



kruiswerk
Achterhoek en Liemers

U bent al lid voor

€ 19,50

per kalenderjaar
per huishouden

63.000 huishoudens
gingen u voor!



Diensten 2021

Praktische diensten, cursussen en activiteiten voor jong en oud. Alles voor een gezonde leefstijl, een verrijkte geest, ultiem woongeluk, balans in uw gezin en een opgeruimd huis.

Inhoud

Algemeen

Diensten aanvragen	3
Top 10 gratis diensten	4
Kruiswerk is er voor iedereen	5

Algemene diensten

Acute hulp	7
Audicien Beter Horen	7
Audicien Van Boxtel hoorwinkels	7
Belastingaangifte ondersteuning	8
Borstkolf uitleen	8
Computerservice aan huis	8
Dagtochten Kruiswerk	9
Fietsenmaker aan huis	9
Financieel (zorg)adviseur	9

Algemene diensten

Huishoudelijke hulp	10
Kindercoach	10
Klusser aan huis	10
Kraampakket	11
Leefsamen sociale alarmering	11
Loophulpmiddelen uitleen	11
Maaltijdservice apetito	12
Maaltijdservice Food Connect	12
Mantelzorgondersteuning	12
Opticien aan huis	13
Pechpas	13
Pedicure aan huis	13
Raad & Daad	14
Rijbewijskeuring voor ouderen	14
Seniorenalarm	14
Sleutelkluis	15
Steunkousen service	15
Theaterbezoek voor ouderen	15
Thuiskeeper	16
Thuisscan	16
Thuiszorgwinkel	16
Tuinman	17
Zorgadvieslijn	17
Zorgverzekering collectief	17

Actief en gezond

Activiteiten voor ouderen	19
Beweegapp Fitavie	19
Body Support	19
Fitness	20
Gezondheidschecks	20
Gezondheidslijn 24/7	20
Mindful cycling	21
Mindful run (& zwanger)	21
Mindful walk (& zwanger)	21
Personal training	22
Sport-, kracht- en conditietraining	22
Wellness	22
Yoga en body & mind trainingen	23
Zwemmen en aquasport	23

Cursussen en workshops

Borstvoeding voorlichting	25
PC, tablet en smartphone cursus	25
Smartphone workshop	25

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)



Diensten aanvragen

Als lid van Kruiswerk maken u en uw gezin voor slechts € 19,50 per kalenderjaar **gratis of met korting** gebruik van ruim vijftig diensten.

Het aanvragen van een dienst is heel eenvoudig en kan op vier manieren.

In alle gevallen nemen wij of onze dienstverlener contact met u op om uw aanvraag te bevestigen en een afspraak te maken.

1 Website

Via kruiswerk.nl kunt u de dienst naar uw keuze direct aanvragen.



2 E-mail

U kunt uw aanvraag ook mailen naar info@kruiswerk.nl



3 Telefonisch

Of bel voor een aanvraag naar onze [ledenservice op 0314 357 430](tel:0314357430).

Bereikbaar van ma. t/m vrij. van 09:00 tot 13:00 uur, lokaal tarief.



4 Loket

Voor meer informatie en om een dienst aan te vragen, kunt u ook terecht bij ons Kruiswerk loket. Deze vindt u in 't [Brewinc in Doetinchem](#) (IJsselkade 17, 2e verdieping).

Openingstijden: ma. t/m vrij. van 09:00 tot 13:00 uur.

I.v.m. corona kan het zijn dat ons loket gesloten is. Belt u altijd even van te voren met 0314 357 430.



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.

Kruiswerk biedt u een breed pakket voordelige en gratis diensten.

Voor slechts € 19,50 per kalenderjaar bent u lid en automatisch alle thuiswonende gezinsleden ook. Zo heeft u uw lidmaatschap snel terugverdiend!

GRATIS	Gratis (13 weken) uitleen van loophulpmiddelen*
GRATIS	Gratis gezondheidschecks
GRATIS	Gratis 1 week uitleen van een borstkolf
GRATIS	Gratis kraampakket
GRATIS	Gratis acute hulp (8 uur/jaar)**
GRATIS	Gratis ondersteuning bij het keukentafelgesprek
GRATIS	Gratis ondersteuning en advies bij financiële vragen over zorgverzekeringen
GRATIS	Gratis advies en ondersteuning door Zorgservice consulten
GRATIS	Gratis 24/7 medisch advies via de Gezondheidslijn
GRATIS	Gratis Zlimthuis Thuisscan bij u thuis t.w.v. € 149,-***

In deze gids staan diensten vermeld die in verband met corona en de daarmee geldende richtlijnen, niet of minder makkelijk uitvoerbaar zijn. Wij adviseren u altijd even contact op te nemen met de ledenservice voor de meest actuele informatie hierover.

*Kijk voor de specifieke loophulpmiddelen, actuele uitleentermijn en voorwaarden op: kruiswerk.nl/loophulpmiddelen

**Acute hulp is gratis voor leden die minimaal 1 jaar lid zijn. Bent u korter dan 1 jaar lid, dan betaalt u € 15,- per uur voor maximaal 8 uur acute hulp per kalenderjaar.

***De Zlimthuis Thuisscan is gratis voor leden die minimaal 1 jaar lid zijn. Bent u korter dan 1 jaar lid dan betaalt u € 149,-. Meer informatie op zlimthuis.nl/thuisscan

Wilt u op de hoogte blijven van het laatste nieuws en speciale ledenacties?

 Volg ons op Facebook (@kruiswerkachterhoekenliemers)

 Schrijf u in voor onze digitale nieuwsbrief via www.kruiswerk.nl/nieuwsbrief

Kruiswerk is er voor iedereen

Veel mensen in de Achterhoek en Liemers kennen Kruiswerk van 'de krukken'. Maar de loophulpmiddelen die u via ons gratis kunt lenen vormen slechts één van de manieren waarop Kruiswerk u vooruit helpt.

We helpen u ook graag met andere zaken op het gebied van gezondheid, welzijn, wonen, uw gezin en uw zelfstandigheid. Of u nu gebruik maakt van onze huishoudelijke hulp, de thuiskapper of pedicure aan huis, een smartphone-workshop, de gezondheidschecks of sportabonnementen met korting; Kruiswerk helpt u graag op weg.

Wat uw doel ook is. Of u nou advies nodig heeft, antwoord op uw vragen of een helpende hand: wij staan voor u klaar wanneer u ons nodig heeft. Op basis van uw vragen en behoef-

ten ontwikkelen we elk jaar nieuwe initiatieven. Lees in deze dienstengids bijvoorbeeld over de Kruiswerk Pechpas. Of uw e-bike nu een lege accu, lekke band, of onderweg kuren met de scootmobiel: wij helpen u weer op weg. Want wie mobiel is, blijft langer gezond en dat is precies het doel van Kruiswerk, voor al onze 63.000 leden.

Blader eens door deze dienstengids en bedenk: wat is uw weg naar een gezond en gelukkig leven? Kruiswerk is er voor u, bij elke stap.

Jeanette Mertens
Regiomanager
Kruiswerk Achterhoek en Liemers





Algemeen aanbod Kruiswerk 2021

Ook in 2021 heeft u de keus uit een gevarieerd aanbod aan diensten, voor jong en oud.

U en al uw thuiswonende gezinsleden kunnen gebruik maken van de diensten van Kruiswerk.

Waar kunnen we u mee helpen?

We maken het u graag gemakkelijk.



Acute hulp

Kruiswerk verleent acute hulp in de vorm van verzorging en huishoudelijke hulp.

Voor als er sprake is van een directe verstoring van het huiselijk ritme. Bijvoorbeeld wanneer u of uw partner plots moet worden opgenomen in het ziekenhuis.

Uw voordeel 8 uur gratis*

* Als u langer dan 1 jaar lid bent, kunt u per kalenderjaar gebruikmaken van **8 uur gratis** acute hulp. Bent u korter dan 1 jaar lid, dan betaalt u € 15,- per uur voor maximaal 8 uur acute hulp per kalenderjaar.
Bel ons op ma.-vrij. 09:00-17:00 uur op 088 17 17 322.

kruiswerk.nl/acutehulp



Audicien Beter Horen

Gehoorverlies is vervelend, maar gelukkig kunt u hier wel wat tegen doen.

Er zijn talloze mogelijkheden om uw oren te beschermen tegen geluid en water.

Uw voordeel 10% korting

Gratis diagnose en adviesgesprek aan huis
10% korting op batterijen, zwemstukjes en gehoorbeschermers

Vrijblijvend uitproberen van een hoortoestel

Vijf jaar service en nazorg

kruiswerk.nl/beterhoren



Audicien Van Boxtel hoorwinkels

Van Boxtel hoorwinkels hecht veel belang aan een hoortest als onderdeel van uw jaarlijkse gezondheidscheck.

Net zoals u uw cholesterol en bloeddruk laat testen. Bescherm op een voordelige manier uw gehoor of kies een artikel in de webshop.

Uw voordeel 15% korting

Op-maat-gemaakte gehoorbescherming **15% korting**

Bij aankoop van twee hoortoestellen keuze uit: 1 jaar lang gratis batterijen OF 50% korting op pakket Goed*

*Indien u niet kiest voor pakket 'Goed', ontvangt u op een ander pakket een korting van € 47,50.

kruiswerk.nl/vanboxtel



Belastingaangifte

Via Kruiswerk schakelt u betrouwbare en voordelige hulp in bij uw belastingaangifte.

De belastingadviseur helpt u met uw digitale aangifte, bij u thuis of via de post. Zij kunnen u ook helpen met het aanvragen van zorg- en huurtoeslag.

Uw voordeel v.a. € 25,- korting

Aangifte per post, enkel: ~~€ 75,-~~ **€ 50,-**
Gezamenlijk: ~~€ 85,-~~ **€ 60,-**

Aangifte aan huis, enkel: ~~€ 110,-~~ **€ 85,-**
Gezamenlijk: ~~€ 125,-~~ **€ 95,-**

Voorrijkosten: van 1 mei t/m 31 januari: € 15,-. Van 1 februari t/m 30 april: gratis.

kruiswerk.nl/belastingaangifte



Borstkolf uitleen

Bent u net bevallen en wilt u graag borstvoeding gaan geven?

Een elektrische borstkolf stimuleert de borstvoeding en biedt uitkomst als u weer aan het werk gaat. Probeer via Kruiswerk een borstkolf uit en kijk of het bij u past voordat u er zelf eentje aan wilt schaffen.

Uw voordeel gratis uitproberen

Een week lang gratis de Medela borstkolf uitproberen t.w.v. € 17,50.

Daarna krijgt u **15% ledenkorting** op de aanschaf van een borstkolfpakket van Medela en Ardo.

kruiswerk.nl/borstkolf



Computerservice aan huis

Heeft u zorgen over uw computer, laptop, tablet of smartphone?

Heeft u zorgen over uw computer, laptop, tablet of smartphone, dan kunt u gebruik maken van onze thuisdienst. U belt simpelweg onze ledenservice en zij zorgen dat u wordt teruggebeld door onze partner die een afspraak met u maakt.

Uw voordeel € 4,- korting

Kosten per uur ~~€ 22,50~~ **€ 18,50**

Voorrijkosten **€ 8,50**

kruiswerk.nl/computerhulp



Dagtochten Kruiswerk

Ga mee met de gezellige, leuke dagtochten van Valizo, aangeboden door Groengrijs i.s.m. Kruiswerk.

We nemen u mee naar de mooiste plekjes en de leukste evenementen in ons land en vlak over de grens, onder begeleiding van een gids of gastvrouw. Elke keer weer een gevarieerd aanbod.

Altijd korting op dagtochten

Altijd korting op de dagtochten, prijs verschilt per dagtocht. Inclusief vervoer per touringcar.

kruiswerk.nl/dagtochten



Fietsenmaker aan huis

De fietsenmaker komt bij u thuis voor onderhoud en/of reparatie aan uw (elektrische) fiets, scooter, mobiel, rolstoel of rollator.

Zoals bijvoorbeeld het smeren van onderdelen, controleren en bijstellen van versnellingen, remmen, kettingspanning en verlichting.

Uw voordeel € 20,- korting

Onderhoudsbeurt* fiets/e-bike	€ 75,- € 55,-
Onderhoudsbeurt* scooter, mobiel, rolstoel	€ 55,- € 35,-
Voorrijkosten bij reparaties**	€ 10,-

*Onderhoudsbeurten zijn incl. voorrijkosten

**Reparaties op aanvraag

kruiswerk.nl/fietsenmaker



Financieel (zorg)adviseur

Leven met een chronische ziekte of handicap brengt vaak veel kosten met zich mee.

Als u in deze situatie zit, kunt u in aanmerking komen voor financiële compensatie, zoals een pgb en bijzondere bijstand. De financieel zorgadviseur van Kruiswerk helpt u met het berekenen en aanvragen hiervan.

Uw voordeel gratis 1ste gesprek

Leden kunnen een **gratis** oriënterend gesprek met onze financieel zorgadviseur aanvragen.

Daarna betaalt u € 50,- per uur. (excl. voorrijkosten).

kruiswerk.nl/zorgadviseur



Huishoudelijke hulp

Een huishoudelijke hulp helpt u met de schoonmaak.

Huishoudelijke werkzaamheden zijn de basis. In overleg wordt er gekeken of er andere werkzaamheden nodig zijn zoals koken, boodschappen, ophalen van medicijnen, wassen en strijken. Ook zou u samen een wandelingetje kunnen maken of een spelletje kunnen spelen.

Uw voordeel € 1,55 p/u

Eerste maand €17,95 **€ 16,25 p/u**

Na een maand €17,95 **€ 16,75 p/u**

U geeft zelf aan of u een vaste of tijdelijke hulp (min. 6 weken) nodig heeft. Bij een vaste hulp bent u verzekerd van vervanging bij ziekte en vakantie.

Bekijk alle voorwaarden op:
kruiswerk.nl/huishoudelijkehulp



Kindercoach

Een kindercoach kan u adviseren over het opvoeden en laten opgroeien van uw kinderen.

Ook kan een kindercoach helpen bij uiteenlopende situaties, zoals leren omgaan met boosheid en angst, verdriet bij scheiding en/of overlijden, faalangst, overprikkeling, stress en beelddenken.

Uw voordeel 15% korting per uur

Leden van Kruiswerk krijgen **15% korting per uur** bij Kindercoaches Gelderland.

Bij Kindercoaches Gelderland zijn verschillende coaches aangesloten met ieder hun eigen expertise.

kruiswerk.nl/kindercoach



Klusser aan huis

Voor al uw kleine reparatie- en onderhoudsklussen in en om het huis.

Van ophangen van een lamp tot het monteren van een IKEA-meubel; onze klusser pakt het aan. Ook voor behangen, schilderen, het monteren van wandbeugels en klein herstel aan sanitair of elektra. Twijfelt u over een klus? Vraag het ons!

Uw voordeel € 5,- p/u

Leden betalen €37,50 **€ 32,50** p/u excl. BTW
(Bij minimum afname van 3 uur)

Schilderen/behangen 9% BTW, overige klussen 21% BTW

Voorrijtarief € 18,- incl. BTW

kruiswerk.nl/klusser



Kraampakket

Of u nu thuis gaat bevallen of in het ziekenhuis, u wilt zich natuurlijk altijd goed voorbereiden.

Een kraampakket bevat alles wat u nodig heeft voor, tijdens en na uw bevalling. Het is aan te raden om het pakket vier tot zes weken voor de uitgerekende datum in huis te hebben, zodat u er helemaal klaar voor bent.

Uw voordeel gratis

Kraampakket, afhalen bij de Medipoint Thuiszorgwinkel ~~€ 25,99~~ **Gratis**

(Geldt alleen voor leden waarbij een kraampakket niet door de zorgverzekeraar wordt vergoed).

kruiswerk.nl/kraampakket



Leefsamen sociale alarmering

Leefsamen: een systeem waarmee u veilig en zelfstandig langer thuis kunt wonen.

Zlimthuis en Kruiswerk bieden u Leefsamen; een systeem van slimme melders in uw huis die uw naasten alarmeren bij onder meer brand, inbraak of indien er langere tijd geen beweging wordt gedetecteerd. Lees meer op pag. 18

Uw voordeel Gratis slimme armband

Slimme melders pakket **€ 165,-**

Aansluitkosten **€ 65,-**

Basis abonnement **€ 7,50/maand**

Plus abonnement (incl. aansluiting servicecentrale) **€ 15,-/maand**

Leden ontvangen een gratis slimme armband t.w.v. **€ 35,-**

kruiswerk.nl/leefsamen



Loophulpmiddelen uitleen

Via Kruiswerk leent u gratis krukken, een looprek of rollator bij de Sensire / Medipoint thuiszorgwinkel.

De adressen en openingstijden van de winkels en uitleenpunten vindt u op www.medipoint.nl/winkels. Voor € 7,50 bezorgt Medipoint de geleende hulpmiddelen thuis.

Uw voordeel gratis lenen

Koopproducten thuiszorgwinkel **10% korting***

Uitleen loophulpmiddelen** **Gratis** (tot max. 13 weken)

* Geldt niet bij overname van leen- of huurartikelen en aanschaf van tweedehands artikelen.

** Kijk voor de specifieke loophulpmiddelen, actuele uitleentermijn en voorwaarden op: kruiswerk.nl/loophulpmiddelen



Maaltijdservice apetito

Apetito maaltijdservice is gespecialiseerd in vriesverse maaltijden en bezorgt deze gratis bij u thuis.

U heeft keuze uit ruim 150 verschillende maaltijden vanaf € 5,17 (ledenprijs). Ook voor speciale voeding, zoals natriumarm, glutenvrij en gemalen of gepureerde menu's kunt u bij apetito terecht.

Uw voordeel 10% korting

Maaltijdbestellingen	10% korting
Proefpakket*	€ 33,61 € 19,95

*Apetito biedt u de keuze uit vier verschillende samengestelde proefpakketten met elk vijf maaltijden. Deze actie is alleen geldig voor nieuwe klanten.

kruiswerk.nl/apetito



Maaltijdservice Food Connect

Bij Food Connect heeft u iedere week de keuze uit verse en vriesverse gerechten.

Als u (tijdelijk) niet in staat bent om zelf te koken kunt u op Food Connect rekenen voor verse en koelverse maaltijden. Probeer nu 3 verse of vriesverse gerechten voor maar € 15,- of 5 voor € 20,-, gratis thuisbezorgd.

Uw voordeel gratis thuisbezorgd

Bezorgkosten	€ 2,25 Gratis
Eerste bestelling: 3 gerechten voor	€ 15,- of 5 voor € 20,-

kruiswerk.nl/foodconnect



Mantelzorg- ondersteuning

Kruiswerk biedt mantelzorgers informatie en praktische ondersteuning.

Wij ondersteunen u bij de dagelijkse dingen, zoals met hulp in de huishouding of een maaltijd- en boodschappen-service. Andere vormen van mantelzorgondersteuning kunt u bij uw gemeente terecht. Zie ook onze website.

Uw voordeel gratis advies

Informatie en advies over mantelzorgondersteuning is altijd **gratis voor leden**. De diensten van VIT zijn niet in alle gemeenten toegankelijk, informeer hiervoor bij onze ledenservice. In Montferland kunt u terecht bij Welcom, in Berkelland bij de Voormekaar teams.

kruiswerk.nl/mantelzorgondersteuning



Opticien aan huis

Om te zorgen dat uw zicht optimaal blijft, is het belangrijk om minimaal eens in de twee jaar uw ogen te laten meten.

Als u niet zelf een opticien kunt bezoeken, regelt u via Kruiswerk een gratis oogmeting bij u thuis. Ook bieden wij u aantrekkelijk voordeel op de aanschaf van een montuur of loop.

Uw voordeel 20% korting

Oogmeting aan huis	Gratis
Aanschaf montuur en glazen	20% korting
Aanschaf loop en ledverlichting	10% korting
Voorrijkosten	Gratis

kruiswerk.nl/opticien



Pechpas

In samenwerking met Tweewieler-service Iwan Sweeren bieden wij u de Kruiswerk Pechpas.

Of u nu een fiets, e-bike, scootmobiel, rolstoel of rollator heeft; wij helpen u binnen 45 minuten weer op weg. De pas geeft u onder meer recht op drie gratis reparaties per jaar bij pech onderweg!

Uw voordeel ledenaanbod

3 reparaties per jaar (exclusief onderdelen)	€ 29,-
Gratis vervoer indien nodig	

De Pechpas is persoonsgebonden.

kruiswerk.nl/pechpas



Pedicure aan huis

Via Kruiswerk schakelt u voordelig een pedicure in.

Zowel voor een basisbehandeling (nagels verzorgen, eelt en likdoorns verwijderen en een korte massage) als medische voetverzorging aan huis. De medische voetverzorging is geschikt voor mensen met reuma of diabetes.

Uw voordeel 10% korting

Basisbehandeling	€ 33,90	€ 30,50
Diabetici*	€ 37,60	€ 33,85
Reuma*	€ 37,60	€ 33,85
Voorrijkosten		Gratis

*De pedicures via Kruiswerk voldoen aan de eisen die verzekeraars stellen aan een vergoeding.

kruiswerk.nl/pedicure



Raad & Daad

Woont u zelfstandig en wilt u graag hulp bij de dagelijkse dingen?

Kruiswerk helpt u in samenwerking met Adviespunt Zorgbelang bij het keukentafelgesprek met uw gemeente, om via de Wmo huishoudelijke hulp te verkrijgen of te kijken naar woonoplossingen.

Uw voordeel gratis

Leden van Kruiswerk maken **gratis gebruik** van ondersteuning bij het keukentafelgesprek.

kruiswerk.nl/keukentafelgesprek



Rijbewijskeuring voor ouderen

Bent u 75 jaar of ouder en in het bezit van een rijbewijs?

Dan is een medische keuring verplicht voor het verlengen van uw rijbewijs. De rijbewijskeuringen via Kruiswerk worden uitgevoerd door RijbewijskeuringsArts. RijbewijskeuringsArts is de specialist in het landelijk aanbieden van voordelige herkeuringen.

Uw voordeel € 10,-

De kosten voor een rijbewijskeuring zijn als volgt (prijzen incl. btw):

Rijbewijs B/E voor leden en 75+:	€ 40,-
Voor Groot Rijbewijs, beroepschauffeurs en CDE en taxi:	€ 60,-
Medische keuring :	€ 60,-

kruiswerk.nl/rijbewijskeuring



Seniorenalarm

Soms is het fijn dat u altijd iemand om hulp kunt vragen als de situatie daarom vraagt.

Met een seniorenalarm in combinatie met professionele alarmopvolging staat u altijd in contact met een verpleegkundige. Het alarm bestaat uit een alarmeringstoestel en een draadloze zender die u bij u draagt.

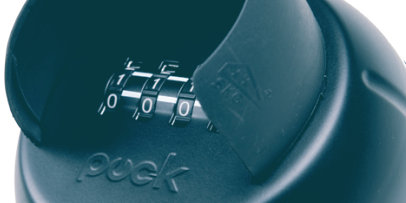
Uw voordeel € 20,- korting

Leden krijgen **€ 20,- korting** op de aansluitkosten van het alarmeringstoestel.

Aansluitkosten: € 85,70 **€ 65,70**

Het seniorenalarm wordt geleverd door Sensire. De tarieven zijn incl. btw.

kruiswerk.nl/seniorenalarm



Sleutelkluis

De Puck Keysafe is een van de veiligste sleutelkluisen van dit moment.

Het is de enige sleutelkluis in Nederland met keurmerk SKG 2* en met gepatenteerde code-verdwyn-techniek, waardoor de code niet ongewild afgelezen kan worden. Montage aan de muur maakt deze sleutelkluis veiliger dan menig ander model.

Uw voordeel € 30,- korting

Puck sleutelkluis € 169,95 **€ 139,95**
(Evt. montage incl. voorrijkosten: € 39,-)

kruiswerk.nl/sleutelkluis



Steunkousen service

Als steunkousen niet op de juiste manier worden gedragen, kan dit medische gevolgen hebben.

Het is dus belangrijk om uw kousen iedere dag met zorg aan te trekken. Lukt dat niet zelf? Dan helpt Betsy u graag bij het zorgvuldig aan- en uittrekken van uw steunkousen. Betsy is op tijd en flexibel.

Uw voordeel Betsy wordt vergoed

Betsy wordt vergoed door uw zorgverzekeraar.

kruiswerk.nl/steunkousen



Theaterbezoek voor ouderen

Stichting Vier het Leven organiseert culturele uitjes voor ouderen (65+) die niet alleen op stap willen of kunnen.

Ga naar de film, het museum of een concert. Een vrijwilliger haalt u thuis op en gaat samen met u (en max. 2 anderen), naar het theater. Na afloop wordt u weer thuisgebracht.

Uw voordeel € 5,- korting

Leden krijgen eenmalig **€ 5,- korting** op het eerste uitstapje met Vier het Leven.

Kijk voor het programma op:
kruiswerk.nl/vierhetleven



Thuiskapper

Kruiswerk biedt u het gemak van een (kinder)kapper aan huis.

Onze thuiskappers nemen alles mee, zelfs de wasbak en de douchekop. Naast wassen, knippen en föhnen kunt u ook een afspraak maken voor een permanent, watergolf en om te kleuren.

Uw voordeel € 3,- korting

Ter kennismaking bij elke kleuring en permanent 2e persoon knippen van (exclusief voor leden) ~~€ 17,50~~ **€ 13,50**

Knippen 65-plussers ~~€ 15,80~~ **€ 15,60,-**

10% korting bij 3 of meer personen op 1 adres (standaard regeling).

kruiswerk.nl/thuiskapper



Thuisscan

Worden dagelijkse dingen lastiger? Of heeft u twijfels over uw veiligheid? Zlimthuis is er voor u!

We ondersteunen u met advies op maat, begrip voor uw wensen en onze kennis van praktische oplossingen en domotica. Gewoon in gesprek bij u thuis of in het huis van degene voor wie u zorgt!

Uw voordeel gratis

De thuisscan **t.w.v. € 149,- is gratis** voor Kruiswerk leden met minimaal 1 jaar lidmaatschap. Kortere lid? Dan betaalt u € 149,-. Op basis van de thuis-scan ontvangt u een adviesrapport.

Vraag hem aan op zlimthuis.nl/thuisscan of bel naar **088 17 17 370**.

kruiswerk.nl/thuisscan



Thuiszorgwinkel

Thuiszorgwinkels bieden producten op het gebied van zelfstandig wonen, mobiliteit en gezondheid.

Van aangepast bestek tot een ruim assortiment voor moeder en kind, maar ook krukken en rollators. U vindt een Sensire / Medipoint thuiszorgwinkel in Doetinchem, Vorden, Winterswijk en Zutphen.

Uw voordeel 10% korting

Koopproducten **10% korting***
thuiszorgwinkel

Uitleen loophulpmiddelen** **Gratis**
(tot max. 13 weken)

*Geldt niet bij overname van leen- of huurartikelen en aanschaf van tweedehands artikelen.

** Kijk voor de specifieke loophulpmiddelen en voorwaarden op:

kruiswerk.nl/loophulpmiddelen



Tuinman

Via Kruiswerk schakelt u met flinke korting een hovenier en medewerker in.

Voor grasmaaien, snoeien en onkruidbestrijding, maar ook voor aanleg of renovatie van uw tuin. Wij leveren tuinmannen van De Groenmakers, een onderneming die werkt met mensen met een (lichte) arbeidsbeperking.

Uw voordeel € 25,- korting p/u

Hovenier plus medewerker €77,50 € 52,50 p/u

Voorrijkosten **Gratis**
vanaf afname van 4 uur of langer

Afspraken over jaarrond
tuinonderhoud zijn mogelijk.

kruiswerk.nl/tuinman



Zorgadvieslijn

Voor al uw vragen op het gebied van zorg

Bijvoorbeeld over het aanvragen van thuiszorg, huishoudelijke zorg of maatschappelijk werk. En bel voor meer informatie over zorghulpmiddelen en bij vragen over papierwerk. We wijzen u ook graag de weg bij lichamelijke of persoonlijke problemen.

Uw voordeel gratis

Gratis bellen met de zorgadvieslijn, bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 09:00 - 17:00 uur.

Bel ons op 088 17 17 333.

kruiswerk.nl/zorgadvieslijn



Zorgverzekering collectief

Het Kruiswerk Zorgcollectief biedt u korting, meer zorg en onafhankelijk advies over zorgverzekeringen.

Speciaal voor leden van Kruiswerk: meer zorgverzekering voor een betere prijs! Wij helpen u graag met persoonlijk advies, gratis informatieavonden en een passende verzekering.

Uw voordeel tot 5% korting

Bent u verzekerd bij VGZ, Menzis of Zilveren Kruis Achmea? Profiteer via het Kruiswerk Zorgcollectief van **aantrekkelijke premiekortingen** en van **meer en hogere vergoedingen**.

Bel ons op 088 17 17 310 (van 09:00 – 13:00 uur) of ga naar de website.

kruiswerk.nl/zorgcollectief



Actief en gezond

Een gezonde leefstijl, daar willen we u graag bij helpen! Zowel op het gebied van gezonde voeding als lekker bewegen.

Zo kunt u gratis uw gezondheid checken met de Kruiswerk gezondheidschecks. Kom in actie met fitness of een personal trainer. Of misschien bent u toch meer een type voor wellness en de Mindful cursussen?



Activiteiten voor ouderen

CARE Travel organiseert activiteiten voor mensen uit een groot deel van de Oude IJsselstreek.

CARE Travel biedt een grote diversiteit aan kleinschalige, laagdrempelige uitstapjes en activiteiten in eigen omgeving. Deskundige begeleiding is altijd aanwezig en u wordt thuis opgehaald.

Uw voordeel € 5,- korting

U krijgt eenmalig **€ 5,- korting** bij de eerste keer dat u meegaat met CARE Travel. De prijzen zijn afhankelijk van de uitstapjes en variëren tussen € 20,- en € 40,-.

kruiswerk.nl/caretravel



Beweegapp Fitavie

Met de Fitavie-app heeft u uw eigen personal coach op uw smartphone of tablet.

U geeft aan wat u nog kunt en wilt doen en de app maakt een beweegprogramma op maat. Deze intelligente app past vervolgens de oefeningen automatisch aan op uw oordeel.

Uw voordeel bijna 50% korting

Fitavie
jaarabonnement ~~€ 49,99~~ **€ 24,99**

kruiswerk.nl/fitavie-app



Beweging en voeding

Wilt u ook alle tools, kennis en dus houvast om gezonder en fitter door het leven te gaan?

Met het FeelGood lidmaatschap ontvang je bij Aerofitt alle service en begeleiding en profiteer je van het voedingsplatform Vytal voor nog meer resultaat.

Uw voordeel 4 weken gratis

Start nu met het FeelGood programma en krijg de eerste **4 weken gratis** en betaal geen inschrijfkosten.

Daarna zijn de lidmaatschapskosten vanaf € 41,95 per 4 weken.

Bekijk voorwaarden op:

kruiswerk.nl/feelgood



Fitness

Via Kruiswerk krijgt u korting of extra voordeel op fitness bij Laco en AeroFitt.

Of u nu recreatief wilt trainen, of wilt trainen met een belangrijk doel. Onder professionele begeleiding. Voor jong en oud. Naast vrij trainen worden er ook groepslessen aangeboden.

Uw voordeel kortingen

Het ledenvoordeel verschilt per sportcentrum van Laco en AeroFitt. Bijvoorbeeld: korting op een fitness abonnement, een maand of twee maanden gratis sporten bij een nieuw lidmaatschap. Kijk voor alle locaties en uw voordeel op:

kruiswerk.nl/fitness



Gezondheidschecks

Kruiswerk voert het hele jaar gratis gezondheidschecks uit t.w.v. € 19,50.

U kunt op verschillende locaties in de Achterhoek en de Liemers terecht. Uw lengte, gewicht, vetpercentage, bloeddruk en knijpkracht worden gemeten en u krijgt een leefstijladvies over voeding en beweging.

Uw voordeel € 19,50

Een gezondheidscheck t.w.v. € 19,50 is **gratis voor leden**. Aanmelden voor de reguliere gezondheidscheck is niet nodig. Voor de checks op onze Fit en Gezonddagen verwijzen we u graag door naar onze website: kruiswerk.nl/fitengezond.

kruiswerk.nl/gezondheidschecks



Gezondheidslijn 24/7

Via de Kruiswerk Gezondheidslijn kunt u 24/7 gratis telefonisch een eerste (medisch) advies inwinnen.

Als u ongerust bent of twijfelt om naar de huisarts te gaan, helpen de verpleegkundigen van de Kruiswerk Gezondheidslijn u verder. Indien nodig verwijzen zij u door naar de huisarts.

Uw voordeel gratis

De 24/7 Gezondheidslijn is **gratis** en exclusief voor leden van Kruiswerk.

Bel ons op 088 - 1717 345.

kruiswerk.nl/gezondheidslijn



Mindful cycling

Een combinatie van Mindfulness, ademhalingstechnieken en mountainbiken of wielrennen.

Leer tijdens het mountainbiken of wielrennen te luisteren naar uw eigen lichaam. Word bewust van uw fiets-houding, uw ademhaling bij het fietsen en de kracht en energie in uw lichaam. Fietsen en genieten in het 'hier en nu'.

Uw voordeel kortingen

De lesvorm en tarieven zijn i.v.m. corona aangepast. Kijkt u op kruiswerk.nl/mindfulcycling voor de volledige informatie.

Kijk voor het programma op :
kruiswerk.nl/mindfulcycling



Mindful run (& zwanger)

Leer in groepsverband hoe u volop van het hardlopen en de omgeving kunt genieten.

U leert met een juiste ademhaling te lopen in het 'hier en nu'. Ook wordt gelet op uw houding en looptechniek. U ervaart minder stress en meer energie. Geschikt voor iedere hardloper.

Uw voordeel 10% korting

De lesvorm en tarieven zijn i.v.m. corona aangepast. Kijkt u op kruiswerk.nl/mindfulrun voor de volledige informatie.

Ook fijn als u zwanger bent!

kruiswerk.nl/mindfulrun



Mindful walk (& zwanger)

Met de cursus Mindful Walk maakt u uw hoofd leeg en komt u weer lekker in uw vel.

Lopen in het 'hier en nu', met als resultaat minder stress en meer energie. Ook wordt gelet op uw houding en looptechniek. Geschikt voor iedere wandelaar.

Uw voordeel 10% korting

De lesvorm en tarieven zijn i.v.m. corona aangepast. Kijkt u op kruiswerk.nl/mindfulwalk voor de volledige informatie.

kruiswerk.nl/mindfulwalk



Personal training

Voor persoonlijke aandacht en een schema op maat bieden we Personal Training.

De focus ligt op de kracht van het lichaam en uw mogelijkheden en grenzen. Personal Training kan gecombineerd worden met verschillende sporten. Personal Training volgt u via Kruiswerk bij Polly's Gym en AeroFitt.

Uw voordeel 1 uur gratis

Bij Personal Trainer Polly's Gym ontvangt u één **gratis** Personal Training sessie bij afname van de eerste 10 personal trainingen.

Bij AeroFitt krijg u 1 gratis Personal Training sessie.

Bekijk alle voorwaarden op:

kruiswerk.nl/personaltraining



Sport-, kracht- en conditietraining

Wilt u sterker en fitter worden, maar niet elke keer hetzelfde doen?

Kom dan langs bij de SKC-training. Hier wordt krachttraining gecombineerd met verschillende andere soorten sporten. Elke sport wordt drie weken lang beoefend. Zo gaan de lessen nooit vervelen!

Uw voordeel 10% korting

Tarief per maand € 22,60 **€ 20,35**

De SKC-trainingen worden verzorgd door Polly's Gym.

kruiswerk.nl/skc



Wellness

Een heerlijk dagje relaxen, in heerlijke rust, even helemaal niets én toch je lichaam goed verzorgen...

Volledig genieten van de fijne faciliteiten bij Wellness Center de Bronsbergen. Beleving en persoonlijke aandacht staan hoog in het vaandel. Je bent méér dan welkom.

Uw voordeel 1 + 1 gratis

1 + 1 gratis sauna dagentree bij Wellness Center de Bronsbergen. U betaalt **€ 33,50 i.p.v. € 67,-** voor twee personen.

Reserveren kan via www.debronsbergen.nl/snel-reserveren met actiecode 'kruiswerk'.

kruiswerk.nl/wellness



Yoga en body & mind trainingen

Kom tot rust én train uw lichaam met de yoga en body & mind lessen van AeroFitt.

Tijdens de verschillende lessen zoals Yoga, Flow Yoga, Body Balance, Vinyassa Yoga, StoelYoga, Hatha Yoga, leert u spanningen loslaten terwijl u uw lichaam traint en soepeler maakt.

Uw voordeel 4 weken gratis

Leden maken gratis en vrijblijvend 4 weken kennis met FeelGoodClub AeroFitt. Laat eenvoudigweg uw Kruiswerk lidmaatschapspas zien bij een AeroFitt locatie naar keuze.

Kijk voor alle locaties op:

kruiswerk.nl/body-en-mind



Zwemmen en aquasport

Zwemmen houdt de spieren soepel en werkt ook nog eens ontspannend voor jong en oud.

Naast zwemmen zijn watersporten, zoals aquajogging en aquarobics, zeer effectief om uw lichaam te trainen.

Door de gewichtsloosheid worden uw gewrichten niet belast en is de kans op blessures nihil.

Uw voordeel kortingen

Voordeel op zwemles, recreatief zwemmen en/of watersporten bij o.a. de zwembaden van Laco, NLG en AeroFitt. Het ledenvoordeel verschilt per zwembad.

Kijk voor alle locaties en uw voordeel op:

kruiswerk.nl/zwemmen



Cursussen en workshops

**Wat bijleren kan nooit kwaad. Sterker nog,
een cursus of workshop kan uw leven verrijken.**

Wat dacht u van een smartphone cursus? Of krijg advies voor een comfortabele en vooral veilige woning, voor nu maar ook in de toekomst met de Zlimthuis workshops. Ook bieden we EHBO cursussen bij baby's en kinderen of volwassenen en geven voorlichting over borstvoeding aan mama's in spé.



Borstvoeding voorlichting

Bent u in verwachting en wilt u straks borstvoeding gaan geven?

Ook als u nog twijfelt is deze voorlichting een goede voorbereiding om een keuze te maken. U leert hoe borstvoeding werkt, de voor- en nadelen, het aanleggen van de baby, kolven van moedermelk en hoe u borstvoeding combineert met werk.

Uw voordeel 10% korting

1 persoon	€25,-	€ 22,50
Samen met partner	€35,-	€ 31,50

Kijk voor data en het programma op:
kruiswerk.nl/borstvoeding



Computer, tablet, smartphone maatwerk cursus

Leer de praktische mogelijkheden van uw smartphone, tablet, computer of laptop.

Wilt u thuis les hebben over een tablet, smartphone, laptop of pc, maak dan gebruik van onze maatwerkservice aan huis. Er wordt eerst samen met u een plan gemaakt en een voorstel gedaan over het aantal lesdagen en onderwerpen.

Uw voordeel ledenaanbod

Maatwerk cursus **€ 20,- per uur**
€ 8,50 voorrijkosten.

kruiswerk.nl/cursus



Smartphone en tablet workshops en cursussen

Eenmalige smartphone workshops voor senioren, met een praktisch thema.

Bijvoorbeeld betalen en geld ontvangen met een bankieren-app, DigiD, het leren gebruiken van fiets- en wandelapps en hoe u kunt voorkomen dat kwaadwillenden niet uw gegevens via uw smartphone kunnen gijzelen.

Uw voordeel ledenaanbod

Leden krijgen korting op de workshops en cursussen.

Kijk voor data en het programma op:
kruiswerk.nl/workshop

Mijn notities

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



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. 09:00-13:00 uur)

Gezondheidslijn

(24/7 beschikbaar) **088 17 17 345**

Kruiswerk Zorgcollectief

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

Zlimthuis

088 17 17 370 (ma.-vrij. 09:00-17:00 uur)
of bezoek het Beleefhuis op afspraak

www.kruiswerk.nl

