

Kruiswerkkrant

Achterhoek en Liemers | dec/jan/feb 2021 | nr 3

www.kruiswerk.nl

Warme kerstgroet

Stuur een gratis kaartje!

Wie draagt u een warm hart toe? Stuur die ene leuke buurman of -vrouw, uw eigen ouders, opa of oma deze kerst eens een mooie kaart, en laat weten dat je aan ze denkt.

PAGINA 5

Een klein gebaar doet al veel. Kijk eens in uw omgeving naar ouderen die eenzaam zijn.



Makkelijk beeldbellen met Femly

Even videobellen met moeder of opa, de agenda bijhouden of foto's sturen: het kan allemaal met Femly, een eenvoudig TV-systeem voor de hele familie. Via de Femly TV kunnen naasten met ouderen videobellen. Een ideale uitkomst voor deze tijden.

PAGINA 12

Flinke korting op uw zorgverzekering



Ook u zit goed bij het Kruiswerk Zorgcollectief!

PAGINA 8

Zorgvragen?

Kruiswerk staat voor u klaar. We kunnen namelijk allemaal weleens een extra paar handen gebruiken. Of het nu gaat om hulp in de huishouding, ondersteuning na een ziekenhuisbezoek of een kleine diep komst is.

PAGINA 17

Samen genieten

De decembermaand is weer van start gegaan. Een maand vol mooie feestdagen, die dit jaar iets anders worden gevierd dan normaal. Maar door creatief te denken komen we samen een heel eind. Met wie deelt u uw feestmaal?

PAGINA 18



Vragen?

Bel onze servicelijn: **0314 357 430**
Mail ons: info@kruiswerk.nl
Lid worden: www.kruiswerk.nl/aanmelden

 **kruiswerk**
Achterhoek en Liemers

En verder

Mooie fiets- en wandelroutes voor deze winter | Gezond en fit het nieuwe jaar in Digitaal wijzer dankzij online cursussen | Puzzel & Win: 'De tijd in kleur'

Voorwoord

Het afgelopen jaar zijn we allemaal iets meer thuis geweest dan normaal. Alles om onze eigen gezondheid en die van anderen te beschermen.

Om leden te ondersteunen hebben we met Kruiswerk Helpt in de eerste coronaperiode een initiatief opgestart om te helpen. Samen met jongeren en leden, die zich willen inzetten om met name ouderen en zieken te ondersteunen, is het mogelijk gemaakt om een oplossing te bieden bij praktische zaken. Zoals medicijnen ophalen of even een luisterend oor te bieden. Heeft u tijd en zin om een ander te helpen? Meldt u zich dan aan op www.kruiswerkhelpt.nl. Anderen kunnen uw hulp juist nu goed gebruiken. Daarnaast hebben we enkele bewoners van verzorgingstehuizen, die weinig bezoek mochten ontvangen, verblijd met Femly. Femly is een televisie waarmee naast kunnen videobellen met bijvoorbeeld hun oma of vader en is speciaal ingericht voor de minder digivaardige oudere. Niet alleen handig in verzorgingstehuizen, maar ook voor thuis. Op pagina 12 leest u meer over de mogelijkheden van Femly en hoe deze ook goed thuis in te zetten is. Naast praktische hulp, is Kruiswerk er ook voor u met oplossingen voor zorgvragen. Heeft u aankomend jaar zorg nodig? Sta dan ook eens stil bij uw zorgverzekering. Grote kans dat u, door zich hier niet in te verdiepen, niet goed verzekerd bent. Willem Veenendaal, adviseur zorgverzekeringen, informeert en adviseert u graag in een online informatiebijeenkomst. Op pagina 9 leest u hier alles over.

Denkt u aan het eind van dit jaar ook af en toe aan een ander? Stuur eens een warme (kerst)groet via een kaart (pagina 5) of deel een drie-gangendiner tijdens de feestdagen (pagina 18).

Kruiswerk wenst u een goed en gezond 2021. In 2021 staan we graag weer voor u klaar. Heeft u een vraag of een extra handje nodig? Aarzel niet, bel ons.



Jeanette Mertens

Regiomanager Kruiswerk Achterhoek en Liemers



AGENDA DEC - MRT 2020

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

12 DECEMBER 11.30 - 15.30 UUR

Gezondheidscheck (aanmelden verplicht)
Keifit Lichtenvoorde
Gratis voor leden, € 19,50 voor niet-leden

19 DECEMBER 9.30 - 13.00 UUR

Gezondheidscheck (aanmelden verplicht)
Aerofitt Didam
Gratis voor leden, € 19,50 voor niet-leden

Cursus smartphone

Les 1: 26 januari 10.00 - 12.00 uur
Les 2: 2 februari 10.00 - 12.00 uur
Les 3: 9 februari 10.00 - 12.00 uur
Les 4: 16 februari 10.00 - 12.00 uur
Les 5: 23 februari 10.00 - 12.00 uur
Les 6: 2 maart 10.00 - 12.00 uur
Bibliotheek Aalten
Kosten per les: € 6,50 voor leden, € 7,50 voor niet-leden

Cursus Windows 10

Les 1: 27 januari 14.00 - 16.00 uur
Les 2: 3 februari 14.00 - 16.00 uur
Les 3: 10 februari 14.00 - 16.00 uur
Les 4: 17 februari 14.00 - 16.00 uur
Online
Kosten per les: € 6,50 voor leden, € 7,50 voor niet-leden

Cursus tablet

Les 1: 28 januari 14.00 - 16.00 uur
Les 2: 4 februari 14.00 - 16.00 uur
Les 3: 11 februari 14.00 - 16.00 uur
Les 4: 18 februari 14.00 - 16.00 uur
Les 5: 25 februari 14.00 - 16.00 uur
Les 6: 4 maart 14.00 - 16.00 uur
Doetinchem
Kosten per les: € 6,50 voor leden, € 7,50 voor niet-leden

14 JANUARI 9.30 - 13.30 UUR

Gezondheidscheck (aanmelden verplicht)
Fysio Samen Aalten
Gratis voor leden, € 19,50 voor niet-leden

30 JANUARI 9.00 - 12.30 UUR

Gezondheidscheck (aanmelden verplicht)
Aerofitt Zelhem
Gratis voor leden, € 19,50 voor niet-leden

9 EN 11 FEBRUARI

Dagtocht Rondvaart De Gouden Ham
Lees meer op pagina 7

13 FEBRUARI 9.00 - 12.00 UUR

Gezondheidscheck (aanmelden verplicht)
Heelhuus Warnsveld
Gratis voor leden, € 19,50 voor niet-leden

27 FEBRUARI 9.00 - 13.30 UUR

Gezondheidscheck (aanmelden verplicht)
Aerofitt Hengelo
Gratis voor leden, € 19,50 voor niet-leden

3 MAART 14.00 - 16.00 UUR

Cursus Wandelen met de smartphone
Online college
€ 6,50 voor leden, € 7,50 voor niet-leden

6 MAART 10.00 - 15.00 UUR

Gezondheidscheck (aanmelden verplicht)
Squash Plus Doetinchem
Gratis voor leden, € 19,50 voor niet-leden

10 MAART 14.00 - 16.00 UUR

Veiligheid van de smartphone, tablet en laptop
Online college
€ 6,50 voor leden, € 7,50 voor niet-leden

25 MAART 12.00 - 17.45 UUR

Dagtocht Kastelentocht met High Tea
Lees meer op pagina 7

Aangepaste bereikbaarheid rondom de feestdagen

Vrijdag 25 dec (1e kerstdag)
Maandag 28 december t/m vrijdag 1 januari:

Gesloten
Gesloten

Het loket van Kruiswerk is momenteel nog gesloten i.v.m. de maatregelen van het RIVM omtrent COVID-19. Informeer naar de actuele situatie via info@kruiswerk.nl of **0314 357 430** (bereikbaar van 9:00 tot 13:00 uur).

Digitaal wijzer dankzij online cursussen

Of u nu meer wilt weten over het gebruik van uw smartphone als pinpas, de app 'Tikkie', het beveiligen van uw smartphone, het toevoegen van gebruikers op uw laptop of het gebruiken van Google Maps voor de mooiste wandel- en fietsroutes. U kunt het zo gek niet bedenken of u kunt er meer over leren in de cursussen en workshops van Aldert Doelen, van iPad4Senior. Deze cursussen werden altijd verzorgd op locatie in samenwerking met Kruiswerk en bibliotheken in de buurt. Helaas konden de cursussen vanaf 16 maart jl. niet meer doorgaan in verband met corona. Maar Aldert bedacht een mooi alternatief: het aanbieden van cursussen, niet op locatie, maar online.

Van studenten naar senioren

Aldert vertelt: "Ik deed dit eigenlijk 20 jaar geleden al, alleen dan voor de Nederlandse universiteiten en hogescholen. Toen heb ik binnen een online omgeving studenten het een en ander bijgeleerd. De mogelijkheden die ik toen zag, zijn nu ook bruikbaar voor ouderen. Dat bracht me op het idee: 'Dat ga ik gewoon proberen'. Wat ik 20 jaar geleden al deed, heb ik nu weer opgepakt. Alleen met de ouderen van nu!" Hij ging op zoek naar een online omgeving waarin hij zijn cursussen kon geven, en zo startte het succes. "Ik vind het heel leuk werk. Het is ook erg fijn om van ouderen te horen dat ze er echt wat aan hebben. Nog leuker om te zien is dat je ze dan ook weer regelmatig terugziet in de cursussen!", aldus een enthousiaste Aldert.

Veel ouderen denken 'dat kan ik niet'

Hoe gaat zo'n online cursus dan in zijn werk? Opgeven voor een online cursus kan via de website van Kruiswerk. Na aanmelding neemt Aldert, voor aanvang van de cursus, eerst contact met de deelnemers op. "Hierbij check ik voor mensen: doet mijn laptop het goed, zie ik wat en kan ik er met mijn smartphone voor zitten. Veel ouderen denken 'dat kan ik niet'. Maar als je het even een halfuur of kwartier met ze doorneemt, dan valt het reuze mee. Erg leuk om te zien is dat mensen zich vaak alleen aanmelden, en uiteindelijk vaak met hun partner de les volgen!", vertelt Aldert.

Cursussen volgen in de eigen vertrouwde omgeving

Maria Giesen (65+) meldde zich met plezier aan voor de online cursussen: "Ik heb Aldert leren kennen via de cursus van de iPad, die ik heb gevolgd in Wehl. Dit vond ik een erg prettige cursus. Dit voorjaar bood Aldert cursussen aan in coronatijd. We konden nergens naartoe en toch mooi thuis vanuit onze eigen vertrouwde omgeving cursussen volgen. Dat is toch geweldig."

Maria: "Naast frauduleuze WhatsApp-berichtjes heeft Aldert ons ook gewezen op phishing mails. Dankzij de cursus weten we nu heel goed waarop we moeten letten bij oplichtingspraktijken."

Het belang van online veiligheid

Mevrouw Giesen heeft ontzettend veel geleerd over haar smartphone dankzij de online cursussen: "Ik weet nu meer over het maken van foto's met de telefoon, het downloaden van apps en de instellingen en veiligheid van zowel mijn computer, telefoon als iPad. We hebben geleerd hoe we onze smartphone kunnen gebruiken tijdens het wandelen en over digitale veiligheid." Naast de basisfuncties van de smartphone, tablet en laptop, speelt Aldert met zijn cursussen ook in op actualiteiten. Mevrouw Giesen vertelt: "Ik heb dankzij de online cursussen veel geleerd over online veiligheid. Met name frauduleuze WhatsApp-berichtjes, iets dat tegenwoordig heel veel gebeurt. Ga altijd even verifiëren, is dat wel echt jouw zoon of die bekende die daar belt voor geld. Heel belangrijk, en daar heeft Aldert ons héél goed op gewezen."

Maria: "Verifieer altijd of het een bekende is die je belt om geld te lenen. Heel belangrijk, en daar heeft Aldert ons héél goed op gewezen."

Cursussen mét waarde

"Wij hebben ook meer geleerd over de digitale voetafdruk en wat we allemaal achterlaten. Wat doe je als je het zelf allemaal niet meer kunt beheersen. Je e-mail, Facebook: wat moet je hier allemaal voor regelen? Dat heeft mensen wel aan het denken gezet. En dat is ook erg belangrijk."



Mevrouw Giesen raadt iedereen aan om online cursussen te volgen: "Ik raad eigenlijk alle senioren aan om de online cursussen te volgen. Het is zo belangrijk voor je eigen zelfredzaamheid. Dat geeft je ook veel meer waarde: 'Ik kan het zelf, ik hoef niet mijn kinderen om alles te vragen'. Daarom raad ik echt iPad4Senior aan."

Aldert: "Uit de online enquête, die wij in juni hebben verstuurd naar onze cursussen, is gebleken dat zij de cursussen gemiddeld waarderen met een 7,6!"

De aankomende tijd blijft Aldert met iPad4Senior zeker online cursussen aanbieden. Maar hij kan niet wachten om mensen weer fysiek te ontmoeten: "Ik heb geen voorkeur voor het aanbieden van cursussen online, of fysiek op locatie. Wel heb ik het idee dat het voor sommige mensen enorm zou helpen om hen eerst fysiek op weg te helpen, om vervolgens online lessen te kunnen volgen."

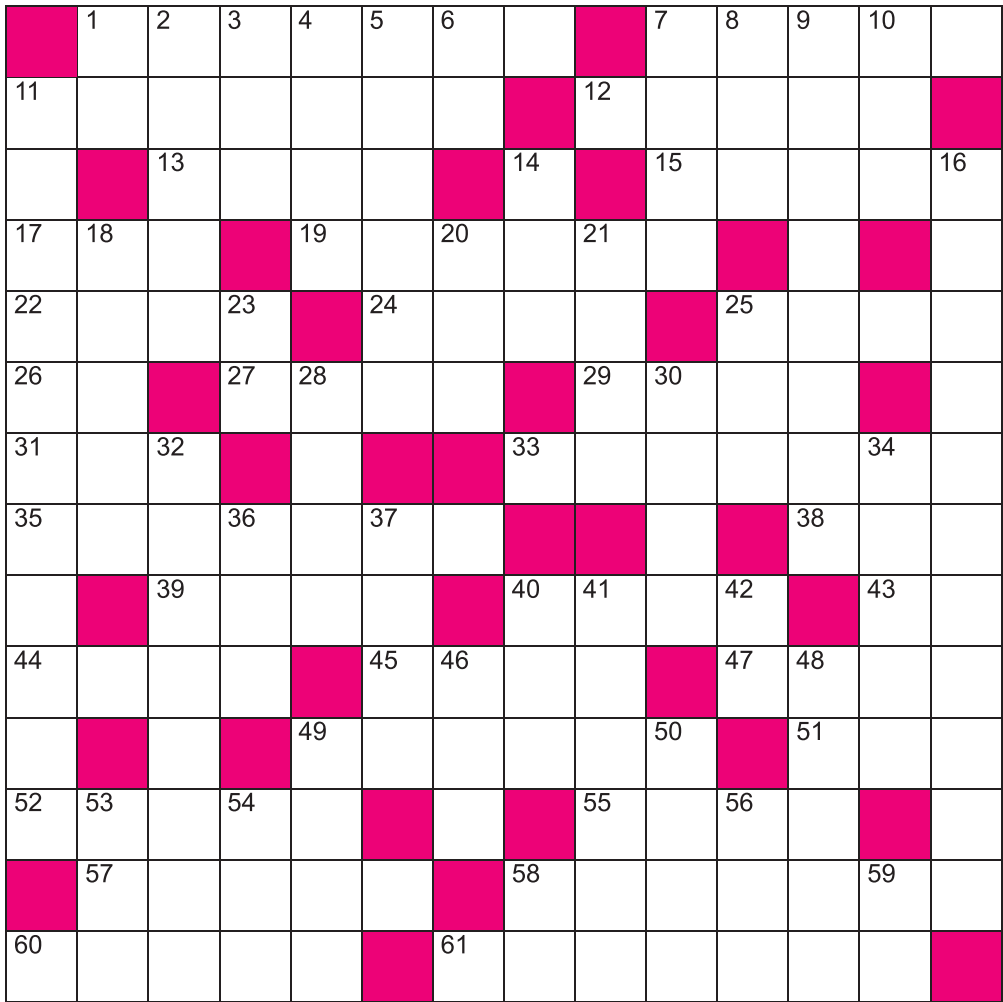
Benieuwd geworden naar de online cursussen?

Benieuwd of een online cursus van Aldert Doelen, van iPad4Senior, ook iets voor u is? Bekijk de agenda op pagina 2 in deze krant of neem eens een kijkje op www.kruiswerk.nl/cursussen-workshops voor het complete aanbod en meld u direct aan.

➔ [Bekijk alle cursussen en workshops op www.kruiswerk.nl/cursussen-workshops](http://www.kruiswerk.nl/cursussen-workshops)

[De oudste deelnemer van de cursussen van iPad4Senior is 92 jaar, de jongste is 63 jaar.]

Doe mee en win het boek ‘De tijd in kleur’



9	24	57	42	1	11	51	16	29
---	----	----	----	---	----	----	----	----

Stuur uw goede antwoord gemakkelijk in via www.kruiswerkmagazine.nl/puzzels of vul het formulier hieronder in, knip uit en stuur het voor maandag 4 januari in een gefrankeerde envelop naar: **Kruiswerk Achterhoek en Liemers o.v.v. ‘Puzzels’, Postbus 143, 7000 AC Doetinchem**. Vergeet uw postzegel niet. Prijswinnaars krijgen uiterlijk maandag 11 januari bericht.

Voornaam:

Achternaam:

Geboortedatum:

Telefoonnummer:

Straat en huisnummer:

Postcode:

Woonplaats:

E-mailadres:

Oplossing puzzel:

Download de puzzel en
stuur online het goede
antwoord in.
Scan de QR-code.

Horizontaal

1 Die komt met Kruiswerkkorting uw gazon en planten verzorgen **7** Tante van de Zwarte Cross **11** Stad in Libanon **12** De Poort van Limburg **13** Diplomatie **15** Muze van het minnedicht **17** Spaanse uitroep **19** Herrie **22** Duitse zangeres **24** Plaats bij Volendam **25** Pijn **26** Centigram (afk.) **27** Vaste bodem **29** Bakingrediënt **31** Frisjes **33** Gezondheidszorg **35** Vragend vnw. **38** Maand (afk.) **39** Deel van een tennisset (Eng.) **40** Regelmatige klopping **43** Persoonlijk vnw. **44** Bergplaats in een schip **45** Venster **47** Voedsel **49** Olympische stad in 2012 **51** Familielid **52** Moerassig naalddwoud **55** Taal (Samisch) **57** Bijwoord **58** Raam **60** Televisie van Kruiswerk waarmee iedereen kan beeldbellen **61** Beweegprogramma voor oefeningen thuis met Kruiswerkkorting.

Verticaal

1 Voorzetsel **2** Manifesteren **3** Voormalige Noord-Ierse terroristen **4** En ook niet **5** Terstond **6** Internetextensie van Oostenrijk **7** Deel van een vishengel **8** Europeaan **9** Kibbelen, kijven **10** In tegenstelling tot (afk.) **11** Gemeente in de Achterhoek **14** Basketbalcompetitie **16** Dorp in de Liemers (3-8) **18** Talloos **20** Inderdaad (afk.) **21** Amerikaanse award voor televisieprogramma's **23** Symbool voor aluminium **25** Donkergrauw gesteente (schiefer) **28** Bijbelse man **30** Stekelig zoogdier **32** Wettig **34** Branienschopper met vetkuif **36** Jong schaap **37** Romeinse keizer **40** Amfibie **41** Eiergerecht **42** Internetextensie van Zweden **46** Plaats in Overijssel **48** Geroosterde belegde boterham **49** Engelse titel voor dames uit de adelstand **50** Boek van Émile Zola **53** Oppervlaktemaakt **54** Kapselversteviger **56** Betaaldvoetbalclub **58** Romeinse voet **59** Fries water.

De tijd in Kleur van de Britse historicus Dan Jones en de Braziliaanse kunstenares Marina Amaral brengt het verleden dichtbij.

Het boek omvat een periode van meer dan honderd jaar wereldgeschiedenis, van 1850 tot 1960, van koningin Victoria tot de moord op president Kennedy. De 200 iconische foto's in het boek tonen de opkomst en ondergang van wereldrijken, mijlpalen van de wetenschap, industrie en kunst, oorlogstragedies en vredesstichters. 'De tijd in kleur' is een tijdmachine op papier. En doordat de foto's van Marina Amaral op historisch verantwoorde wijze ingekleurd zijn, komt het verleden soms griezelig dichtbij.

Kans maken? Los de kruiswoordpuzzel op en stuur de oplossing in.

Succes!

Samen de strijd aan tegen eenzaamheid met kerst

Tips voor een knusse kerst?
Scan de QR-code.

Tijdens de feestdagen ligt de nadruk op samenzijn en het familiegevoel. Ruim 40% van de Nederlandse ouderen verwacht dit jaar Kerstmis alleen of hooguit met partner te vieren*. Vooral nu de feestdagen 'in kleine kring' gevierd dienen te worden. Met ingrijpende maatregelen is er de hoop dat mensen eind december toch iets meer bij elkaar kunnen zijn. Maar wat er tijdens de feestdagen weer mogelijk is, valt niet te voorspellen. Kruiswerk brengt graag een lichtpuntje in deze tijden van eenzaamheid.

Helpt u ook een handje?

Eenzame kerst

Dit jaar vieren ouderen de kerstdagen voornamelijk met hun partner of alleen. Er zijn mensen die thuis gasten ontvangen of zelf op bezoek gaan bij familie of vrienden. Toch blijven veel ouderen liever binnen zitten, vooral als het aantal besmettingen weer stijgt. Met als resultaat dat 200.000 mensen kerst alleen vieren. Daar komt nog eens bij dat 85% het lastig vindt om over eenzaamheid te praten en snel denkt iemand tot last te zijn.

Verras iemand met een (gratis) kaart van Kaartje2go

Om deze dagen naasten en dierbaren een warm hart toe te dragen biedt Kruiswerk u de mogelijkheid om een gratis kaart te sturen. Het ontvangen van een brief, kaartje of andere post is belangrijk voor velen, vooral in deze tijd. Met name ouderen geven aan zich gewaardeerd te voelen als zij post ontvangen en vinden het fijn als er aan hen wordt gedacht. Drie op de tien ouderen bewaart de post zelfs op een speciale plek om er af en toe nog eens naar te kijken.

Stuur een (gratis) kaart en bezorg iemand een warm gevoel

Die ene vriend of vriendin die u al heel lang niet meer gesproken heeft, de buurvrouw waarmee u geen kopje koffie meer kunt drinken of uw opa of oma die u lang niet meer heeft kunnen bezoeken. Stuur een dezer dagen een (gratis) kaartje en laat weten dat u aan ze denkt. Hoe? Dat leest u hiernaast.

Stap 1: Ontvang uw actiecode

Ga naar www.kruiswerkmagazine.nl/kaartjesactie en vul uw gegevens in. Daarna ontvangt u uw unieke actiecode** in uw mailbox.

Stap 2: Kies een kaart

Ga naar www.kaartje2go.nl/kruiswerk en kies een mooie kaart uit.

Stap 3: Schrijf een bericht

Klik op 'Kaart bewerken'. En voorzie uw kaart van een mooi of warm bericht.

Stap 4: Verstuur de kaart

Vul het adres in van de persoon naar wie u de kaart wil opsturen of ontvang de kaart thuis en doe hem zelf op de post.

Stap 5: Gebruik de actiecode

Voeg in het winkelmandje uw unieke actiecode toe en rond uw bestelling af.

De leukste kaarten maak je zó!

*Bron: seniorenorganisatie Anbo **Er geldt 1 actiecode per persoon. De code heeft een maximale waarde van € 3,90 en is geldig t/m 31-12-2020.

[40% van de ouderen verwacht Kerstmis alleen of met de eigen partner te vieren. Bron: Anbo, 2020.]

4

[Wist u dat u deze krant ook online kunt lezen? Ga direct naar www.kruiswerk.nl/kruiswerkkrant]

5

Ga mee op een supergezellige muziekreis naar Turkije

Na een lange tijd binnen zitten, met verschillende beperkingen, is het weer tijd om positief naar de toekomst te kijken. En hoe kunt u dat nou beter doen dan door een leuke reis in het vooruitzicht te plannen? Geniet van een supergezellige muziekreis naar het zonnige Alanya aan de Turkse Rivièra.



Geniet van heerlijke luxe

Vlieg 16 april comfortabel met ons mee naar het geheel vernieuwde 5-sterren Eftalia Ocean Spa & Resort Hotel. Uiteraard op basis van een uitgebreide Ultra All-Inclusive formule. Dus het zal u echt aan niets ontbreken!

Een 8-daagse reis vol met muziek

Deze 8-daagse reis is compleet met o.a. een avondvullend concert in een Amfi-theater, een meet & greet, spetterende Beach Party mét kampvuur en natuurlijk iedere avond fantastische feesten. Deze feesten zijn verdeeld over meerdere locaties en met medewerking van een keur van Nederlandse Artiesten, zoals o.a.: De Dikdackers, de Wanneblezz, De Havenzangers, René Karst, de Zingende Visboer – Bert Zwier, Wimmie, De Suskes, Lawineboys, Dick van Altena (Country), De Esperando's, Evert Baptist en nog vele anderen.*

Luister én kijk overdag hoe live radio wordt gemaakt vanaf het piratenschip uit Alanya door Radio Continu, met iedere dag een afwisselend programma met o.a. live optredens en interviews. Ondertussen geniet u van de zon en een heerlijk drankje aan het zwembad.

Speciaal voor leden van Kruiswerk: ervaar Hamam

Naast een afwisselend excursiepakket hebben wij speciaal voor leden van Kruiswerk Achterhoek en Liemers een échte Hamamervaring georganiseerd. Ervaar een complete Hamambehandeling t.w.v. € 55,- gratis. Na deze Hamambehandeling voelt u zich weer als herboren.

Ook als u zorg nodig heeft, kunt u mee op reis

Wilt u ook graag mee naar Alanya, maar heeft u zorg nodig? Dat is geen probleem. Wij zorgen ervoor dat de juiste zorg aanwezig is. Als u mee wilt en zorg nodig heeft, kunt u rechtstreeks contact opnemen met ThemaTravel.

Wat: **Muziekreis Radio Continu 2021**
Waar: **5-sterren Eftalia Ocean Spa & Resort Hotel in Alanya (Turkije)**
Wanneer: **16 t/m 23 april 2021**
Prijs: **v.a. € 899,-**



* Bij het drukken van deze krant waren nog niet alle artiesten bekend. In totaal zullen minimaal 20 artiesten met ons mee reizen!

➔ Wilt u meer informatie over deze reis ga dan naar www.thematravel.nl/muziekreis-2021

Eropuit met **Kruiswerk**

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



Kom aan boord op het luxe passagiersschip de Sluizer.

Geniet eerst van een goed voorziene koffietafel en stap daarna op de Sluizer voor een rondvaart van ongeveer 2 uur, door het mooie recreatiegebied de Gouden Ham en De Moringerwaarden aan de Maas. De kapitein geeft uitleg over de bezienswaardigheden en de natuur, terwijl we de pittoreske plaatsen Appeltern, Maasbommel en Megen passeren. Tijdens de boottocht kunt u genieten van een kop koffie of thee met echt Waals appelgebak mét slagroom.

- ✓ Rondvaart met koffie en gebak;
- ✓ Koffietafel (diverse broodsoorten en -beleg, rundvleeskroket, en onbeperkt koffie, thee en melk);
- ✓ Vervoer in gezellige touringcar;
- ✓ Rollator toegankelijk.



Dieet of allergie? Geef dit door bij opgave.

Dinsdag 9 februari

Opstappen:

Winterswijk: Parallelweg achter het station. Vertrek 09:00 uur, retour ca. 18:15 uur.
Varsseveld: carpoolplaats aan de N18. Vertrek 10:00 uur, retour ca. 17:45 uur.
Doetinchem: busstation Hamburgerbroeklaan (extra gratis parkeren achter het belastingkantoor). Vertrek 10:30 uur, retour ca. 17:15 uur.

Prijs:

Leden € 47,50
(niet-leden € 51,50)



Donderdag 11 februari

Opstappen:

Zutphen: achterzijde NS-station. Vertrek 9:00 uur, retour ca. 18:30 uur.
Zutphen: toegang tot parkeerplaats Polplein. Vertrek 9:15 uur, retour ca. 18:20 uur.
Doesburg: Turfhaven 6981 BW Barend Ubinkweg. Vertrek 10:00 uur, retour ca. 17:40 uur.
Zevenaar: Doesburgseweg 43A (parkeerplaats bij La Place restaurant). Vertrek 10:30 uur, retour ca. 17:15 uur.

Prijs:

Leden € 47,50
(niet-leden € 51,50)



In Vorden en omgeving zijn prachtige kastelen en landgoederen te bewonderen. Groengrijs gids Antoinette Timmer, de kunsthistorica die geregeld in het programma 'Het Bekijken Waard' bij UNIEK FM te horen is, weet er boeiend over te vertellen. De Groengrijs bus brengt u onder andere langs Kasteel Vorden, Kasteel Hackfort en Landgoed Kieftskamp. Voorafgaand geniet u van een bakje koffie of thee met een lokale lekkernij. Na de reis schuift u aan voor een heerlijke High Tea bij Hotel Bakker.

- ✓ Deskundige reisleiding langs de verschillende kastelen;
- ✓ Ontvangst met koffie/thee en lokale lekkernij. Afsluitend een uitgebreide High Tea;
- ✓ Vervoer in gezellige touringcar;
- ✓ Rollator toegankelijk.

Dieet of allergie? Geef dit door bij opgave.

Donderdag 25 maart

Opstappen:

Doetinchem: Busstation Hamburgerbroeklaan (extra gratis parkeerruimte achter het belastingkantoor). Vertrek 11:45 uur, retour ca. 18:15 uur.
Zelhem: Parkeerplaats aan de Stikkenweg/hoek Doetinchemseweg. Vertrek 12:15 uur, retour ca. 17:45 uur.
Vorden: Station (directe treinverbinding met Zutphen en busverbinding met Hengelo Gld.). Vertrek 12:35 uur, retour ca. 17:30 uur.

Prijs:

Leden € 47,50
(niet-leden € 51,50)



Wilt u mee op dagtocht? Voor meer informatie en om u aan te melden gaat u naar www.kruiswerk.nl/dagtochten of bel met de ledenservice op **0314 357 430** bereikbaar op ma. t/m vrij. van 9.00 tot 13.00 uur.

Alle dagtochten gaan alleen door bij voldoende deelnemers. Tijdens de dagtochten houdt Groengrijs zich aan de richtlijnen van het RIVM die op dat moment gelden. Mochten de dagtochten i.v.m. de op dat moment geldende richtlijnen niet door kunnen gaan dan wordt u daarvan op de hoogte gesteld. Lees meer over de voorzorgsmaatregelen die Groengrijs neemt tijdens haar dagtochten op www.kruiswerk.nl/dagtochten

[In 2019 gingen er 435 mensen met ons mee op een dagtocht.]

Hoe kies ik de juiste zorgverzekering?

Door niet kritisch naar uw huidige verzekering en situatie te kijken, bent u vaak niet goed verzekerd en bestaat er de kans dat u honderden euro's te veel betaalt. Willem Veenendaal, adviseur zorgverzekeringen bij het Kruiswerk Zorgcollectief, legt u in vier eenvoudige stappen uit waar u op moet letten.

▶ **Scan de QR-codes en bekijk de video's!**

Stap 1
Kies de juiste basis-verzekering


Stap 2
Kies uw aanvullende verzekering


Stap 3
Kies uw tandarts-verzekering


Stap 4
Kies uw collectiviteit


Alstublieft, het aanbod van het Kruiswerk Zorgcollectief:

 €125,88 per maand 2% korting op uw basisverzekering 10% korting op uw aanvullende- en tandartsverzekering Extra vergoedingen	 €119,47 per maand 4% korting op uw basisverzekering 15% korting op uw aanvullende zorgverzekering Ruimere vergoedingen	 €123,50 per maand 5% korting op uw basisverzekering 5% korting op uw aanvullende- en tandartsverzekering Sparen voor zorg
---	---	--

U kunt het complete aanbod van de zorgverzekeraars Zilveren Kruis, VGZ en Menzis bekijken op www.kruiswerkzorgcollectief.nl/aanbod



➔ Wilt u meer informatie ga dan naar www.kruiswerkzorgcollectief.nl of bel 088 17 17 310

Sta er eens bij stil of u nog wel goed zit bij uw huidige zorgverzekeraar

Grote kans dat u niet zeker weet of u nog wel goed zit bij uw huidige zorgverzekeraar. Aan het einde van het jaar wordt u weer overspoeld met aanbiedingen, waardoor u door de bomen het bos niet meer ziet. Toch loont het om deze maand eens te onderzoeken of u voor dat ene zorgpakket met tandartsverzekering moet gaan. Of om kritisch te kijken naar waarop u kunt besparen als het gaat om uw premie. Het Kruiswerk Zorgcollectief helpt u op weg door een online informatiebijeenkomst te organiseren. Hierin adviseert en informeert Willem Veenendaal, adviseur zorgverzekeringen, u graag over zorgverzekeringen en waar u op moet letten.



Online
informatie-
bijeenkomst



Deelnemers zijn erg tevreden met de informatie die wordt geboden en het advies dat hierop volgt. Onder andere mevrouw Janssen heeft zich vorig jaar laten adviseren door Willem: “Willem is heel vriendelijk, heeft alles toegelicht. Voorheen zat ik bij een verzekeraar waar ik heel lang tevreden over was. Maar ik kreeg een nieuwe polis en dacht: ‘Dat wordt te veel!’. Het advies was om over te stappen naar een andere zorgaanbieder. Ik ben overgestapt en betaal aankomend jaar € 31,- per maand minder voor dezelfde zorg”, aldus mevrouw Janssen.

”

Laat u adviseren en informeren

Welke zorg heb ik aankomend jaar nodig? Wat is het beste verzekeringspakket voor mij? Betaal ik niet te veel premie? Hoe zit dat met vergoedingen voor mijn kunstgebit en gehoorapparaat? Vragen die in uw hoofd spoken en waar u graag antwoord op wilt. Adviseur zorgverzekeringen Willem Veenendaal vertelt u graag meer over zorgverzekeringen en waar u op moet letten. “Mensen weten vaak niet waar ze moeten beginnen. Om die reden geef ik elk jaar informatiebijeenkomsten. Hierin adviseer en informeer ik zowel leden als niet-leden van Kruiswerk over waar zij op moeten letten en waarop kan worden bespaard”, vertelt Willem.

Advies vanuit uw eigen woonkamer

Wilt u ook graag meer informatie en advies over uw zorgverzekering? Dit jaar organiseert het Kruiswerk Zorgcollectief weer een informatiebijeenkomst om u onafhankelijk te kunnen informeren. “Dit jaar organiseren we voor het eerst een online informatiebijeenkomst. Hierin ga ik graag met u de interactie aan door het tonen van diverse video's, waarbij ook uw kennis wordt getest. In 1,5 uur neem ik u mee met belangrijke onderwerpen als uw zorgbehoefte, de juiste basisverzekering, het kiezen van uw eigen risico en aanvullende verzekeringen. En heeft u vragen? Stel deze dan gerust!”, vertelt Willem. Zowel leden als niet-leden van Kruiswerk kunnen de bijeenkomsten bijwonen. Deelname is hierbij gratis.

De online informatiebijeenkomst vindt plaats op maandag 14 december, om 19.00 uur. U kunt zich hiervoor online aanmelden via www.kruiswerkzorgcollectief.nl/advies

Heeft u de juiste dekking?

Of denkt u te veel te betalen? Naast informatie en advies geeft Willem u ook tips, zodat u weet waar u op kunt besparen. Het komt namelijk veel voor dat mensen oververzekerd zijn. “Meneer Polman kwam vorig jaar langs bij mij voor advies. Uit het verhaal van meneer bleek dat zijn huidige zorgverzekering niet aansloot bij zijn zorgbehoefte. Hij had veel te veel fysiotherapie en juist de ondersteuning die hij als mantelzorger nodig had, was niet verzekerd. Samen hebben we zijn verzekering zo samengesteld dat hij én goedkoper uit is én de zorg krijgt die hij nodig heeft”, vertelt Willem. Ook mevrouw Jacobs kwam in 2019 voor advies, omdat ze niet goed wist of ze bij haar huidige verzekering nog goed zat: “Willem heeft me duidelijk uitgelegd wat het beste verzekeringspakket voor mij zou zijn. Ik wilde namelijk graag weten of het pakket dat ik had voldoende was, of dat er iets kon vervallen. Ik bespaar daardoor nu € 17,05 per maand”, vertelt mevrouw Jacobs.

Aanbod van het Kruiswerk Zorgcollectief

Via het Zorgcollectief kan Kruiswerk u een interessant aanbod doen voor de zorgverzekering van verzekeraars Zilveren Kruis, VGZ en Menzis. Het Kruiswerk Zorgcollectief biedt de leden van Kruiswerk veel meer dan alleen korting. “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 basisverzekeringspremie 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”, vertelt Willem.

Benieuwd wat het Kruiswerk Zorgcollectief voor u kan betekenen?
Op pagina 8 vindt u het aanbod van aankomend jaar.



Neem eens een kijkje op www.kruiswerkzorgcollectief.nl of bel 088 – 17 17 310.



Online informatiebijeenkomsten

Wat:

Een online informatiebijeenkomst, boordevol tips en adviezen van Willem Veenendaal, adviseur zorgverzekeringen van Kruiswerk. Stel live al uw vragen!

Waar:

Online, vanuit uw eigen woonkamer. Op uw computer, tablet of telefoon te volgen.

Wanneer:

Maandag 14 december om 19.00 uur.

Hoe:

Meld u aan via www.kruiswerkzorgcollectief.nl/advies

➔ Meld u aan via www.kruiswerkzorgcollectief.nl/advies of bel 088 17 17 310

Even een tandje terug

De Achterhoek is ervoor gemaakt om actief ontdekt te worden. Kilometers goed onderhouden fiets- en wandelpaden doorkruisen het coulisselandschap. Dankzij het overzichtelijke fiets-knooppuntennetwerk en het wandelnetwerk verdwaalt u nooit en komt u langs de mooiste plekken. Even uitblazen doet u bij een van de gastvrije rustpunten die u onderweg tegenkomt. Of volg een van de kant-en-klare routes die speciaal voor u zijn uitgestippeld op www.achterhoek.nl/routes

Keulse Slagenroute – 14 km (groene voetstapjes)

Montferland is groen, afwisselend en heeft volop historie. 't Peeske is gelegen in de Montferlandse bossen en deed dienst als bovenslag-watermolen. De Hulzenberg heeft een hoogte van 82.4 meter boven NAP. De uitkijktoren zelf is 21 meter hoog en is voor iedereen te beklimmen. Na de pittige klim kunt u genieten van een prachtig uitzicht over de wijde omgeving. Vanuit hier kijkt u helemaal uit van de Veluwezoom tot Elten en verder!

Startpunt: Parkeerplaats 't Peeske (Peeskesweg 12, Beek, Gem. Montferland)



Rondje Exel – 17 km (groene voetstapjes)

Let op de gekleurde, vrolijke luiken van de boerderijen die bij de landgoederen horen. Ze zijn geschilderd in de familiekleuren van destijds. Bij landgoed Ampsen zijn ze blauwwit, bij Verwolde zwartgeel. Op het mooi gelegen landgoed Verwolde staat Huis Verwolde (tussen keuzepunten O41 en B71). Dit Edelmanshuis is omringd door een tuin, park en het bosgebied Oranjewoud met vijvers en landbouwpercelen. De tuin en het bos zijn vrij toegankelijk.

Startpunt: SP18 Landgoed Ampsen (Laan Ampsen, Lochem)



Fietsen over Kerkenpaden

Kerkenpaden zijn eigenlijk oude wandelpaden. Vroeger ging men te voet naar werk maar ook naar de kerk. Om de route naar de kerk zo kort mogelijk te maken zijn er binnendoorpaden ontstaan waardoor men niet ver hoefde te lopen. Inmiddels gaan we overal met de fiets of met de auto naartoe en zijn sommige van deze kerkenpaden verdwenen. Deze verdwenen paden zijn in ere hersteld en maken onderdeel uit van de mooiste routes, dwars door de natuur over bruggetjes en door de weilanden.

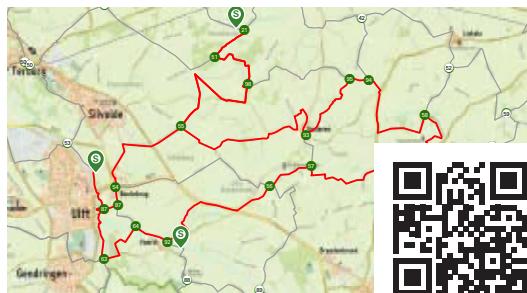


Kerkenpad Rondje Sinderen - 42 km

Deze route gaat langs kleurrijke akkerranden, kronkelende beken, door weilanden en door oude bossen. Onderweg ziet u oude boerderijen en monumenten, zoals de Antonius Kapel en de Kempermolen.

Startpunten:

TOP DRU Industriepark (Hutteweg 24, Ulft)
TOP Groot Nibbelink (Nibbelinklaan 12, Sinderen)
TOP Van Hal (Grensweg 13, Voorst Oude IJsselstreek)

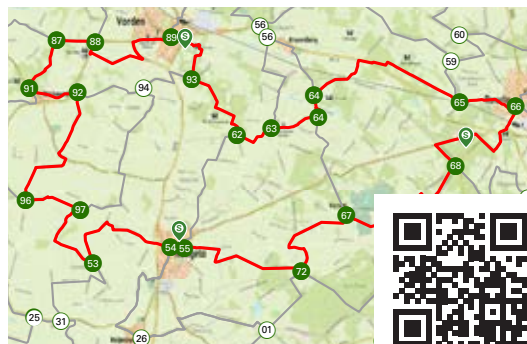


Fietsroute Graafschaproute Zuid – 49 km

In Nationaal Landschap De Graafschap, tussen Zutphen, Lochem en Ruurlo geniet u van het bosrijke kampenlandschap en van het uitzicht op veel goed bewaarde landgoederen en buitenplaatsen. Mooie voorbeelden zijn Landgoed Hackfort, Kasteel Vorden, Landgoed Kieftskamp, Huis Onstein en Kasteel Ruurlo.

Startpunten:

TOP De Heikamp (Hengelseweg 2, Ruurlo)
TOP Hengelo (Bleekstraat 3, Hengelo)
TOP Vorden (De Bleek, Vorden)



Op pad in de Liemers deze winter?

Trek de wandelschoenen aan of geniet op de (elektrische) fiets van de mooiste routes in de Liemers! Het landschap kenmerkt zich door kronkelende dijken, rivieren en groene wielen en waaien. De wandelroutes zijn goed bewegwijzerd en de fietsroutes fietst u aan de hand van het knooppuntennetwerk. Bezoek een van de VVV-locaties of kijk op www.bezoekdeliemers.nl voor nog meer route-inspiratie.

E-bike route door de Liemers – 47 km

Deze E-bike route neemt u mee langs de mooiste plekjes en bezienswaardigheden van de Liemers. U passeert tijdens uw fietstocht de Westervoortse brug, die een belangrijke, strategische rol speelde tijdens de Tweede Wereldoorlog, het prachtige Kasteel Doornenburg, bekend van de televisieserie over de ridder 'Floris', en Landgoed en Huys Sevenaer. De route is speciaal ontwikkeld voor mensen met een elektrische fiets en komt dan ook langs meerdere op-laadpunten.



Rondje Gelders Eiland – 35 km

Het gebied tussen de Rijn, het Pannerdensch Kanaal en de oude gemeente Rijnstrangen wordt ook wel het Gelders Eiland genoemd. Een oase van rust en ruimte waar uiterwaarden teruggegeven worden aan de natuur. Je vindt er trekpuntjes over de Rijnstrangen en Oude Waal, kilometers dijk met karakteristieke dijkhuizen, everburchten, struipaden, oeverzwaluwen en het overal aanwezige water. Tijdens deze fietsroute ontdekt u het prachtige Liemerse landschap.



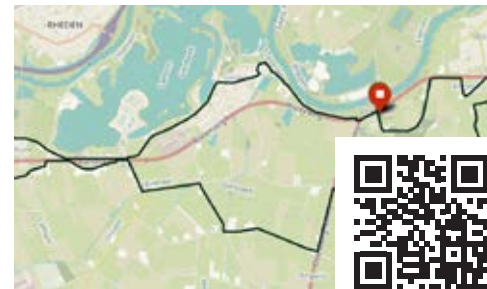
Rondje Liemers – 49 km

Wilt u ook even heerlijk weg uit de drukte om lekker te fietsen? Strijk dan neer in het gebied tussen Arnhem en de Duitse grens: de Liemers. Laat deze fietsroute u leiden door dit stukje onbekend Nederland.



Wandelknooppad langs de IJssel en door het Broek – 24 km

Geniet van een heerlijke wandelroute van 24 km. Op deze route passeert u het landgoed Bingerden en Huis Wielbergen, beide aan de rand van Angerlo en verder langs de Gelderse IJssel en het waterrecreatiegebied Lathum en Giesbeek met de naam Rhederlaag.



Wandelknooppad langs de Rijn en door groen Duiven – 16 km

Deze route voert u tussen Groessen en Loo enkele mooie waaien (gebied tussen dijk en rivier) en het veer naar Huissen, dat een mooie "op-stap" biedt om bijvoorbeeld het Overbetuwe achterland te verkennen.

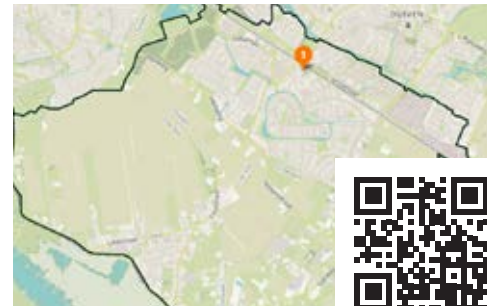


Foto: Windkracht20



**Ja mam,
je bent
in beeld!**

Even videobellen met moeder of opa, de agenda bijhouden of vakantiekiekjes sturen: het kan allemaal met Femly, een eenvoudig tv-systeem voor de hele familie. “Eenzame ouderen en hun mantelzorgers gelukkig maken, dat is onze missie”.

Eh, Femly?

In februari kende bijna niemand het nieuwe beeldbelsysteem. Totdat corona losbarstte en ouderen geen bezoek meer mochten ontvangen, zeker niet in zorginstellingen. Heel Nederland zocht naar creatieve manieren om contact met hun dierbaren te onderhouden. En toen kwamen de bestellingen. Eerst druppelend, al gauw stromend. Mede-eigenaar van Femly Françoise de Goeijen, wist niet wat haar overkwam, maar wél wat te doen. “Ik stapte in mijn auto en leverde al die Femly TV’s persoonlijk af. Aanvankelijk zonder garantie van betaling, want we hadden nog niet eens een betaalsysteem”, lacht ze. Na een reportage bij EditieNL ging ’t helemaal los. Met Femly – een knipoog naar het Engelse family – belt de familie. De oudere hoeft geen knop in te drukken, de beller komt automatisch in beeld, heel simpel, op de televisie. Dus geen gedoe met computers en tablets. Met de app kan ieder familielid ook foto’s en video’s plaatsen. Meer liefde, minder lasten.

Meer liefde, minder lasten

“Onze missie is mensen gelukkig maken. Eenzame ouderen, maar ook hun mantelzorgers”, vertelt De Goeijen. Ze spreekt uit ervaring. In 2016 verloor ze haar man aan een agressieve vorm van alzheimer, hij was pas 57 jaar. Zij was zijn belangrijkste mantelzorger. “Maar zonder de hulp van mijn vrienden en familie had ik het niet gered. Daar ben ik ontzettend dankbaar voor en ik wil dat iedereen die steun kan ervaren.” Femly ontlast de mantelzorger, omdat je elkaar op elk moment van de dag kunt zien. Ook is het sociale contact gemakkelijker met anderen te delen. De druk op mantelzorgers blijft tenslotte groeien.

Kijk voor meer informatie over de mogelijkheden en het bestellen van Femly op www.kruiswerk.nl/femly

Zó werkt Femly

Femly is er voor de hele familie, iedereen krijgt gratis toegang tot de app. Daarmee communiceert u met uw dierbare, die voor de speciale Femly TV zit.

1 U kunt ervoor kiezen om de Femly TV te kopen, dan betaalt u eenmalig € 199,- voor de TV en voor het Femly abonnement € 19,95 per maand.

2 Wilt u liever de Femly TV huren? Dan betaalt u voor de huur van de TV € 16,95 en voor het Femly abonnement € 19,95 per maand.

3 Femly op uw eigen TV
Tegenwoordig is het ook mogelijk om Femly te gebruiken op uw eigen TV. Dan maakt u alleen de kosten voor het abonnement van Femly (€ 19,95 p/m)*.

In alle gevallen kunt u eerst Femly twee weken gratis uitproberen.

Kant-en-klaar bezorgd

U heeft wel een snelle internetverbinding nodig, maar de installatie is simpel: steek de stekker in het stopcontact en beginnen maar. En wel zo handig, met de Femly TV kunt u ook gewoon televisiekijken.

Dit kunnen families met Femly:

- Beeldbellen;
- Agenda bijhouden;
- Foto’s en video’s met elkaar delen;
- Of gewoon tv kijken natuurlijk.

Doortje van Lierop (55): ‘De foto’s brengen mijn moeder tot rust’

“Na een moeilijke periode thuis begon mijn licht dementerende moeder (87) net te wennen aan haar nieuwe woonplek, een zorgcentrum in Deurne. Ze leefde op van de gezelligheid, het samen eten. En toen kwam corona.

Ze begreep er niets van. Waarom kwamen we niet meer op bezoek? Wat is dat voor virus? Door de eenzaamheid en verwarring ging mijn moeder geestelijk snel achteruit. Alleen al erover praten maakt me emotioneel. Na twee weken ging ik weer op bezoek, maar mijn broers en zussen bleven uit voorzorg thuis. Hun contact verliep per telefoon. Ze belden vaak hoor, dat wel. Maar het was niet genoeg, de stress bleef. ‘Ze moet jullie zien’, zei ik. Via de zoekwoorden “beeldbellen ouderen” ontdekte ik Femly. Wat een uitvinding! Al is een goede internetverbinding wel een voorwaarde. Mijn moeder hoeft niets te doen: via het televisiescherm hoort ze een paar keer een beltoon en dan hebben we automatisch beeldcontact. De eerste keren zat ze nog verbaasd met de huistelefoon tegen haar oor gedrukt, maar ze begreep het steeds beter. We videobellen dagelijks en dankzij Femly zag ze bijvoorbeeld haar pasgeboren achterkleinkind. De fotocarrousel is ook geweldig. Via de app posten we telkens nieuwe foto’s en zo blijft ze bij over onze levens. Omdat ze steeds meer in het verleden leeft, plaats ik ook oude beelden van haar geboortedorp Zierikzee. Dan zit ze zichtbaar te genieten, de verhalen komen meteen los. Die rust is zeldzaam, want door de dementie is ze onrustig. Ze loopt veel rond in het verpleeghuis waar ze inmiddels woont. Als ik weer eens een lege stoel zie bij het videobellen, denk ik vaak: had ik Femly maar eerder ontdekt. Dus heb je een dierbare die eenzaam dreigt te worden? Twijfel niet, je hebt hier zo veel plezier van.”



Mien Hendrikx (88):

‘Ik zie mijn kleinkinderen een stuk vaker dan eerst’

“Ik woon zelfstandig en nee, ik mag niet klagen. Ik kook zelf, doe mijn eigen boodschappen en houd de boel netjes schoon. Wel is zo’n beetje iedereen om me heen weggefallen: mijn man, familieleden, vriendinnen. Even spontaan een kopje koffie doen bij een vriendin is er niet meer bij.

Gelukkig heb ik veel aanloop van familie: vier kinderen en negen kleinkinderen. Al kwamen ze in de coronatijd wel een stuk minder. Toen voelde ik me wel eens eenzaam, een gevoel dat me ook op regenachtige dagen wel overvalt. Mijn schoonzoon Geert kwam toen met het idee voor Femly. ‘Mam, wat dacht u van videobellen? Dat doen anderen nu ook veel.’ Mijn god, was mijn eerste reactie, moet dat nou allemaal? Ik kan nog prima met de tablet overweg – spelletjes doen, mijn agenda bijhouden. Maar op een nieuwe tv zat ik niet te wachten. Ja, het was dus even wennen, maar het is zó leuk!

En makkelijk. Ik ben een tevreden mens als ik alleen iets aan en uit hoeft te zetten. Via Femly zie ik ook mijn kleinkinderen een stuk vaker dan eerst. Op eens zijn ze in beeld: ‘Dag oma, hoe gaat het nu met u?’ Ook krijg ik foto’s te zien, bijvoorbeeld van dagjes weg of vakanties. Zo kwam er weleens een foto voorbij van een gezellig terrasje. Laatst stuurde mijn schoonzoon foto’s en filmpjes van een pasgeboren veulentje, bij hen aan de overkant. Nog wankele lende op zijn lange benen. Dat is toch geweldig? Dan zit ik gewoon te genieten.”

Tekst: Suzanne Geurts / Beeld: Roy Lazet
Ledenmagazine Ons van KBO-Brabant

*Als u op uw eigen TV gebruik wilt maken van Femly zijn er twee vereisten. Ten eerste moet uw TV minimaal 2 HDMI poorten hebben, 1 poort om TV te kijken en 1 poort voor Femly. En ten tweede moet de TV een zogenaamde cec-functie hebben. Als u uw TV model doorgeeft zal Femly controleren of u dat heeft.

Zelfstandig Thuis weken

Hometrainer Tunturi Star Fit F100

Verbeter thuis uw fitheid en conditie
Met extra lage instap
Voor niet-leden € 349,-



Van € 399,-
voor
€ 299,-
voor leden

Fietstrainer Tunturi Mini Bike

Herstel thuis uw spierkracht, bloedsomloop
en coördinatie van ledematen
Voor niet-leden € 62,99



Van € 69,99
voor
€ 54,99
voor leden

Hoog-laagbed incl. matras en kussen Droom weg met ons voordeelpakket

Het hoog-laagbed Timeless biedt u het slaapcomfort van een boxspring én het gemak van een hoog-laagbed:

- Gemakkelijk te verrijden en eenvoudig te bedienen
- Verstelbaar in hoogte tussen 38 en 80 cm
- Voldoet aan alle gestelde certificeringen door de zorg
- Verkrijgbaar in antraciet, bruin en grijs
- Vlokkenkussen met drukverlagende eigenschappen (50 x 70 cm)
- Geavanceerd, drukverlagend matras
- Zeer sterk, hygiënisch en vocht- en lucht regulerend



Voordeel-pakket

Timeless bed t.w.v. € 1.999,-
DeQpress matras t.w.v. € 599,-
Comfort pillow hoofdkussens t.w.v. € 89,99

Eenpersoons pakketprijs
van € 2.688,- voor leden € 1.999,-

Tweepersoons pakketprijs
van € 5.376,- voor leden € 3.998,-

Op basis van een elektrische schotelbodem. 90x200 cm schotelbodem en matras.
Pakketprijs is van toepassing voor alle variaties tot 90 cm breed en tot 220 cm lang. Exclusief hoofdbord.

Voordeel en gemak bij u thuis



Wanneer de dagen korter worden en de temperatuur daalt, bent u meer thuis. Medipoint zorgt deze winter dat uw huis van alle gemakken is voorzien. Ontdek ons voordelig geprijsde assortiment en geniet van een prachtige winter.

Sta-opstoel Relaxo

Voor niet-leden € 2.069,-



Van € 2.299,-
voor
€ 1.839,-
voor leden

Deze modellen hebben een levertijd van maximaal 3 weken.

Sta-opstoel Riposo

Voor niet-leden € 1.699,-

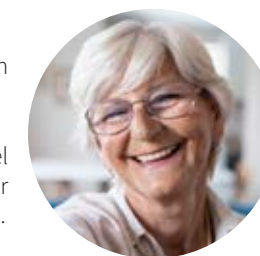


Van € 1.999,-
voor
€ 1.599,-
voor leden

'Comfortabel zitten in mijn sta-opstoel'

Annie Beurskens kocht enkele maanden geleden de sta-opstoel:

"Ik had een veel te grote, oude stoel van een broer. Mijn familie adviseerde mij om een nieuwe, passende sta-opstoel te gaan kopen bij de Medipoint winkel. Ik kreeg goede hulp bij het uitzoeken van de stoel en ik ben er heel erg blij mee", vertelt ze. "Ik zit heerlijk in deze stoel. Door een val, enige tijd geleden, heb ik last van mijn rug, maar deze stoel geeft me goede steun. Ik kan ook de voeten hoog leggen en de rugleuning kan helemaal in de ligstand", legt Annie uit. Het opstaan uit deze stoel lukt ook beter en gemakkelijker dan voorheen: "De stoel is van alle gemakken voorzien. Ik vond hem wel eerst wat duur, maar ik heb er geen spijt van. De stoel is het geld zeker waard! Ik ben heel erg tevreden, de stoel krijgt van mij een 9!", aldus Annie.



Kom naar de Medipoint Zit Adviesdag

De perfecte stoel? Dat zit voor iedereen anders. Ontdek op de Zit Adviesdagen van Medipoint welke stoel voor u het beste zit.

Wij geven gespecialiseerd en persoonlijk advies en u profiteert van vele extra's, zoals:

- Extra ruime keuze modellen
- Een persoonlijke zitanalyse
- Gratis thuisbezorging en installatie
- Keuze uit een mooi accessoire zoals luxe hoofdkussens, stoelverwarming (t.w.v. € 249,-) of draaiplateau (voor de halve prijs)
- Tot 25% korting op alle modellen

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

Waar en wanneer

Vorden, Raadhuisstraat 1
Zaterdag 19 december

Winterswijk, Beatrixpark 1
Dinsdag 5 januari

Wilt u liever advies aan huis, kijk dan op www.medipoint.nl/thuisservice



Van € 99,99
voor
€ 79,99
voor leden



Lichttherapielamp Fysic FW-400

Positief effect op uw humeur, energie en slaappatroon
Voor niet-leden € 89,99

‘De lichttherapielamp helpt tegen mijn winterdip’

Mieke Tholen kocht vorig jaar een lichttherapielamp bij de Medipoint winkel.

“In de winter heb ik altijd last van het donkere weer. Ik had gelezen dat deze lamp kan helpen tegen mijn winterdip. En nadat er iemand in mijn omgeving veel baat had bij een lichtlamp, heb ik hem zelf ook gekocht”, vertelt Mieke. “Als ik ’s ochtends ga ontbijten, zet ik de lamp naast mij neer en blijf ik er zo’n 20 minuten voor zitten. De lamp is heel gemakkelijk in het gebruik. Ik merk dat ik er meteen profijt van heb. Ik voel me niet zo somber en heb minder last van de donkere dagen. Mijn gemoedstoestand is beter. Dat maakt de winter een stuk prettiger.” Ze adviseert de lamp dan ook zeker aan, aan iedereen die last heeft van een winterdip. “Ik geef de lamp een 8!”, aldus een tevreden Mieke.

‘Een veilig gevoel met de alarmknop’

Miriam Smijers-Smelt maakt sinds twee jaar gebruik van een SOS-noodknop.

“Ik heb indertijd een miniberoerte en tia’s gehad. Nadat ik was gevallen, heb ik lange tijd op de grond geleden voordat er hulp kwam. Uiteindelijk wist ik 112 te bellen. Dat maakte mij duidelijk dat ik een alarmknop echt nodig had”, vertelt ze. “Ik ben nadat ik de SOS-noodknop bij de Medipoint winkel heb aangeschaft nog wel eens gevallen, maar doordat ik gelijk op de knop kon drukken kwam er meteen hulp. Ik kreeg via de alarmknop mijn dochter aan de telefoon en zij is direct naar mij toe gekomen om mij te helpen.” Miriam is erg tevreden met de alarmknop:

“De alarmknop geeft me een veilig gevoel als er iets gebeurt dan kan ik op de knop drukken en krijg ik een van mijn familieleden aan de lijn, die me vervolgens kunnen helpen. Ik zie in mijn omgeving dat er veel gebruik gemaakt wordt van zo’n alarmknop, en dan snap ik helemaal”, aldus Miriam.

Winkellocaties

Winterswijk, Beatrixpark 1
Zutphen, Den Elterweg 77
Vorden, Raadhuisstraat 1
Doetinchem, Kruisbergseweg 27



medipoint

Sensire

Genoemde acties zijn ledenaanbiedingen, geldig t/m 15-2-2021 en niet i.c.m. andere acties, kortingen of waardebonnen. Vraag overige voorwaarden in de winkel.



Van € 129,-
voor
€ 99,99
voor leden

SOS noodknop met GPS tracker FXA-100

Met één druk op de knop een alarmering doorgeven.
GRATIS instelservice op afstand
Voor niet-leden € 115,-

We kunnen allemaal wel eens een extra paar handen gebruiken. Of u nu zorg draagt voor een ander en daardoor bijna niet aan het huishouden toekomt, advies wil over zorg, een ongeluk heeft gehad of een kleine op komst is. Als lid van Kruiswerk kunt u gebruik maken van ons uitgebreide dienstenaanbod, mét korting.

Hulp voor de onverwachte momenten

Voor de onverwachte momenten is het altijd fijn als er simpele oplossingen zijn. Bijvoorbeeld als u of uw partner tijdelijk hulpbehoevend wordt, of een van jullie plots opgenomen moet worden in het ziekenhuis. Kruiswerk biedt dan ‘acute hulp’. Als lid van Kruiswerk kunt u gratis 8 uur acute hulp per jaar aanvragen*. Het gaat hierbij om hulp in de huishouding, het doen van boodschappen, koken, de kinderen van school ophalen of medicijnen bij de apotheek. Afgestemd op uw situatie, verzekeren wij u van de hulp die u nodig heeft.



Scan de QR-code of bel met **088 17 17 330** indien u acute hulp wilt aanvragen.

Een kleintje op komst?

Of u nu thuis gaat bevallen of in het ziekenhuis: u wilt zich graag goed voorbereiden. Als lid van Kruiswerk bieden we u daarom een gratis kraampakket, indien uw eigen zorgverzekeraar dit niet beschikbaar stelt, te verkrijgen bij de Medipoint Thuiszorgwinkel. Dit kraampakket is met zorg samengesteld door verloskundigen en bevat alles wat u nodig heeft voor na uw bevalling. Aan te raden is het pakket 4 tot 6 weken voor uw bevalling in huis te halen.



Scan de QR-code om te bekijken wat er in het kraampakket zit.

Kruiswerk is er voor al uw zorgvragen



Heeft u vragen op het gebied van (thuis)zorg?

Wilt u graag thuiszorg, huishoudelijke hulp of een maatschappelijk werker aanvragen? Maar weet u niet precies hoe? Of heeft u lichamelijke of persoonlijke problemen? De Zorgadvieslijn is er voor al uw vragen op het gebied van zorg.

De Zorgadvieslijn is gratis bereikbaar voor Kruiswerk leden van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur op het telefoonnummer **088 17 17 333**.

Gezondheidscheck

Wij vinden uw gezondheid heel belangrijk, vooral in deze tijd. Bent u ook benieuwd naar uw gezondheid? Laat deze dan meten tijdens een gezondheidscheck bij u in de buurt. De check wordt uitgevoerd door Paul Zeeders, beweeg- en leefstijlexpert van Kruiswerk. De check wordt in drie stappen uitgevoerd waarbij uw lengte en gewicht worden gemeten en uw BMI en vetpercentage worden bepaald. Daarna worden uw bloeddruk en knijpkracht gemeten. Aan de hand van deze resultaten ontvangt u een passend leefstijladvies op het gebied van voeding en beweging.

Tijdens de gezondheidschecks gelden de maatregelen die op dat moment gelden en zijn vastgesteld door het RIVM.



Scan de QR-code voor meer informatie over de voorzorgsmaatregelen en een gezondheidscheck bij u in de buurt.

Van bedverhoger tot elleboogkruk

Heeft u net een ongeluk gehad, en bent u daardoor wat minder makkelijk ter been? En kunt u wel wat ondersteuning gebruiken? Of heeft u een kleintje op komst en heeft u bedverhogers nodig? Dan bent u bij de thuiszorgwinkel van Medipoint aan het goede adres. Medipoint biedt namelijk een breed assortiment aan zorg- en welzijnsproducten. Op vertoon van uw Kruiswerk ledenpas ontvangt u 10% korting op de aanschaf van nieuwe producten in de Medipoint Thuiszorgwinkels**.

Naast korting op producten kunt u ook gratis loophulpmiddelen - zoals elleboogkrukken, een standaard rollator, of standaard looprek - lenen tot maximaal 13 weken.



Scan de QR-code voor een Medipoint Thuiszorgwinkel bij u in de buurt.

Benieuwd naar wat Kruiswerk voor u kan betekenen?

Neem dan eens contact op met onze ledenservice via **info@kruiswerk.nl** of op het telefoonnummer **0314 357 430**, bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 13.00 uur.

*Indien u één jaar lid bent van het Kruiswerk.**Niet geldig i.c.m. andere acties en lopende aanbiedingen.

Kijk voor meer informatie en alle aanbiedingen op www.medipoint.nl/zelfstandig

➔ Kijk voor het dienstenaanbod van Kruiswerk Achterhoek en Liemers op www.kruiswerk.nl/diensten

Samen genieten van een heerlijke kerst



Houdt u ook zo van gezellig samen eten? Om bij te kletsen, de batterij op te laden, of gewoon om te genieten van dat ene gerecht dat iedereen in uw familie heerlijk vindt? Tijdens de feestdagen staat samen aan tafel eten centraal. De feestdagen gaan er dit jaar anders uitzien dan normaal. Toch zijn er nog genoeg mogelijkheden om samen te genieten van een heerlijk diner.

Maak een gerecht en deel uit

Heeft u een specialiteit? Iets waar iedereen ieder jaar opnieuw enorm van kan genieten? Het hoogtepunt van de tafel? Pak eens lekker uit: maak een extra portie en breng die naar dierbaren of mensen die alleen zijn. Iets bakken of koken en uitdelen in uw omgeving verbindt en is voor velen een lichtpuntje in deze tijd.

Stel samen een driegangendiner samen

Voorgerecht, hoofdgerecht of nagerecht: wat is uw favoriet? Thuis uit eten zoals in een restaurant, hoe fijn is dat. Maak een heerlijk diner waarbij iedereen een gang dient te serveren. Breng de maaltijden bij elkaar langs, zodat iedereen de verschillende gangen op tafel kan zetten. Zet uw laptop, tablet of smartphone klaar én start het videogesprek. Zo geniet u samen van een heerlijk sterrenrestaurantmaaltijd.

Samen eten op afstand met Let's EAT

Let's Eat is een online platform waar u makkelijk gezellig virtuele etentjes kunt organiseren. Ook voor mensen die geen ervaring hebben met videobellen en minder digivaardig zijn. Alles is heel simpel en stap-voor-stap voor u uitgelegd. Kies een datum en tijdstip voor uw etentje, selecteer een restaurant waar u eten wilt bestellen (iedereen kan zelf een restaurant kiezen, maar zelf thuis koken kan natuurlijk ook), kies het programma van waaruit u wilt videobellen en nodig 'tafelgenoten' uit. Simpel toch? Organiseer ook een online diner en neem eens een kijkje op www.eattogether.nl



Recept stampot van witte kool en aardappel met een slavink

Voor 1 persoon



De koks van Food Connect delen graag hun gerechten met u. Maak tijdens een koude dag eens deze heerlijke stampot van witte kool en aardappel met een slavink.

Ingrediënten:

200 g witte kool	1 g kerriepoeder
200 g kookaardappelen	Peterselie, 2 takjes
30 g appelblokjes	1 slavink
80 g vleesjus	30 g rode uien

Bereidingswijze:

1 Snijd de witte kool, doe dit in een kookpan en zet deze ruim onder met heet water. Zet de kookpan op hoog vuur en breng aan de kook. Als de witte kool kookt voegt u de aardappelen toe aan de kookpan en brengt u dit opnieuw aan de kook. Zet het vuur laag en dek de pan af met een deksel. Laat dit 18-20 minuten rustig doorkoken.

2 Haal nu de slavink uit de verpakking en leg deze in een klein kookpannetje. Giet hier de vleesjus op en zet het kookpannetje op halfhoog vuur. Als de jus kookt zet u het vuur op de zachtste stand en dekt u de pan af met een deksel. Laat de slavink in 10-12 min. rustig warm worden. Voeg evt. na 5 min. een beetje water aan de jus toe zodat hij niet aanbrandt of dik wordt.

3 Was nu de peterselie kort onder de kraan. Schud dit droog en snijd in fijne stukjes. Giet de aardappelen en de witte kool af en bewaar iets van het kookvocht. Giet de aardappelen en de witte kool nu terug in de kookpan en stamp met een pureestamper de aardappelen goed fijn en voeg hier nu de appeltjes, kerriepoeder en de rode ui aan toe.

4 Zet de kookpan op het vuur en roer de stampot door elkaar en maak evt. iets extra smeug met het opgevangen kookvocht of iets melk. Voeg nu de peterselie bij de stampot en meng dit. Dek de kookpan af en laat op zacht vuur staan. Laat de stampot 2-3 min. rustig doorwarmen. Serveer het geheel op een bord.

Eet smakelijk!

Tip: U kunt de stampot extra smeug maken door kookvocht of melk toe te voegen.



Gezond en fit het nieuwe jaar in

Sinds de uitbraak van het coronavirus staat bewegen en sporten onder druk. Terwijl gezond eten, voldoende bewegen en mentaal fit blijven in deze tijden extra belangrijk zijn. Wist u dat beweging niet alleen uw lichaam gezond houdt, maar ook uw hoofd? Beweging zorgt namelijk voor een betere concentratie en mentale gezondheid. Zorg dus goed voor uw lichaam en beweeg regelmatig. Paul Zeeders, eigenaar van sportschool Pollys Gym, helpt u graag op weg.

Wat doet sporten met ons lichaam?

Bewegen is heel belangrijk. Maar waarom eigenlijk?

1 Bewegen verlaagt de kans op overgewicht.
Bewegen verhoogt de stofwisseling via spieropbouw en vetafbraak.

2 Bewegen kan angst, stress en depressie verminderen.
Wie beweegt, bouwt de opgehoopte stresshormonen op natuurlijke wijze af. Bewegen heeft ook invloed op uw mentale gezondheid. Als u actief bent, zit u ook lekkerder in uw vel.

3 Bewegen is goed voor uw hart.
Vooral wandelen, joggen, lopen, fietsen en zwemmen zijn goed voor het hart.

4 Bewegen is goed voor uw longen.
Als u beweegt houdt u uw longen en ademhalingspijpen in conditie.

5 Bewegen is de beste vorm van pensioensparen.
Uw leven lang bewegen is het beste medicijn tegen ouderdomsziekten als artritis, osteoporose en een hoge bloeddruk.



“Het lichaam past zich aan, aan de staat waarin het zich bevindt. Als u ervoor zorgt dat u dagelijks voldoende beweging krijgt, heeft uw lichaam meer energie nodig. Met als resultaat dat u meer energie heeft.”
– Paul Zeeders –

Moeite met voldoende bewegen? Paul Zeeders helpt u!

Dat bewegen goed voor u is, dat weet u inmiddels. Maar hoeveel moet u dan bewegen? Volwassenen en ouderen wordt geadviseerd om 2,5 uur per week matig intensief te bewegen en 2 keer per week te sporten. Heeft u moeite om voldoende te bewegen? Of het goede voorplan in 2021 om meer te sporten? Paul Zeeders helpt u graag op weg.

Speciaal voor u deelt hij twee beweeg-schema's

Paul Zeeders legt hierbij uit: “Ook wanneer u niet naar de sportschool kunt, zijn er simpele oefeningen die u vanuit huis (zonder professionele apparatuur) kunt doen. Deze oefeningen kunt u achter elkaar blijven uitvoeren in een rustig tempo, tot u moe begint te worden.”

Tip van Paul:

“Vindt u het leuk om uw progressie bij te houden? Zet dan de timer op 5 minuten, de week erna op 6 minuten, en voer zo het aantal herhalingen steeds op.”

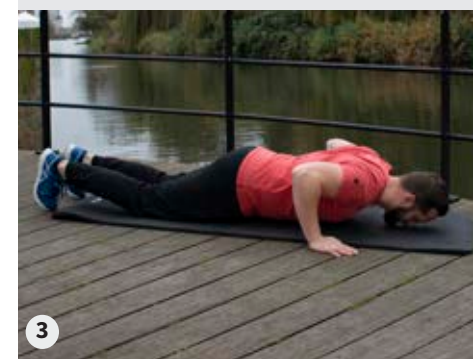
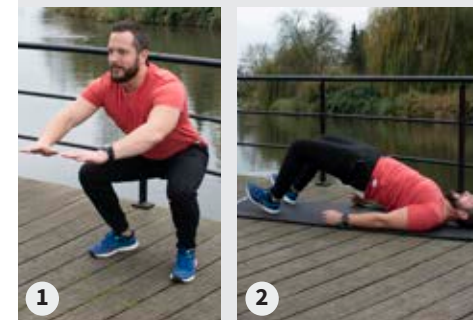
Schema 1

- 1 Squats 10x
- 2 Hakken billen 20x
- 3 'Over head press' met flesjes water 20x



Schema 2

- 1 Squats 10x
- 2 Harmstring brug 20x
- 3 Push up 5x



Aanbod online trainingen

Voor € 20,- per maand krijgt u één sessie van 20 minuten waarin Paul Zeeders u persoonlijk coacht. U kiest hierbij zelf hoelang u coaching wilt krijgen. Dit kan één keer zijn, maar u kunt ook kiezen voor standaard maandelijkse coaching.

Leden van Kruiswerk ontvangen **de eerste maand gratis** (t.w.v. € 20,-), bij het aanvragen van 5 sessies of meer.

U kunt zich aanmelden voor de online training door een e-mail te sturen naar info@pollysgym.nl, of te bellen naar **06 33 98 22 00**.

“En wilt u toch nog wat extra ondersteuning? Dan kunt u me altijd bellen. Als het even niet meer lukt, of u net dat extra duwtje in de rug nodig heeft. Ik help u graag.”

Met zekerheid op pad in het nieuwe jaar



IJzel op de weg, plaatselijke hagelbuien of een zware sneeuwstorm: de winter kent vele extreme weersituaties. Een ongeluk met uw fiets, rollator, scootmobiel of rolstoel zit (tijdens de winter) in een klein hoekje. Vervolgens stilstaan met pech staat vast niet uw agenda. Om u snel weer op weg te helpen is er de Kruiswerk Pechpas: de service die u snel weer op weg helpt!

Goed voorbereid de donkere dagen in

Fietst u door het donker, valt uw licht plots uit. Onderweg naar de supermarkt, krijgt uw scootmobiel ineens kuren. Bent u net aan het werk, belt uw dochter op dat haar band is geknapt. Situaties die ons allemaal kunnen overkomen. Heeft u pech onderweg? Met de Kruiswerk Pechpas op zak belt u gemakkelijk naar Tweewielerservice Iwan Sweeren, die u in 60 minuten al te hulp schiet!*

Voor wie is de Kruiswerk Pechpas geschikt?

Of u nu kinderen heeft die dagelijks naar school moeten, graag op pad gaat met uw MTB of (wielren)fiets, of even een ommetje maakt met uw scootmobiel, rollator of rolstoel: de Kruiswerk Pechpas biedt uitkomst voor iedereen.



voor
€ 29,-
per jaar

Ervaar zelf de voordelen van de Pechpas

- ✓ Pechhulp in de Achterhoek en Liemers binnen 60 minuten*;
- ✓ 7 dagen per week tussen 8:00 en 21:00 uur bereikbaar;
- ✓ Jaarlijks recht op drie reparaties;
- ✓ Bij een groot mankement gratis vervangend vervoer;
- ✓ Indien nodig thuisbrengservice.

De Kruiswerk Pechpas: voor het hele gezin

Verzekerd van pechhulp is voor uzelf heel fijn, maar ook de rest van uw gezin laat u liever niet aan hun lot over. Heeft u kinderen die iedere dag op de fiets naar school gaan? Ook zij profiteren mee van de voordelen van een lidmaatschap van Kruiswerk.

Bij de aanschaf van de Kruiswerk Pechpas voor uw twee kinderen betaalt u € 27,50 per pas (i.p.v. € 29,-). Heeft u drie kinderen (of meer) waarvoor u de Pechpas wilt aanschaffen? Dan ontvangt u € 4,- korting per pas.



*Kijk voor meer info en om de Kruiswerk Pechpas te bestellen op www.kruiswerkpechpas.nl

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

Het hele huishouden profiteert van de voordelen van het lidmaatschap van Kruiswerk.

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

Ja, ik word lid van Kruiswerk*

Voorletters: Achternaam:

M/V

Geboortedatum:

Telefoonnummer:

Straat en huisnummer:

Postcode:

Woonplaats:

E-mailadres:

IBAN bankrekeningnummer:

☐ 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 (indien uw e-mailadres bij ons bekend is)

Datum:

Handtekening:

Online aanmelden:



kruiswerk.nl/aanmelden

Ondergetekende 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 ga akkoord met de algemene voorwaarden (na te lezen op kruiswerk.nl/algemene-voorwaarden) en 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 wijzigen van uw gegevens en hoe wij met uw gegevens omgaan, lees onze privacy policy op de Kruiswerk website: www.kruiswerk.nl.

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).

 **kruiswerk**
Achterhoek en Liemers