

Kruiswerkkrant

Achterhoek en Liemers | dec-jan-feb 2020 | nr 1

Ger regelt het zelf

Meneer Janssen weet van aanpakken. Hij verhuisde naar de Achterhoek en vond in Kruiswerk de persoonlijke ondersteuning die hij nodig heeft om zelf zijn zaken te regelen.

Goede voornemens

#1 Fit worden en blijven #2 Reizen en mensen ontmoeten #3 Kritisch kijken naar mijn zorgverzekering #4 Zelfstandig thuis blijven wonen #5 Genieten!

Fit de winter door!

Met een digitale personal coach of toch met een sportmaatje?



3

Zit u nog wel goed?

5 tips om te checken of uw huidige zorgverzekering nog aansluit bij uw behoeften



7

Een heerlijk feestmaal

Zonder zelf te koken en in fijn gezelschap de lekkerste maaltijden eten



11

Wat zijn uw goede voornemens?

Het eindigen van een jaar en de start van een nieuwe, zorgt er telkens weer voor dat ik me bedenk wat ik volgend jaar anders wil doen. Beter. Of juist niet... Goede voornemens: de meeste mensen hebben ze, maar slechts een enkeling maakt ze waar. Dat is zonde, want vaak zijn het waardevolle wensen. Sommige voornemens vragen alleen het besluit en daarnaar te handelen (en soms even wat sparen). Zoals meer reizen, meer mensen ontmoeten en simpelweg meer genieten. Andere voornemens vragen doorzettingsvermogen. Dan denk ik bijvoorbeeld aan meer sporten of eindelijk eens kritisch kijken naar mijn zorgverzekering of naar de woonsituatie van mijn moeder. Dit zijn allemaal zaken waarmee wij als ledenvereniging u kunnen ondersteunen. Bijvoorbeeld met Leefsamen, een slim systeem waarmee u of uw ouders - samen met de eigen familie of buurt - veilig en comfortabel thuis kunnen blijven wonen. U leest erover op pagina 8 en 9. Sla een pagina terug en u leest vijf tips waarmee u gemakkelijk kunt bepalen of u nog goed zit bij u huidige zorgverzekering. En direct na dit voorwoord geven wij u een paar tips waarmee u met meer plezier fit blijft deze winter. Uiteindelijk zult u het zelf moeten doen, maar Kruiswerk helpt u er graag bij. Meer genieten in 2020? Reis mee met Valizo, dagtochten voor elke portemonnee, ook als u wat slechter ter been bent. Ger Janssen reisde mee. Hij had aanvankelijk wat twijfels maar hij genoot met volle teugen (p.4-5). Lekker én gezond eten doet u met Food Connect - ook als u geen keukenprins(es) bent. U hoeft alleen de deur open te doen. Misschien trekt u de stoute schoenen aan en nodigt u uw buurman, kinderen of oude vriendin uit om tijdens de feestdagen samen te eten. Een beetje lef geeft vaak een hoop plezier. Wat uw voornemens ook zijn voor volgend jaar, het voornemen van Kruiswerk is u te helpen ze waar te maken.

Namens ons hele team wens ik u prachtige feestdagen en een gezond 2020.

Jeanette Mertens

Regiomanager Kruiswerk Achterhoek en Liemers



Bekijk al onze diensten op www.kruiswerk.nl/dienstenoverzicht. Vindt u daar nog niet de ondersteuning die u nodig heeft? Laat het ons weten via communicatie@kruiswerk.nl!



Leden van Kruiswerk houden hun brievenbus de komende weken goed in de gaten want het is weer tijd voor uw nieuwe ledenpas!

Zoals u van ons gewend bent krijgt u daarbij tevens een leuke attentie, als dank voor uw lidmaatschap. Bovendien bevat de envelop een formulier waarmee wij u vragen iets meer over uzelf en uw huishouden te vertellen, zodat wij onze dienstverlening beter kunnen afstemmen op al onze leden. Als tegenprestatie delen wij ook iets met u, in de vorm van een mini-magazine waarin u kennismaakt met een aantal leden en teamleden van Kruiswerk. Wij wensen u alvast veel leesplezier! Mocht u eind december nog niets hebben ontvangen, mail dan naar info@kruiswerk.nl of bel naar **0314 357 430**. Checkt u wel eerst even onze bereikbaarheid tijdens de feestdagen op de achterzijde van deze krant.

AGENDA DEC - MRT 2020

Bekijk alle uitjes, activiteiten en workshops voor leden op www.kruiswerk.nl/agenda

6 december 2019

10:00-15:00 uur

Gezondheidscheck

Vrije inloop

Aalten

Gezondheidscentrum De Nassau

Gratis inloopsprekkuur

Fysio Samenzorgt

Extra: vatencheck

Gratis voor leden

€ 19,50 voor niet-leden

11 december 2019

10:30-11:30 uur

Informatiebijeenkomst

Zorgverzekeringen

Doetinchem

't Brewinc, IJsselkade 17

(2e verdieping)

Aanmelden op

www.kruiswerkzorgcollectief.nl

Gratis voor iedereen

13 december 2019

10:00-15:00 uur

Gezondheidscheck

Vrije inloop

Aalten

Sportcentrum Physique

Gratis voor leden

€ 19,50 voor niet-leden



14 januari 2020

12:00-14:00 uur

Kruiswerk

Warme Nieuwjaarslunch

Doetinchem

't Brewinc, IJsselkade 17

(2e verdieping)

Lees meer op pagina 10



23 januari 2020

Valizo dagtocht IJsseldefestival

Zwolle

Lees meer op pagina 4

11 februari 2020

Valizo Dagtocht Bolletje winkel

Almelo

Lees meer op pagina 4

19 maart 2020

Valizo Vaartocht

Nationaal Park de Biesbosch

Lees meer op pagina 4



Kruiswerk gezondheidschecks in 2020

De gezondheidschecks van Kruiswerk blijken een succes. Daarom blijven wij ze ook in 2020 bij u in de buurt organiseren.

Hoe gezond bent u?

Paul Zeeders, beweeg- en leefstijlexpert bij Kruiswerk meet uw gezondheid met hulp van een aantal vrijwilligers. Daarna geeft hij u persoonlijk advies. Want gezond blijven is voor iedereen belangrijk; een regelmatige check kan daarbij helpen. In vier stappen wordt uw huidige situatie bepaald en wordt een persoonlijk leefstijladvies over voeding en beweging vastgesteld.

Een gezondheidscheck duurt ongeveer een kwartier en is altijd gratis voor leden (niet-leden: € 19,50).

Als u geen lid bent, maar wel graag een check wilt laten uitvoeren, kunt u zich hier direct online aanmelden als lid via www.kruiswerk.nl/aanmelden. Of voorafgaand aan de check lid worden bij een van onze medewerkers. De check is dan direct gratis.

Op de hoogte blijven van de data en locaties van onze checks?

Schrijf u in voor onze nieuwsbrief op www.kruiswerk.nl/nieuwsbrief



kruiswerk
Achterhoek en Liemers

Voornemen #1: Fit worden en blijven

Joke komt fit de winter door met haar digitale personal trainer

Regen of sneeuw, gladder trottoirs en kou: waarschijnlijk blijft u het liefste binnen. Maar hoe komt u dan aan de nodige beweging? In een sportschool voelt u zich niet op uw gemak. Fitavie kan voor u weleens het antwoord zijn; een app speciaal ontwikkeld om ouderen gemakkelijk en op hun eigen niveau te laten trainen. Waar u maar wilt. Lees het verhaal van Joke; zij ging u voor.

Ze is een bezige bij; Joke Kaal-Van der Heijden schildert, tuinert en speelt graag met haar kleinkinderen. Maar haar lichaam spult steeds vaker tegen. "De ouderdomskaaltjes sluipen er stiekem in. Het gaat allemaal wat moeizamer." Een val eind september 2018 op haar stoep zette Joke aan het denken. "Ik wist dat ik beter moest leren bewegen, mijn balans en coördinatie moest trainen. Maar hoe?"

Fitavie, uw persoonlijke trainer

Door haar ledenvereniging leerde ze Fitavie kennen: een beweegprogramma voor senioren die zo vitaal willen blijven. Fitavie was één van de winnaars in de landelijke innovatiecompetitie van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn, Sport en Economische zaken in



2018. Joke: "Ik heb de app geprobeerd en gebruik hem nu, dik een jaar later, nog steeds. Je moet in de app eerst wat vragen doorlopen, over wat je graag doet of wil doen. Je krijgt daarna automatisch een programma op maat, met allerlei oefeningen die mij helpen mijn balans, spierkracht en oog-handcoördinatie te trainen. Heel handig en leuk!"

3 maanden gratis Fitavie

voor de eerste 50 Kruiswerk-leden die zich aanmelden

Kom ook fit deze winter door en probeer de Fitavie-app!

De eerste 50 Kruiswerk-leden die zich aanmelden krijgen gratis 3 maanden abonnement op Fitavie. Grijpt u daar net naast? Geen zorgen: via Kruiswerk betaalt u voor drie maanden gebruik van de app (januari, februari en maart) **geen € 12,- maar € 4,99** (ook voor niet-leden). Geen automatische verlenging. Om gebruik te maken van dit aanbod dient u zich aan te melden vóór 31 december 2019.

Lees er meer over en meldt u aan via: www.kruiswerk.nl/fitavie

5 redenen om samen te sporten

Heeft u het voornemen fit te worden en te blijven? Zoek een sportmaatje! Samen sporten motiveert en is simpelweg gezelliger waardoor u uw voornemen eerder zult waarmaken. Gelukkig zijn er tegenwoordig groepslessen voor alle soorten sporten, voor elke leeftijd en op alle mogelijke niveaus. Zelfs training-apps zoals Fitavie geven u de mogelijkheid om een sportmaatje toe te voegen. Hieronder 5 bewezen redenen waarom het goed is samen te sporten:



1. Motivatie

Een motiverende instructeur en medesporters zorgen ervoor dat u soms net even dat stapje extra maakt. Daarnaast zijn er momenten waarop je eigen motivatie ver te zoeken is. Uw sportmaatjes kunnen u dan misschien net over de streep trekken!

2. Stok achter de deur

Als u met anderen afspreekt om te gaan sporten, is het veel waarschijnlijker dat u ook echt gaat. U wilt uw sportmaatjes natuurlijk niet teleurstellen. En neem van ons aan: achteraf bent u blij dat u gegaan bent!

3. Veiligheid

Vooral in de wintermaanden is het veiliger om samen te trainen, helemaal als u buiten sport. Sporten in het donker en in de regen of sneeuw: jullie kunnen elkaar in de gaten houden en helpen waar nodig. Ook binnen is het goed om elkaar bij het sporten in de gaten te houden, bijvoorbeeld om elkaar te attenderen op een verkeerde houding om blessures te voorkomen.

4. Minder onzeker

De een is onzeker over zijn buik, de ander over zijn gewicht en weer iemand anders vindt dat hij te veel zweet. Wanneer u samen sport zult u merken dat uw maatje deze onzekerheden ook heeft. Hierdoor is het makkelijker om er samen over te praten en kunt u er misschien zelfs om lachen.

5. Gezelligheid

Waar het bij sporten natuurlijk altijd om zou moeten gaan is plezier! Je hebt een gezellige tijd samen en deelt de resulta-

Fit ongeacht het weer

Een groot voordeel vindt Joke dat ze de deur niet uit hoeft. "Weer of geen weer: drie keer per dag doe ik thuis met mijn tablet verschillende oefeningen van zes á zeven minuten." Deze oefeningen kiest Fitavie speciaal voor haar; passend bij wat zij aangeeft te willen en kunnen.

"Bijvoorbeeld zachtjes opdrukken tegen de muur. Of een balletje gooien van de ene naar de andere hand. De training helpt me echt; ik sta nu steviger op mijn benen. En zo kan ik straks in het voorjaar direct weer de deur uit met mijn kleinkinderen!"

Voeg uw mantelzorger of buurman toe aan de app en u heeft meteen een sportmaatje. Zo heeft u een stok achter de deur en blijft u gemotiveerd. U hoeft per dag maar 3 x 10 minuten te bewegen om u veel energiekeer voelen.

De Fitavie-app is gratis beschikbaar.

Downloaden kan via de App store (Apple) of Playstore (Google) op je telefoon of tablet. U betaalt alleen abonnementskosten à € 4,- per maand, onder meer voor de trainingen die op maat worden gemaakt.

Voornemen #2: Reizen en mensen ontmoeten

Eropuit met Valizo!



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



€43,50
ledenprijs
€ 39,00

IJsbeeldenfestival Zwolle

Gaat u mee met onze gezellige Groengrijs-bus naar het IJsbeeldenfestival in Zwolle? Geniet van de prachtige creaties die internationale kunstenaars uit grote brokken ijs hebben gehouwen? Na de koffie met appelgebak maakt u de eerste ronde langs de ijssculpturen. Daarna staan er soep, broodjes en drinken klaar. Eenmaal lekker opgewarmd bekijkt u de rest van de ijsbeelden.

- ✓ Entree ijsbeeldenfestival;
- ✓ Koffie/thee met gebak en lunch;
- ✓ Toegankelijk voor rollatorgebruikers.

Datum: donderdag 23 januari 2020

Opstappen:

Zelhem, parkeerplaats aan de Stikkenweg hoek Doetinchemseweg, 09.00 uur, retour ca. 16.40 uur.
Doetinchem, busstation Hamburgerbroeklaan, 09.30 uur, retour ca. 16.20 uur. (Extra parkeer gelegenheid achter het belastingkantoor)
Zutphen, achterzijde NS-station, 10.20 uur, retour ca. 15.30 uur.
Zutphen, toegang tot parkeerplaats Polplein, 10.30 uur, retour ca. 15.35 uur.

Prijs: € 39,00 (niet-leden € 43,50)

Geef u op via valizo.nl/ijsbeeldenfestival-kw4-2020

Deze dagtochten gaan door bij minimaal 35 deelnemers. Bekijk alle dagtochten op www.valizo.nl/packages/kruiswerk of bel voor informatie naar **0314 357 430**.



€42,50
ledenprijs
€ 38,50

Ik wil.....Bolletje!

De Groengrijs-bus brengt u naar Almelo voor een bezoek aan de nostalgische Bolletje winkel. Ja echt, die van de beschuitjes! We worden onthaald met koffie/thee en gebak, krijgen een rondleiding door het knusse museum en genieten van een smakelijke lunch. Daarna wandelen we in vijf minuten naar het Stadsmuseum voor een tentoonstelling over de Twentse textielindustrie.

- ✓ Koffie/thee met gebak en lunch;
- ✓ Rondleidingen door twee musea.

(De Bolletje winkel heeft geen lift, wel een goed begaanbare trap)

Datum: dinsdag 11 februari 2020

Opstappen:

Zelhem, parkeerplaats aan de Stikkenweg hoek Doetinchemseweg, 08.30 uur, retour ca. 17.45 uur.
Varsseveld, carpoolplaats aan de N18, 08.55 uur, retour ca. 17.25 uur.
Winterswijk, Parallelweg achter het NS-station bij het Gerrit Komrij College, 09.30 uur, retour ca. 17.00 uur.

Prijs: € 38,50 (niet-leden € 42,50), op vertoon van een geldige museumjaarkaart krijgt u € 4,00 extra korting.

Geef u op via valizo.nl/bolletje-kw4-2020



€55,00
ledenprijs
€ 45,00

Vaartocht Nationaal Park de Biesbosch

Met de Groengrijs-bus rijden we u naar Drimmelen waar u aan boord gaat van het luxe, verwarmde partyschip 'De Zilvermeeuw' voor een schitterende natuurtocht door Nationaal Park de Biesbosch. Tijdens de uitgebreide koffietafel vertelt de kapitein over het ontstaan en de natuur van dit schitterende gebied. Na de vaartocht brengen we nog een bezoek aan het Biesbosch Museum.

- ✓ Rondvaart van 2 uur met luxe partyschip;
- ✓ Koffietafel aan boord;
- ✓ Bezoek Biesbosch Museum;
- ✓ Toegankelijk voor rollatorgebruikers.

Datum: donderdag 19 maart 2020

Opstappen:

Ruurlo, Zuivelplein, 08.00 uur, retour ca. 19.35 uur.
Doetinchem, busstation Hamburgerbroeklaan 08.45 uur, retour ca. 18.50 uur. (Extra parkeer gelegenheid achter het belastingkantoor)
Zevenaar, Doesburgseweg 43A (parkeerplaats bij La Place-restaurant) 09.15 uur, retour ca. 18.20 uur.

Prijs: € 45,- (niet-leden € 55,-)

Geef u op via valizo.nl/biesbosch-kw4-2020



Eén dag kerstshoppen in Parijs



Je komt ogen en oren te kort in de sprookjesachtige stad Parijs. Slenter door de mooiste warenhuizen, winkels en kerken en wandel over pleinen met duizenden lampjes. Struin door de stad en shop de leukste kerstcadeaus en geniet van de lekkerste hapjes en drankjes. Met als hoogtepunt de prachtig versierde Champs-Elysees!

Geniet van de gezellig chique kerstsfeer

€ 29,95
per persoon

- ✓ Inclusief vervoer per luxe touringcar en stadstour (onder voorbehoud);
- ✓ Bezoek het schitterende warenhuis Galeries Lafayette, omgetoverd tot kerstspookje;
- ✓ Proef de sfeer op één van de gezellige kerstmarkten in de stad;
- ✓ U vertrekt in de nacht en heeft daardoor ruim 9 uur de tijd om de stad te bezichtigen;
- ✓ U reist 's avonds weer richting Nederland.

Voor meer informatie kijk op: www.valizo.nl/package/kerstshoppen-in-parijs

Voornemen #2: Reizen en mensen ontmoeten

Ger regelt het zelf

De 83-jarige Ger Janssen weet van aanpakken. Die ochtend nog heeft hij zelf de laatste muur in zijn appartement gewit. Een half jaar geleden verhuisde hij vanuit het westen naar het Achterhoekse Hengelo. Vrijwel zijn hele leven woonde hij in het westen, samen met zijn vrouw en hun 'drie jongens'. Nu woont hij in de Achterhoek, met veel plezier. En wanneer nodig met een beetje hulp van Kruiswerk.

Zijn hele werkende leven werkte hij bij confectiebedrijven, als coupeur. "Mijn ouders hadden ook een confectiebedrijf. Ik ben ermee grootgebracht." Ger en zijn vrouw kregen drie jongens, die opgroeiden in de omgeving van Hoorn. Negen jaar geleden overleed zijn vrouw en kwam Ger er alleen voor te staan.

Na een paar jaar ontmoette Ger zijn nieuwe vriendin Jeanne. "Jeanne en haar kinderen en kleinkinderen wonen in de Achterhoek", vertelt Ger. Hij woonde al die tijd nog in Wognum, een dorp vlak bij Hoorn. Ik heb geen kleinkinderen en mijn kinderen wonen in het westen. Ze hebben een druk leven waardoor ik ze niet zo vaak zie. Jeanne heeft juist veel contact met haar kinderen en kleinkinderen." Begin dit jaar besloot hij daarom deze kant op te komen. "Het was een droom van mijn vrouw om eens ergens anders te wonen. Ik heb het hier in de Achterhoek altijd mooi gevonden. Ik dacht ineens: wat doe ik hier nog?"

Met hulp van de klusjesman

Ger voegde de daad bij de gedachte en kocht een gezellig appartement in het centrum van Hengelo. Bij het opknappen van zijn balkon kon hij wel wat hulp gebruiken. "In de Kruiswerk krant las ik dat je met korting een klusjesman in kon huren. Ik besloot lid te worden. De kosten van het lidmaatschap had ik daarmee al terugverdiend", vertelt Ger.

Ger heeft samen met de klusjesman zijn eigen balkon opgeknapt. "Ik kan nog best veel zelf. Maar met sommige dingen kan ik net een steuntje in de rug gebruiken. Deze klus werd me te zwaar alleen. Maar samen met de klusjesman kon ik het aan!"

'Het is mooi dat er mensen zijn die zich voor een ander inzetten'

Alleen wonen

Ger en Jeanne wonen niet samen. "We zijn gewend om onze eigen plek te hebben en zijn daar ook aan gehecht." Lichaamelijk ondervindt Ger niet veel ongemakken van het ouder worden. Soms heeft hij wel behoefte aan wat meer contact. "Het kan erg ongezellig zijn om veel alleen zijn. Ik voel me soms wel eens eenzaam, ondanks dat ik een vriendin heb." Maar Ger is er de man niet naar om bij de pakken

neer te zitten. "Ik kan niet zo goed stil zitten. Dus ik pak regelmatig de fiets en ga een rondje fietsen, langs leuke mensen die ik inmiddels heb ontmoet."

'Ik weet dat ik altijd op Kruiswerk terug kan vallen'

Erop uit met Valizo

Jeanne en Ger zijn al een paar keer mee geweest met een dagtocht van Valizo. "Eerst stond ik er wel wat sceptisch tegenover; het liefst ga ik zelf op pad. Maar achteraf vond ik het heel leuk. Je komt met zo'n georganiseerd reisje toch op plekken waar je zelf niet zo snel heen zou gaan. Daarnaast vind ik het niet meer altijd fijn om lange afstanden te rijden. Met Valizo stap je in de bus en word je keurig naar de bestemming en weer thuisgebracht." Bovendien leert Ger via de dagtochten

andere mensen kennen. "Tijdens een van de busritten hebben Jeanne en ik een ander stel leren kennen waar we nog steeds leuk contact mee hebben."

Terugvallen op Kruiswerk

Ger staat in goed contact met de leden-service van Kruiswerk. "Het is mooi dat er mensen zijn die zich voor een ander inzetten." Regelmatig bezoekt hij 't Brewinc waar Kruiswerk gevestigd is. "Ik vind het gezellig om daar even een kop koffie te drinken. De dames van de ledenservice, Elise en Debby, zijn heel aardig en behulpzaam." Ger pakt regelmatig de fiets om richting Doetinchem te gaan. "Dan ben ik er even lekker uit." Daarnaast is er een seniorenontmoetingspunt in 't Brewinc, waar hij ook terecht kan voor een kopje koffie. "Het is fijn dat ik altijd op Kruiswerk terug kan vallen. Nu kan ik me nog prima zelfstandig redden, zonder hulpmiddelen. Maar mocht dat niet meer zo zijn, dan weet ik dat ik Kruiswerk altijd om hulp kan vragen."

Ook als u niet direct zorgbehoevend bent, is een lidmaatschap van Kruiswerk interessant.

Voor slechts €19,50 per kalenderjaar kunt u profiteren van een flink voordeel op handige diensten, boeiende cursussen, (sport)abonnementen en unieke aanbiedingen.

Bekijk alle diensten op: www.kruiswerk.nl/dienstenoverzicht of bestel de gids van 2020 op kruiswerk.nl/dienstengids

Geef u nu nog op voor een informatiebijeenkomst of persoonlijk adviesgesprek. www.kruiswerkzorgcollectief.nl/meld-u-aan

Alstublieft: uw aanbod van het Kruiswerk Zorgcollectief:



€122,31
per maand

- ✓ 2,5% korting op uw basisverzekering
- ✓ 10% korting op uw aanvullende verzekering
- ✓ Extra vergoedingen



€115,15
per maand

- ✓ 4% korting op uw basisverzekering
- ✓ 15% korting op uw aanvullende verzekering
- ✓ Ruime vergoedingen



€116,85
per maand

- ✓ 5% korting op uw basisverzekering
- ✓ 5% korting op uw aanvullende verzekering
- ✓ Sparen voor aanvullende zorg

“Zit u nog wel goed?
Sta er eens bij stil of u bij uw huidige
zorgverzekering nog wel zo goed zit ...”



Voor tips, onafhankelijke informatie en ons aanbod, ga naar www.kruiswerkzorgcollectief.nl of bel 088 17 17 310

Voornemen #3: Kritisch kijken naar mijn zorgverzekering

Zit u nog wel goed? Check deze 5 stappen!

Het is niet eenvoudig om zelf te bepalen of u nog wel goed zit bij uw huidige zorgverzekering. Willem Veenendaal, adviseur zorgverzekeringen bij het Kruiswerk Zorgcollectief, legt u in vijf eenvoudige stappen uit waar u op moet letten. Zo betaalt u niet teveel en bent u toch goed verzekerd.

1 Kies de juiste basisverzekering

De inhoud van de basisverzekering is bij iedere verzekeraar hetzelfde; die wordt bepaald door de overheid. Bij een natapolis gaat u - wanneer u zorg nodig heeft - naar een zorgaanbieder waar de zorgverzekeraar een contract mee heeft. Wanneer u dit niet doet moet u een gedeelte van de rekening zelf betalen. Bij een restitutiepolis heeft u meer vrijheid om zelf te kiezen waar u naartoe wilt, zolang deze zorgaanbieder maar een redelijk tarief in rekening brengt voor de zorg die zij levert. Voor een restitutiepolis betaalt u een hogere premie.

TIP

Over het algemeen hebben alle zorgverzekeraars een contract met het merendeel van de zorgaanbieders. Wanneer u op dit moment geen specifieke zorg nodig heeft van een aanbieder die geen contract heeft met een zorgverzekeraar, adviseert het zorgcollectief u te kiezen voor een natapolis. Hiermee kunt u een hoop kosten besparen.

2 Kies uw eigen risico

Het verplichte eigen risico is € 385,-. Het eigen risico betaalt u wanneer u gebruik maakt van zorg uit de basisverzekering, zoals een ziekenhuisbezoek of medicijngebruik. U kunt daarbovenop kiezen voor een vrijwillig eigen risico, variërend van

€ 0,- tot € 500,-. Met een hoger vrijwillig eigen risico, betaalt u maandelijks minder premie. U kunt bij veel zorgverzekeraars uw verplicht eigen risico gespreid betalen, wanneer u bij voorbaat al weet dat u deze op zult maken. Neem hiervoor contact op met uw zorgverzekeraar.

TIP

Als u nu regelmatig zorg ontvangt of de kans groot is dat u zorg nodig zult hebben, kunt u er beter niet voor kiezen om een vrijwillig eigen risico te nemen.

3 Kies uw aanvullende verzekering

Vanuit de basisverzekering wordt niet alle zorg vergoed. Onder meer fysiotherapie, brillen en alternatieve zorg moet u aanvullend verzekeren. Vanuit de aanvullende verzekering wordt ook extra zorg vergoed wanneer u iets overkomt in het buitenland. Het grootste onderscheid tussen zorgverzekeraars onderling zit in de prijzen en inhoud van de dekking van de aanvullende verzekeringen. Vaak kiezen mensen een te uitgebreide aanvullende verzekering, uit angst dat hen iets onverwachts overkomt het komende jaar.

TIP

Stel uzelf de vraag: welke zorg heb ik volgende jaar nu écht nodig? Een aanvullende verzekering afsluiten met achttien fysiotherapiebehandelingen terwijl u die zorg op voorhand niet nodig heeft, is overbo-

dig. Pas uw aanvullende zorgverzekering elk jaar aan op de zorg die u dat jaar daadwerkelijk verwacht nodig te hebben. Hiermee kunt u honderden euro's besparen op jaarbasis.

4 Kies uw tandartsverzekering

Voor de tandarts en orthodontist moet u een aparte verzekering afsluiten. De meeste tandartsverzekeringen vergoeden een maximaal bedrag per jaar. Uit angst voor onverwacht hoge kosten te komen te staan, kiezen veel mensen een onnodig ruime dekking. Kijk kritisch naar de tandartskosten die u denkt volgende jaar te zullen maken. U kunt daarbij uw tandarts om advies vragen. Pas daar uw dekking op aan. Let op: wanneer u een volledige gebitsprothese heeft, wordt deze grotendeels vergoed vanuit de basisverzekering!

TIP

Wanneer u een slechter gebit heeft of kinderen die toe zijn aan een beugel, zorg er dan voor dat u tijdig uw dekking aanpast. In tegenstelling tot de basisverzekering en bijna alle aanvullende verzekeringen, hebben zorgverzekeraars voor tandartsverzekeringen wel acceptatievoorwaarden en gelden er wachttijden voordat u aanspraak kunt maken op een volledige vergoeding.

5 Kies uw collectiviteit

De bekendste vorm van collectiviteit (met grote groepen mensen gezamenlijk verzekeren t.b.v. voordeel) is een werk-

geverscollectiviteit. Er zijn ook collectiviteiten via patiëntenorganisaties en ledenverenigingen. Collectief verzekeren had oorspronkelijk tot doel om een specifieke groep goed voor te kunnen lichten en de kosten van zorg en daarmee premies te kunnen verlagen. De laatste jaren zetten collectiviteiten vooral in op premiekortingen. Met ingang van 2020 wordt hier weer kritisch naar gekeken vanuit de overheid. In 2020 bedraagt de maximale korting die gegeven mag worden op de basisverzekering nog maar vijf procent.

TIP

Kijk nu kritisch naar uw zorgverzekering. Met het verlagen van de collectiviteitskorting kan het zomaar zijn dat u - ondanks een premieverlaging door uw zorgverzekeraar - netto meer zorgpremie gaat betalen.

Verskil maken

Het Kruiswerk Zorgcollectief biedt haar leden veel meer dan alleen korting. Willem: "Wij proberen voor onze leden echt een verschil te maken, door middel van onafhankelijke informatie en belangenbehartiging. Bij Zilveren Kruis, VGZ en Menzis hebben we niet alleen een korting op de basisverzekeringpremie en aanvullende (tandarts)verzekeringspremie bedongen, maar ook extra vergoedingen en ruimere dekkingen. En daarnaast biedt het lidmaatschap onze leden unieke diensten die hen ondersteunen op het gebied van zorg, mantelzorg en het dagelijks leven."

Meer over wat het Kruiswerk Zorgcollectief voor u kan doen leest u op www.kruiswerkzorgcollectief.nl Belt u liever? 088-1717310

Helpt u
onze dagtochten
mogelijk
maken?

Kruiswerk en Vereniging Groengrijs organiseren ook in 2020 weer dagtochten die de moeite waard zijn. Wij vinden dat iedereen eropuit moet kunnen gaan. Daarom zijn de dagtochten met de Groengrijs-bus zeer vriendelijk geprijsd. Dat kan alleen dankzij het enthousiaste vrijwilligersteam van de Vereniging Groengrijs. In de Achterhoek en Liemers zoekt Groengrijs naar chauffeurs, begeleiders/gidsen (m/v) en een coördinator om het team te versterken.



Vrijwilligers gezocht

Om zoveel mogelijk dagtochten vanuit de Achterhoek en Liemers te kunnen organiseren is Groengrijs op zoek naar chauffeurs, een coördinator en gidsen en/of begeleiders (m/v) uit de regio.

Wat kunt u van Groengrijs verwachten?

- Vrijwilligersvergoeding;
- Enthousiast team van collega-vrijwilligers.

Wat verwacht Groengrijs van u?

- Ervaring als respectievelijk chauffeur (code 95) of coördinator;
- Affiniteit met werkzaamheden van gids en/of begeleider;
- Zelfstandigheid, initiatief en betrokkenheid bij doelgroepen;
- Goede sociale en communicatieve vaardigheden.

Interesse? Meld u aan.

Stuur uw naam, adres en korte motivatie naar:

Eric Junge (chauffeurs en coördinator)
stichtingzuideramstel@gmail.com
of bel 06 22620956

Thea Seinen (gidsen/begeleiders)
seinent@xs4all.nl of bel 06 46138897



Ria (83) woont veilig en zelfstandig dankzij Leefsamen

In februari gebeurde datgene waar de 83-jarige Ria van Erp uit Vorden zo bang voor was: ze gleed uit in de tuin en lag een tijd lang hulpeloos op de grond. ‘Dat wilde ik nooit meer meemaken. Leefsamen was precies wat ik zocht.’

me. Uiteindelijk was er een voorbijganger die mij hoorde en me heeft geholpen. Ik hoop zoiets nooit meer mee te maken.” De angst om te vallen zorgde ervoor dat Ria niet meer zoveel ondernam als voor de val.

‘Precies wat ik zocht’
Twee maanden later ontving Ria een brief waarin het project ‘Leefsamen Achterhoek’ uitgelegd werd. “Dat was precies wat ik zocht! Ik vond het een fantastisch idee.” Ze besloot zich aan te melden en werd uitgekozen voor de pilot van het project. Ria werd een van de 1000 personen binnen de testgroep van Leefsamen Achterhoek. Afgelopen mei kreeg zij een deur/raamalarm, paniekknop, inactiviteitsmelder en twee rookmelders bij haar thuis geïnstalleerd. De melders zijn via wifi verbonden met het internet.

Oogje in het zeil
Ria's eigen kinderen houden via de Leefsamen app een oogje in het zeil. Zij worden ook gealarmeerd wanneer de paniekknop ingedrukt wordt, er te lang geen beweging is gedetecteerd of wanneer de deur opengaat binnen de speciaal voor Ria ingestelde tijden. Dat geeft haar een gerust gevoel. “Ik weet dat als er iets gebeurt, mijn eigen kinderen daar melding van krijgen.” In overleg met haar drie kinderen werd haar schoonzoon Wim Draaisma beheerder van het systeem. “De installatie van de melders door de monteur was zo ge-

‘De installatie was zo gepiept en de app is heel gebruiksvriendelijk’ – Wim Draaisma

piept en de app is gebruiksvriendelijk”, vertelt Wim. Sindsdien heeft Ria in en om het huis altijd de alarmknop om. “Ik onderneem veel: ik schilder regelmatig, ga vaak naar mijn buurvrouw een ben graag in mijn tuin aan het werk. Ik ben niet iemand die achter de geraniums gaat zitten. En dat hoeft dus ook niet! Het geeft me zo’n veilig gevoel, dat ik altijd op de knop kan drukken als er iets aan de hand is.”

Bewezen effectief
Leefsamen geeft ook de kinderen zekerheid. “Mijn schoonmoeder heeft de alarmknop al twee keer gebruikt” vertelt Wim. “Een keer voelde ze zich niet lekker en de tweede keer was ze gevallen. We kregen daar melding van en een van ons was er binnen 5 minuten. Het stelt ons gerust en het heeft veel angst bij mijn schoonmoeder weggenomen. Nu onderneemt ze weer wat ze wil en blijft ze actiever. Dat is ontzettend veel waard.”

Zlimthuis, uw partner in langer veilig thuis wonen

Volgens Martijn Engelen, Zlimthuis expert, is Leefsamen dé nieuwe vorm van personenalarmering.



“Leefsamen is een proactief systeem. Waar traditionele persoonsalarmsystemen vaak alleen een paniekknop hebben, kunnen de extra beweeg-, rook- en deurmelders van Leefsamen op cruciale momenten het verschil maken. Bovendien zijn veel mensen die het systeem ervaren in ons Beleefhuis, verbaasd over de prijs. Voor slechts € 199,- (actieprijs) worden alle melders geïnstalleerd en ben je als Kruiswerk-lid een jaar lang aangesloten op Leefsamen.” (Niet-leden een half jaar)



Leefsamen

het moderne naoberschap

Winnaar Gouden Rookmelder 2019
Genomineerd voor European Fire Safety Award 2019

Met Leefsamen wordt voor het eerst in Nederland op grote schaal slimme techniek ingezet om ouderen langer veilig thuis te laten wonen met behulp van hun eigen sociale netwerk. Sinds de lancering in 2015 heeft het systeem al meerdere prijzen gewonnen en – veel belangrijker – heeft het duizenden ouderen geholpen.

Bas van der Kolk, één van de initiatiefnemers van Leefsamen, vertelt: “Samen met een aantal experts hebben we gekeken hoe we ouderen sneller kunnen helpen bij incidenten in de woning en hoe je de sociale omgeving of buurt daarbij kan inzetten om te ondersteunen.” In 2015 werd Leefsamen ontwikkeld en begin 2016 werd in de eerste gemeente een proef gedraaid.

Continu in ontwikkeling
Van der Kolk: “Vanaf het moment dat de eerste proef gedraaid werd, hebben we het systeem continu doorontwikkeld. We kijken naar de nieuwste technologieën en luisteren naar ervaringen van gebruikers.” Door het hele land worden mooie resultaten geboekt. “Het blijkt mensen bovenal een heel veilig gevoel te geven.”

Minder belasting voor de zorg
Alle deelnemers zijn het erover eens: het succes van het systeem is inmiddels bewezen. “Vooral de mensen in buitengebieden en dorpen hebben veel baat bij het systeem. De sociale cohesie, in de Achterhoek ook wel het naoberschap genoemd, is daar een stuk groter dan in de stad”, vertelt Van der Kolk. Een nieuwe variant van naoberschap dus, waarmee de formele zorg deels ontlast wordt. “Leefsamen benadrukt onze maatschappelijke rol. Voor veel gemeentes is het een uitdaging om de kwaliteit van de zorg hoog te houden. Met behulp van dit sys-

‘Omzien naar elkaar, dat past perfect in de cultuur van de Achterhoek. Naoberschap zoals wij dat kennen; er zijn voor elkaar, in leuke en minder leuke tijden’ – Burgemeester Besselink

teem kunnen zorgverleners zich meer op zorgtaken richten en wordt de eigen omgeving geactiveerd om een oogje in het zeil te houden.”

Succes in de gemeente Bronckhorst
In de Achterhoek loopt nu een project waar acht gemeenten aan deelnemen en duizend ouderen Leefsamen in hun woning geïnstalleerd hebben gekregen. Ook de gemeente Bronckhorst doet mee aan het project. Burgemeester Marianne Besselink vertelt: “We werken graag mee aan methodes die ouderen helpen langer veilig thuis te wonen. Het project Leefsamen past goed bij deze visie. Onze gemeente heeft een behoorlijke oppervlakte met veel adressen in het buitengebied. Voor ouderen die daar nog zelfstandig wonen kan het in sommige gevallen levensreddend zijn als er snel hulp vanuit de eigen sociale omgeving komt.” In eerste instantie konden 125 huishoudens deelnemen aan de testgroep. Maar liefst 250 aanvragen

kwamen binnen. “We onderzoeken nu hoe we die ook aangesloten krijgen buiten de middelen van deze pilot om.”

De ervaringen in de gemeente Bronckhorst zijn goed. “Het geeft zowel de bewoners als de mantelzorgers een veilig gevoel. Bij een 80-jarige inwoner van Bronckhorst is zelfs al een woningbrand voorkomen doordat een buurman op tijd in kon grijpen”, vertelt burgemeester Besselink. “Zelf ben ik ook bij mevrouw van Erp thuis geweest en ik heb haar verhaal gehoord. Het is natuurlijk heel mooi dat ze zich nu weer veilig voelt om te doen wat ze wil doen in en om haar eigen huis.”

Bewezen en gevoelsmatig veiliger
“Wij als gemeente zijn erg enthousiast over het concept. We denken echt dat dit mensen de mogelijkheid biedt om langer thuis te blijven wonen”, vertelt mevrouw Besselink. “Natuurlijk kijken we naar de resultaten en zijn er inderdaad incidenten geweest die het nut van het systeem bewijzen. Maar het veilige gevoel dat mensen erdoor krijgen, is zeker een even zo grote kracht van Leefsamen.”

Leefsamen wordt u aangeboden door Zlimthuis, vaste partner van Kruiswerk als het gaat om langer veilig en comfortabel thuiswonen. Lees meer over het project op: zlimthuis.nl/leefsamen3



Voornemen #5: Genieten!

Waarom alleen eten als het samen kan?

In Aziatische culturen is men niets anders gewend: eten doe je samen. Want dat doet een mens goed, zo blijkt uit onderzoek. Het zorgt voor sociale binding en tegelijkertijd ook dat u gezonder en gevarieerder eet.

Heeft u nog geen plannen voor de feestdagen? Wees moedig - zo nodig brutaal - en vraag anderen om samen met u te eten. Om het luchtig te houden kunt u met buurtgenoten ook een eetclub oprichten! Zo heeft u ook in het nieuwe jaar 'eetgezelschap'. Iedereen kan op een specifieke dag een andere maaltijd verzorgen of u komt simpelweg samen om uw eigen eten samen te nuttigen.

Van (alleen) thuiszitten wordt niemand vrolijk, terwijl samen eten bewezen bijdraagt aan je persoonlijke geluksgevoel: "Studies laten zien dat sociale netwerken belangrijk zijn in de strijd tegen psychische en lichamelijke ziekten. In deze steeds zwaardere tijden, waarin sociale binding steeds schaarser wordt, is het maken van tijd voor en deelname aan gemeenschappelijke maaltijden misschien wel het belangrijkste wat we kunnen doen - zowel voor onze eigen gezondheid en welzijn als voor die van de bredere gemeenschap", aldus Professor Robin Dunbar van de Universiteit van Oxford. Gezamenlijk eten heeft meer voordelen:

U eet gezonder

Geen diepvriesmaaltijd of vette, snelle hap, maar een verse maaltijd met groenten, vlees of vis. Misschien zelfs met soep vooraf en een toetje.

U eet goedkoper

Wanneer u groter inkoopt, bent u immers goedkoper uit. En wanneer u de kliekjes invriest, kunt u eens in de zoveel tijd een gezamenlijke kliekjesdag houden. Bij Food Connect kunt u zelf aangeven hoe groot uw portie moet zijn dus besteedt u nooit teveel.

U eet gevarieerder

Wanneer u met anderen eet, eet u niet altijd alleen wat u zelf zou kiezen. U bent nooit te oud om andere smaken te leren waarderen!

U eet langzamer en regelmatig

Samen eten draagt bij aan een gezond, regelmatig eetpatroon. Daarnaast zult u merken dat u langzamer eet als u het gezellig heeft.

Leer elkaar kennen

Aan tafel is de plek om elkaar echt te leren kennen en te praten over plezierige én serieuze zaken.



Kruiswerk Warme Nieuwjaarslunch

Wij begrijpen dat samen eten niet voor iedereen gemakkelijk gezegd en gedaan is. Om u te inspireren organiseren Kruiswerk en Food Connect daarom in januari de Kruiswerk Warme Nieuwjaarslunch met een stamppotbuffet! Deze vindt plaats op:

Dinsdag 14 januari 2020 van 12:00 tot 14:00 uur in de hal van 't Brewinc, IJsselkade 17, Doetinchem.

Kans maken?

Stuur de puzzel op de achterzijde van deze krant in, of de puzzel in het mini-magazine (alleen leden).

Voornemen #5: Genieten!

Een feestelijk gerecht, kant en klaar op tafel



De wildbouillon van het feestdagenmenu

Echt genieten doe je samen

Tijdens de **Kruiswerk Warme Nieuwjaarslunch** in januari 2020 genieten leden en teamleden van Kruiswerk van een heerlijke, door Food Connect bereide, warme lunch.

Kijk hiernaast (pagina 10) hoe u kans maakt op een plek!



Medipoint aanrader

Een droommatras van topkwaliteit



Bent u op zoek naar een complete slaapoplossing?

Onze slaapexperts geven u persoonlijk advies over bedden, bedbodems, matrassen en kussens. Desgewenst stellen we graag een uniek voordeelpakket voor u samen.

Kom langs in de Medipoint winkel, of bel voor advies of een afspraak bij u thuis 088 - 84 80 000 (ma-vrij 8.00 tot 17.00 uur)



Erwin Uw slaapexpert

Matras ViscoClimate Ultra Speciaal voor u als lid 50% korting

- Gratis levering én retour van uw oude matras t.w.v. € 29,99
- Gratis bedbodemcheck door slaapexpert t.w.v. € 59,99
- Aanbevolen door zorgprofessionals
- Zwitserse topkwaliteit
- Drukverlagend traagschuim, zeer goed ventilerend
- Leverbaar in alle gewenste afmetingen

Genoemde actie is een ledenaanbieding. Genoemde actieprijs is gebaseerd op matras van 70 x 200 cm. Niet geldig i.c.m. andere acties, kortingen of waardebonnen. Geldig t/m 31 december 2019.



medipoint Sensire

Meer informatie of een persoonlijke afspraak? Bel 088 84 80 000, kijk op www.medipoint.nl/kruiswerkachterhoek-en-liemers/droommatras of vraag het in de winkel. Winterswijk, Beatrixpark 1 | Zutphen, Den Elterweg 77 | Vorden, Raadhuisstraat 1 | Doetinchem, Kruisbergseweg 27

Elke dag een verse en gevarieerde maaltijd op tafel, zonder dat u zelf hoeft te koken. Met de persoonlijke maaltijdservice van Food Connect kunt u wekelijks uit 35 menu's zelf uw maaltijden samenstellen, die vervolgens thuis wordt bezorgd. Tijdens de feestdagen kiest u uit extra feestelijke gerechten.

U kiest zelf de lekkerste combinaties uit groenten, vlees, vis, aardappels en een lekkere jus of saus, maar ook Oosterse of Italiaanse gerechten. De koks, waaronder Ruud, bedenken elke week met zorg en aandacht nieuwe menu's.

Persoonlijke aandacht

De gerechten worden elke keer door een vaste bezorger gebracht; een bekend ge-

zicht. Bezorger Klaas van Food Connect vertelt: "Wij vinden persoonlijke aandacht belangrijk en zijn betrokken bij onze klanten. We hebben aandacht voor hoe het met de mensen gaat en helpen waar nodig door bijvoorbeeld de maaltijden in de koelkast te zetten."

Als lid van Kruiswerk profiteert u van de volgende voordelen bij Food Connect:

- ✓ Geen bezorgkosten t.w.v. € 2,45
- ✓ Proefpakket van 2 maaltijden voor € 10,- of vijf maaltijden voor € 20,- (gratis thuisbezorgd, eenmalige aanbieding)

Gemakkelijk en gezond

Behalve voor thuiswonende ouderen kan de maaltijdservice ook voor bijvoorbeeld tweeverdieners of gezinnen met jonge kinderen een uitkomst zijn. Kok Ruud vertelt: "Hiervoor hebben wij de eetwaaier ontwikkeld, met de eetwaaiericonen 'gezond, goed en lekker'. Hierdoor krijg je op de menukaart snel inzicht in een gevarieerd eetpatroon en maak je gemakkelijk gezondere keuzes."

Speciaal voor de feestdagen

"Voor de feestdagen hebben wij uiteraard een speciaal menu samengesteld", vertelt Ruud. "Bovendien hebben we een speciale kerstkrant gemaakt voor onze klanten en ze ontvangen een eindejaarsgeschenk", aldus Ruud. "Wij zien vaak, zeker in deze donkere dagen, dat samen genieten altijd fijner is dan alleen! Daarom moedigen wij mensen aan om samen te eten. Dus nodig uw buurman, oude schoolvriend(in) of kleinkind uit om bij u te komen eten."



Kok Ruud

Voor meer informatie, kijk op kruiswerk.nl/diensten/maaltijdservice of bel direct met Food Connect via 0888-101010

Ouderwets lekkere broodpudding met kersen



- 8 oude broodjes of boterhammen
- 0,75 liter melk
- 3 eieren
- 50 gram suiker
- 2 zakjes vanillesuiker
- geraspte schil van een halve citroen
- 800 gram kersen
- 40 gram boter

Feestdagenrecept

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij het brood in dunne plakken. Klop de melk, eieren, suiker, vanillesuiker en citroenschil los in een kom. Leg de broodplakken in een schaal en giet het melkmengsel eroverheen. Laat dit 10 minuten intrekken. Was alle kersen en laat ze goed uitlekken. Verwijder de pitten, met een kersenontpitter als u die heeft. Vet de ovenschaal in met boter en maak laagjes in de ovenschaal afwisselend met brood en kersen. Eindig met een laagje brood en verdeel hier de boter in kleine blokjes overheen. Bak de kersenbroodpudding ongeveer 30 minuten in de voorverwarmde oven, tot de bovenkant iets bruin is geworden. Bestuif voor het serveren met poedersuiker. Eet smakelijk!

Extra lekker met een bolletje vanille-ijs!



Winterpuzzel: win twee plekken bij de Kruiswerk Warme Nieuwjaarslunch

op dinsdag
14 januari
2020!

zie pagina 11

Los de kruiswoordpuzzel op en stuur de oplossing met uw naam, adres, telefoonnummer en eventueel uw lidnummer (ook niet-leden mogen hier gebruik van maken) voor 31 december 2019 naar:

**Kruiswerk Achterhoek
o.v.v. 'puzzel'
Postbus 143
7000 AC Doetinchem**

Of geef uw oplossing online door via
www.kruiswerk.nl/puzzel

Winnaars worden gecontacteerd op
dinsdag 7 januari 2020.

Succes!

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						
44	53	36	18	60	33	40	59	49	20	42	18	5	12

Horizontaal

1 Koud deel van Rusland **7** Nederlandse schaatskampioen (driemaal goud in Saporro 1972) **13** Strijdperk **14** Sierplant **15** Hevig **18** Bijbelse stad **19** Kippenproduct **20** Tekent **21** Rivier in Vlaanderen **24** Op voorwaarde van **26** Verzot **27** Europese vrouw **29** Rund **30** Verbond **31** Muziekgroep **33** Kanaaleiland en trui **34** Verhevenheid **39** Bedwelmig **40** Operalied **42** Hit van Peter Maffay **43** Niet compleet **46** Onbeduidend **47** Voorgerecht **48** Overal **49** Steenmassa **50** Terabyte (afk.) **51** Symbool voor lood **53** Stommeling **55** Geleidend materiaal **58** Schande **59** Koud deel van de VS **60** Van een bepaald seizoen.

Verticaal

1 Sportartikel **2** Oosters weefsel **3** Hoogschatten **4** Kippenloop **5** Weefterm **6** En andere (afk.) **7** Sciencefiction (afk.) **8** Grof, ongezuurd **9** Cabaretier (1916-2000) **10** Loofboom **11** Ontkenning **12** Nederlandse schaatskampioene (goud in Saporro 1972) **16** Deel van een vliegtuig **17** Projectieplaatje **22** Baskische terreurbeweging **23** Rivier in Duitsland **25** Register, bladwijzer **27** Burgerlijk **28** Lief **32** Gloed, geestdrift **35** Snelle manier van zich voortbewegen **36** Rivier in Spanje **37** Indoorschaatsondergrond **38** Nederlandse schaatskampioen (goud in Nagano 1998) **40** Betaaldvoetbalclub uit Den Haag **41** Stad in Italië **42** Evenzo **44** Uitvinder van het dynamiet (1833-1896) **45** Sprookjesfiguur **46** Roger de Bondacteur **49** Oevergewas **52** Grote doos **54** Naaldboom **56** Symbool voor tantaal **57** Deel van een commode **58** Onder wie (afk.).

Kruiswerk heeft aangepaste openingstijden rondom de feestdagen

Donderdag 19 december

Telefonisch bereikbaar tussen 09:00-13:00 uur.
Loket is gesloten.

Woensdag 25 december (1e kerstdag)

Gesloten

Donderdag 26 december (2e kerstdag)

Gesloten

Vrijdag 27 december

Telefonisch bereikbaar tussen 09:00-13:00 uur.
Loket is gesloten.

Maandag 30 december

Telefonisch bereikbaar tussen 09:00-13:00 uur.
Loket is gesloten.

Dinsdag 31 december (oudjaarsdag)

Telefonisch bereikbaar tussen 09:00-13:00 uur.
Loket is gesloten.

Woensdag 1 januari (nieuwjaarsdag)

Gesloten

Vanaf donderdag 2 januari 2020 gelden weer
onze normale openingstijden.

Kruiswerk
wenst u fijne dagen!

kruiswerk
Achterhoek en Liemers

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.

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:

Geboortedatum: Telefoonnummer:

M/V

Adres:

Postcode: Woonplaats:

E-mailadres:

IBAN bankrekeningnummer:

Datum: Handtekening:

Ondertekende verleent hierbij, tot wederopzegging, de machtiging aan Kruiswerk Achterhoek en Liemers jaarlijks een bedrag van € 19,50 af te schrijven t.b.v. het lidmaatschap. Ik geef toestemming aan Vereniging Kruiswerk Achterhoek en Liemers om de bovenstaande gegevens te gebruiken voor haar diensten, ten minste de ledenadministratie. Voor meer informatie over inzage of wijzigingen 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

U ontvangt uw Kruiswerk-ledenpas binnen circa 6 weken thuis. Mocht u eerder uw lidnummer willen ontvangen, dan kunt u deze opvragen bij onze ledenservice via **0314 - 357 430** of **info@kruiswerk.nl**

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

WK19K4