

Dienstengids 2022



Kruiswerk is voor iedereen
ook voor jou!

Meer dan
40 diensten
met korting
of gratis

Een helpende hand in het nieuwe jaar

Het kan zo maar zijn dat je ons in de toekomst nodig hebt. Voor jezelf of een naaste. En ook wanneer je niet ziek bent, is Kruiswerk er voor je. Bijvoorbeeld met handige diensten aan huis, voor als je eens wat drukker bent met jouw eigen dagelijkse bezigheden. Hoe pak je dat eigenlijk aan, als je een helpende hand nodig hebt? Uit de vragen die we dagelijks krijgen via de telefoon of e-mail blijkt dat soms lastig te zijn. Hoe begin je en wanneer is het goed geregeld?

We beseffen dat het steeds moeilijker wordt om door de bomen het bos nog te zien, als het gaat om de juiste hulp, zorg en ondersteuning. Kruiswerk werkt er hard aan om jou hierin te kunnen ondersteunen. We doen dit op verschillende manieren. Een daarvan is de digitale nieuwsbrief waarin we informatieve artikelen delen en jou informeren over onze (nieuwe) dienstverlening. Een andere manier is door contact op te nemen met onze ledenservice.



Chantal van Melis-Ansink



Elise Roth



Inger Weiland-Jaspers

Wanneer schakel je hulp in?

Draag je zorg voor een ander en kan je wel wat extra ondersteuning gebruiken? Wil je langer thuis blijven wonen in jouw eigen huis? Of misschien kom je wel handen tekort om alles draaiende te houden?

Waar kunnen wij je mee helpen?



Zorgeloos thuis:

- ✓ Mantelzorgmakelaar en -cursussen
- ✓ Hulpmiddelen
- ✓ Acute hulp
- ✓ Hulp aan huis



Veilig thuis:

- ✓ Alarmering
- ✓ Thuisscan
- ✓ EHBO- en reanimatiecursussen



Actief leven:

- ✓ Dagjes eropuit
- ✓ Beweegapp
- ✓ Online cursussen
- ✓ Mindful bewegen



In deze dienstengids staan QR-codes.

Dit zijn vierkanten opgebouwd uit zwarte en witte blokjes. Houd de camera van jouw smartphone of tablet hierbij. Je krijgt dan een link te zien naar de website waar je alle diensten van die categorie kunt bekijken.

Hoe schakel je hulp in?

Wij ondersteunen jou met praktische diensten, informatie en een luisterend oor.



Vind alle informatie op onze website

Kijk op www.kruiswerk.nl.

Ga naar een dienst van jouw keuze en vraag hem direct aan.

Verder vind je op onze website:

- ✓ Handige artikelen over bijv. tips tegen woninginbraak
- ✓ Kruiswerk leden aan het woord
- ✓ De digitale Kruiswerk krant
- ✓ Agenda met gezondheidschecks, dagtochten, workshops en meer



Liever persoonlijk contact? Onze ledenservice helpt je graag!

Wil je een dienst aanvragen? Heb je een vraag over jouw lidmaatschap? Of behoefte aan een luisterend oor?

Bel met de ledenservice op
0314 - 357 430
(ma. t/m vrij. van 9:00 tot 13:00 uur).

Of stuur een e-mail naar
info@kruiswerk.nl.



Schakel één van onze hulplijnen in

Gezondheidslijn
voor vragen en twijfels over gezondheid
088 – 17 17 345 (24/7)

Zorgadvieslijn
als je vastloopt in 'zorgland'
088 – 17 17 333
(ma. t/m vrij. van 9:00 tot 17:00 uur)

Kruiswerk Zorgcollectief
voor vragen over zorgverzekeringen
088 – 17 17 310
(ma. t/m vrij. van 9:00 tot 17:00 uur)

Wil je via onze digitale nieuwsbrief op de hoogte blijven? Meld je aan via www.kruiswerk.nl/nieuwsbrief.

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. Niets uit deze uitgave mag op enkele wijze worden gereproduceerd of vermenigvuldigd zonder voorafgaande toestemming van Kruiswerk Achterhoek en Liemers. Er kunnen aan deze uitgave geen rechten worden ontleend.

Inhoudsopgave

Algemeen

Uitgelichte diensten	5
Zorg jij voor een naaste?	18
Hoe veilig is jouw huis?	19
Gratis loop hulpmiddelen uitleen	27

Zorgeloos leven

Acute hulp (gratis)	7
Audicien	7
Belastinghulp	7
Boodschappenservice	8
Borstkolf uitleen	8
Computerservice aan huis	8
Fietsenmaker aan huis	9
Financieel adviseur	9
Gezondheidschecks (gratis)	9
Gezondheidslijn 24/7 (gratis)	10
Huishoudelijke hulp	10
Kapper aan huis	10

Zorgeloos leven

Kindercoaching	11
Klusser aan huis	11
Kraampakket (gratis)	11
Kruiswerk Helpt (gratis)	12
Loophulpmiddelen uitleen (gratis)	12
Maaltijdservice	12
Mantelzorgondersteuning	13
Mantelzorgcursussen	13
Mantelzorgmakelaar	13
Ondersteuning keukentafelgesprek (gratis)	14
Opticien aan huis	14
Pechpas	14
Pedicure aan huis	15
Rijbewijskeuring	15
Telefonische Voorleesbrigade (gratis)	15
Thuiszorgwinkel	16
Tuinman	16
Zorgadvieslijn (gratis)	16
Zorgcollectief (gratis)	17

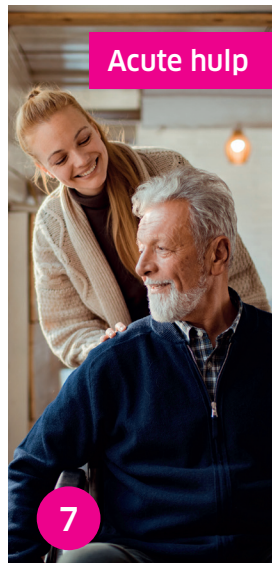
Veilig thuis

Alarmering	21
Beeldbellen	22
EHBO bij Volwassenen	22
Reanimatie bij Volwassenen	22
Seniorenalarm	23
Thuisscan (gratis)	23
Woontest	23

Actief leven

Activiteiten voor ouderen	25
Beweegapp	25
Dagtochten	25
Mindful bewegen	26
Online cursussen	26
Smartphone en tablet workshop	26
Wellness	26

Uitgelichte diensten





Kijk voor alle diensten voor een zorgeloos thuis op
www.kruiswerk.nl/zorgeloos-thuis of bel de
ledenservice op 0314 - 357 430.



Zorgeloos thuis

De audicien staat voor je klaar. En kijkt naar jouw persoonlijke behoeften.

Ledenvoordeel

Bij Beter Horen ontvang je **10% korting** op o.a. batterijen en probeer je vrijblijvend een hoortoestel uit. Bij Van Boxtel hoorwinkels ontvang je o.a. **15% korting** op gehoorbescherming op maat.

Aanvragen

Kijk op www.kruiswerk.nl/audicien.



Audicien

Is er iets onverwachts gebeurd in jouw gezin, waardoor de hele boel ontgeld is? Dan zijn wij er voor je. Speciaal voor de onverwachte momenten kun je acute hulp aanvragen. Een hulp van Alfasens komt dan langs om jou een paar uur te ondersteunen in het huishouden.

Ledenvoordeel

Langer dan één jaar lid? Dan kan je per kalenderjaar gebruik maken van **8 uur gratis acute hulp**. Korter dan één jaar lid, dan betaal je € 15,- per uur (bij maximaal 8 uur acute hulp per kalenderjaar).

Aanvragen

Bel voor acute hulp naar **088 – 17 17 322** (ma. t/m vrij. van 9:00 tot 17:00 uur). Of kijk voor meer informatie op www.kruiswerk.nl/acute-hulp.



Acute hulp



Belastinghulp

Ben je op zoek naar een betrouwbare en voordelige hulp bij jouw belastingaangifte? De belastingadviseurs van Rowen Advies helpen je graag! De belastingadviseur helpt je bij jouw digitale aangifte, thuis of via de post. Ook helpen ze bij het aanvragen van toeslagen.

De jaarlijkse belastingaangifte kan best ingewikkeld zijn. Een belastingadviseur helpt om je aangifte correct en op tijd te doen. Bovendien kan onze belastinghulp bepalen of je recht hebt op bepaalde toeslagen en deze voor je aanvragen.

Ledenvoordeel

Je ontvangt **€ 25,- voordeel** op een enkele belastingaangifte en betaalt hiervoor dan € 85,- (niet-leden: € 110,-). Als je samen belastingaangifte wilt doen krijg je **€ 30,- voordeel** en betaal je € 95,- (niet-leden: € 125,-). Daarnaast betaal je **geen voorrijkosten** (t.w.v. € 15,-) bij een bezoek aan huis van 1 februari t/m 1 mei 2022. Ook krijg je een gratis digitale kopie van de ingediende aangiftes en/of aanvragen.

Aanvragen

Vraag de belastinghulp aan via www.kruiswerk.nl/belastinghulp.



Computerservice aan huis

Heb je problemen met jouw computer, laptop, tablet of smartphone? Maak dan gebruik van de computerservice aan huis. Je belt simpelweg onze ledenservice. Zij zorgen dat je wordt teruggebeld door iPad4Senior, die een afspraak met je maakt.

Steeds meer computer, laptop of smartphone bezitters worden 'lastiggevallen' door andere mensen met de bedoeling hen op te lichten. Laat jouw toestel controleren op veiligheid. Naast de normale computerservice bieden we ook een computer veiligheidscheck.

Ledenvoordeel

Je betaalt geen € 24,-, maar **€ 20,- per uur** voor de computerservice. Ook kun je jouw computer laten controleren op veiligheid. Voor de veiligheidscheck betaal je geen € 30,-, maar **€ 25,- per uur**. Standaard voorrijkosten in de Achterhoek en Liemers zijn € 10,-.

Aanvragen

Vraag direct de computerservice aan via www.kruiswerk.nl/computerhulp.



Borstkolf uitleen

Net bevallen? En wil je borstvoeding geven? Probeer eens een borstkolf uit via Medipoint.

Ledenvoordeel

Leen **gratis** één week een borstkolf (t.w.v. € 17,50). Zelf kopen? Dan ontvang je **10% korting** op de aanschaf van een afkolfsetje en **15% korting** op een Medela- of Ardo-pakket.

Aanvragen

Vind een locatie in de buurt:
www.kruiswerk.nl/medipoint/locaties.



Boodschappenservice

Houd je dagelijks geen tijd meer over? Of ben je iets minder goed ter been? Denk dan eens aan een boodschappenservice! B-zorgservice bezorgt graag de gewenste boodschappen bij jou thuis.

Je krijgt een persoonlijke boodschappenlijst, waar al jouw favoriete artikelen al op zijn voorgedrukt. Deze geef je af bij jouw vaste bezorger. De lijst doorbellen, mailen of appen kan ook. De bezorger bezorgt vervolgens op een afgesproken dag en tijd de boodschappen.

Ledenvoordeel

Als lid betaal je **geen bezorgkosten**.

Aanvragen

Er zijn diverse mogelijkheden om de service aan te vragen. Kijk voor meer informatie op www.kruiswerk.nl/boodschappen.



Financieel adviseur

Verandert jouw persoonlijke situatie? En moeten er belangrijke keuzes gemaakt worden over financiële zaken? Een financieel expert van Rowen Advies zoekt het voor je uit.

Ledenvoordeel

Het aanvragen of wijzigen van toeslagen kost **€ 50,-** (niet-leden: € 60,-). Overige dienstverlening is **€ 100,-** per uur (niet-leden € 120,-).

Aanvragen

Kijk op www.kruiswerk.nl/financieel-adviseur.



Gezondheidschecks

Je gezond en fit voelen: wie wil dat nou niet? Ben je benieuwd hoe het er bij jou voor staat? Kom dan bij ons langs voor een gezondheidscheck. Deze wordt uitgevoerd op diverse locaties in de Achterhoek en Liemers. Je ontvangt meteen een passend leefstijladvies van onze leefstijlcoach.

Ledenvoordeel

Als je lid bent van Kruiswerk is de gezondheidscheck (t.w.v. € 20,50) **gratis**.

Aanvragen

Meld je aan voor een gezondheidscheck via www.kruiswerk.nl/gezondheidschecks of bel de ledenservice op **0314 – 357 430**.



Fietsenmaker aan huis

Problemen met je fiets of heeft deze onderhoud nodig? De fietsmakers van Tweewielerservice Iwan Sweeren komen bij jou thuis. Zij helpen je onder andere met het smeren van onderdelen, controleren en bijstellen van versnellingen en verlichting.

Ook jouw e-bike, rolstoel, rollator en scootmobiel kan worden gecheckt!

Ledenvoordeel

Je ontvangt **€ 20,- korting** op een onderhoudsbeurt. Je betaalt voor een onderhoudsbeurt aan jouw fiets **€ 55,-** (niet-leden € 75,-). Voor een onderhoudsbeurt aan je rollator, rolstoel of scootmobiel betaal je **€ 35,-** (niet-leden € 55,-). De kosten voor de reparaties zijn altijd op aanvraag en exclusief € 10,- voorrijkosten.

Aanvragen

Voor meer info en aanvragen van de fietsenmaker ga naar www.kruiswerk.nl/fietsenmaker.



Gezondheidslijn 24/7

Heb je zeurende rugklachten en weet je niet wat je moet doen? Heeft je kind vaak een bloedneus en twijfel je of je de huisarts moet bellen? Of maak je je zorgen over je vader die wankel loopt? Met dit soort vragen kun je terecht bij de Kruiswerk Gezondheidslijn, 24 uur per dag, 7 dagen in de week.

Het is vervelend om met (milde) klachten rond te blijven lopen. Huisartsen hebben vaak volle agenda's, misschien twijfel je of je zorg wel terecht is. Het team van onze Gezondheidslijn is er dan voor je met een luisterend oor.

Ons team bestaat uit ervaren verpleegkundigen. Of je nou voor een gezondheidsklacht van jezelf belt of voor iemand anders. Wij helpen je verder. Met medische informatie en met het inschatten of je verdere hulp moet gaan zoeken.

Ledenvoordeel

De Gezondheidslijn is **gratis** voor leden.

Aanvragen

Bel met de Gezondheidslijn via **088 - 17 17 345**.



Kapper aan huis

Een kapper bij jou thuis, wanneer het jou uitkomt. Ideaal! De thuiskappers van Mobella staan voor je klaar.

Ledenvoordeel

Ter kennismaking ontvang je korting op jouw eerste knipbeurt (€ 16,- i.p.v. € 17,50). Ook ontvang je **10% korting** bij het knippen van drie of meer personen op één adres.

Aanvragen

Aanvragen kan via www.kruiswerk.nl/kapper.



Huishoudelijke hulp

Is jouw huis schoon en leefbaar? Dan voel je je er heerlijk thuis. Door omstandigheden kan het zijn dat jij minder of geen tijd hebt voor het huishouden. Of het lukt fysiek niet. Schakel dan via Kruiswerk professionele hulp in van Alfassens.

Eerst maak je kennis met jouw hulp om te kijken of er een klik is. Voelt het goed? Dan spreek je een moment af dat de hulp bij jou thuis komt.

Ledenvoordeel

Je betaalt slechts **€ 16,95 per uur** (i.p.v. € 17,95) voor de huishoudelijke hulp. De eerste maand betaal je zelfs **€ 16,75 per uur**.

Aanvragen

Vraag direct aan via www.kruiswerk.nl/huishoudelijkehulp.

Opvoeden en opgroeien is leuk, maar niet altijd makkelijk. Een kindercoach biedt hulp.

Ledenvoordeel

Je ontvangt **15% korting** bij Kindercoaches Nederland. De coaches die hierbij zijn aangesloten hanteren een eigen tarief, dat varieert tussen de € 60,- en € 65,- per uur.

Aanvragen

Meer info of een coach aanvragen:
www.kruiswerk.nl/kindercoach.



Kindercoach

Of je nu thuis gaat bevallen of in het ziekenhuis, je wilt je altijd goed voorbereiden. Een kraampakket bevat alles wat je nodig hebt voor na de bevalling.

De inhoud van het kraampakket is met zorg samengesteld door verloskundigen en voldoet aan de hoogste hygiëne-eisen. Tip: haal het pakket vier tot zes weken voor de uitgerekende datum in huis.

Ledenvoordeel

Op vertoon van jouw ledenpas haal je het kraampakket (t.w.v. € 29,99) **gratis** op bij een Thuiszorgwinkel (indien deze niet wordt vergoed door jouw zorgverzekeraar).

Aanvragen

Kijk voor een locatie in de buurt op
www.kruiswerk.nl/medipoint/locaties.



Kraampakket



Klusser aan huis

Heb jij ook twee linkerhanden? Voor alle kleine klussen in en om het huis, schakel je voordelig een klusser aan huis in. Lamp op-hangen, IKEA-meubel monteren, behangen, schilderen of de woning in oorspronkelijke staat opleveren: de klusser pakt het aan!

Onze klussers aan huis zijn Rianda Ros (Rosvast Klus- en tuinservice) en Maarten Obbink (Maartens Klussenservice). Echte professionals die graag helpen met allerlei klussen in én om de woning. Twijfel je of de klusser een bepaalde klus kan doen? Vraag het ons!

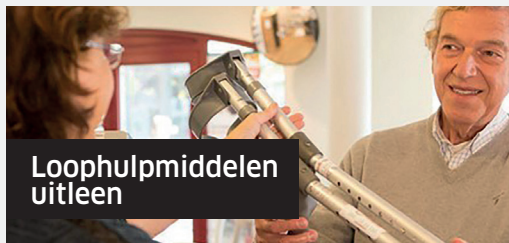
Ledenvoordeel

Als lid betaal je voor een klusser **€ 35,- per uur** (niet-leden € 37,50), excl. btw.

- Schilderen en behangen 9% btw;
- Overige klussen 21% btw;
- Voorrijkosten: € 18,- incl. btw.

Aanvragen

Vraag de klusser aan via
www.kruiswerk.nl/klusser.



Loophulpmiddelen uitleen

Word je geopereerd, heb je een blessure of moet je revalideren? In de Thuiszorgwinkels van Medipoint vind je de basis loophulpmiddelen die je nodig hebt! Je leent de producten als lid zelfs helemaal gratis. Wil je hulpmiddelen kopen? Dan krijg je 10% korting op de aanschaf van nieuwe hulpmiddelen.

Medipoint opereert landelijk en heeft 50 fysieke winkels door heel Nederland. In de regio Achterhoek en Liemers kan je terecht in Doetinchem, Vorden, Winterswijk of Zutphen. De medewerkers helpen je graag en geven waar nodig advies.

Ledenvoordeel

Je kan **13 weken gratis** basis loophulpmiddelen lenen. Het gaat hierbij om de elleboogkrukken, onderarmschaalkrukken, eiffelkruk (wandelstok 4-poot), standaard rollator en looprek.

Aanvragen

Bekijk de voorwaarden en locaties bij jou in de buurt via

www.kruiswerk.nl/loophulpmiddelen.



Maaltijdservice

Met de maaltijdservice van Food Connect en apetito zet je in een handomdraai een heerlijk verse en gezonde maaltijd op tafel.

Ledenvoordeel

Bij Food Connect heb je altijd **gratis bezorging** (t.w.v. € 2,50). Bij apetito krijg je **10% korting** op alle maaltijden. Beide maaltijdservices bieden een **goedkoop proefpakket** aan.

Aanvragen

Vraag aan via www.kruiswerk.nl/maaltijden.



Wil je iemand in de buurt een extra handje helpen? Of mis je af en toe een helpende hand? Iemand die de boodschappen voor je doet, de vuilnis buiten zet of je hond af en toe uitlaat? Op Kruiswerk Helpt worden hulpvraag en hulpaanbod op lokaal niveau in kaart gebracht en met elkaar verbonden. Kun je zelf hulp gebruiken of wil je iemand in jouw omgeving helpen? Kruiswerk Helpt brengt je samen.

Ledenvoordeel

Je kunt **gratis** gebruik maken van het platform van Kruiswerk Helpt.

Aanvragen

Wil je een hulpvraag of -aanbod plaatsen? Ga dan naar www.kruiswerkhelpt.nl.

Zorg voor je naaste(n) organiseren is soms een ingewikkelde klus. Hoe vind je de weg in het doolhof van organisaties en regelingen? Een mantelzorgmakelaar helpt met het regelen en vinden van de beste zorg en ondersteuning op maat.

Aanvragen

De ledenservice luistert naar jouw verhaal en verwijst je, indien nodig, door naar een mantelzorgmakelaar. Neem contact op met **0314 – 357 430** (ma. t/m vrij. van 9:00 tot 13:00 uur).



Mantelzorgmakelaar

Omzien naar elkaar en zorg aan huis wordt met de dag belangrijker. Om thuiswonen de ouderen en hulpbehoevenden de juiste zorg te verlenen, heb je soms extra kennis nodig om die zorgrol met vertrouwen op je te nemen en daadkrachtig te werk te gaan. Daarom heeft Livis de online cursussenreeks 'Zorg voor wie je lief is' ontwikkeld.

Zo leer jij zorgen voor iemand op het gebied van medicijngebruik, mobiliteit, persoonlijke verzorging, vergoedingen en voeding & vocht.

Ledenvoordeel

Je ontvangt **€ 5,- korting** en betaalt voor iedere cursus **€ 7,50** (niet-leden € 12,50).

Aanvragen

Meld je aan via
www.kruiswerk.nl/mantelzorgcursussen.



Mantelzorgcursussen



Mantelzorgondersteuning

Mantelzorgers zijn onmisbaar. Niet alleen omdat steeds meer mensen hulpbehoevend zijn, ook door de missende handen in de gezondheidszorg. Momenteel verlenen ruim vier miljoen Nederlanders onbetaalde zorg en hulp aan familie of vrienden. Verleen jij ook mantelzorg? Het is fijn dat je dag en nacht klaar kunt staan voor een naaste. Als de zorg intensiever wordt, kan het ook zwaar zijn. Wij helpen je graag een handje.

We ondersteunen je onder andere door het aanbieden van mantelzorgcursussen, met korting, zodat jij met de juiste kennis klaar kunt staan voor een naaste. We luisteren naar jouw verhaal en verwijzen indien nodig door naar een mantelzorgmakelaar. Daarnaast hebben we handige diensten aan huis, zoals een boodschappenservice, huishoudelijke hulp en een kapper of pedicure aan huis. Voor jou én jouw naaste.

Aanvragen

Bel naar **0314 - 357 430** of kijk op
www.kruiswerk.nl/mantelzorgondersteuning.



Ondersteuning keukentafelgesprek

Heb jij behoefte aan extra zorg? Dan komt de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) al snel om de hoek kijken. De gemeente voert de Wmo uit. Samen met jou kijken ze naar jouw zorgvraag en een bijbehorende oplossing in een keukentafelgesprek. Ga goed voorbereid het gesprek in en kies voor gratis onafhankelijk ondersteuning via Kruiswerk!

Via de Wmo kun je een indicatie aanvragen voor bijvoorbeeld huishoudelijke hulp, een rolstoel of traplift. De gemeente voert de Wmo uit. In een vervolggesprek bepalen zij welke ondersteuning je krijgt. Kies voor gratis advies, en ga goed voorbereid een gesprek in. Zodat jij de juiste vragen weet te stellen!

Ledenvoordeel

Je ontvangt **gratis** ondersteuning bij het keukentafelgesprek en informatie op het gebied van zorg.

Aanvragen

Vraag aan via www.kruiswerk.nl/ondersteuning-keukentafelgesprek.



Opticien aan huis

Zie je alles niet meer zo scherp? Of ben je bril-dragend en moeten je ogen worden getest? De Nederlandse Huisopticiens helpen jou.

Ledenvoordeel

Als lid ontvang je een **gratis oogmeting** aan huis (zonder voorrijkosten), **ontvang je 20%** korting op monturen en glazen en **10% korting** op loepen en ledverlichting.

Aanvragen

Vraag aan op www.kruiswerk.nl/opticien.



Pechpas

Pech onderweg met je fiets, e-bike, rolstoel, rollator of scootmobiel? Wij helpen je weer op weg! Met de Pechpas ben je in de Achterhoek en Liemers verzekerd van hulp bij pech onderweg. Zeven dagen per week van 8:00 tot 21:00 uur.

Of je nu met pech staat op weg naar werk, school of de supermarkt: bel de pechservice op **06 - 46 79 74 37**. Lukt repareren niet? Dan krijg je vervangend vervoer* of word je thuisgebracht.

Ledenvoordeel

De Pechpas is exclusief voor leden en kost **€ 29,- per jaar**.

Aanvragen

Voor meer info of aanvragen van de pas ga je naar www.kruiswerk.nl/pechpas.

*De scootmobiel uitgezonderd. Bij pech word je thuisgebracht.

Heb je last van voetklachten of wil je deze juist voorkomen? De pedicures van Mobella komen bij jou thuis. Zowel voor medische verzorging als een basisbehandeling.

Ledenvoordeel

Je ontvangt **10% korting** op een pedicurebehandeling aan huis (voorrijkosten inbegrepen).

Aanvragen

Vraag jouw pedicure aan via www.kruiswerk.nl/pedicure.



Lekker wegkruipen in een mooi verhaal dat voorgelezen wordt? Dat kan met de Telefonische Voorleesbrigade. Samen met een vrijwilliger spreek je een geschikt voorleesmoment af. Zes keer leest de vrijwilliger jou voor via de telefoon.

Samen met een vrijwilliger kies je een geschikt moment. Ga er eens lekker voor zitten en wordt een kwartiertje voorgelezen.

Ledenvoordeel

De Telefonische Voorleesbrigade is **gratis** te gebruiken door mensen wonend in de gemeenten Doetinchem, Oude IJsselstreek, Montferland, Bronckhorst en Doesburg.

Aanvragen

Meld je aan via langlevakunst@amphion.nl of bel met **0314 – 37 60 00**.



Rijbewijskeuring



Een auto maakt het erg makkelijk om te gaan en staan waar je wilt. Is de vervaldatum van jouw rijbewijs op of na je 75e? Dan ben je verplicht je te laten keuren voor je rijbewijs. Dit kan voordelig via Kruiswerk bij de RijbewijskeuringsArts!

In de Achterhoek en Liemers kun je een rijbewijskeuring laten doen in Doetinchem, Winterswijk, Zutphen en Zevenaar.

Ledenvoordeel

Ben je 75+ en moet je een keuring doen voor het rijbewijs B/E? Dan ontvang je als lid **€ 7,50 korting** op de prijs en betaal je € 45,- (niet-leden: € 52,50). Boek je online jouw afspraak? Dan krijg je **5% extra korting**.

Aanvragen

Vraag de keuring aan via www.kruiswerk.nl/rijbewijskeuring.

Tuinman



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

De Groenmakers is een maatschappelijk bewuste onderneming, waar mensen met een arbeidsbeperking de mogelijkheid krijgen om hun grote passie – tuinieren – uit te kunnen voeren.

Ledenvoordeel

Je ontvangt **€ 17,50 korting** op het uurtarief van een tuinmannen-duo. Je betaalt dan geen € 82,50 per uur voor een tuinmannenduo (hovenier + medewerker), maar € 65,-. De voorrijkosten zijn gratis bij een afname van minimaal 4 uur.

Aanvragen

Vraag je tuinman aan via www.kruiswerk.nl/tuinman.



Zorgadvieslijn

Ben je bezig met de aanvraag van thuiszorg voor je moeder? Of zoek je een hulpmiddel voor je demente buurman? Je kunt flink vastlopen in 'zorgland'. Het team van onze Zorgadvieslijn helpt je op weg.

Ledenvoordeel

De Zorgadvieslijn is **gratis** voor leden.

Aanvragen

Bellen kan via **088 - 17 17 333** (op werkdagen tussen 9:00 en 17:00 uur).



Kruiswerk werkt samen met Medipoint. Zij zijn de grootste aanbieder van zorg- en welzijnsproducten in Nederland.

Ledenvoordeel

Je ontvangt als Kruiswerk lid **10% korting*** op het volledige koopassortiment. Ook kun je **gratis 13 weken loophulpmiddelen lenen****.

Aanvragen

Bekijk de locaties van Medipoint op www.kruiswerk.nl/medipoint/locaties of neem een kijkje in de online winkel van Medipoint: www.medipoint.nl.

*Niet i.c.m. andere acties en/of kortingen en op vertoon van jouw ledenpas.

**Het gaat hierbij om elleboogkrukken, onderarmschaalkrukken, eiffelkruk (wandelstok 4-poot), looprekken en de standaard rollator.



Zorgcollectief

Collectief verzekeren: het heeft veel voordelen! Zo verzeker jij je bij dezelfde zorgverzekeraar, maar voor een betere prijs en met fijne extra's. Ook helpen wij je graag bij het overstappen en bieden wij het hele jaar door ondersteuning bij vragen.

Meer dan alleen korting

Meer zorg tegen een lagere prijs. Door exclusieve afspraken gaat het Kruiswerk Zorgcollectief verder dan alleen korting op jouw zorgverzekering. Wij hebben afspraken met Zilveren Kruis, VGZ en Menzis. Deze collectieve verzekeringen bieden extra vergoedingen voor bijvoorbeeld fysiotherapie of mantelzorg. Het Zorgcollectief biedt je daarnaast het hele jaar door persoonlijke ondersteuning bij vragen.

Gratis en belangeloos advies

Onze adviseur zorgverzekeringen Willem Veenendaal helpt je graag. 'Ben ik goed verzekerd?', 'Betaal ik niet te veel?', 'Ik ben al ziek, dus ik word nooit geaccepteerd!': zomaar wat vragen en onduidelijkheden waar hij antwoord op kan geven. Je zorgverzekering kan grote impact hebben op je gezondheid én je portemonnee. Daarom neemt Willem

graag de tijd om je persoonlijk, kundig en volledig te informeren en adviseren.

Goed verzekeren doen we samen

Aan het einde van het jaar, zodra de nieuwe tarieven bekend zijn, worden er informatiebijeenkomsten en adviesgesprekken georganiseerd. Samen met Willem kijk je kritisch naar je zorgverzekering en daarna geeft hij je een vrijblijvend advies. Je kan dan voor het einde van het jaar overstappen. Ben je al verzekerd bij Zilveren Kruis, VGZ of Menzis? Dan kan je het hele jaar door instappen.

Ledenvoordeel

Sluit je aan bij het collectief en profiteer van:

- Korting op jouw basis- en aanvullende zorgverzekering;
- Exclusieve aanvullende vergoedingen;
- Deskundig advies en ondersteuning, het hele jaar door.

Aanvragen

Kijk op www.kruiswerkzorgcollectief.nl.

Zorg jij voor een naaste?

Tijdens de coronacrisis zijn door de omstandigheden mensen elkaar vaker gaan helpen. Als je dat regelmatig doet, dan noemen we dat mantelzorgen. Voorbeelden van deze zorg zijn: het wekelijks doen van boodschappen voor je broer, koken van een heerlijke maaltijd voor je (schoon)ouders of iemand vaak gezelschap houden. Soms is het handig om te overleggen over hoe je zaken het beste kan regelen als mantelzorger. Kruiswerk ondersteunt je daar graag bij.

De mantelzorgmakelaar

Hoe vind je de weg in het doolhof van organisaties en regelingen? En voor welke zorg kom je in aanmerking? Een mantelzorgmakelaar kan jou helpen met het regelen en vinden van de beste zorg en ondersteuning op maat.

Mantelzorgcursussen

Omzien naar elkaar en zorg aan huis wordt met de dag belangrijker. De online cursus 'Zorg voor wie je lief is' biedt jou de kennis om de zorgrol met vertrouwen op je te kunnen nemen en daadkrachtig te werk te gaan. Zo leer jij zorgen voor iemand die je lief is op het gebied van medicijn-gebruik, mobiliteit, persoonlijke verzorging, vergoedingen en voeding & vocht.



Benieuwd hoe we je kunnen adviseren en helpen?

Ga naar www.kruiswerk.nl/mantelzorgondersteuning of bel de ledenservice op 0314 – 357 430 (ma. t/m vrij. van 9:00 tot 13:00 uur).

Hoe veilig is jouw huis? Doe de Woontest!

Zo lang mogelijk veilig en zelfstandig thuis wonen. Dat wil jij toch ook? Niet alleen omdat je dan in je eigen, fijne omgeving blijft. Ook omdat er tegenwoordig minder alternatieven zijn. Er zijn allerlei mogelijkheden om je huis veiliger en comfortabeler te maken. Maar waar begin je? Gelukkig is er met advies en aanpassingen in je woning heel veel mogelijk. En dat is precies wat Zlimthuis doet!

Hoe goed scoort jouw woning?

Zlimthuis wil voorkomen dat je straks niet meer veilig en/of zelfredzaam thuis kunt wonen. Om dit te doen brengen we jouw persoonlijke situatie en behoeftes in kaart. Dat kan onder andere met de Woontest. Beantwoord de vragen, bekijk hoe goed jouw woning scoort en ontvang het gratis adviesrapport. Hierin staan oplossingen en producten per woonruimte. En als je wilt, helpen we jou met het realiseren hiervan.

Doe zelf jouw woontest op www.zlimthuis.nl/woontest.

De Zlimthuis experts staan voor je klaar

Wil je dat er iemand meeluistert om je situatie te beoordelen? Advies over een probleem waar je tegenaan loopt? Of heb je een praktische vraag over een product? Bel ons op **088 - 17 17 370**, onze medewerkers staan voor je klaar. Of bezoek onze website: www.zlimthuis.nl.



Marcel Nijhof
Zlimthuis expert



Ik ben Tom dé Zlimthuis expert en help jouw huis veilig te maken. Doe de Woontest en kom erachter hoe goed jouw woning scoort op veiligheid.



Kijk voor alle diensten voor een veilig thuis op
www.kruiswerk.nl/veilig-thuis of bel de
ledenservice op 0314 - 357 430.



Veilig thuis





Alarmering

Een veilig huis is een fijn thuis. Is er bij jou sprake van valgevaar, een partner die dwaalt, of wil je jouw huis goed beveiligen tegen inbraak? Zlimthuis biedt je diverse alarmeringspakketten, waarbij jouw omgeving direct wordt gealarmeerd.

Brand Veilig pakket

Dit pakket alarmeert jou bij mogelijk brandgevaar. Niet alleen in jouw woning, ook op afstand via jouw smartphone. Het pakket bestaat uit: 1 centrale en 2 rookmelders. Ben je lid van Kruiswerk? Dan betaal je **€ 125,-** voor het pakket, incl. abonnementskosten voor 1 jaar en installatie (niet-leden betalen voor het pakket € 150,-).

Alert Thuis pakket

Ben je gevallen? Met het pakket Alert Thuis kan je met één druk op de pannieknop alarm slaan. Daarnaast heb je in het pakket ook een bewegingsmelder, die bij enige tijd geen beweging alarm slaat. Het pakket bestaat uit: 1 centrale, 1 bewegingsmelder en 1 slimme armband. Hiervoor betaal je **€ 140,-** (incl. installatiekosten, excl. abonnementskosten).

Veilig Thuis pakket

Helemaal een veilig gevoel thuis creëren? En direct alarm bij brand, inbraak, paniek én een val? Het zit in het uitgebreide pakket van Veilig Thuis. Deze bestaat uit: 1 centrale, 2 rookmelders, 2 deur- en raamcontacten, 1 bewegingsmelder en 1 slimme armband. Hiervoor betaal je **€ 230,-** (incl. installatiekosten, excl. abonnementskosten).

Ledenvoordeel

Bij Alert- en Veilig Thuis heb je de keuze uit:

- Basis abonnement (**€ 7,50 per maand**): jouw sociale kring ontvangt een alarmmelding.
- Basis plus abonnement (**€ 15,- per maand**): naast jouw sociale kring wordt ook een lokaal beveiligingsbedrijf gealarmeerd.

Als lid betaal je de **eerste 3 maanden geen abonnementskosten** bij het Basis abonnement bij het Alert- en Veilig Thuis pakket.

Aanvragen

Meer informatie en aanvragen: www.kruiswerk.nl/alarmering.



EHBO bij Volwassenen

Wil jij ook leren hoe je kan reanimeren en eerste hulp verleent bij grote en kleine letsels? Het kan met de online cursus 'EHBO bij Volwassenen' van Livis, met theorie en een praktijksessie.

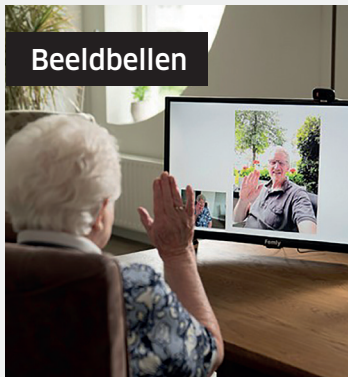
De cursus start met een gedeelte online theorie, die je zelfstandig volgt in gemiddeld 4-6 uur. Heb je de online theorie afgerond? Dan kun je meedoen met de praktijksessie. Dit is een 4 uur durende sessie waarin je aan de slag gaat met je EHBO-vaardigheden.

Ledenvoordeel

Je ontvangt **€ 17,50 korting** op de prijs van de cursus en betaalt daardoor voor de complete cursus geen € 99,95, maar € 82,45. Vaak wordt deze cursus ook vergoed door het aanvullende pakket van jouw zorgverzekering. Bel hiervoor met jouw zorgverzekeraar.

Aanvragen

Vraag de cursus aan via www.kruiswerk.nl/ehbo.



Beeldbellen

Contact met vrienden of familie heeft invloed op jouw geluk en kwaliteit van leven. Wonen zij verder weg? Of is bezoek niet altijd mogelijk? Met Femly kan ook jij videobellen.

Ledenvoordeel

Speciaal voor jou is er een ondersteuningslijn beschikbaar op **085 – 065 72 49** (ma. t/m vrij. van 9:00 tot 17:30 uur en za. van 9:00 tot 12:00 uur).

Aanvragen

Kijk voor meer info op www.kruiswerk.nl/femly.



Reanimatie bij Volwassenen

Leer reanimeren en het gebruik van de AED bij volwassenen in de cursus 'Reanimatie bij Volwassenen' van Livis.

De cursus bestaat uit een 2 tot 3 uur durende online theorie, waarbij je meer leert over acuut levensreddend handelen bij volwassenen, bijvoorbeeld in het geval van een hartaanval. En uit een daaropvolgend 2,5 uur durende praktijksessie. Hierin oefen je zelf reanimatie, het gebruik van de AED en hoe om te gaan met een bewusteloos slachtoffer in een noodsituatie.

Ledenvoordeel

Je ontvangt **€ 10,- korting** op de cursusprijs. De cursus kost daardoor € 49,95 (niet-leden € 59,95).

Aanvragen

Vraag de cursus aan via www.kruiswerk.nl/reanimatie.

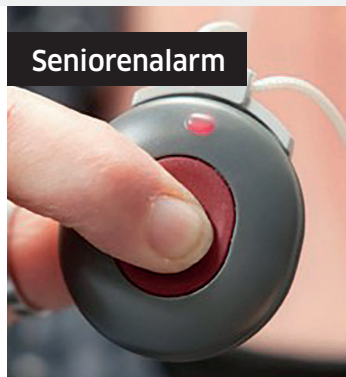
Snel hulp in de buurt? Met het seniorenalarm heb je met één druk op de alarmknop hulp ingeschakeld. Het alarm wordt geleverd door Naast in samenwerking met Sensire.

Ledenvoordeel

Je betaalt **€ 70,71** aansluitkosten.
(niet-leden **€ 90,71**). Je betaalt ook € 26,18 p/m voor de abonnementskosten.

Aanvragen

Bel Sensire op **0900 – 88 56** (10 cent/minuut).



Meer veiligheid in jouw keuken? Valgevaar voorkomen in de badkamer? Of meer beveiliging bij jouw voordeur? De Thuisscan van Zlimthuis helpt jou met het vinden van de juiste oplossingen.

In een persoonlijk gesprek schetst Zlimthuis expert Marcel Nijhof eerst een beeld van jouw situatie. Daarna loopt hij samen met jou de woning door. Hieruit rolt een adviesrapport, waarin standaardoplossingen, maar ook oplossingen op maat te vinden zijn.

Ledenvoordeel

Ben je langer dan één jaar lid? Dan is de Thuisscan **gratis** (t.w.v. € 149,-).

Aanvragen

Ga voor veiligheid en vraag jouw Thuisscan aan via **www.kruiswerk.nl/thuisscan**.



Zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Dat is natuurlijk een fijn idee. Maar dan wil je wél veilig, zorgeloos en comfortabel wonen. Wat kan jouw woonsituatie nog verbeteren? Preventieve oplossingen tegen bijvoorbeeld inbraak, brand of vallen? Of ondersteunende oplossingen zoals personen- of sociale alarmering? Kom erachter met de Woontest van Zlimthuis.

Zlimthuis biedt jou de Woontest. Aan de hand van jouw antwoorden zie je hoe goed jouw woning scoort op het gebied van veilig, zorgeloos en comfortabel wonen. Daarna kun je het adviesrapport aanvragen. Hierin staan adviezen, tips en oplossingen per woonruimte.

Ledenvoordeel

Doe de Woontest, bereken jouw woonscore en vraag gratis het adviesrapport aan.

Aanvragen

Doe de woontest via **www.kruiswerk.nl/woontest**. En bekijk hoe jouw woning scoort.

Actief leven



Kijk voor alle diensten voor een actief leven op
www.kruiswerk.nl/actief-leven of bel de
ledenservice op 0314 - 357 430.

Is het voor jou lastig om er zelf op uit te gaan? Geen probleem! Voor inwoners uit de gemeente Oude IJsselstreek organiseert CARE Travel uitjes met begeleiding en zorg.

Ledenvoordeel

Je ontvangt **€ 5,- korting** op het eerste uitje van CARE Travel.

Aanvragen

Bekijk de agenda op www.kruiswerk.nl/activiteiten-ouderen.



Activiteiten voor ouderen

Ga je graag op pad? Wil jij nieuwe plekken ontdekken en andere mensen ontmoeten? Ga dan mee met onze dagtochten! We brengen je naar de mooiste plekjes en leukste evenementen in ons land én vlak over de grens.

Of je nu van musea houdt of de natuur, er is altijd wel een dagtocht die bij jou past! Je hoeft niet ver te reizen om mee te gaan. We hebben namelijk verschillende opstapplaatsen.

Ledenvoordeel

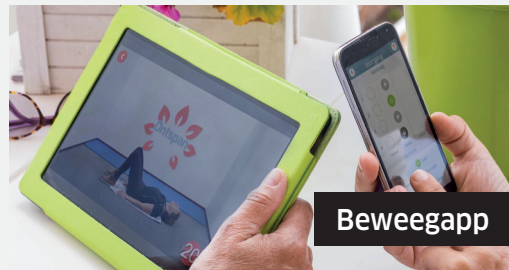
Je ontvangt standaard ledenvoordeel op de dagtochten. De prijzen verschillen per dagtocht.

Aanvragen

Bekijk de huidige dagtochten en meld je direct aan via www.kruiswerk.nl/dagtochten.



Dagtochten



Beweegapp

Wil je elke dag op een leuke en gerichte manier bewegen? Dan is de Fitavie Beweegapp wat voor jou! Het programma richt zich op ouderen die zo lang mogelijk vitaal willen blijven met als doel langer thuis wonen.

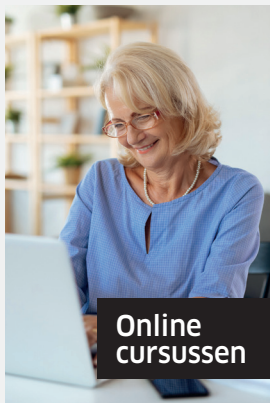
In de app geef je zelf aan welke dagelijkse activiteiten je belangrijk vindt om te doen én te blijven doen, wat je goed kan en wat minder lukt. Fitavie maakt aan de hand van deze gegevens automatisch een uitdagend en leuk programma, speciaal voor jou gemaakt.

Ledenvoordeel

Je ontvangt **50% korting** op een jaarabonnement van Fitavie. Je betaalt dan geen € 49,99 per jaar, maar slechts € 24,99 per jaar.

Aanvragen

Meld je aan voor Fitavie via www.kruiswerk.nl/beweegapp.



Goed kunnen fotograferen? Alles leren over mindfulness? Starten met een moestuin? Leer het eenvoudig met de online cursussen van Etadoro.

Ledenvoordeel

Je ontvangt **20% korting** op de cursussen.

Aanvragen

Vraag jouw actiecode aan via www.kruiswerk.nl/etadoro.



Ben jij de hele week 'druk'? Met werk, de kinderen of huishoudelijke taken? Gun jezelf eens rust en geniet van een heerlijk ontspannen dagje bij Wellness Center de Bronsbergen.

Ledenvoordeel

Je mag de **tweede persoon gratis** (t.w.v. € 33,50) meenemen naar Wellness Center de Bronsbergen.

Aanvragen

Reserveren kan door te bellen naar **0575 – 820 250**.



Maak kennis met verschillende vormen van bewegen en leer luisteren naar jouw eigen lichaam tijdens een mindful cursus. Je kunt kiezen voor hardlopen, wandelen of fietsen gecombineerd met mindfulness.

Ledenvoordeel

Je ontvangt **10% korting** op de 5-weekse groepscursussen.

Aanvragen

Ga naar www.kruiswerk.nl/mindfulbewegen.

Wil jij ook alles weten over online veiligheid? Of gewoon de allermooiste foto's maken? Je leert het allemaal in een smartphone of tablet workshop.

Gedurende het jaar bieden we diverse workshops aan.

Ledenvoordeel

Je ontvangt altijd ledenvoordeel. Dit is per workshop afhankelijk.

Aanvragen

Bekijk de agenda voor de workshops en meld je aan via www.kruiswerk.nl/workshop.



Gratis loophulpmiddelen uitleen en 10% korting op jouw aankoop

Word je geopereerd? Heb je een blessure? Of heb je tijdelijk een rollator nodig? In de Thuiszorgwinkels van Medipoint vind je de loophulpmiddelen die je nodig hebt! Je leent de producten helemaal gratis. Wil je na de uitleenperiode de hulpmiddelen kopen? Dan krijg je 10% korting op de aanschaf van nieuwe hulpmiddelen (niet i.c.m. andere acties of kortingen).

Deze producten leen je 13 weken gratis:

- Elleboogkrukken
- Onderarmschaalkrukken
- Eiffelkruk (wandelstok 4-poot)
- Looprekken
- Standaard rollator

Medipoint is de grootste aanbieder van zorg- en welzijnsproducten in Nederland. Bij Medipoint kun je terecht met al jouw zorgvragen. Of het nu gaat om advies, lenen, huren of kopen. Medipoint werkt nauw samen met thuiszorgorganisaties, gemeenten en zorgverzekeraars.



Kan je tijdelijk wel wat extra ondersteuning gebruiken?

Medipoint opereert landelijk en heeft 50 fysieke winkels door heel Nederland. In de regio Achterhoek en Liemers kan je terecht in Doetinchem, Vorden, Winterswijk en Zutphen. Ga gerust naar een Medipoint winkel en vraag advies aan één van de medewerkers. Zij helpen je graag! Ook met vragen over Kruiswerk kun je bij Medipoint terecht.



Wil je vrijblijvend advies? Of heb je een vraag over een product? Medipoint is telefonisch te bereiken via 088 – 10 20 100 (optie 3).

Contact

Heb je een vraag over een van onze diensten of het lidmaatschap van Kruiswerk? Wat je vraag ook is, wij staan voor je klaar.

Bel met de ledenservice **0314 - 357 430**
(ma. t/m vrij. van 9:00 tot 13:00 uur)

Of stuur een e-mail
info@kruiswerk.nl

Kruiswerk Achterhoek en Liemers
Postbus 143
7000 AC Doetinchem

-  facebook.com/kruiswerkachterhoekenliemers
-  instagram.com/kruiswerkachterhoekenliemers
-  linkedin.com/company/kruiswerk
-  twitter.com/kruiswerk

www.kruiswerk.nl

