

Kruiswerk bewaarboekje 2021

Puzzel & Win: Een jaar vol prijzen!

Lekker & gezond! Samen de keuken in

Alles over Kruiswerk: Handige tips!

De zorg voor elkaar

Het afgelopen jaar zijn we nog meer dan voorgaande jaren actief betrokken bij onze leden. Mensen zoals u. We zijn allemaal in grote mate beperkt geraakt in onze leefomgeving. Zo gingen scholen tijdelijk dicht en is onze beweegruimte nog steeds beperkt. Dit geeft bij velen van ons spanning. Niet alleen bij onszelf, ook de zorg voor een ander is in deze tijd vaak groter.

Kruiswerk staat al meer dan 125 jaar voor de zorg voor elkaar. Daar staan we nog steeds elke dag voor. We zijn een vangnet voor vele leden en naasten in de zorg voor elkaar. Met Kruiswerk Helpt hebben we in de eerste Corona periode een initiatief opgestart om te helpen. Praktische zaken, zoals boodschappen halen, even een luisterend oor, kwamen in deze periode veelal in het geding. Samen met jongeren en leden, die zich willen inzetten om met name ouderen en zieken te ondersteunen, is meegedacht en gekeken naar het bieden van een oplossing voor lastige situaties thuis.

We gaan daar natuurlijk mee door. We hopen samen met u de ondersteuning verder uit te breiden met praktische hulp. Heeft u tijd en zin om een ander te helpen? Meld u zich dan nu aan op www.kruiswerkhelpt.nl

Jeanette Mertens

Regiomanager Kruiswerk Achterhoek en Liemers

Andere leden kunnen uw hulp juist nu goed gebruiken. Kruiswerk blijft volop in beweging. Samen met de zorg onderzoeken we hoe mantelzorgers beter ondersteund kunnen worden. Heeft u daar zelf ideeën over? We horen graag uw ervaringen en verbeterpunten. Met elkaar zorgen we ervoor dat de zorg voor elkaar blijft in de Achterhoek en Liemers.

Een beeld van wat wij dagelijks voor u en uw naasten kunnen betekenen vindt u in dit Kruiswerk bewaarboekje. Deze biedt, naast ontspanning, ook een aantal uitgelichte Kruiswerk diensten. Neem ook eens een kijkje op www.kruiswerkmagazine.nl Hier vindt u nog veel meer puzzels en interessante artikelen en kunt u bijvoorbeeld recepten delen.

Heeft u een vraag? Aarzel niet, neem contact met ons op. We staan voor u klaar!

handige
tips



Diensten

Wij zijn er voor u	4
Kruiswerk Pechpas	6
Raad & daad	8
Zit u nog wel goed bij uw huidige zorgverzekering?	10
Hoe gezond bent u?	12
Smartphone, tablet of laptop?	14
Een helpende hand in de huishouding	20
Uw huis, uw thuis	22
Een extra handje nodig?	24
Een verse en gezonde maaltijd	26
Lekker op de been	28
Kruiswerk Helpt is er voor u!	30
Volledig dienstenoverzicht	32

doe mee
en win



Puzzels

1. Naober abonnement van een halfjaar	5
2. Spel The Great Tour: European cities	9
3. Veiligheidspakket	13
4. Rituals verwenpakket	16
5. Gratis maaltijden van Food Connect	18
6. Hema cadeaubon	21
7. Gratis verzekerd van pechhulp	25
8. Lichttherapie lamp	29

deel uw
creatie
met ons



Recepten

Boerenkoolpesto	7
Citroentiramisu	11
Gebakken zalm	15
Oma's stoofvlees	17
Spaghetti spinazie	19
Indiase curry	23
Homemade kippensoep	27
Mocktail met sinasappel en munt	31

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 typfouten kan Kruiswerk Achterhoek en Liemers nooit aansprakelijk worden gesteld. De foto's van onze leden in deze gids zijn om privacy redenen fictief. Bij alle dienstverlening wordt rekening gehouden met de op dat moment geldende Covid19 wetgeving en RIVM richtlijnen. Bij de ledenservice kunt u de actuele situatie rondom dienstverlening opvragen. Voor de prijsvoorwaarden van de winacties zie www.kruiswerkmagazine.nl/prijsvoorwaarden

Wij zijn er voor u

Kruiswerk is er voor iedereen, zeker nu. Misschien redt u zichzelf prima, of heeft u mensen om u heen die u kunnen helpen. Maar het kan ook zijn dat dit niet het geval is en dat u wel wat hulp kunt gebruiken of advies nodig heeft. De ledenservice van Kruiswerk staat dan voor u klaar.

Bij ons kunt u terecht met al uw vragen. Als u het even niet meer weet, graag op weg geholpen wilt worden, op zoek bent naar praktische hulp of wanneer u gewoon even een praatje wilt maken. Ook hiermee zijn we u graag van dienst.

Vragen over het lidmaatschap van Kruiswerk, of over het aanvragen van een dienst? Onze consulenten staan voor u klaar.

De ledenservice van Kruiswerk kunt u bereiken op het nummer **0314 357 430** van maandag tot en met vrijdag tussen 09:00 en 13:00 uur. Of stuur een e-mail met uw vraag naar **info@kruiswerk.nl**



Puzzel 1

		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							
	55							56					
57				58									

35	17	1	6	26	28	45	55	36	53
----	----	---	---	----	----	----	----	----	----

Horizontaal

1 Kasteel in Vorden **7** Akelig **10** Groep voor alcoholisten (afk.) **11** Spaans rijstgerecht **12** Te onduidelijk geschreven **15** Marterachtig roofdier **17** Ruimte met tralies **18** Amerikaanse afliuisterdienst (Eng. afk.) **19** Insect **20** Welzijn **22** Jonge paling **24** Politieke vereniging **25** Volksgroep **27** Zitplaats bij een kroeg **29** Vlugge vaart **31** Weg met bomen **32** Waterkering **34** Landstrook in het Midden-Oosten **38** Lid van een sportploeg **40** In de geringste mate **42** Onder woorden brengen **44** Wat je nu zegt! **46** Zangeres van 99 Luftballons **47** Gemeente in Noord-Brabant **49** Sporenplant **51** Klap **52** Zeepwater **53** Recept in dit boekje **55** Inschrijving in een ziekenhuis **56** Deel van de week (afk.) **57** Spaanse uitroep **58** Dorp op de splitsing tussen Varsseveld, Dinxperlo en Gendringen.

Verticaal

1 Aflopende schuine **2** Stad in Frankrijk **3** Consumentenplatform van BNNVARA **4** Familielid **5** Nederlandse wereldkampioen wielrennen op de weg in 1979 **6** Voorzetsel **7** Op een andere plaats **8** Voorzetsel **9** Stad aan de Berkel **13** Luizenai **14** Nut **16** Dorp in de gemeente Zevenaar **19** Krankzinnigheid **21** Voetstuk met een nagel erin om papieren op te prikken **23** Oordeeltje **24** Vaartuig **26** Stekken **28** Spinnenweb **30** Vrijgevig **33** Verdwenen **35** Snijbloem **36** Deel van een wielerronde **37** Beroemde Hiddink **38** Uitgestrekte grasvlakte **39** Lichaam van een schip **41** Smalle wond **43** Aanbeden figuur **45** Waakzaamheid **48** Set tafeltjes die onder elkaar geschoven kunnen worden **50** Knevel **53** Serre **54** Schrijfgerei.

Puzzel mee en win een halfjaar abonnement op Naober (3 nummers).



Antwoord insturen?

Scan de QR-code en stuur uw goede antwoord in tussen maandag 14 december 2020 en maandag 25 januari 2021. Of stuur uw oplossing naar postbus 143, 7000 AC Doetinchem (denk aan de postzegel).

De Kruiswerk Pechpas

Heerlijk aan het genieten van een fietstocht of op pad met uw rolstoel of scootmobiel? Wat u dan niet wilt is stil komen te staan met pech. Speciaal voor de momenten dat dat toch gebeurt hebben wij de Kruiswerk Pechpas in het leven geroepen.

Met de Pechpas op zak ontvangt u hulp wanneer u onderweg met uw fiets, e-bike, rolstoel, scootmobiel of rollator stil komt te staan met pech. 7 dagen per week tussen 08:00 en 21:00 uur staan wij voor u klaar. Staat u met pech? Bel dan met de Pechpas-service. In de Achterhoek en Liemers streven we ernaar om binnen één uur bij u op locatie te zijn. Lukt ter plekke repareren niet? Dan brengen wij u thuis of zorgen we voor vervangend vervoer zodat u snel weer op pad kunt.

Sanne

getrouwd en 2 kinderen

Mijn kinderen gaan alle twee met de fiets naar school. Mijn man en ik zijn overdag gewoon aan het werk. De Pechpas biedt dan echt een uitkomst! Als mijn kinderen stil komen te staan met pech ben ik ervan verzekerd dat ze geholpen worden.



Pechpas aanvragen? Ga naar www.kruiswerkpechpas.nl



boerenkoolpesto

Boerenkool is super veelzijdig. In dit recept maken we er een lekkere pesto van. Voor op brood of door de pasta.

Blancheer de boerenkool in ruim kokend water (ongeveer 3 minuten). Giet af en spoel het na met koud water totdat de boerenkool is afgekoeld. Laat uitlekken en knijp daarna het resterende water met de handen eruit.

Doe de boerenkool, een scheutje olijfolie, de Parmezaanse kaas, de knoflook, de walnoten en het citroensap in de keukenmachine. Maal fijn tot een pesto. Voeg dan de rest van de olijfolie langzaam toe totdat de pesto de gewenste dikte heeft. Breng op smaak met zout en peper.

Doe de pesto in een leuk potje en bewaar het in de koelkast. Door er een laagje olijfolie op te doen, blijft het een paar dagen goed.

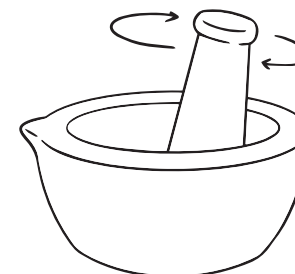
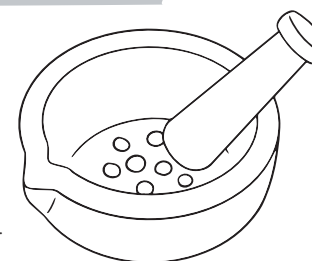
Tip: Combineer de overgebleven boerenkoolpesto met de spaghetti spinazie op pagina 19.

Nodig voor een flink potje:

100 gram boerenkool gesneden
60 gram Parmezaanse kaas, geraspt
1 teentje knoflook, in stukjes
60 gram walnoten
sap van 1/2 citroen
200 ml olijfolie
zout en peper



Mooie prijs winnen?
Scan de QR code.
Deel uw favoriete recept.



Raad & daad

Bij Kruiswerk kunt u gratis terecht met al uw vragen op het gebied van zorg en welzijn en voor gratis onafhankelijke ondersteuning bij het keukentafelgesprek. Met vragen over patiëntenrechten en -procedures werkt Kruiswerk samen met Adviespunt Zorgbelang. Zij verstrekken informatie en advies ter voorbereiding op een gesprek met een zorgverlener en bij het indienen van klachten rondom zorg. Ook verwijzen zij door als er behoefte is aan, bijvoorbeeld een second opinion of specialistische juridische ondersteuning.

Het is belangrijk voor het keukentafelgesprek dat u goed bent voorbereid en de juiste vragen stelt. Via Kruiswerk kunt u gratis onafhankelijke ondersteuning aanvragen. Heeft u binnenkort een keukentafelgesprek met uw gemeente en vindt u het fijn dat er iemand met u meegaat?

Bel dan onze ledenservice op 0314 357 430 of mail naar info@kruiswerk.nl

Mevrouw Peters

Door mijn beperking heb ik extra zorg nodig. Het was mijn man en mij niet duidelijk welke oplossingen mogelijk zijn. Het gesprek met de gemeente is daarin heel belangrijk. Het voelt dan niet goed als jezelf daarin zelf niets hebt kunnen voorbereiden. Met de steun van Kruiswerk is dit gesprek goed verlopen en weet ik nu waar ik aan toe ben.



Kijk voor meer informatie op
www.kruiswerk.nl/raad-en-daad

Puzzle 2

Streep de gevonden woorden weg, de overgebleven letters vormen een Achterhoeks gezegde

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

AERDT
ANGERLO
BARCHEM
BEEK
BERKELLAND
BONTEBRUG
BREDEVOORT
BREEDENBROEK
BRONCKHORST
DOETINCHEM
EEFDE
ETTEN
EXEL
GENDRINGEN
GREFFELKAMP
HALLE
HOLTHUIZEN
LENGEL
LICHTENVOORDE
LOCHEM
MARIENVELDE
MEGHELEN
MONTERLAND
NEEDE
OOIJ
REKKEN
RIETMOLEN
STEENDEREN
TUINDORP
VARSELDER
VARSEVELD
VETHUIZEN
VOORST
WARNSVELD
WEHL
WESTERVOORT
WICHMOND
WIJNBERGE
WINTERSWIJK
ZEVENAAR

Oplossing

--	--	--	--

**Doe mee en maak kans op het spel
The Great Tour: European Cities.**



Antwoord insturen?

Scan de QR-code en stuur uw goede antwoord in tussen
maandag 25 januari 2021 en maandag 8 maart 2021.

Of stuur uw oplossing naar postbus 143, 7000 AC Doetinchem (denk aan de postzegel).



Kruiswerk Zorgcollectief

Mijn naam is Willem Veenendaal, adviseur zorgverzekeringen van Kruiswerk. Door niet kritisch naar uw verzekering te kijken bestaat de kans dat u te veel betaalt. Ik adviseer en informeer u dan ook graag over het thema zorgverzekeringen.

Zit u nog wel goed bij uw huidige zorgverzekering?

Aan het einde van het jaar wordt u overspoeld met aanbiedingen van zorgverzekeraars. Kijkt u zelf weleens kritisch naar uw zorgverzekering? Laat u informeren en adviseren tijdens een aantal verhelderende informatiebijeenkomsten, georganiseerd door het Kruiswerk Zorgcollectief. Liever persoonlijk advies? Kies dan voor een persoonlijk adviesgesprek.

“

Willem Veenendaal
adviseur zorgverzekeringen van Kruiswerk

Meneer Polman koos in 2019 voor persoonlijk advies. Hij wilde al 3 jaar zijn zorgverzekering onder de loep nemen, maar wist niet waar hij moest beginnen. Samen hebben we zijn zorgverzekering afgestemd op zijn zorgbehoeften voor het aankomend jaar. Dit bespaart hem € 1.200,- per jaar.

”



Kijk voor meer informatie op
www.kruiswerkzorgcollectief.nl



citroentiramisu

Een tiramisu is heel feestelijk. Deze variant met citroen is altijd een succes en gemakkelijk te maken.

Klop (circa 5 minuten) de mascarpone los met de helft van de citroenrasp, de eidooiers en 4 eetlepels poedersuiker. Voeg de geklopte slagroom toe. Klop de eiwitten met de rest van de poedersuiker stijf en spatel door de mascarpone. Meng de siroop met 100 ml water en eventueel de limoncello. Week de lange vingers circa 15 seconden in de limonade en leg de helft in een eerste laag in een schaal. Schep de helft van het mascarponemengsel erop en strijk glad. Maak een laag met de rest van de lange vingers en schep de rest van de mascarpone erop. Strijk het mengsel weer glad en laat de tiramisu minimaal 4 uur opstijven in de koelkast. Bestrooi met de overige citroenrasp.

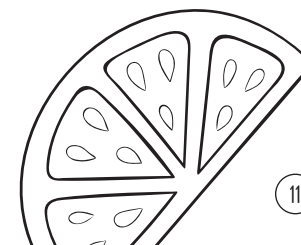
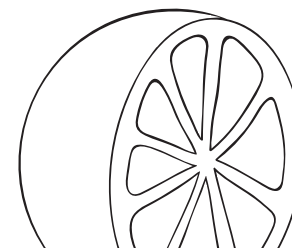
Tip: Serveer 'm tijdens de feestdagen in een glazen potje. Net even anders!

Nodig voor 4-6 personen:

500 gram mascarpone
gerasppte citroenschil
van 2 citroenen
2 eieren (gesplitst)
10 eetlepels poedersuiker
150 ml slagroom, geklopt
24 lange vingers (pak)
100 ml limonadesiroop citroen
eventueel 6 eetlepels limoncello



Mooie prijs winnen?
Scan de QR code.
Deel uw favoriete recept.



Gezondheidschecks

Hoe gezond bent u?
Kruiswerk zet zich in voor een gezonde en vitale regio.
Exclusief voor u als lid bieden wij gratis gezondheidschecks bij u in de regio aan.

Een gezondheidscheck duurt ongeveer een twintig minuten en wordt in vier stappen uitgevoerd. Eerst wordt uw bloeddruk gemeten en vervolgens wordt uw knijpkracht bepaald. Bij stap drie meten we uw lengte en gewicht. Tot slot ontvangt u op basis van de resultaten een persoonlijk leefstijladvies over voeding en beweging.

Paul Zeeders

beweeg- en leefstijlcoach van Kruiswerk

In de laatste stap van de gezondheidscheck ontvangt u van mij een persoonlijk leefstijladvies. Hierin staan kleine stappen om uw leefstijl te veranderen. Misschien vindt u dit wat spannend. Mijn tip: begin gewoon. U leert vanzelf wel wat voor u wel en niet werkt.

**Gratis
voor leden**

Kijk voor meer informatie op
www.kruiswerk.nl/gezondheidschecks

Puzzel 3

	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						55	
56														

45	7	56	43	46	12	36	53	21
----	---	----	----	----	----	----	----	----

**Doe mee en win een veiligheidspakket
bestaande uit Glow in the Dark stickers
+ Anti Slip Spray & Spoel (100 ml)**



Antwoord insturen?

Scan de QR-code en stuur uw goede antwoord in
tussen maandag 8 maart 2021 en maandag 19 april 2021.

Of stuur uw oplossing naar postbus 143, 7000 AC Doetinchem (denk aan de postzegel).

Horizontaal

1 Hier wonen de Keienslippers
11 Uitroep van verbazing **12** Meege-
zeuld gewicht **13** De Eeuwige Stad
14 Hoofdstad van Turkije
16 Onvervalst **18** Stad in Frankrijk
19 Vertegenwoordiger **21** Dicht
22 Luxemburgse mediagroep
23 Europeaan **24** Handelen
25 Bloem (Symbool van Frankrijk)
27 Symbool voor neon **28** Eetgerei
29 Japanse munt **30** Weg met
bomen **31** Zuivelproduct **33** Losse
mouw **36** Droogvloer **38** Gereed,
klaar **40** Familielid **42** Koningstitel
43 Azaat **45** Centrale verwerking-
seenheid (Eng. afk.) **46** Gemeente in
Flevoland **47** Geheime liefde
48 Keeluitsteeksel **49** Rob
51 Categorie **53** Gevaar **54** Tweestrijd
55 Symbool voor chroom **56** Een
van de drie erkende streektaalen in
Nederland.

Verticaal

1 Afmeting **2** Hechte groep
3 Scharnier **4** Russische vorst
5 Film van Steven Spielberg uit 1982
6 Onbeschroomd **7** Windrichting
8 Persoon van rang en stand **9** Voor-
zitter van een academisch bestuur
10 Dorp in de Liemers **11** Kerkdorp
tussen Borculo en Eibergen **15** Gene
de Hollywoodacteur (1912-1996)
16 Wezenlijk **17** Hoofddeksel
20 Londense jenever **23** Intens
plezier **24** Orgaangever **26** Europese
vrouw **28** Disneyfilm uit 1942 **32** Tijd-
ruimte **34** Band van Jan Akkerman
en Thijs van Leer **35** Televisiepresen-
tatrice bij Omroep Gelderland
36 Republiek Ierland **37** Officieel
toegelaten **39** Plezier (Eng.) **41** Zeer
groots, spannend **42** Die zingt samen
met Freek **43** Vanaf **44** Beroemd
schilderij van Gustav Klimt (2,3)
47 Zwart paard **48** Nederlandse
schilder (1583-1666) **50** Vragend
vuw. **52** Dakplaat **54** Denemarken
(op auto's).

Smartphone, tablet of laptop?

Bent u graag in de weer met uw smartphone of tablet? Of heeft u er een gekregen en weet u nog niet alle handige en leuke tips? U bent bij Kruiswerk aan het goede adres om hier meer over te leren!

Handige tips, de do's en don'ts van uw smartphone als pinpas, de app 'Tikkie', het beveiligen van uw smartphone, het toevoegen van gebruikers op uw laptop of het gebruiken van Google Maps voor de mooiste wandel- en fietsroutes. U leert er alles over in onze cursussen en workshops. Deze hebben uiteenlopende onderwerpen en spelen in op actualiteiten. Alles zodat u digitaal vaardig blijft.

Aldert Doelen
iPad4senior



Pas op voor fraudeurs op WhatsApp. Krijgt u een bericht van een familielid of vriend voor het overmaken van geld, op een voor u onbekend nummer? Verifieer dan altijd eerst even of het echt om uw zoon of dochter gaat of die bekende die vraagt om geld.



gebakken zalm in spinaziechampignonsaus

Een dagje vis eten is gezond en lekker! Kijk hieronder hoe gemakkelijk dit recept te maken is:

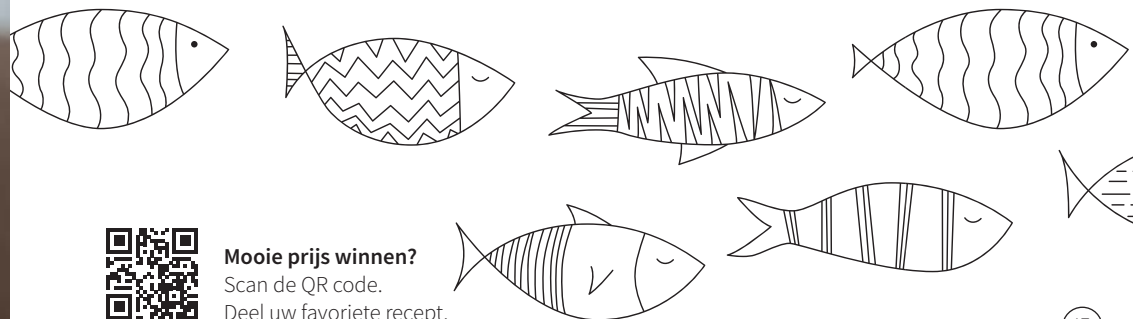
Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan of wok. Fruit dan de ui, de champignons en de knoflook. Daarna kan de oregano en spinazie erbij. Bak zachtjes totdat de spinazie wat geslonken is. Doe dan de roomkaas erbij. Roer goed om en voeg zout en peper toe naar smaak. Laat de spinazie niet te ver slinken.

Bak in een andere pan in een scheutje olijfolie de zalm op halfhoog vuur, ongeveer 3 minuten per kant. De zalm is klaar als het vlees roze is, maar niet vochtig. Bak ook niet te lang, want dan wordt de zalm juist droog.

Leg de zalm op de saus en doe er nog wat zout en peper over. Serveer met gekookte aardappels (bijvoorbeeld gekookte krieltjes) of pasta.

Nodig voor 4 personen:

- 4 zalmfilets
- 1 ui, fijngesneden
- 1 knoflook, fijngesneden
- 1 doosje champignons, in schijfjes gesneden
- 1 eetlepel gedroogde oregano
- 1 zak verse spinazie
- 1 kuipje (kruiden)roomkaas
- Olijfolie
- Zout en peper



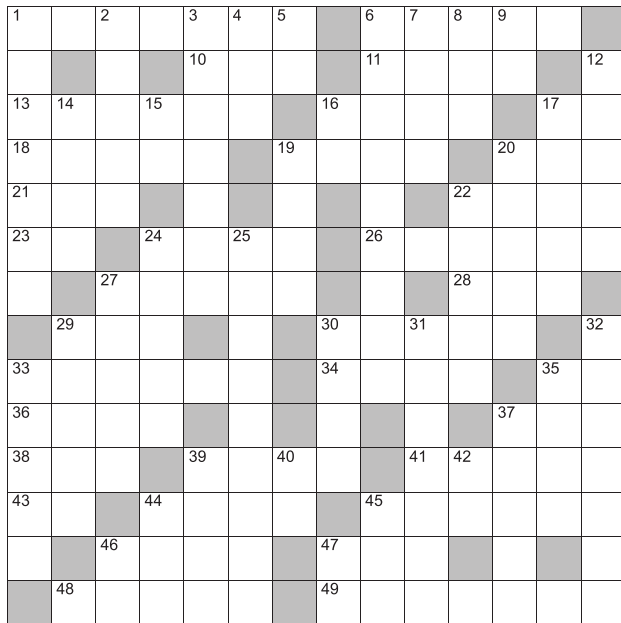
Mooie prijs winnen?

Scan de QR code.
Deel uw favoriete recept.

Kijk voor meer informatie op
www.kruiswerk.nl/cursussen-workshops

Streep de gevonden woorden weg, de overgebleven letters vormen de oplossing.

Puzzel 5



47 42 2 26 18 42 23 11 36 18 20 10 34 44

Doe mee en win een week lang (5 dagen) gratis maaltijden van Food Connect



Antwoord insturen?

Scan de QR-code en stuur uw goede antwoord in tussen maandag 31 mei 2021 en maandag 12 juli 2021.

Of stuur uw oplossing naar postbus 143, 7000 AC Doetinchem (denk aan de postzegel).

Horizontaal

1 Dorp in de gemeente Lochem
6 Binnenstebuiten (Nedersaksisch)
10 Zijrivier van de Rijn **11** Stadsdeel van Den Haag **13** Opstandig **16** Overeenkomst (Eng.) **17** Op die manier
18 Daniel de Bondacteur **19** Handvat van een tennisracket **20** Ogenblik
21 Niet in werking **22** Stad in Frankrijk **23** Maanstand (afk.) **24** Klodder
26 Houtsoort **27** Paarlustig **28** Muzieknoot **29** Roofzuchtige papegaai
30 Gereed **33** Echo **34** Plaats bij Volendam **35** Bazige vrouw **36** Loven
37 Cabaretier (1911-1983) **38** Valle
39 Mooi **41** Raai gras **43** Volmaakt goed **44** Eerlijk (Eng.) **45** Netvlies
46 Spijskaart **47** Groot water **48** Plaats in de Liemers **49** Plaats in Berkelland met jaarlijkse bloemencorso.

Verticaal

1 Stad van de Stormramp van 1925
2 Procentuele korting **3** Recreatiegebied in Meddo **4** Loofboom
5 Inhoudsmaat (afk.) **6** Pasmunt
7 Knol **8** Jonge paling **9** Nederlands kampioenschap (afk.) **12** Spoel aan een vishengel **14** Jongen van Het klein insectenboek **15** Bron van proteïnen **16** Doctor (afk.) **17** Filiaal
19 Reisbegeleider **20** Zangstem **22** Oliehoudend gewas **24** Bron van water **25** Metaal **27** Flesvormig object **29** Tafelfles **30** Insnijding
31 Gedeelte dat iemand bijdraagt tot het kapitaal voor een onderneming
32 Zangeres uit Winterswijk (achternaam) (3,4) **33** Technologiebedrijf in Groenlo **35** Bijbelse moordenaar
37 Onuitstaanbare persoon
39 Bijbels bruiloftsoord **40** Slee
42 Bijbeldeel (afk.) **44** Amerikaanse tegenhanger van de Europese Centrale Bank **45** Herkauwer
46 Muzieknoot **47** Zuiderbreedte (afk.).



Een dagje zonder vlees of vis? Dit recept staat in een handomdraai op tafel:

Verhit een hapjespan of wok, doe er een scheutje olijfolie in en bak ui en knoflook zachtjes glazig. Vervolgens kunnen de oregano en de pijnboompitten erbij. Even bakken, roeren en voeg dan de spinazie toe en verwarm deze.

Kook intussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en voeg deze beetje bij beetje bij de spinaziesaus. Roer alles door en doe er wat zout en peper naar smaak bij.

Zet de (liefst diepe) borden klaar, verdeel de spaghetti erover en strooi dan de olijven, de basilicum en de Parmezaanse kaas erover.

Tip: Nog wat spaghetti over? Voeg er de volgende dag dan wat boerenkoolpesto van pagina 7 door, verwarm het geheel en eet het met een salade.

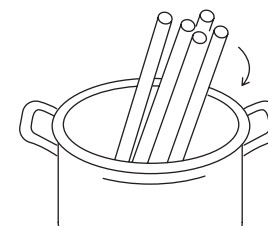
Nodig voor 4 personen:

- 1 groot pak bladspinazie (diepvries)
- 2 uien (gesnipperd)
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 eetlepel oregano
- paar takken verse basilicum, in reepjes
- scheutje olijfolie
- handje pijnboompitten
- wat groene olijven zonder pit
- geraspte (Parmezaanse) kaas
- 1 pak spaghetti
- peper en zout



Mooie prijs winnen?

Scan de QR code.
Deel uw favoriete recept.



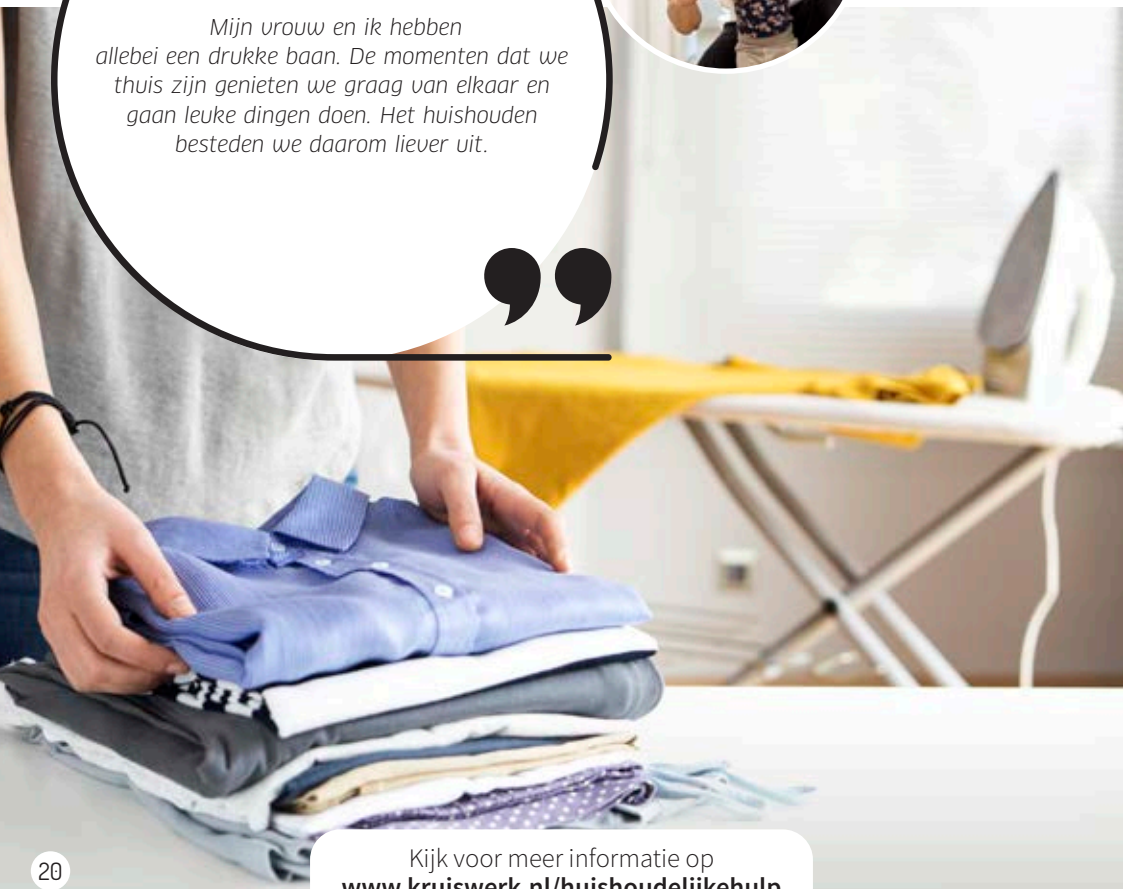
T en helpende hand in de huishouding

Via Kruiswerk is een extra paar handen in de huishouding eenvoudig geregeld en kunt u vertrouwen op een voordelig en betrouwbare huishoudelijke hulp. Het voordeel is dat de hulp, naast schoonmaken, u indien gewenst, ook met andere huishoudelijke taken kan ondersteunen. Denk bijvoorbeeld aan wassen, strijken, boodschappen doen, koken of medicijnen ophalen.

Joost

samenwonend en 3 kinderen

Mijn vrouw en ik hebben allebei een drukke baan. De momenten dat we thuis zijn genieten we graag van elkaar en gaan leuke dingen doen. Het huishouden besteden we daarom liever uit.



Kijk voor meer informatie op
www.kruiswerk.nl/huishoudelijkehulp

Streep de gevonden woorden weg, de overgebleven letters vormen de oplossing.

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

ACHTERHOEK
 ACHTERLICHT
 BEELDBELLEN
 BELEEFHUIS
 BEWEGINGSSENSOR
 GEZIN
 GEZONDHEIDSLIJN
 GROENGRIJS
 KRAAMPAKKET
 KRUISWERKKRANT
 LIDMAATSCHAP
 MAALTIJDSERVICE
 SCOOTMOBIEL
 SENIORENALARM
 SLEUTELKLUIS
 THUISKAPPER
 THUISZORGWINKEL
 ZORGCOLLECTIEF

Oplossing

--	--	--	--

Doe mee en maak kans op een HEMA cadeaubon t.w.v. € 10,-



Antwoord insturen?

Scan de QR-code en stuur uw goede antwoord in
tussen maandag 12 juli 2021 en maandag 23 augustus 2021.
Of stuur uw oplossing naar postbus 143, 7000 AC Doetinchem (denk aan de postzegel).

Uw huis, uw thuis

Wilt u graag zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen? De regie over uw leven in eigen handen houden? Wij helpen u een handje door middel van Zlimthuis, dé expert op het gebied van veilig en comfortabel wonen.

Als lid van Kruiswerk bieden wij u een gratis Thuisscan*. Deze geeft inzicht in hoe u uw woning veiliger en comfortabeler kunt maken. De Zlimthuis expert schetst in een persoonlijk gesprek een beeld van uw huidige situatie en loopt samen met u uw woning door voor belangrijke aandachtspunten op het gebied van veiligheid en comfort. Vervolgens ontvangt u een persoonlijk en vrijblijvend adviesrapport. Het advies van de expert komt tot stand op basis van uw persoonlijke verhaal en wensen. Indien u dat wilt, helpt Zlimthuis u van aankoop tot installatie.



Mevrouw van der Meulen

We waren aan het nadenken hoe we hier kunnen blijven wonen als we ouder worden. Onder andere de badkamer moest onder handen worden genomen. Dankzij de Thuisscan is deze nu aangepast voor de toekomst! Ik adviseer al mijn vriendinnen die in dezelfde leeftijd en situatie als ik zitten om eens een kijkje te nemen bij Zlimthuis voor handige oplossingen.



* Indien u 1 jaar of langer lid bent van Kruiswerk.

Kijk voor meer informatie of het aanvragen van de thuisscan op www.kruiswerk.nl/thuisscan



Indiase curry

Deze vegetarische curry is eenvoudig te bereiden met (verse) ingrediënten uit de supermarkt:

Verhit de olie in een grote pan en fruit de gesnipperde ui op laag vuur in vijf minuutjes zacht. Voeg de knoflook, wortel en gember toe. Roerbak vijf minuten. Voeg de kerriepoeder en de garam masala toe en bak het een minuutje mee. Roer goed zodat er niks aanbrandt.

Voeg de linzen, het water, de kokosmelk en de tomaten toe en breng alles goed op smaak met zout en peper. Breng het mengsel aan de kook, draai het vuur lager en kook de linzen afgedekt 15 minuten op laag vuur. Roer af en toe zodat ze niet aan de bodem vastplakken. Voeg de bloemkoolrosjes, het limoensap en drie eetlepels verse koriander toe en eventueel nog wat zout en peper en laat nog tien minuten doorkoken.

Serveer met de rest van de koriander en het amandelschaafsel. Lekker met naanbrood, maar kan ook prima als eenpansgerecht.

Nodig voor 3-4 personen:

- 2 eetlepels olie
- 1 grote ui (gesnipperd)
- 3 teentjes knoflook (fijnggehakt)
- 1 (winter)wortel (in stukjes)
- 2,5 centimeter gemberwortel (geraspt)
- 2 eetlepels kerrie(Madras)
- 1 theelepel garam masala
- 225 gram rode linzen
- 4 dl water
- 4 dl kokosmelk
- 5 tomaten (in stukjes)
- halve bloemkool in roosjes
- 2 limoenen, geperst
- 4 eetlepels verse koriander (fijnggehakt)
- 25 gram geroosterd amandelschaafsel



Mooie prijs winnen?

Scan de QR code.
Deel uw favoriete recept.



Een extra handje nodig?

Druk, druk, druk. Staat uw agenda bomvol? We vullen ons leven met zoveel bezigheden, dat we vaak geen tijd meer overhouden voor andere taken of klussen. Een klusje in de tuin wat nog steeds moet gebeuren, de haren van de jongste die weer tot over de oren komen of een belastingaangifte die gedaan moet worden? Wij helpen u graag met onze services aan huis. Zodat u tijd heeft voor de écht belangrijke dingen.

Via Kruiswerk schakelt u makkelijk een fietsenmaker, klusser, kapper, pedicure, audicien of tuinman aan huis in. Echter stopt het hier niet, we doen meer. Denk bijvoorbeeld aan onze computer-service aan huis en huishoudelijke hulp.

“

Mevrouw Goossens

Het werd ons allemaal teveel en verhuizen was geen optie. Daarom hebben we de hup ingeschakeld van een tuinman. In het voorjaar komt hij het gras maaien en in het najaar wordt het snoeiwerk gedaan. Ik ben erg blij dat mijn man nu niet meer de hoge ladder op moet om te gaan snoeien.



Puzzel 7

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		55	
						56				57			
58													

32	56	7	41	4	19	54	25	58	16	9	46
----	----	---	----	---	----	----	----	----	----	---	----

Puzzel mee en win een jaar lang gratis pechhulp onderweg met de Kruiswerk Pechpas!



Horizontaal

- 1 Museum in Winterswijk (5,9)
 10 Militair gebouw 11 Beeldbuis
 13 Zingende Jan, ooit Jantje
 14 Misvormd 16 Vliegenraam
 18 Engelse muzikant/producer
 19 Bijbelse man 20 Melkklier
 22 Zuiderbreedte (afk.) 23 Altijd
 24 Werk van Homerus 26 Telwoord
 27 Vernis 29 Zeurpiet 31 Eenieder
 34 Jong schaap 35 Bekwaam
 38 Normafwijkend gedrag (afk.)
 41 Afstandsmaat 42 Tuin 43 In de top 10 45 Internationaal persagentschap 47 Redding door de doelman (Eng.) 48 Alcoholische drank
 49 Dof van geest 51 Europeaan
 52 Componist van Die Lustige Witwe
 53 Neusvocht 55 Nieuwemaan (afk.)
 56 Religieus kunstwerk 58 Traditie rond oudjaar.

Verticaal

- 1 Buurtschap in Montferland
 2 Symbool voor Engels pond
 3 Tussenzetsel 4 Behoeftig iemand
 5 Duitse stad aan de Rijn 6 Maand
 7 Geliefde van Don Quichot
 8 Godsdienst 9 Hoofdstad van Turkije 12 Ziedaar (Fr.) 15 Behaagziek
 17 Onbesmet 21 Spoorstaaf
 25 Muziek uit Jamaica 28 Zangeres en presentatrice uit Doetinchem
 30 Waterscheppend wiel 32 Autogas (afk.) 33 Zuivelproduct
 35 Klassieker (Eng.) 36 Inham
 37 Door erfenis verkrijgen
 39 Sierplant 40 Hollywoodacteur
 44 Huidbedekking van een reptiel
 46 Hardheid van een boksstoot
 50 Geldgift aan een ober 54 Dicht
 57 Bijbeldeel (afk.).



Antwoord insturen?

Scan de QR-code en stuur uw goede antwoord in tussen maandag 23 augustus 2021 en maandag 4 oktober 2021. Of stuur uw oplossing naar postbus 143, 7000 AC Doetinchem (denk aan de postzegel).

Kijk voor alle diensten aan huis op
www.kruiswerk.nl/diensten

Een verse en gezonde maaltijd

Elke avond genieten van een vers gerecht op tafel? Maar heeft u zelf niet zoveel tijd om te koken, of lukt het niet meer? Met de maaltijdservices via Kruiswerk heeft u altijd een verse en gezonde maaltijd op tafel. Zo kunt u altijd gezond en lekker eten, zonder zelf boodschappen te hoeven doen of lang in de keuken te staan.

De maaltijdservices bestaan uit zowel vriesverse- als verse maaltijden. Om uw diner compleet te maken heeft u de mogelijkheid om te kiezen voor een soepje vooraf of een dessert achteraf. Speciale dieetwensen? Zoutarm, glutenvrij, vegetarisch of halal: onze maaltijdservices bieden een grote variatie aan keuze. Ervaart u wat moeite met kauwen en/of slikken? Kies dan voor het speciale assortiment van gepureerde en gemalen maaltijden.

tip

Lekker op pad geweest? Of de hele dag druk in de weer? Met de maaltijdservices van Kruiswerk heeft u altijd een heerlijke verse en gezonde maaltijd in uw vriezer of koelkast liggen. Zodat u na een drukke dag niet meer lang in de keuken hoeft te staan.



Kijk voor meer informatie op
www.kruiswerk.nl/maaltijdservice



kippensoep - homemade -

Deze kippensoep is gemakkelijker te maken dan u denkt en veel lekkerder en gezonder dan uit blik, pakje of zakje:

Doe het water met de kippenbouten, de wortel, het ui en de kruiden in een grote pan en breng het aan de kook. Zet het vuur laag en laat het zo een uurtje zachtjes koken.

Zeef de soep, haal het vlees van de botten en maak er reepjes van. Gooi de rest van de eruit gezeefde ingrediënten weg. Doe de gesneden wortel, prei en bleekselderij in de gezeefde bouillon en breng opnieuw aan de kook. Voeg het kippenvlees en de vermicelli toe en laat de soep nog een kwartiertje doorpruttelen.

Proef de homemade soep en doe er eventueel nog wat zout en peper bij naar smaak.

Tip: Maak deze soep eens als u een beetje verkouden of griepig bent.

Nodig voor een pan soep:

- 2 l water
- 2 kippenbouten (ong. 800 g)
- 1 heel ui
- 1 hele winterwortel
- 1 theelepel foeli
- snufje kruidnagel
- 2 laurierblaadjes
- 6 zwarte peperkorrels
- 1 eetlepel zout
- 1 prei, in stukjes
- 2 stengels bleekselderij, in stukjes
- 1 winterwortel, in schijfjes
- 1 handjevol vermicelli
- zout en peper



Mooie prijs winnen?
Scan de QR code.
Deel uw favoriete recept.



Lekker op de been

Heeft u tijdelijk krukken nodig tijdens uw revalidatie? Of gaat u een dagje uit en kunt u wel wat extra ondersteuning gebruiken bij het lopen. Bijvoorbeeld een rollator of looprek? Met het Kruiswerk lidmaatschap kunt u bij de Medipoint Thuiszorgwinkels terecht voor het lenen van gratis loophulpmiddelen.

In de Medipoint Thuiszorgwinkels kunt u elleboogkrukken, onderarmschaalkrukken, okselkrukken, Eiffelkruk (wandelstok 4-poot), (standaard) looprekken en (standaard) rollator lenen. Bent u niet in staat om de loophulpmiddelen af te halen. Dan bezorgt Medipoint ze tegen verzendkosten bij u thuis. Aan de hand van uw lengte stellen de medewerkers de krukken, rollator of het looprek af, zodat u op de juiste manier ondersteund wordt.

tip

De gratis uitleentermijn is 13 weken per kalenderjaar. Heeft u voor een langere periode ondersteuning nodig? Dan bieden wij u een interessante korting.

Als lid van Kruiswerk kunt u in de winkel van Medipoint met 10% ledenkorting nieuwe producten of hulpmiddelen kopen.



Kijk voor meer informatie op www.kruiswerk.nl/loophulpmiddelen

Puzzel 8

	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				

24	36	18	2	52	21	50	23	46	31	35	30	32	7
----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---

Puzzel mee en maak kans op de lichttherapielamp FW-400 (t.w.v. € 99,99).

Deze lichttherapielamp komt overeen met daglicht, alleen dan zonder UV-licht. De lamp is onder andere te gebruiken voor het bestrijden van vermoeidheid, een winterdepressie, energiedips, jetlags of een burn-out.



Antwoord insturen?

Scan de QR-code en stuur uw goede antwoord in tussen maandag 4 oktober 2021 en maandag 15 november 2021.

Of stuur uw oplossing naar postbus 143, 7000 AC Doetinchem (denk aan de postzegel).

Horizontaal

1 Dorp in de Liemers **4** Topvolleybalster uit Varsseveld **10** Symbool voor bismut **11** Hit van Heintje **13** Stad in de VS **14** Bobbelig, ruw **16** Ingang **18** Roofvogel **19** Bloeddruk (afk.) **20** Naaldboom **21** Klein roofdier **23** Schaakterm **25** Dof **26** Persoonlijke uitstraling **27** Reeds **29** Veel emoties oproepend **32** Wollen stof **34** Ongeveer (Lat. afk.) **35** Ballingschap **37** Nederlandse voetballer van Feyenoord en Oranje **38** Hij die zijn doel in de maatschappij bereikt heeft **40** Jonge herkauwer **42** Uitroep **43** Symbool voor cesium **44** Neurologische ziekte (afk.) **45** Kwajongen **48** Hartstoonis **50** Republiek Ierland **51** Franse rivier en departement **52** Symbool voor tin **53** Plaats in de buurt van Lobith **54** Grootste plaats van de gemeente Oude IJsselstreek.

Verticaal

1 Meetlat **2** Internationaal Monetair Fonds (afk.) **3** Kleinmoedig iemand **4** Bosjesmannen **5** Een honderdste van een Noorse kroon **6** Ongekunsteldheid **7** Springstof (afk.) **8** Amsterdamse wijk **9** Deel van een film **10** Profwielrenner uit Doetinchem **12** Honingwijn **15** Dorp tussen Arnhem en Nijmegen **17** Geloof **22** Glorie **23** Deel van een bijenkorf **24** Precies **28** Huurauto **29** Hollywoodacteur **30** Open plaats in een bos **31** Dorp in de gemeente Lochem **32** Moelijkheid **33** Kustland met aangenaam klimaat **34** Muzikant **36** Overblijfsel **37** Reputatie **38** Voornaam van Peppelenkamp **39** Zingende Chris uit Engeland **41** Beige kleur **46** Zwak geluidje **47** Vertragsmiddel **48** Bloeiwijze **49** Ogenblik.

Kruiswerk Helpt is er voor u

Wilt u iets voor een ander betekenen of heeft u zelf extra ondersteuning nodig? Kruiswerk Helpt is er voor u. Met de hulp van buurtgenoten of vrijwilligers vinden we samen een passende oplossing. Indien nodig kunnen we u ook altijd in verbinding brengen met een professionele dienstverlener of instantie.

Met behulp van de ledenconsulent van Kruiswerk of via www.kruiswerkhelpt.nl kunt u eenvoudig uw hulp aanbieden of hulp vragen. Of het nu gaat om het maken van een wandeling of regelen van professionele hulp. Bij Kruiswerk Helpt bent u aan het goede adres!

“

Yolanda (48 jaar)

Mijn kinderen hebben op dit moment veel aandacht nodig. Hierdoor is de zorg voor mijn moeder soms lastig om in te plannen. Via Kruiswerk Helpt heb ik iemand gevonden die nu af en toe voor mijn moeder de middagmaaltijd verzorgt en gezellig bij haar blijft. Hierdoor heb ik nu zelf meer tijd voor thuis. Fijn dat dit zo is opgelost!

”



Kijk voor meer informatie op
www.kruiswerkhelpt.nl



*mocktail
met sinaasappel en munt*

Een heerlijk zomers drankje dat helemaal zelf gemaakt kan worden. Ook zonder suiker lekker!

Giet een scheutje sinaasappelsiroop in het glas. Doe in elk glas 2 schijfjes sinaasappel, 1 schijfje citroen en 1 takje munt. Vul de rest van het glas met ijs en giet het water tot aan de rand. Maak af met een rietje.

Sinaasappelsiroop maken

Rasp de oranje schil van 3 sinaasappels. Doe de sinaasappelschil, de suiker en het water bij elkaar in een steelpan. Verhit de pan op laag vuur. Laat de siroop een uur pruttelen.

Meer maken kan ook: doe het dan heet in een uitgekookte fles, en bewaar in de koelkast.

Tip: Een mocktail is een cocktail zonder alcohol. Als cocktail drinken? Voeg dan 40 ml rum of wodka per glas toe.

Nodig per glas:

Een scheutje sinaasappelsiroop
200 ml (bruisend) water
2 schijfjes sinaasappel
1 schijfje citroen
1 takje munt
13klontjes

Sinaasappelsiroop

3 sinaasappels
(alleen de schil nodig)
250 gram suiker
200 ml water



Mooie prijs winnen?

Scan de QR code.
Deel uw favoriete recept.

Volledig dienstoverzicht 2021

Zorgdiensten

acute hulp
borstkolf uitleen
gezondheidschecks
gezondheidslijn 24/7
kraampakket
Kruiswerk Zorgcollectief
loophulpmiddelen uitleen
mantelzorgondersteuning
personenalarmering
raad & daad
steunkousen service
thuiszorgwinkel
zorgadvieslijn
zorgservice

Actief en gezond

activiteiten voor ouderen
beweegapp Fitavie
Body Support
dagtochten Kruiswerk
fitness
mindful cycling
mindful run (& zwanger)
mindful walk (& zwanger)
personal training
sport-, kracht- en conditietraining
wellness
yoga en body & mind trainingen
zwemmen en aquasport

Cursussen en workshops

borstvoeding voorlichting
PC, tablet en smartphone cursus
smartphone workshop

Service diensten

audicien Beter Horen
audicien Van Boxtel hoorwinkels
belastingaangifte ondersteuning
computerservice aan huis
fietsenmaker aan huis
financieel (zorg)adviseur
Hotel Thuis
huishoudelijke hulp
kindercoach
klusser aan huis
Kruiswerk Pechpas
maaltijdservice apetito
maaltijdservice Food Connect
opticien aan huis
pedicure aan huis
rijbewijskeuring voor ouderen
seniorenalarm
sleutelkluis
theaterbezoek voor ouderen
thuiskeeper
thuisscan Zlimthuis
tuinman

Contact

Voor vragen over diensten of uw lidmaatschap

mailt u naar info@kruiswerk.nl
of bel **0314 357 430** (ma.-vrij. 09:00-13:00 uur)

Bezoekadres Kruiswerk loket

't Brewinc, IJsselkade 17
7001 AN Doetinchem
(ma.-vrij. 09:00 tot 13:00 uur)*

Gezondheidslijn (24/7 beschikbaar)

tel. **088 17 17 345**

Kruiswerk Zorgcollectief

tel. **088 17 17 310** (ma.-vrij. 09:00-13:00 uur)

Zlimthuis

tel. **088 17 17 370** (ma.-vrij. 09:00-17:00 uur)

www.kruiswerk.nl

 **kruiswerk**
Achterhoek en Liemers

* Kruiswerk hanteert de richtlijnen van het RIVM rondom Covid-19. Neemt u telefonisch contact met ons op m.b.t. onze loket tijden.