

WORD LID!

**Volop voordeel
voor het hele gezin!**



kruiswerk

Achterhoek en Liemers

Leuke agenda uitjes • Eropuit: bijzondere plekken in de Achterhoek • Fietsvierdaagse 'De Achterhoek'
Hete zomer? Houd uw hoofd koel • Als mantelzorger toch op vakantie • Medipoint aanrader



**Kidsgames
2019**

Let the games begin!

**Knotsgek
evenement
vol games
en avontuur
Durf jij het aan?**

JUNI/JULI/AUG 2019 – NR2

Ga toch fietsen

Geniet ook van onze mooie
streek met deze routes

3

Een veilige badkamer met Zlimthuis

En ook nog eens mooi en
comfortabel

8

Gratis Masterclass Erik Scherder

Na de Algemene
ledenvergadering

12

**Kom
30 juni
naar
Doetinchem**

**Kinderen tot
en met 13 jaar
GRATIS**



TOPKOK PIERRE WIND



YOUTUBER MILAN KNOL



Wie heeft er geen last van?

Een drukke baan, familie, vrienden, een gezin en dan nog tijd voor jezelf overhouden? Dit is niet alleen lastig voor mij, ik denk voor veel mensen. Zoeken naar de juiste balans kost energie en kan serieuze stress opleveren. Reden om hier met Kruiswerk eens goed aandacht aan te besteden. Met wie beter dan professor Eric Scherder kunnen wij dit doen? Daarom hebben wij hem uitgenodigd op **woensdag 19 juni** op de ledenvergadering en geeft hij ons allemaal een masterclass. Komt u ook? Eric Scherder is neuropsycholoog en weet als geen ander hoe stress ontstaat en wat het met onze hersenen doet. Dat vertelt hij ons op een prettige en duidelijke manier. En dan blijkt dat een druk leven helemaal niet erg is. Zolang er maar balans is; ook in je voeding en beweging. Niet alleen voor ons, ook voor kinderen is dit belangrijk. In hun wereld vol prikkels; smartphones, tablets, social media en tv, is ook een goede balans nodig. Dus lekker buiten spelen en op ontdekking gaan. Voor alle kinderen in de Achterhoek en Liemers organiseren wij dan ook op **zondag 30 juni** de Kidsgames. Een dagje uit voor het hele gezin op het gebied van games, outdoor en food. En mocht je nog meer beweging en ontspanning gin de natuur opzoeken: doe dan eens mee met de Fietsvierdaagse 'de Achterhoek' of met de Achterhoekse Wandel4daagse. Dan ontdek je hoe mooi onze eigen omgeving is!

Regiomanager Kruiswerk Achterhoek en Liemers

Jeanette Mertens



Met al ons voordeel heeft u de lidmaatschapskosten er al snel uit.

Vul het formulier in of meld u online aan via kruiswerk.nl/aanmelden.

Ja, ik word lid van Kruiswerk*

Voorletters: Achternaam:

Geboorte datum: M / V Telefoonnummer:

Adres:

Postcode: Woonplaats:

E-mailadres:

IBAN bankrekeningnummer:

Datum: Handtekening:

Lid worden?
Kies voor gemak
kies Kruiswerk!

- ☐ Ja, bij deze verleen ik tot wederopzegging de machtiging aan Kruiswerk jaarlijks een bedrag van € 19,50 af te schrijven t.b.v. het lidmaatschap. En ik geef toestemming aan Vereniging Kruiswerk Achterhoek en Liemers om de bovenstaande gegevens te gebruiken voor haar diensten, tenminste de ledenadministratie. Voor meer informatie over inzage of wijziging van uw gegevens en hoe wij met uw gegevens omgaan, lees onze privacy policy op de Kruiswerk website.
- ☐ Ja, ik wil graag gebruikmaken van de premiekorting op de zorgverzekering (Alleen mogelijk bij VGZ, Zilveren Kruis en Menzis)
- ☐ VGZ ☐ Zilveren Kruis ☐ Menzis Polisnummer:
- ☐ Ik ontvang graag de digitale nieuwsbrief van Kruiswerk

Kies hier uw welkomstcadeau**

- ☐ Hema kadokaart (t.w.v. € 5,-) ☐ Uitwasbaar hoofdkussen (t.w.v. € 14,95) ☐ Ik wens geen welkomstcadeau te ontvangen

*Ik ga akkoord met de algemene voorwaarden van Kruiswerk Achterhoek en Liemers, zoals te lezen op kruiswerk.nl/algemene-voorwaarden.

Stuur deze bon naar: Kruiswerk Achterhoek en Liemers, Antwoordnummer 3, 7000 VB Doetinchem (postzegel niet nodig).



AGENDA JUNI/JULI/AUGUSTUS

De leukste uitjes, activiteiten en workshops voor leden van Kruiswerk Achterhoek en Liemers.

23 mei t/m 29 mei
Libelle Zomerweek
Almeerderstrand
€ 15,95

Libelle Zomerweek



WIN
2 kaarten
t.w.v. € 15,95

LIKE onze Facebookpagina en win!
Wij verloten 4 x 2 kaarten onder al onze volgers.

21 juni 10.00-15.00
Gezondheidscheck:
Didam, Aerofit Didam
Gratis voor leden,
€ 19,50 voor niet-leden

30 juni 10:00-16:00
Kidsgames
Braamt, Evenemententerrein
Markant Outdoor
€ 2,50 voor leden,
€ 5,- voor niet-leden
kinderen t/m 13 jaar gratis
Lees meer op pagina 4-5

25 juli
Valizo
Dagtocht Varen over de Loosdrechtse Plassen en de Vecht
Lees meer op pagina 6

6 t/m 9 augustus 2019
Fietsvierdaagse
Lees meer op pagina 11



14 augustus
Valizo Zandsculpturenfestival Diepenheim
Lees meer op pagina 6

6 september 09:00-14:00
Fit en Gezond
Warnsveld Heelhuus
gezondheidscentrum
Uitgebreide gezondheidschecks en infomarkt.

7 september
Wereldhavendagen Rotterdam
Lees meer op pagina 6



14 juni 10.00-15.00
Gezondheidscheck:
Aalten, Gezondheidscentrum
De Nassau
Gratis voor leden,
€ 19,50 voor niet-leden

Medipoint aanrader

Kies voor zekerheid met de hulpmiddelen van Medipoint

Niets is zo fijn en gezond als dagelijks de buitenlucht in. U wilt dat natuurlijk wel veilig blijven ondernemen. Een rollator, scootmobiel of ander hulpmiddel kan dan een uitkomst zijn. Zo kunt u met een gerust hart van de buitenlucht genieten.

We adviseren u graag over het hulpmiddel dat perfect bij u aansluit.

Bezoek ons, bijvoorbeeld op onze adviesdagen!

Scootmobiel- en Fietsadviesdagen

Bij **Medipoint** zijn deze in alle soorten en maten te vinden. Ontdek uw ideale scootmobiel of (aangepaste) fiets op onze **Adviesdag**. U krijgt meer informatie over onze modellen en kunt ze uitproberen. Maak tevens gebruik van diverse voordelen bij aankoop.

Scootmobiel Adviesdag
Zutphen, Den Elterweg 77,
vrijdag 7 juni
Winterswijk, Beatrixpark 1,
zaterdag 8 juni
Scootmobiel- en Fietsadviesdag
Vorden, Raadhuisstraat 1,
donderdag 6 juni

Maak gratis een persoonlijke afspraak of krijg meer informatie via: 088 - 10 20 100 (optie 3), www.medipoint.nl/adviesdagen of vraag het in de winkel

Alles voor uw veiligheid en comfort:

Scootmobielen
Korting op al onze modellen



Tot wel
25%
leden-
korting

Driewiel fietsen
Veilig fietsen en op- en afstappen



Tot wel
20%
leden-
korting

Rollator Light
Lichtgewicht en opklapbaar



Van
€ 139,-
voor € 119,-
voor leden
€ 99,99

Rollator Travixx Deluxe
Exclusief design en comfortabel



Van
€ 369,-
voor € 329,-
voor leden
€ 289,-

Kijk voor onze totale voorjaarsactie op: www.medipoint.nl/zeker



medipoint *Sensire*

Genoemde acties zijn ledenaanbiedingen. Geldig t/m 15 juli 2019. Niet i.c.m. andere acties, kortingen of waardebonnen. Vraag overige voorwaarden in de winkel.



Bijzondere plekken in de Achterhoek en Liemers

Vakantie in eigen land blijft populair. En laten we daar dan ook helemaal niet ver voor hoeven te reizen. De mooiste en bijzonderste plekken vinden we gewoon onder onze neus, hier in de Achterhoek en Liemers.

De Achterhoek en de Liemers staan bekend om prachtige natuur, historische steden en dorpjes. Of wat dacht u van heerlijk wandelen en fietsen langs monumenten, kunstwerken, gezellige terrasjes en heerlijke streekproducten. Denk hierbij

bijvoorbeeld aan de Mallumse Molen aan de Berkel, waar ze elke zaterdag versgemalen pannenkoekenmeel verkopen. En wat smaakt daar nou lekkerder bij dan een Achterhoekse wijntje of heerlijk biologische appelsap?!

Maak prachtige stadswandelingen door onze Hanzesteden. Het historische vestingstadje Bredevoort of het kleinste stadje van Nederland, Bronckhorst. Of laat u in twee uur tijd alles vertellen over de monumenten, interessante gebouwen en geveltekens tijdens de dorpswandeling onder begeleiding van een gids in Winterswijk. Ook is kasteel Huis Bergh in 's-Heerenberg een bezoek meer dan waard.

Wilt u nog meer cultuur snuiven dan is het Liemers museum en buitengoed de Panoven, een baksteen- en dakpanfabriek uit 1850 in Zevenaar, zeker een aanrader. Tevens zijn de vele kastelen en pittoreske kerkjes meer dan de moeite waard om eens te bezoeken. De Achterhoek en Liemers bruisen van de historie en bieden voor elk wat wils. Loop eens de VVV van uw eigen dorp of stad binnen en informeer naar welke mooie plekken er bij u in de buurt nog allemaal te ontdekken vallen.

Kidsgames 2019

Let the games begin!

30 JUNI 2019

10.00 - 16.00 UUR

EVENEMENTENTERREIN MARKANT OUTDOOR IN BRAAMT



Kinderen tot
en met 13 jaar
GRATIS

www.kidsgames.nl



WIN
2X 4 GRATIS
KAARTEN!

kijk gauw op
pag. 7

Wat is er te doen?

De Kidsgames is een dag boordevol **avontuur**, **snelheid**, **uitdaging** en **creativiteit** voor het hele gezin. Deze editie wordt nog grootser, spannender en avontuurlijker.



“Wajow, met Milan Knol op de foto!”

De populaire YouTuber Milan Knol komt langs! Laat de kans om een selfie te maken met deze bekende vlogger niet aan je voorbij gaan.

Op het Voetbalplein krijgen kinderen de kans om **freestyle voetbal tricks te leren**, of misschien wordt jij wel uitgedaagd voor een **potje panna!** Is jouw kind toch meer van dansen? Ga dan naar de **workshop van studio INDans**. En als uw kind een echte gamer is, zal een bezoekje aan de **Gametent** zeker in de smaak vallen. Hier leren zij slimme trucs voor de game **Rocket League** en voelen zij zich een echte racekampioen met **Playstation Formule 1**. En stap in een andere dimensie met **Virtual Reality Gaming**. Ondertussen laten de echte durfals zien hoe hoog zij kunnen klimmen op de **klimwand**. Ook voelen zij zich Robin Hood bij het **boogschieten** en kunnen zij hun vrienden uitdagen voor een **stormbaan battle**. Daarna is het avontuur nog niet afgelopen. Je kunt gezellig samen roeien en relaxen met een **kano** op het meer. Heb jij ondertussen honger gekregen? Bak dan een paar heerlijke broodjes bij het **kampvuur**.

En dat is nog maar een kleine greep uit alle activiteiten!
Voor een overzicht van alle activiteiten ga je naar www.kidsgames.nl



“Dat lust ik niet is er niet meer bij met topkok Pierre Wind”

Met topkok Pierre Wind leren kinderen hun grenzen te verleggen. Voor de echte kleinproevers is er een kookdemonstratie. “Dat lust ik niet” is er niet meer bij.

Kruiswerk wil met de Kidsgames iedereen laten ervaren dat gamen en af en toe snoepen heus niet zo slecht is. Zolang er maar sprake is van een goede balans. Want iedereen weet: gezond eten en blijven bewegen is heel belangrijk. **Maar ook gewoon heel leuk!**



De meeste kinderen willen sporten omdat ze het leuk vinden, op de tweede plaats omdat het gezond is. En dat ga je en jouw (klein)kinderen beleven op dit evenement!

Meer informatie

Schrijf je in voor de **nieuwsbrief om niets te missen!** Volg ons op Facebook en Instagram voor de winacties (of laat je (klein)kinderen dat doen, nog makkelijker).

Ook kun je zelf 2x 4 gratis kaarten winnen door mee te puzzelen op pagina 7. Wij hebben er zin in, jij ook?



“Gezond eten en blijven bewegen is heel belangrijk, maar ook gewoon heel leuk!”

Tickets

Meer informatie en tickets via de website www.kidsgames.nl. Kinderen tot en met jaar 13 krijgen hun ticket gratis, vanaf 14 jaar betaal je € 5,- per persoon. Als lid van Kruiswerk krijg je hierop 50% korting. Zo is deze dag uit betaalbaarder voor iedereen!

Meer weten over de Kidsgames? Ga naar www.kidsgames.nl en bestel uw tickets!

Eropuit met Valizo!

Deze dagtochten worden u aangeboden door Groengrijs i.s.m. Kruiswerk



€55,50
ledenvoordeel
€ 49,00

Varen Loosdrechtse Plassen en Vecht

Rijd mee met de Groengrijs bus naar Loosdrecht voor een heerlijke rondvaart over de Loosdrechtse Plassen en de Vecht.

Heerlijk uitwaaien op het dek of lekker beschut binnen zitten, het kan allemaal. Op de terugweg rijden we via een toeristische route tussen de plassen door via Loenen aan de Vecht en vervolgens rechtstreeks naar huis.

- ✓ Vervoer per comfortabele touringcar;
- ✓ Ontvangst aan boord met koffie met saucijzen broodje;
- ✓ 3 uur varen met toelichting door de kapitein;
- ✓ Smakelijke lunch tijdens de rondvaart.

Datum: donderdag 25 juli

Opstappen:

Zelhem, parkeerplaats aan de Stikkenweg hoek Doetinchemseweg, 09.00 uur, retour 18.00 uur.
Varsseveld, carpoolplaats aan de N18, 09.25 uur, retour 17.40 uur.
Doetinchem, busstation Hamburgerbroeklaan, 09.50 uur, retour 17.15 uur.
(Extra gratis parkeerruimte achter het belastingkantoor)
Zevenaar, Doesburgseweg 43A, parkeerplaats bij AC-restaurant, 10.15 uur, retour 16.45 uur.

Prijs: € 49,00 (niet-leden € 55,50)
Incl. vervoer, rondvaart, koffie en lunch
(tegen geringe meerprijs is glutenvrije lunch mogelijk, bij aanmelding doorgeven).



€33,00
ledenvoordeel
€ 28,50

Zandsculpturenfestival Diepenheim

Niet zo ver vanaf de Achterhoek ligt kasteel Warmelo in Diepenheim, waar we met onze gezellige bus naar toe rijden. In de prachtige historische tuinen van het landgoed bezoeken we het zandsculpturenfestival, waar u zich zult verbazen over de indrukwekkende creaties die de kunstenaars met zand hebben weten te realiseren. U zult uw ogen uitkijken. U heeft ruim de tijd om rustig te wandelen langs de beelden. Overal staan bankjes om te kunnen rusten, dus neem uw gemak. Tijdens uw verblijf wordt een heerlijke lunch geserveerd.

- ✓ Entree;
- ✓ 3 uur verblijf in de historische tuinen met de zandsculpturen;
- ✓ Uitgebreide Warmelose koffietafel.

Datum: woensdag 14 augustus

Opstappen:

Zelhem, parkeerplaats aan de Stikkenweg hoek Doetinchemseweg, 09.00 uur, retour 17.45 uur.
Aalten, voor het station aan de Landbouwstraat, 09.45 uur, retour 17.10 uur.
Eibergen, parkeerplaats bij de Pickerhal, aan de Kerkstraat, 10.25 uur, retour 16.30 uur.

Prijs: € 28,50 (niet-leden € 33,00)
Inclusief vervoer met touringcar, entree en lunch.



€28,50
ledenvoordeel
€ 23,00

Wereldhavendagen Rotterdam

Met onze comfortabele Groengrijs bus brengen we u naar Rotterdam voor het grootste maritieme festival van ons land, de Wereldhavendagen. U kunt er deelnemen aan excursies of genieten van spectaculaire demonstraties, maar ook van het Shanty Festival dat op de kade langs de Maas wordt gehouden.

Op de website van de Wereldhavendagen kunt u het volledige programma bekijken.

Als extra service bieden wij u de mogelijkheid een havenrondvaart van 75 minuten bij te boeken, een absolute aanrader.

- ✓ Spectaculaire demonstraties door o.a. brand weer, marine en reddingsbrigades;
- ✓ Spannende races, schepen om te bezichtigen, Shanty Festival en nog veel meer;
- ✓ Kijk op de website van de Wereldhavendagen om excursies te boeken;
- ✓ Geef u bij ons vast op voor de havenrondvaart en zie demonstraties vanaf het water.

Datum: zaterdag 7 september

Opstappen:

Zelhem, parkeerplaats aan de Stikkenweg hoek Doetinchemseweg, 08.00 uur, retour 18.25 uur.
Doetinchem, busstation Hamburgerbroeklaan, 08.30 uur, retour 18.10 uur.
(Achter het belastingkantoor is vaak extra parkeergelegenheid te vinden).
Zevenaar, Doesburgseweg 43A, parkeerplaats bij AC-restaurant, 09.00 uur, retour 17.40 uur.

Prijs: € 23,00 (niet-leden € 28,50)
Incl. vervoer, excl. rondvaart.

Geef u op via www.valizo.nl/dagtochten of bel 088 17 17 350 De dagtochten gaan door bij voldoende aanmeldingen.

Persoonlijk
reisadviseur

Elise



“Altijd persoonlijk advies voor u als Kruiswerk lid.”

Vindt u het soms ook lastig om een vakantie, dagje uit of weekendje weg te boeken in het enorme aanbod online?

Daarom is er Valizo!

Een betrouwbare, overzichtelijke site waarin u snel een mooie vakantie, weekendje weg of dagje uit kunt zoeken en boeken. Komt u er niet uit? Dan zijn wij, de Valizo -reisadviseurs, er voor u! De Valizo-reisadviseurs helpen u graag bij het zoeken en boeken van vakanties, weekendjes weg en dagjes uit.

valizo.nl 088 17 17 350



Puzzel mee en win 2x 4 gratis kaarten



De populaire YouTuber Milan Knol komt langs! Laat de kans om een selfie te maken met deze bekende vlogger niet aan je voorbij gaan.

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		59					60	
61													

51	26	58	23	42	1	46	20	55	23
----	----	----	----	----	---	----	----	----	----

Los de kruiswoordpuzzel op en stuur voor 16 juni de oplossing met uw naam, adres, telefoonnummer en eventueel lidnummer (ook niet-leden mogen deelnemen) naar: **Kruiswerk Achterhoek o.v.v. 'puzzel', postbus 143, 7000 AC in Doetinchem**, of geef uw oplossing online door via www.kruiswerk.nl/puzzel. We nemen persoonlijk contact op met de winnaar.

Hoe houdt u uw hoofd KOEL tijdens hete zomerdagen?



Afgelopen zomer was één van de heetste zomers in tijden. Vooral in de maand juli werden verschillende warmterecords verbroken. Dit extreem warme weer is niet voor iedereen plezierig.

Daarom zetten wij een paar handige tips op een rijtje om uw hoofd koel te houden tijdens deze warme zomerdagen!

Extreem warm weer kan leiden tot klachten zoals vermoeidheid, duizeligheid, hoofdpijn en concentratieproblemen. In extreme situaties kan door uitdroging misselijkheid, uitputting, flauwte, kramp of zelfs bewusteloosheid optreden. Kwetsbare groepen zoals kinderen en ouderen moeten tijdens hitte extra goed in de gaten gehouden worden. Ouderen kunnen sneller uitdrogen doordat het lichaam niet altijd meer effectief werkt. Soms werken bijvoorbeeld de nieren minder goed, waardoor iemand minder

dorst heeft en soms koelt het lichaam minder makkelijk af door zweten. Daarnaast hebben ouderen vaker last van ziektes die ervoor zorgen dat ze minder goed tegen de hitte kunnen; zoals bijvoorbeeld suikerziekte of hart- en longaandoeningen. Ook gebruiken ouderen vaak medicijnen die soms uitdroging in de hand werken, zoals bijvoorbeeld platabletten.

Maar gelukkig kan je zelf al een heleboel doen om ervoor te zorgen dat je geen problemen krijgt door de hitte:

● **Probeer tussen 11:00 en 16:00 uit de zon te blijven.** De zon staat dan op het hoogst. De zonkracht hangt overigens niet samen met de temperatuur, dus gaat u wel naar buiten? Smeer u altijd goed in met een hoge beschermingsfactor.

● **Drink voldoende!** Drink elke dag twee liter water en wees voorzichtig met alcohol.

● **Tropenrooster:** doe tussen 12:00 en 16:00 een heerlijk middagslaapje.

● **Zoek verkoeling.** Leg een natte handdoek in uw nek of zet een ventilator naast uw stoel. Een plantspuit kan ook heerlijk verkoelend zijn!

● Als u toch op pad gaat, **ga dan goed voorbereid op pad.** Neem voldoende water mee, draag lichte kleding van katoen of linnen en draag een hoed of pet.

● Neem contact op met uw apotheker of huisarts als u twijfelt over het gebruik en de dosering van uw medicijnen.

● **Houd de zon buiten het huis** door gordijnen en luiken dicht te houden. Sluit deuren en ramen totdat de zon onder is. Zodra de zon weg is en het is wat afgekoeld, doe dan zoveel mogelijk ramen open.

● **Ventileer de slaapkamer** en zorg dat het beddengoed lekker luchtig is.

● **Zet elektrische apparaten uit** als je deze niet gebruikt.

Let goed op elkaar als het extreem warm is. Ga een keer vaker bij uw oudere buurvrouw langs, die het misschien wel wat zwaarder heeft met deze hitte.

Als u mantelzorger bent zorg dan dat de zorg goed overgedragen is.

Actieproducten

Deze superscherpe aanbiedingen zijn handig voor in uw badkamer en zijn verkrijgbaar in het Beleefhuis of online!

Thuisscan t.w.v.
GRATIS € 49,50 voor leden

Vraag nu bij uw bestelling **kosteloos** aan

+ Al deze producten nu met korting!

+ Leden betalen geen verzendkosten bij besteding vanaf € 50,-. Gebruik hiervoor bij uw bestelling de kortingscode 'kruiswerk'.



Secucare Basic Wandbeugel (30 cm)

Als u op een eenvoudige en goedkope manier de veiligheid van uw badkamer wilt vergroten, dan is de SecuCare wandbeugel Basic de ideale oplossing voor u. De kunststof wandbeugel van 30 cm is ergonomisch gevormd en tegen meerprijs in 45 cm en 60 cm leverbaar. De wandbeugel is tevens in te korten.

~~€ 19,95~~

€ 15,95

Kortingscode: **basic**
www.zlimthuis.nl/19kw21



Delabie Wandbeugel recht (30 cm)

Veel mensen voelen zich onzeker in de badkamer en zijn bang om te vallen. Voel u veilig en ervaar meer comfort met een Delabie wandbeugel. De beugel is eenvoudig vast te pakken. U wordt ondersteund bij het gaan zitten, opstaan, tijdens het zitten en wanneer u zich verder verplaatst in de badkamer.

~~€ 34,95~~

€ 29,95

Kortingscode: **recht**
www.zlimthuis.nl/19kw22



Secucare Wandbeugel recht (40 cm)

Heeft u nét een beetje extra steun nodig in het toilet of de douche? Onze rechte wandbeugels bieden u extra stabiliteit en grip en kunnen valongelukken voorkomen. De ergonomisch gevormde beugels zijn tevens in te korten, zodat ze altijd op de juiste plek gemonteerd kunnen worden.

~~€ 34,95~~

€ 29,95

Kortingscode: **aluminium**
www.zlimthuis.nl/19kw23

20%
korting

~~€ 11,95~~

€ 9,50

Vitality Kam

Het kammen van uw haar kan soms lastig zijn als uw handen, armen of schouders snel overbelast zijn. Met deze ergonomisch ontworpen kam kunt u altijd bij de boven- en achterkant van uw hoofd komen, zonder uw lichaam onnodig te belasten. Het handvat is voorzien van antislipmateriaal, waardoor u er een stevige grip op heeft.

Kortingscode: **kam**
www.zlimthuis.nl/19kw24

Vitality Aanbrenghulp

Heeft u soms moeite met het wassen van uw rug of voeten? Met onze aanbrenghulp hoeft dit geen probleem meer te zijn! Door het verlengde handvat kunt u gemakkelijk uw rug, onderbenen of voeten wassen met douchegel. Bovendien kunt u de aanbrenghulp ook gebruiken om u na het douchen in te smeren met bodylotion. Een ideaal hulpmiddel voor de persoonlijke verzorging!

~~€ 11,95~~

€ 9,50

Kortingscode: **aanbrenghulp**
www.zlimthuis.nl/19kw25

20%
korting

~~€ 11,95~~

€ 9,50

Vitality Borstel

Heeft u soms moeite met het borstelen van uw haar? Onze ergonomisch ontworpen borstel heeft een extra lang handvat, zodat u eenvoudig uw haar kunt borstelen, ook op de boven- en achterkant van uw hoofd. Zo hoeft u niet onnodig uw hand, arm of schouder te belasten. Bovendien heeft de borstel een handvat voorzien van antislipmateriaal, voor een stevige grip.

Kortingscode: **borstel**
www.zlimthuis.nl/19kw26

Hoe bestelt u de producten van uw keuze?

Bel ons op **088 1717 370** of bestel het snel in onze webshop: www.zlimthuis.nl/webshop.

Exclusief € 6,95 verzendkosten, tenzij lid en bij besteding vanaf € 50,-. Acties gelden t/m 30 juni 2019, niet in combinatie met andere acties. Kortingscodes ingeven in winkelmand. Ons Beleefhuis vindt u op de tweede verdieping van het Brewinc aan de IJsselkade 17 in Doetinchem en is geopend van 09:00 - 12:00 uur.



100.000 mensen
belanden jaarlijks in het ziekenhuis
door een val vanwege uitglijden.

De badkamer veiliger en comfortabeler



Wilt u weten wat u kunt doen tegen vallen?
Ga dan naar: www.zlimthuis.nl/valpreventie

“Volgens mijn kinderen had ik het veel eerder moeten doen”

Eén van de belangrijkste woon-aanpassingen naarmate we ouder worden, is die aan de badkamer. Een veilige en comfortabele badkamer is een plek om even helemaal te ontspannen en een moment voor uzelf te pakken. U geniet dan het meest van een badkamer waarin veiligheid, comfort en design samenkomen, zonder zelf te hoeven omkijken naar de verbouwing. Zlimthuis begrijpt dit als geen ander en biedt een zorgeloos traject: van inspiratie en advies tot verbouwing. Dat is ook de ervaring van meneer Peters. Lees hieronder zijn verhaal.

Meneer Peters kwam een jaar of vier geleden voor het eerst in contact met Zlimthuis. “Ik ben destijds in het Beleefhuis geweest en toen is er ook iemand bij ons thuis geweest.” Vertelt meneer Peters. Aan de hand van de thuisscan werd er een adviesrapport gemaakt. “Dat rapport is een tijdje in de kast komen te liggen. Dit kwam onder andere doordat mijn vrouw ziek werd. Het was voor mij een vermoeiende tijd en een verbouwing zat er even niet in”, vertelt meneer Peters.

Comfortabeler en veiliger

Zijn vrouw verhuisde naar een verzorgings-tehuis, wat meneer Peters wat ruimte gaf om het proces door te zetten. Ook werd het voor hem lastig om gebruik te maken van het bad. Zijn kinderen drongen erop aan om het huis comfortabeler en veiliger te maken. “Ik heb de draad toen weer opgepakt, opnieuw gesproken met een adviseur, we hebben toen samen een nieuw plan gemaakt. Dat heeft hij vervolgens uitgewerkt en uitgevoerd.”, vertelt meneer Peters. “Ik ben heel tevreden over de uitvoering, alles is goed verlopen en het contact met de mensen was bijzonder leuk. Alleen maar lof voor Zlimthuis!”

Een ware metamorfose

Er moeten nog wat kleine dingen gebeuren bij meneer Peters, dan is het plan bijna helemaal uitgevoerd. “Het zijn echt vakmensen, ze zijn goed in wat ze doen. Er waren een paar hiaten maar dit was te overbruggen. De overlast was gering.” Het fijnste van de verbouwing vindt meneer Peters de douche. “Het is een ware metamorfose. De overgang van mijn oude badkamer naar de huidige is groot: de nieuwe badkamer is luxe en comfortabel. Ook de steun in het toilet vind ik erg prettig. In de kelder is een extra steun gemaakt. Ik loop nu zonder problemen nog een keer de trap af!” Bij meneer Peters werd er niet alleen naar de huidige situatie gekeken, maar ook toekomstgericht advies gegeven.

Ook de omgeving van meneer Peters is blij met de aanpassingen. “Mijn kinderen zeiden 'Pa, dat had je veel eerder moeten doen!'. Ik zou het anderen zeker aanraden. Vanaf het begin heb ik veel vertrouwen in Zlimthuis gehad en dat is in het proces gegroeid. Samen zijn we tot een goed resultaat gekomen. Ze luisteren goed naar je wensen en denken goed mee. Ze krijgen van mij zeker een 8,5!”

Doe de Badkamertest van Zlimthuis

Het invullen ervan duurt nog geen 5 minuten!



Wilt u weten hoe comfortabel en vooral veilig uw badkamer nu eigenlijk is?

Doe dan online de Badkamertest. Het invullen ervan duurt nog geen 5 minuten. Daarna ontvangt u een advies over wat u kunt doen om prettiger en zekerder van uw badkamer gebruik te maken. Voor nu en voor in de toekomst.

Meer weten? Ga naar:
www.zlimthuis.nl/badkamertest





kindercoach

Kinderen opvoeden en op zien groeien is leuk, maar niet altijd makkelijk. Soms zit je kind niet zo lekker in z'n vel en kan je wel wat hulp gebruiken.

In de huidige tijd zijn er veel kinderen overgevoelig en hebben last van overprikkeling. Kinderen kunnen stress op vele manieren uiten. Ze kunnen erg stil worden, zich terugtrekken, erg vermoeid zijn of juist extra druk zijn. Vind jij het moeilijk om de rust thuis te bewaren? Kindercoaches Gelderland kunnen jou en je kind op een laagdrempelige manier helpen om te gaan met stress. Maar ook bij andere issues zoals boosheid, (faal)angst, verdriet, zelfvertrouwen of een andere hulpvraag van jou of je kind kan een kindercoach jullie helpen.

Kruiswerk werkt samen met Kindercoaches Gelderland, een initiatief van kindercoaches uit Gelderland. Elke kindercoach heeft haar eigen specialisatie en op deze manier kunnen zij bij uiteenlopende vraagstukken helpen.

Uw voordeel 15% korting

Als lid van Kruiswerk krijg je 15% korting per uur bij Kindercoaches Gelderland

kruiswerk.nl/kindercoach



personal organizer

Vindt u het moeilijk om overzicht en structuur in huis of in uw administratie te houden? Misschien bent u het overzicht op uw zolder of in uw huis wel volledig kwijt en weet u niet waar u moet beginnen. Een personal organizer of opruimcoach helpt u om weer structuur te krijgen, in de breedste zin van het woord.

Het opruimen van spullen kan veel rust en ruimte creëren, zowel in uw huis als in uw hoofd. Dit geeft rust en energie, zodat u weer ruimte krijgt voor andere dingen. Letterlijk en figuurlijk! Het kan zijn dat u een aangrijpende gebeurtenis mee heeft gemaakt, waardoor u even geen overzicht meer heeft. De opruimcoach biedt een-op-een coaching, begeleiding en advies op maat. Tijdens een oriënterend gesprek wordt het probleem vastgesteld en aan de hand van uw wensen maakt u samen een plan van aanpak. De taken van een opruimcoach zijn divers, van begeleiding bij het inrichten van de woning tot het helpen met plannen. Wilt u deze zomer opgeruimd van start gaan? Kijk dan wat een personal organizer voor u kan betekenen.

Uw voordeel € 5,- korting per uur

Via Kruiswerk krijgt u € 5,- korting per uur op de hulp van een personal organizer

kruiswerk.nl/personalorganizer



theaterbezoek voor ouderen

Heeft u wel zin om op pad te gaan maar bent u zelf niet meer zo mobiel? Dan biedt Stichting Vier het Leven de uitkomst voor u! Vier het Leven is een stichting die ouderen mee uitneemt. Zij organiseren diverse uitjes naar het theater, concerten of musea voor ouderen die van culturele uitstapjes houden. De uitjes worden met een klein gezelschap georganiseerd. U wordt thuis opgehaald door een vrijwillige gastvrouw of -heer, die u samen met maximaal twee andere gasten naar het theater, filmhuis of museum brengt. Nadat u kennis heeft gemaakt met de andere gasten onder het genot van een kopje koffie of thee geniet u van de voorstelling of het museum. Vier het Leven richt zich specifiek op ouderen (vanaf 65 jaar) die minder mobiel zijn en/of er weinig meer op uitgaan. Met stichting Vier het Leven geniet u samen met andere liefhebbers van de mooiste culturele activiteiten. De vrijwilligers begeleiden u persoonlijk van deur tot deur, want samen uit is samen genieten! Kijk voor het programma in uw buurt op hun website: www.4hetleven.nl

Uw voordeel eenmalig € 5,- korting

Als lid van Kruiswerk ontvangt u eenmalig € 5,- korting bij de eerste keer dat u meegaat met Vier het Leven.

kruiswerk.nl/theaterbezoek-voor-ouderen

Als mantelzorger er toch even tussenuit



Als mantelzorger rust er een behoorlijke verantwoordelijkheid op uw schouders. De zorg voor een familielid of bekende kost vaak veel tijd en u draagt dit niet zomaar aan iemand over.

Misschien brengt u wel bijna dagelijks een bezoekje aan uw vader om hem te helpen met van alles en nog wat, in en rond het huis. Met de wekelijkse boodschappen, koken, tuinieren, uit

stapjes en veel meer. Maar de vakantieperiode zit eraan te komen en eigenlijk wilt u wel graag op vakantie. Wie zorgt er dan voor uw vader?

Zelf regelen

Vaak probeert u de zorg zoveel mogelijk zelf te regelen. Helaas lukt dat niet altijd en dat kan onrust en stress met zich meebrengen. U zoekt eerst in uw eigen omgeving: is er een buurvrouw, buurman of een ander familielid die de zorg over kan

Op wie kan ik vertrouwen als ik op vakantie ben?

nemen? Dit is helaas niet altijd voor iedereen mogelijk. Veel mensen hebben een volle agenda, of wonen misschien aan de andere kant van het land. Hoe fijn zou het zijn als er een vertrouwd persoon is die tijdelijk uw mantelzorgtaken overneemt? Een flexibele oplossing die ingezet kan worden wanneer u even weg wilt, maar ook als het u even te veel wordt.

De oplossing: tijdelijke hulp van Senior Service

Een medewerker van Senior Service kan de oplossing bieden! Tijdens uw vakantie nemen zij uw taken over: samen boodschappen doen, koken en eten, even gezelschap houden of samen ergens naartoe gaan. Er is veel mogelijk. Voorafgaand aan uw vakantie spreken u en uw vader met de Senior Service af wanneer de vaste medewerker langs komt. Dit kan dagelijks zijn, maar ook één keer per week. Er is zelfs 24-uurs zorg mogelijk. Tijdens uw vakantie nemen zij contact met u op, zodat u op de hoogte bent van de thuissituatie. Zo kunt u met een gerust hart genieten van uw welverdiende vakantie!

Breed aanbod diensten

Naast dat Senior Service u als mantelzorger extra ondersteuning biedt tijdens de vakantieperiode, kunnen zij u ook voor een langere periode ondersteunen in de mantelzorg. Senior Service biedt een breed aanbod diensten om de mantelzorger te helpen of ontzorgen. Van boodschappen doen tot licht huishoudelijk werk en van slaapdiensten tot simpelweg gezelschap houden. Zij worden graag een onderdeel van de bekende mantel. Zo komt er bij de senior altijd een bekend gezicht, wat rust en vertrouwen biedt.

Wilt u meer informatie over de diensten van Senior Service?

Neem contact op met Senior Service via 0800 – 1969 of vraag eerst een brochure aan op www.seniorservice.nl.

Voor leden van Kruiswerk Achterhoek en Liemers is het lidmaatschap voor Senior Service gratis. U betaalt dan alleen het uurtarief.



Achterhoekse Wandelvierdaagse

van 29 mei t/m 1 juni
www.aw4d.nl

Op weg naar de mooiste vierdaagse van Nederland

Van 29 mei tot en met 1 juni 2019 wordt voor de 15e keer de Achterhoekse Wandelvierdaagse gehouden.

Startpunt van het evenement is het centrum (Simonsplein) van Doetinchem, waar ook dit jaar weer duizenden deelnemers verzamelen om routes van ca. 12, 20, 30 en 40 kilometer door de mooiste delen van de Achterhoek te wandelen. Welke afstand je ook kiest, je kunt jouw hart ophalen aan de rijke cultuurhistorie en de mooie natuur van de Achterhoek. De routes lopen door bossen, idyllische dorpjes en over adembenemende landgoederen en boerenakkers.



Leden van Kruiswerk Achterhoek en Liemers krijgen per lidmaatschap € 5,- korting op het inschrijfgeld voor de Achterhoekse Wandelvierdaagse.

Onze **leefstijlcoach Paul Zeeders** staat tijdens de Wandelvierdaagse op het Simonsplein om de spieren lekker warm te schudden met bewegingen op de opzweepende muziek. En dat samen met een heleboel anderen. Als dat geen energie geeft! Zo krijgt u nog meer zin om te wandelen. De Warming Ups zijn voor ieder afstand een kwartier voor de vertrektijd. Schrijf je in en betaal via IDEAL of haal je startbewijs tijdens je wandeldag! Leden van Kruiswerk Achterhoek en Liemers krijgen € 5,- korting op het inschrijfgeld voor de Achterhoekse Wandelvierdaagse. Voor de routes van 2019 kijkt u op www.aw4d.nl

Ook dagdeelname!

Wil je geen vier dagen meewandelen, dan is het ook mogelijk om één of meerdere dagen mee te doen. Dat kan alleen, maar ook met vrienden of collega's.

Fietsen in de Achterhoek en Liemers

TIP:
Plan je route met de fiets-app van Fietsen.123 of de fietsplanner van de Fietsersbond

Achter iedere bocht wacht een verrassing



Fietsvierdaagse 'De Achterhoek'

Op dinsdag 6 augustus start in het Gelderse Laren de 26ste editie van de jaarlijkse Fietsvierdaagse 'De Achterhoek'.

U kunt dagelijks kiezen uit wisselende routes van 30, 45 en 60 kilometer. De routes brengen u langs pittoreske dorpjes, prachtige bossen en uitgestrekte weilanden. Het typische Achterhoekse coulissenlandschap van onze regio blijft een prachtig decor voor onze Larense Fietsvierdaagse. Bovendien nemen we ook ieder jaar een vleugje Twente mee in onze routes.

Voor de jonge fietsers is er op woensdag

een speciale kinderroute van 15 kilometer. Bij terugkomst op het start- en finishterrein kunnen de kinderen deelnemen aan diverse activiteiten tijdens de kindermiddag. Na het fietsen kunt u in de tent weer op adem komen en genieten van een divers muzikaal programma.

Fietsvierdaagse 'De Achterhoek' vindt dit jaar plaats van 6 t/m 9 augustus. Inmiddels kunt u zich weer online inschrijven via onze website. Als lid van Kruiswerk ontvangt u € 2,50 korting!

www.fietsvierdaagsedeachterhoek.nl



Fietst u mee de eerste dinsdag van augustus?

De Achterhoek en de Liemers hebben veel gezichten. Met prachtige coulissenlandschappen, pittoreske dorpen, historische steden, uitgestrekte weilanden en bijzondere bosgebieden. Waar in Nederland vind je zo veel variatie in het landschap? Het lijkt alsof achter iedere bocht een verrassing wacht. En wat is nou een betere manier om al deze mooie en karakteristieke plekjes in uw eigen tempo te ontdekken dan vanaf de fiets?

Aan de hand van het internationale netwerk van fietsknooppunten is het heel eenvoudig om uw eigen route samenstellen. Of u nu voorkeur heeft voor een lange of korte route, er is voor iedereen een geschikte route.

Daarnaast kunt u een fietstocht een eigen verhaal laten vertellen door te kiezen voor een themaroute. Denk hierbij aan de diverse wijnfietsroutes die de Achterhoek kent, de Veerpontjesroute, de Berkelroute of de Achtkastelenroute.

Een rondje Liemers of de Liemers Streekproductenroute langs al het

moois en lekkers van de Liemers zijn van harte aan te bevelen.

Ook kunt u fietsen langs tuinen en theeterrassen en biedt een route altijd de mogelijkheid om uit te rusten bij de authentieke en gezellige eetgelegenheden die de Achterhoek en Liemers te bieden heeft.

Lekker eropuit met de fiets?

Laat uw pret dan niet bederven door pech onderweg en laat uw (elektrische) fiets regelmatig onderhouden. Dat kan heel gemakkelijk met onze fietsenmaker aan huis. Is uw fiets kapot, dan hoeft u uw rijwiel niet naar een reparateur te brengen. Onze fietsenmaker komt met zijn mobiele werkplaats naar u toe.

Kijk voor meer informatie en tarieven op:

www.kruiswerk.nl/fietsenmaker

Algemene ledenvergadering

Kruiswerk Achterhoek en Liemers

Vereniging Kruiswerk Achterhoek en Liemers (VKA) houdt op **19 juni aanstaande om 13.30 uur** haar Algemene Vergadering in het **Schouwburg Amphion**, Hofstraat 159 in Doetinchem. Leden van Vereniging Kruiswerk Achterhoek en Liemers worden van harte uitgenodigd deel te nemen aan deze vergadering.

Agenda:

1. Opening, welkom, vaststellen agenda;
2. Mededelingen;
3. Verslag vorige Algemene Vergadering d.d. 20 juni 2018;
4. Begroting 2020;
5. Jaarverslag 2018, inclusief Jaarrekening 2018;
6. Benoeming bestuursleden Mw. R. Bloemberg-Lubbers en Mw. H. Serbee;
7. Rondvraag;
8. Sluiting.

De vergaderstukken liggen vanaf maandag 3 juni aanstaande ter inzage op het kantoor van Livelif, 't Brewinc, IJsselkade 17 in Doetinchem.

Indien u voornemens bent deel te nemen aan de ledenvergadering dan verzoeken wij u zich aan te melden via aanmelden@kruiswerk.nl of te bellen naar **0314 - 357 430**. Houdt u in dat geval ook uw lidmaatschapsnummer bij de hand.

kruiswerk
Achterhoek en Liemers

Masterclass Prof. Erik Scherder The busier, the better!

Stress. Of het gevoel stress te hebben. We hebben er bijna allemaal mee te maken. Door drukte op het werk, deadlines die je moet halen, of door het zoeken naar balans in je gezin of relatie. Stress kan een enorme invloed hebben op het dagelijks leven. Op zich is er niets mis met een druk leven zolang het maar overeenkomt met iemands' eigen mogelijkheden. Wist je bijvoorbeeld dat 12% van de huisartsbezoeken te maken heeft met stress gerelateerde klachten? Hoog tijd dus om eens dieper in te gaan op dit thema. Daarom heeft Kruiswerk Achterhoek en Liemers professor Erik Scherder uitgenodigd voor een masterclass en jij kunt daarbij aanwezig zijn.

Op **19 juni** vertelt professor Erik Scherder over wat er in ons brein gebeurt als we stress hebben. Wat is stress eigenlijk? Hoe ontstaat het? En, hoe kan je er het beste mee omgaan. Hij doet dit op de zijn kenmerkende manier met veel humor en interactie.

Erik Scherder is hoogleraar Neuropsychologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Hij is de man die Nederland fascineerde met zijn optredens in De Wereld Draait Door, Max Masterclass en DWDD University. Op het gebied van hersenwetenschap is hij de meest aansprekende deskundige van ons land.

Wees er
snel bij,
vol is vol.

Ben je geen lid van Kruiswerk maar wil je hier toch bij zijn? Wordt dan lid en ontvang gratis twee kaarten óf bestel ze via Schouwburg Amphion à € 19,50. Wees er snel bij, vol is vol.

Informatiemarkt Vitaal Leven

Wat helpt nou echt om stress tegen te gaan of om te zorgen dat je je weer lekkerder in je vel gaat voelen? Dat zijn onder andere voldoende beweging, goede slaap, gezonde voeding en de juiste balans. Op de informatiemarkt kan je met diverse specialisten in gesprek die je hier alles over kunnen vertellen. Laat je door hen inspireren.

De informatiemarkt in Schouwburg Amphion is op 19 juni geopend van 13.00 - 17.00 uur en door iedereen gratis en vrijblijvend te bezoeken, ook als je niet naar de masterclass van Erik Scherder gaat.

Hoe ziet deze middag eruit?

13.00 - 17.00 uur
Informatiemarkt
13.30 - 14.30 uur
Algemene Ledenvergadering (alleen toegankelijk voor leden van Kruiswerk Achterhoek en Liemers)
15.00 - 16.00 uur
Masterclass van Professor Erik Scherder in de grote zaal van Schouwburg Amphion (op vertoon van ticket)
16.00 - 17.00 uur
Napraten/informatiemarkt

LEDEN VAN KRUISWERK GRATIS

Ben je lid van Kruiswerk Achterhoek en Liemers? Bestel dan gratis kaarten voor de masterclass (max. 2 per lidmaatschap) via onze website www.kruiswerk.nl/masterclass.

Let op:

mocht je als lid van Kruiswerk kaartjes gekocht hebben via de schouwburg dan kunnen we deze helaas niet restitueren.

AVONTUUR GAMES SNELHEID OUTDOOR CREATIVITEIT FOOD DANS

kruiswerk
Achterhoek en Liemers

Let the games begin!

Kidsgames 2019

Kinderen tot en met 13 jaar **GRATIS**

VOOR ALLE ACTIVITEITEN EN INFO GA NAAR: WWW.KIDSGAMES.NL

30 JUNI 2019 10.00 - 16.00 UUR

EVENEMENTENTERREIN MARKANT OUTDOOR IN BRAAMT

PIERRE WIND

MILAN KNOL

CHECK BLZ 4 & 5

de Pedaleur WIELERHUIS