig met de vraag hoe mensen die langdurige zorg nodig hebben met complexe problemen met fysiek of cognitieve beperkingen een goed leven kunnen leiden. Voor de mantelzorg ziet hij daar een belangrijke rol. 'Meestal zitten er drie dingen in een goed leven, het eerste is dat je voor een groot deel kunt doen wat jij belangrijk vindt, dat je een bepaalde vrijheid

hebt dus. Het tweede is dat je warme contacten hebt met anderen en het derde is dat je van betekenis bent.'

Voor de laatste is ingewikkeld, meent Nies: 'Als je veel zorg nodig hebt, dan gaat iedereen om je heen je als een afhankelijk iemand beschouwen die niks meer kan en niks meer te bieden heeft. Er is ook niemand die nog wat aan je vraagt of van je moet.' Zijn stelling is: als je niks meer moet in het leven, hoef je er niet meer te zijn. Dat is het moment dat je alleen maar object bent, onderwerp van zorg. Je bent alleen een "last" voor de ander.

Nies: 'Wanneer jij iets voor anderen kunt betekenen, dat anderen het fijn vinden dat je er bent en dat ze iets zeggen als "je was vroeger leraar Engels, kun je me helpen met iets te vertalen?" Dat is iets waardevols. Heel veel dingen kun je niet meer, maar dat kun je misschien wel. Het is heel fijn als iemand dat aan jou vraagt en dat je iets kunt betekenen voor een ander, dat je een ander blij kunt maken met bepaalde dingen.'

Voor een mantelzorg is het daarom heel belangrijk om ook iets te vragen van degene om wie het gaat, is zijn overtuiging: 'Zo kan degene voor wie gezorgd wordt iets teruggeven. Dat is een belangrijke kwaliteit in het leven. We geven soms verjaardagscadeautjes, terwijl mensen die cadeautjes helemaal niet nodig hebben. Het is het gebaar van het geven, jij betekent iets voor mij. Als het je als mantelzorg dus lukt om ook iets te vragen aan degene die je helpt, dan is diegene niet alleen maar hulpbehoevend, maar van betekenis.'

Verder lezen?

Open Blik Magazine via kruiswerk.nl/Henk of scan de qr code met de camera van je telefoon.



Thuisgelukgesprek

Als mantelzorg op het juiste pad

Als je 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. Kruiswerk biedt iedereen die lid is kosteloos het Thuisgelukgesprek aan. Een fijn gesprek met onze expert bij je thuis over welke hulp je wanneer in kunt zetten. Inger zet jou als mantelzorg op het juiste pad. Kun je wel wat ondersteuning gebruiken? Ontdek alle mogelijkheden.

kruiswerk.nl/mantelzorg



De zes fases van mantelzorg

Je doorloopt zes fases als je zorgt voor een partner, vriend, kind of ouder. In Blik Magazine zie je per fase wat je kunt doen en regelen.



* Aantallen volgens de publicatie "Blijvende bron van zorg" door het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) in 2020.





TOT
25%
KORTING
OP 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 zijn er, dankzij een ruime keuze aan sta-opstoelen, alleen maar winnaars. Al deze stoelen hebben met elkaar gemeen, dat je er net zo makkelijk in gaat zitten als dat je eruit opstaat. Als we je bovendien vertellen dat je als lid van Kruiswerk nu kortingen tot 25% ontvangt op sta-opstoelen, dan kan het natuurlijk zo zijn dat je een klein dansje doet. Gewoon omdat het kan.

Wat je ook kunt doen, is langskomen in de winkel, of een afspraak maken met de ThuisService om de verschillende sta-opstoelen bij je thuis uit te proberen. Bekijk de sta-opstoelen op [medipoint.nl/fijnerthuis](https://www.medipoint.nl/fijnerthuis) of bel **088 10 20 100**.



Geef je op voor advies aan
huis, scan de QR-code



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

Tips voor een zorgeloze herfst!

Het loont om je goed voor te bereiden op de aankomende nattigheid en het donker. Met deze tips die je wijzen op slimme producten en diensten ga je de herfst veilig in. Meer informatie en bestellen? Kijk op kruiswerk.nl/najaarswinkel.

kruiswerk.nl/najaarswinkel



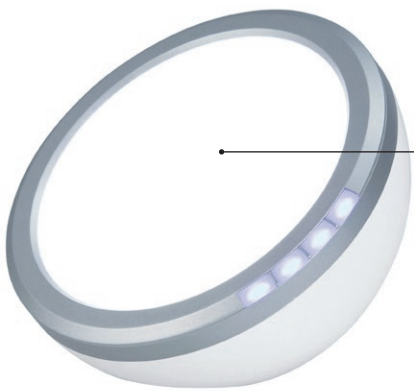
Melders

Koolmonoxide is niet waarneembaar, maar erg gevaarlijk. Daarom is het verstandig om een koolmonoxidemelder in jouw huis te hebben.



Slimme buitenlamp

Buitenverlichting met bewegingssensor schrikt ongewenst bezoek af. Kies een lamp met een registratiegebied die aan jouw woonhuis kan worden aangepast. In de Klaar voor het najaar-winkel vind je een mooi exemplaar van mond geblazen glas met ingesloten luchtbellen.



Extra daglicht

Bij weinig energie of somber zijn, heb je misschien iets aan lichttherapie. Overleg dit vooral eerst met je huisarts. Als lichttherapie voor jou goed werkt, kun je het ook thuis doen. De lichtherapielamp van Fysic komt overeen met daglicht, alleen dan zonder UV-licht. Het licht dat de daglichtlamp uitstraalt, wordt door je hersenen waargenomen als buitenlicht op een mooie zomerse dag. Dit kan een positief effect hebben op je humeur, energie en slaappatroon.

Brandgevaar

Brandgevaar door kaarsen en stoken? Niet met het Brandveilig pakket van Zlimthuis. De ledenprijs van het basispakket is 125 euro en bestaat uit een centrale en twee rookmelders en is inclusief de abonnementskosten voor een jaar à 25,00 euro per jaar en installatie aan huis.



Niet van suiker

Van suiker ben je niet. Soms komt binnen bewegen gewoon beter uit. Een hometrainer heeft geen impact op je gewrichten en is daarom geschikt voor mensen van alle leeftijden en fitnessniveaus. Een hometrainer kan ook helpen als je herstelt van een blessure. Tip: het is ook mogelijk er eerst eens eentje te huren.



Antislip

Deze 'glow in the dark' antislip tape breng je eenvoudig aan en is toepasbaar op jouw trap en andere plekken binnen- en buiten jouw woning. Door de antislip structuur verminder je de kans op uitglijden. De tape licht ook op in het donker, waardoor treden en op- en afstapjes ook 's nachts goed zichtbaar zijn.

Winterklaar

Je tuin winterklaar maken geeft voldoening. Je laat je tuin zo goed verzorgd achter. Heb je zelf geen tijd of lukt het fysiek niet (meer zo goed)? Schakel via Kruiswerk de hulp in van een tuinman van De Groenmakers! De tuinman kan je overal bij helpen.



Sauna

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



Klik-aan-klik-uit

De klik-aan-klik-uit startset, bestaat uit drie stekkers. De set maakt het mogelijk om lampen die op moeilijke plekken zitten makkelijk aan en uit te zetten. Je hoeft alleen de stekker in het stopcontact te doen en daar de lamp op aan te sluiten. Vervolgens kun je met één klik op de afstandsbediening vanaf de bank de aangesloten lampen bedienen.



Nomineer jouw held

10 mantelzorgers in de bloemen



Zorgt jouw buurvrouw voor haar moeder? Brengt jouw nichtje je altijd naar je ziekenhuisafspraken? Kookt jouw zoon vaak wat extra's voor zijn oudere buurvrouw? Is jouw collega thuis de verzorger van een kind met een verstandelijke beperking? Zoveel mensen doen zoveel liefs en goeds voor een ander. Vaak ongezien!

Nomineer jouw mantelzorgheld voor een verrassingsboeket via kruiswerk.nl/bloemen of mail naar communicatie@kruiswerk.nl

Nomineren kan tot uiterlijk 30 oktober 2023. Op de Dag van de Mantelzorg, 10 november, bezorgen Marlou van de Bloemenbus en Inger van Kruiswerk bloemen bij de 10 gekozen mantelzorgers.

Let op: De mantelzorgers moet in de Achterhoek of Liemers wonen.

Puzzel mee

Nu we minder buiten zijn, maken we het binnen gezelliger. Bijvoorbeeld met planten. Puzzel mee voor een cadeaubon van plantje.nl ter waarde van 25 euro. Mail je oplossing naar communicatie@kruiswerk.nl. De winnaar krijgt persoonlijk bericht.



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

32 25 52 13 30 51 18 12 20 38

Horizontaal

1 Half dozijn 4 Dorp in de Liemers waarvan de naam 'kwelder' of 'grasland' betekent 10 Keuzemogelijkheid 11 Zichtbare naad 12 Symbool voor chroom 13 Herkauwer 14 Uiterste datum (Eng.) 16 Verdieping (Fr.) 18 Lied van Herman van Veen 19 Zwitserland (op auto's) 21 Zuinig, mager 22 Plek 24 Symbool voor ijzer 25 Vervoering 29 Plaat 30 Uiting van onderwerping 31 Verschaffen 34 Symbool voor rubidium 35 Strijklak 36 Hit van Peter Maffay 37 Bouwwerk in China 38 Woede 40 Modus operandi (afk.) 41 Nazaat 44 Effen 46 Wwwereld 48 Loofboom 50 Boerenwerktuig 51 Spinnenweb 52 Vrouw die bij een toast 'terviseks' zegt 53 Voor wie is Kruiswerk er? 54 Handvat.

Verticaal

1 Groepsverzekering van Kruiswerk i.s.m. Menzis, Zilveren Kruis of VGZ 2 Gemeente in Gelderland 3 Woonplaats (arch.) 4 Stuk patisserie 5 Persoon op leeftijd 6 Kasteel in de gemeente Doetinchem 7 Winterdepressie (Eng. afk.) 8 Spaanse rivier 9 Inwoner van een dorp bij Dinxperlo 12 Amerikaanse nieuwszender 15 Gedachteflits 17 Oorwurm (Achterhoeks) 20 Graag willen 23 Onontkoombaar kwaad 26 Regeringsleider van China 27 Uitdrukking 28 Vaccin 32 Vuilnisbelt 33 Muzieknoot 36 Sukkel 39 Stad in België 42 Beperkt, smal 43 Hollywoodacteur 45 Eerste gemalin van Zeus 47 Scheepsstuur 49 Fotografische term.

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 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 (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 (per 2024 € 22,50). 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 wijzigen van jouw gegevens en hoe wij met deze gegevens omgaan, lees onze privacy policy op [de kruiswerk.nl](https://kruiswerk.nl).

 kruiswerk

