

WORD LID!

**Volop voordeel
voor het hele gezin!**



kruiswerk

Achterhoek en Liemers

Jouw kind naar de brugklas? • Stedentrip naar Berlijn • Lekker bewegen tijdens de Nationale Sportweek
Uitgaan 50 jaar terug • Ons cursusaanbod: welke cursus doet ú? • Heerlijke dagtochten

Back to school

SEP/OKT 2018 – NR3

Mantelzorg

4

U staat er niet alleen voor!
Ondersteuning van
Kruiswerk en Zlimthuis.

Stedentrip naar Berlijn

6

Een veelzijdige stad:
de Berlijnse Muur,
het currywurst museum
en de vlooiemarkt.

“Straks ken ik helemaal niemand”

8

Tips om je kind te
helpen met de overgang
naar de brugklas.

Theateragenda

10

Een najaar vol vermaak:
dans, toneel of cabaret.
Voor ieder wat wils.

Hoe
overleef ik de
brugklas?
Tips voor ouders!
- pagina 8 -

Gewoon doen!

Tijd. Een relatief begrip. Ik probeer mijn tijd altijd zo nuttig mogelijk te besteden. Tuurlijk, soms hang ik ook lekker op de bank om televisie te kijken. Maar het liefst ga ik iets doen wat leuk is en waarbij ik ook nog wat kennis opdoe. Zo leer ik tijdens mijn fotografie cursus steeds weer wat bij over handige fototechnieken en fijne camera-instellingen. Om het perfecte plaatje te schieten. En als dat lukt, maakt me dat heel blij.

”Kruiswerk regelt het voor u!”

Bent u ook nog op zoek naar een leuke hobby voor uw vrije uurtjes? Deze editie met het thema 'Actief!' staat bol van cursussen, dagtochten en activiteiten. Wat dacht u bijvoorbeeld van een smartphone cursus? Na een aantal lessen met een klein groepje mensen heeft uw telefoon geen geheimen meer voor u. Of misschien was u van plan om een EHBO-cursus te doen? Via Kruiswerk kunt u een gedegen EHBO-cursus doen, bijvoorbeeld EHBO bij kinderen en baby's. Zo bent u altijd voorbereid. En natuurlijk hebben we ook dit keer weer leuke uitstapjes. Wat u ook wilt doen, bel ons en Kruiswerk regelt het voor u!

Jeanette Mertens

Regiomanager Kruiswerk Achterhoek en Liemers



Wij gaan voor een vitale Achterhoek en Liemers! Tijdens de Nationale Sportweek van 15 t/m 29 september worden er leuke activiteiten georganiseerd in de Achterhoek en Liemers. Kruiswerk is ook van de partij met gratis gezondheidschecks.

Nationale Sportweek

Bewegen is niet alleen gezond, maar ook gewoon leuk! Voor jong en oud. De Nationale Sportweek is hét moment voor verenigingen en sportclubs om haar deuren te openen en te laten zien hoe leuk en gezellig het is om lekker te bewegen. Van 15 t/m 29 september organiseren gemeenten sporttoernooien rondom sporten en bewegen.

Programma

Wij sluiten aan bij deze leuke sportiviteiten met onze gratis gezondheidschecks. Een check t.w.v. € 19,50 is deze week niet alleen gratis voor leden, maar ook voor niet-leden speciaal ter kennismaking met Kruiswerk. U vindt ons in Zevenaar, Baak, Aalten, Hoog Keppel, Keijenburg, Hengelo en Zelhem.

Waar en wanneer	Wat	Tijden	Locatie
Zevenaar 15 september	Mindful Run en verschillende sportieve activiteiten	13:00 - 16:30 uur	Raad-huisplein Zevenaar
Baak 17 september	DOG Baak MBVO*	10:00 - 12:00 uur	Concordia Baak
Aalten 18 september	MBVO* in de beweegtuin	10:00 - 13:00 uur	Beth San
Vorden 24 september	St. Welzijn MBVO*	09:00 - 12:00 uur	Sporthall 't Jebbink
Zelhem 25 september	St. Welzijn MBVO* en fietstocht	10:00 - 12:00 uur	Oranjarahof Zelhem
Hoog Keppel 27 september	Golf, Tennis en Jeu de Boule	14:00 - 17:00 uur	Keppelse Golfclub
Keijenburg 28 september	Walking Football en andere sporten	10:00 - 13:00 uur	SV Keijenburgse Boys

* MBVO: Meer Bewegen Voor Ouderen



AGENDA SEPT/OKT

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

15 t/m 29 september
Nationale Sportweek
Bekijk de sportagenda en
Lees meer op deze pagina

21 september
10:00 – 15:00 uur
Gezondheidschecks
Doetinchem
Medipoint Thuiszorgwinkel
€19,50 Gratis

25 september
10:00 – 15:00 uur
Gezondheidschecks
Doetinchem
Medipoint Thuiszorgwinkel
€19,50 Gratis

25 september
19:00 – 21:00 uur
Gratis workshop Zlimthuis
'Van mantelzorg naar mantelgemak'
Doetinchem, 't Brewinc

2 oktober
Valizo
Dagtocht Dagje Vechtdal en Ommen
Lees meer op pagina 7



5 oktober
10:00 – 15:00 uur
Gezondheidschecks
Vorden
Medipoint Thuiszorgwinkel
€19,50 Gratis

9 oktober
19:00 – 21:00 uur
Gratis workshop Zlimthuis
'Van mantelzorg naar mantelgemak'
Doetinchem, 't Brewinc

10 oktober
10:00 – 12:00 uur
Workshop 'Het nieuwe betalen'
iPad4Senior
Groenlo
Exacte locatie volgt via
www.kruiswerk.nl/workshop

11 oktober
10:00 – 12:00 uur
Workshop 'Het nieuwe betalen'
iPad4Senior
Hengelo
Exacte locatie volgt via
www.kruiswerk.nl/workshop

Meer informatie en aanmelden:
www.kruiswerk.nl/evenementen of bel 0314 357 430

12 oktober
18:00 – 21:00 uur
Gezondheidschecks
Varsseveld
Bewegingscentrum Fit In
€19,50 Gratis

12 oktober
10:00 – 12:00 uur
Workshop 'Het nieuwe betalen'
iPad4Senior
Gorssel
Exacte locatie volgt op
www.kruiswerk.nl/workshop



18 oktober
10:00 – 12:00 uur
Workshop 'Het nieuwe betalen'
iPad4Senior
Doetinchem
Exacte locatie volgt op
www.kruiswerk.nl/workshop

18 oktober
14:00 – 16:00 uur
Workshop 'Het nieuwe betalen'
iPad4Senior
Aalten
Exacte locatie volgt op
www.kruiswerk.nl/workshop

19 oktober
10:00 – 15:00 uur
Gezondheidschecks
Winterswijk
Fitnesscentrum De Tuunte
€19,50 Gratis

25 oktober
Valizo
Dagtocht Orchideeënhoeve
en pannenkoekenlunch
Lees meer op pagina 7

26 oktober
10:00 – 15:00 uur
Gezondheidschecks
Warnsveld
HeelHuis gezondheidscentrum
€19,50 Gratis

1 november
Valizo
Dagtocht Heerlijke
herfsttocht Veluwe



Leren geeft energie!

Welke cursus kiest u?

Wanneer is de laatste keer dat u iets nieuws hebt geleerd? Echt iets nieuws, door u bijvoorbeeld helemaal in een onderwerp te verdiepen? Dat geeft een brok aan energie. Zeker als u die opgedane kennis meteen kunt toepassen. Via Kruiswerk kunt u uiteenlopende workshops, cursussen en voorlichtingen met korting volgen. Hieronder hebben we er een aantal uitgelicht.



EHBO-cursus

Goede hulp verlenen op de momenten dat het er echt toe doet. Dat leer je bij een EHBO-cursus bij baby's en kinderen of een EHBO-cursus bij volwassenen. De cursus bestaat uit vier uur online theorie en vier uur praktijkles. Hier oefent u onder andere reanimatie, verband aanleggen en wat te doen bij verslikking en verstikking. Na het afronden ontvangt u de Nationale EHBO-pas en een erkend certificaat van het Nederlandse Rode Kruis.

Prijs: € 99,95
Leden € 94,95
www.kruiswerk.nl/ehbo



Voorlichting borstvoeding

Een kleintje op komst? Gefeliciteerd! Weet u nog niet of u straks borstvoeding wilt geven? Deze voorlichting is een goede voorbereiding om voor u de juiste keuze te maken. U leert hoe borstvoeding geven werkt, de voor- en nadelen, het aanleggen van de baby, kolven van de melk en hoe u borstvoeding geven combineert met uw werk.

Prijs: vanaf € 25,-
Leden vanaf € 22,50
www.kruiswerk.nl/borstvoeding



Leer over uw smartphone, laptop of tablet

Heeft u een tablet, laptop of smartphone en wilt u er meer mee kunnen doen? Dan bent u bij ons aan het goede adres. Tijdens een smartphone cursus leert u bijvoorbeeld hoe uw telefoon uw leven kan verrijken, door bijvoorbeeld te leren e-mailen, fotograferen en WhatsAppen. Of leer hoe u uw telefoon kunt gebruiken tijdens een fietstocht om een leuke rit uit te stippelen of een leuk plekje te ontdekken waar u een kopje koffie kunt drinken.

Prijs cursus: vanaf € 55,-
Leden vanaf € 45,-
Prijs workshop: vanaf € 15,-
Leden vanaf € 12,-
www.kruiswerk.nl/cursus
www.kruiswerk.nl/workshop



Mindfulness Training

Leer met een Mindfulness Training om beter om te gaan met spanning, moeheid en stress. De training bestaat uit acht bijeenkomsten met praktische oefeningen gericht op ademhaling, concentratie, bewegen, gedachten en gevoelens.

€ 40,-
ledenkorting*

Prijs training: € 225,-
Leden € 185,-
www.kruiswerk.nl/mindfultraining



Workshop Veilig Wonen

Uw (t)huis. Een plek waar u zich fijn voelt en waar u nog lang van wilt genieten. Onze partner Zlimthuis biedt oplossingen voor een veilig huis, voor nu maar ook later. Na de workshop bent u weer helemaal op de hoogte van effectieve oplossingen tegen brand en inbraak.

Gratis voor leden
www.zlimthuis.nl/workshops

Gratis
voor leden

Uitgelicht: workshop 'Het nieuwe betalen' van iPad4Senior

Bankieren en betalen met een app Leer het tijdens deze workshop

We ontkomen niet aan de digitale wereld. Regelmatig komen er vernieuwingen aan die het gemak van de mens dienen maar op het eerste gezicht een beetje lastig lijken. Zo ook in de wereld van internetbankieren. ING en Rabobank hebben al aangekondigd dat de tan-code of de reader zullen gaan verdwijnen. Andere banken zullen snel volgen. Gelukkig, menig senior maakt gebruik van een betaalpas en betaalt al via het internet. Toch kan enige voorbereiding daarop goed van pas komen. Daarom de workshop 'Het nieuwe betalen' van onze partner iPad4Senior.

In deze workshop komen de verschillende bank apps voor uw smartphone aan de orde en ook wordt er geoefend met betaal apps zoals Tikkie, iDeal en Payconiq. Makkelijke manieren van betalen en geld ontvangen. In bijna al die apps wordt de QR code gebruikt, waarmee de actie snel geregeld kan worden. Stelt u zich eens voor, binnen een jaar kunt u bij de supermarkt gewoon met uw smartphone betalen. Even de QR code bij de kassa scannen en klaar bent u.

Uitleg over en oefenen met deze nieuwe vormen van betalen staan centraal in deze twee uur durende workshop.



workshop

Cursusplaatsen en data:

Ledenvoordeel: kosten € 15,00 (niet leden) of **€ 12,00 voor leden**. Exacte locaties volgen, houd hiervoor onze website in de gaten kruiswerk.nl/workshop of meld u aan voor de nieuwsbrief kruiswerk.nl/nieuwsbrief

Groenlo – 10 oktober
10:00 – 12:00 uur

Hengelo – 11 oktober
10:00 – 12:00 uur

Gorssel – 12 oktober
10:00 – 12:00 uur

Doetinchem – 18 oktober
10:00 – 12:00 uur

Aalten – 18 oktober
14:00 – 16:00 uur

Mantelzorg

U staat er niet alleen voor met Zlimthuis!

Bezoek de gratis workshop!

Een van de pijlers van Kruiswerk is het ondersteunen van 'zorg voor een ander', zoals een familielid of iemand anders in uw omgeving. Onze partner Zlimthuis is hier helemaal in thuis. En daarom past Zlimthuis perfect bij onze overtuiging: u staat er niet alleen voor. Lees hieronder het verhaal van Kruiswerk lid Annerieke.

Annerieke (48) vertelt: "Op een gegeven moment sliep ik niet meer zo goed. Ik lag veel te piekeren: gaat het wel goed met mijn moeder? Zal zij niet uit haar bed vallen of struikelen onderweg naar het toilet? Ik wilde zo graag dat ik weer meer met mijn moeder kon praten over koetjes

en kaljes. Dat als ik bij haar ben, ik niet steeds hoeft te vragen of alles nog lukt. Lange tijd vond ik dat ik mij niet moest aanstellen. Dit hoort er toch gewoon bij?! Vroeger zorgde mijn moeder voor mij en nu ik voor haar. Maar toch ging ik er langzamerhand een beetje aan onderdoor. Ik heb

ook nog mijn kinderen voor wie ik zorg en daarnaast drie dagen in de week een administratieve baan. En toen kreeg ik de tip van een vriendin: ga eens kijken bij Zlimthuis. Nou, dat was een goede zet! Martijn heeft mij zo fijn geholpen, hij had echt oog voor mijn zorgen en mijn moeders ongemakken. Door een paar simpele oplossingen, zoals een lamp die aangaat zodra mijn moeder langs komt lopen, ga ik weer met een geruster hart naar bed en kom ik veel zorgelozer bij mijn moeder op bezoek. Eigenlijk zoals het vroeger was.

Bent u mantelzorger en wilt u meer informatie over hulp en ondersteuning bij uw mantelzorgtaak?

Samen met Kruiswerk en VIT hulp bij Mantelzorg organiseren we een workshop 'Van mantelzorg naar mantelgemak'.

Na afloop van deze workshop weet u waar u terecht kunt met vragen, bijvoorbeeld als u behoefte heeft aan advies en begeleiding of hulp bij uw regeltaken. Ook krijgt u tips over hoe u het zorgen vol kan blijven houden en hoe u het uzelf makkelijker kunt maken.

Workshop 'Van mantelzorg naar mantelgemak'

Met rondleiding door het Beleeft-huis om de simpele oplossingen uit te proberen.

Donderdag 25 september van 19.00 tot 21.00 uur



Donderdag 9 oktober van 19.00 tot 21.00 uur



Locatie:
t' Brewinc, IJsselkade 17
(2de verdieping) Doetinchem

Opgeven via: zlimthuis.nl/mantelzorg of bel 0314 357 005 of mail naar info@zlimthuis.nl.

Hoeveel mantelzorgers zijn er in úw gemeente? (bron: Mezzo, 2017)

Aalten	6.775
Berkelland	11.211
Bronckhorst	9.262
Doesburg	2.959
Doetinchem	14.418
Duiven	6.501
Lochem	8.387
Montferland	9.096
Oost-Gelre	7.522
Oude IJsselstreek	10.047
Voorst	6.084
Westervoort	3.892
Winterswijk	7.299
Zevenaar	8.280
Zutphen	12.006

Handige Zlimthuis oplossingen

Met onze oplossingen, groot of klein, wordt het huis van degene voor wie u zorgt in een handomdraai een stuk veiliger. Bijvoorbeeld met een badkamerverbouwing: 'bad eruit, douche erin'. Dat klinkt aardig rigoreus, maar deze klus wordt in één dag geklaard. Daarnaast bestaan er hele slimme apparaatjes die voor u een extra oogje in het zeil houden. Dat scheelt een hoop kopzorgen. Hieronder een aantal van onze oplossingen.



1 Verlichting met bewegingssensor

Een nachtelijk bezoekje aan het toilet? Geen struikelgevaar meer dankzij oriëntatieverlichting en een plafondlamp met een bewegingssensor. Ze gaan automatisch aan bij beweging.

vanaf € 29,95

3 Medicijnendoos

Al die pilletjes... hou daar maar eens overzicht op. Met de slimme medicijnendoos krijgt u een seintje op de telefoon. Zo weet u wanneer het weer tijd is voor uw medicijnen.

vanaf € 9,95

2 Dwaaldetectie

Er zijn allerlei mogelijkheden om een melding of seintje te krijgen als iemand nachtelijk dwaalt. Zo kunt u met een gerust hart gaan slapen.

vanaf € 189,95

4 Mindmate

Een gemakkelijk hulpje dat ervoor zorgt dat u geen spullen vergeet mee te nemen als u de deur uit gaat. Of als u uw sleutels of telefoon thuis niet kunt vinden.

vanaf € 219,95

Thuisscan

Geen mens is hetzelfde. Daarom hebben wij de Thuisscan bedacht. Onze experts Martijn en Marcel komen dan bij u op de koffie. Tijdens het gesprek wordt in kaart gebracht waar u, of degene voor wie u zorgt, precies tegenaan loopt. Pas dan is een goed advies mogelijk, helemaal afgestemd op uw wensen. En dat advies wordt grondig voor u uitgewerkt. Zo weet u precies wat er mogelijk is. En met één belletje wordt het ook nog voor u geregeld.

De Thuisscan kost helemaal niets voor leden van Kruiswerk. Geen lid? Dan betaalt u € 49,50. Vraag hem aan: ga naar zlimthuis.nl/thuisscan of bel 0314 357 005.



Een verbouwing voor een veilig huis

Zlimthuis helpt ook bij grotere aanpassingen en verbouwingen aan het huis, zoals een andere keuken of badkamer. Ook bieden we aanvullend advies als u al wat bij een aannemer heeft lopen. Door onze unieke kennis zit de badkamer of keuken superslim in elkaar. We merken dat er veel behoefte is aan advies over een veilige badkamer voor degene waarvoor u zorgt. Zlimthuis helpt u graag hierbij.

Waarom een badkamer via Zlimthuis?

Veel senioren, maar liefst 1 op de 3, komt ten val in of rondom huis. De badkamer is een van de beruchte plekken. Maakt u zich weleens zorgen of degene voor wie u zorgt nog wel veilig zijn of haar bad uit kan komen, nog zonder problemen staand kan douchen of zonder te vallen over de badkamervloer kan lopen? Laat u adviseren en inspireren door Zlimthuis. Advies waar u wat aan heeft, met een transparant adviesrapport met mogelijkheden voor de situatie van degene voor wie u zorgt. Oplossingen voor een comfortabele badkamer nu, maar bovenal met het oog op de toekomst. Zodat degene voor wie u zorgt het leven kan blijven leiden zoals hij of zij dat wil.

Van nieuwe tegels, drempels tot andere praktische hulpmiddelen, antislip oplossingen, 'bad eruit - douche erin'. Hierbij wordt – in tegenstelling tot veel andere aannemers – rekening gehouden met ergonomie, beweegruimte en kleurgebruik. En het blijft niet bij advies, we maken het op een prettige manier voor elkaar.

Bovendien adviseren wij over badkameroplossingen bij een bepaalde zorgvraag of ziektebeeld zoals dementie.

Lees het verhaal van meneer Peters op kruiswerk.nl/peters

Zlimthuis expert Martijn

Door uw persoonlijke verhaal geïnspireerd, door ons gerealiseerd.

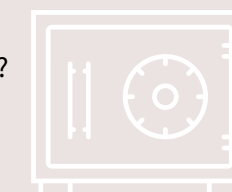


Bel voor meer informatie met onze Zlimthuis experts 0314 357 005, of info@zlimthuis.nl.

Bezoek onze website www.zlimthuis.nl, bel Zlimthuis op 088 17 17 370 of stuur een e-mail naar info@zlimthuis.nl.

Een veilig thuis: sleutelkluis

Maakt u gebruik van personenalarmering? Of geeft u bijvoorbeeld thuiszorg toegang tot uw woning? En zoekt u de veiligste mogelijke sleutelkluis?



Zlimthuis biedt de enige 2 sleutelkluisen in Nederland aan met SKG 2* keurmerk!

Puck Keysafe

Met een gepatenteerde code-verdwijntechneek, na openen verdwijnt de code.

- + Gepatenteerde code-verdwijntechneek
- + Valt automatisch in het slot bij terugplaatsen
- + Veilige montage d.m.v. heavy duty muurankers

Prijs leden € 165,- € 139,95

(Prijs niet-leden: € 169,95)
Evt. montage incl. voorrijkosten: € 39,-

www.zlimthuis.nl/puck

Masterlock sleutelkluis

Met een gepatenteerde code-verdwijntechneek, na openen verdwijnt de code.

- + Ingestelde openingscode niet afleesbaar
- + Scharnierende deksel en geen losse delen om te sluiten
- + Keilbouten, sleutelhaakje, Nederlandstalige handleiding inbegrepen

Prijs leden € 159,95

(Prijs niet-leden: € 189,95)
Evt. montage incl. voorrijkosten: € 39,-

www.zlimthuis.nl/masterlock

Aanbieding in de webshop



€ 119,95
ledenvoordeel
€ 109,95*

GPS-Personenalarmering

Zeker weten dat iemand u komt helpen als er iets gebeurt? Met deze draadloze alarmknop heeft u:

- + Geen abonnement bij een alarmcentrale nodig,
- + dus geen extra kosten
- + Kunt u actief de locatie opvragen in geval van dwalen bij bijvoorbeeld dementie
- + De mogelijkheid tot het programmeren van 5 nummers
- + Slechts een eenvoudig sim-only abonnement nodig

www.zlimthuis.nl/personenalarmering
Kortingscode: **alarmering**



Het najaar is een ideale periode voor een stedentrip. De temperatuur is dan nog aangenaam, en het drukke toeristen-seizoen is voorbij. En waar het heel goed vertoeven is, is Berlijn. Een veelzijdige stad. Natuurlijk heel rijk aan historie, maar ook als u cultuur wilt opsnuiven bent u hier op de goede plek. Berlijn heeft het allemaal. Zowel voor beginners als gevorderden. Via Valizo kunt u een fijne accommodatie (zie het kader hieronder) boeken in het hart van de stad. Een uitstekende uitvalsbasis om de volgende must-sees te bezoeken.



De Berlijnse Muur



Als je aan Berlijn denkt, denk je natuurlijk automatisch aan de Berlijnse Muur. Jarenlang werden Oost- en West-Berlijn gescheiden door een 45 kilometer lange betonnen afscheiding. Moet u zich eens indenken dat u zich niet meer vrij kunt verplaatsen in uw eigen stad of dorp en voor lange tijd geen echt contact kunt hebben met uw burens, vrienden of familie aan de andere kant. In 1989 kwam er gelukkig een eind aan en is de muur bijna helemaal gesloopt, maar anno 2018 kunt u nog steeds een stuk van het imposante bouwwerk bekijken. Hiervoor kunt u het beste naar De East Side Gallery.

Musea mania

Wie van musea houdt komt in Berlijn goed aan zijn trekken. Leuk weetje: Berlijn is de enige Europese stad met meer musea (meer dan 175!) dan regendagen (ongeveer 103) per jaar. Er zijn musea op het gebied van kunst, de Duitse geschiedenis, en er is zelfs een currywurst museum voor de culinaire (?) geniet. Voor wie alles - maar dan ook alles - wil weten over de Duitse geschiedenis kan zich urenlang vermaken in het Duits Historisch Museum. U krijgt alles te weten over de komst van de Germanen tot aan het Duitsland van nu. En wie juist meer geïnteresseerd is in kunst en cultuur kan een bezoek brengen aan het Joods Museum. Het gebouw zelf, een gebroken davidster, is al een bezienswaardigheid an sich. Hiermee wil de architect Daniel Libeskind bezoekers laten nadenken over antisemitisme en de Jodenvervolgging.

Vlooiemarkten



Voor de wat meer ervaren Berlijnganger is een bezoek aan een vlooiemarkt op zondag een leuke dagbesteding. In elke wijk van de stad duiken ze op en er wordt vanalles verkocht. Van vintage meubels tot en met zelfgemaakte sieraden. En heeft u ondertussen wel zin in een lekker kopje koffie? Berlijn barst van de koffientjes! Er is zelfs sprake van een heuse koffiecultuur waarin veel koffientjes op ieder een unieke, ambachtelijke wijze koffie maken. Voor de beste koffie - en broodjes en gebak - moet u volgens de kenner in koffietent 'The Barn' zijn. Geniet ervan!

Kijk op www.valizo.nl/stedentrips vanuit welke accommodaties u deze imposante stad kunt bezoeken. Hieronder hebben we er eentje voor u uitgelicht.

Boek nu: valizo.nl/moxy

4 dagen vanaf € 161,-

Moxy Berlin Ostbahnhof
Een modern en zeer gedetailleerd ingericht hotel dat de stad Berlijn perfect vertegenwoordigt. In het hotel hanteren ze het 'do it yourself' concept. De beste faciliteiten worden u aangereikt en het is aan u wat u hiermee doet. De beste service is selfservice, vindt u niet?

- ✓ inclusief ontbijt
- ✓ op loopafstand van station Ostbahnhof
- ✓ East Side Gallery op ca. 900 meter
- ✓ heerlijke wijnen en lokale bieren in het restaurant
- ✓ gratis WiFi in openbare ruimte en kamer
- ✓ ook geschikt voor personen met beperkte mobiliteit

★★★★ 3,5 sterren

Valizo reizen

Persoonlijke reisadviseur Angelique

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

Daarom is er Valizo!
Een betrouwbare, overzichtelijke site waarin u snel een mooie vakantie, weekendje weg of dagje uit kunt zoeken en boeken. En komt u er niet uit? Dan zijn wij, de Valizo reisadviseurs, er voor u! **"Altijd persoonlijke advies voor u als Kruiswerk lid."**

De Valizo reisadviseurs helpen u graag bij het zoeken en boeken van vakanties, weekendjes weg en dagjes uit.

VALIZO

valizo.nl ☎ 088 17 13 350

Eropuit met Valizo!

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



Mooi dagje het Vechtdal en Ommen

Op het schip 'Queen of Vechtvalley' geniet u van de prachtige natuur van het Vechtdal. Ondertussen komt u alles te weten over dit gebied. Daarna volgt een historische wandeling door Ommen.

- ✓ Warm welkom met koffie/thee en boerencake op de boot.
- ✓ Heerlijke streeklunch in het stadje Ommen, en hapje & drankje bij afloop.
- ✓ Vaartocht en wandeling zijn ook geschikt voor rollatorgebruikers.

Datum: dinsdag 2 oktober

Opstappen:
Doetinchem 08.45 uur, busstation Hamburgerbroeklaan (gratis parkeren op P+R terrein achter de blauwe streep op ca. 5 minuten loopafstand). Ca. 17:15 uur terug in Doetinchem.
Zutphen 09.15 uur, parkeerplaats Polplein bij de Gamma. Ca. 16:45 uur terug in Zutphen.
Zutphen 09.20 uur, achterzijde station. Ca. 16:45 uur terug in Zutphen

Prijs: € 49,50 (niet-leden € 59,50)
Incl. vervoer met luxe touringcar. Geef u op via www.valizo.nl/dagtochten of bel 0314 357 430



Orchideeënhoeve + pannenkoekenlunch

Ontdek op uw gemak de prachtig bloeiende tuinen. In de Amazone waant u zich in een jungle compleet met waterpartijen en tropische vissen. Bekijk ook de adembenemend mooie zwevende tuin.

- ✓ Warm welkom met koffie/thee en taart
- ✓ Inclusief entree Orchideeënhoeve.
- ✓ Na het bezoek een lekkere pannenkoekenlunch.
- ✓ Gratis orchidee in cadeauverpakking.

Datum: donderdag 25 oktober

Opstappen:
Winterswijk 08.30 uur, Parallelweg achter het station. Ca. 17:15 uur terug in Winterswijk.
Doetinchem 09.15 uur, busstation Hamburgerbroeklaan (gratis parkeren op P+R terrein achter de blauwe streep op ca. 5 minuten loopafstand). Ca. 16:30 uur terug in Doetinchem.

Prijs: € 44,50 (niet-leden € 54,50)
Incl. vervoer met luxe touringcar. Geef u op via www.valizo.nl/dagtochten of bel 0314 357 430



Heerlijke herfsttocht

Stap in de overdekte paardentrams voor een mooie rit door de herfstbossen van de Veluwe. Tijdens de maaltijd treedt Ben Wissink op met 'Sax on Tour', liedjes uit de oude doos afgewisseld met anekdotes.

- ✓ Gastvrij ontvangst met koffie en gebak.
- ✓ Inclusief heerlijke 3-gangen lunch.
- ✓ Inclusief optreden 'Sax on Tour' van Ben Wissink.

Datum: donderdag 1 november

Opstappen:
Winterswijk 08.45 uur, Parallelweg achter het station. Ca. 17:45 uur terug in Winterswijk.
Doetinchem 09.30 uur, busstation Hamburgerbroeklaan. Ca. 17:00 uur terug in Doetinchem
Zutphen 10.00 uur, parkeerplaats Polplein bij de Gamma. Ca. 16:30 uur terug in Zutphen.
Zutphen 10.05 uur, achterzijde station. Ca. 16:30 uur terug in Zutphen

Prijs: € 52,50 (niet-leden € 62,50) Incl. vervoer luxe touringcar. Geef u op via www.valizo.nl/dagtochten of bel 0314 357 430

Toe aan een E-bike? Of wilt u scheuren over de weg of in de bossen met een mooie nieuwe racefiets of mountainbike?

Krijg via Kruiswerk korting op een nieuwe fiets! Indien u geen fiets inruilt krijgt u bij aankoop van een E-bike, racefiets of mountainbike 10% korting op een actueel model fiets. Op een overjarig model ontvangt u 20% korting. Daarnaast ontvangt u als lid naar keuze een gratis regenpak of een Pedaleur fietstenue t.w.v. € 69,95.

* aanbod is geldig tot en met 31 december 2018 en op vertoon van uw Kruiswerk lidmaatschapspas.

Wielershuis de Pedaleur in Doetinchem is specialist op het gebied van sportieve fietsen. Al sinds 1989 hebben zij het allermooiste en allerbeste op race- mountainbike-, hybride- en trekking gebied in huis, ook zijn ze specialist in E-mobiliteit; van Speedbike tot E-bike. Als specialist vinden we dat we u uitgebreid moeten

informer en daar nemen we dan ook ruim de tijd voor. Uiteindelijk willen we dat u uw kilometers met de juiste fiets gaat maken. Een ander belangrijk onderscheidend vermogen vindt u op onze kledingafdeling. U treft daar een zeer ruime collectie aan met een speciale afdeling voor dames.

De Pedaleur | Doetinchemseweg 71 | 7007 CB Doetinchem | www.pedaleur.nl



Dit artikel is tot stand gekomen i.s.m. Kindercoaches Gelderland.

Hoe overleef ik de brugklas?



Dan eindelijk is daar die eindmusical van groep 8. Al die jaren is de basisschool steeds vertrouwder gaan voelen, wist je aardig waar je aan toe was, zat je jaar in jaar uit met dezelfde kinderen in de klas. Jullie werden de oudsten van school wat best cool is. En dan is het zover, waar je al zeker een jaar lang naar uitgekeken hebt; klaar met de basisschool! Op naar een nieuwe uitdaging. Voor de één precies de school en het niveau waar hij naar toe wilde, voor de ander is het advies toch anders uitpakket en is het even schakelen omdat het een andere school of een ander niveau is geworden. Alle vertrouwde dingen zijn weg en je bent weer helemaal opnieuw begonnen.

Spannend begin

Voor een hoop kinderen zijn de eerste weken van de brugklas erg spannend. Een nieuwe omgeving met nieuwe kinderen en andere leerkrachten. Het gebouw ken je niet goed genoeg en het is ook nog eens allemaal veel groter dan je gewend was. Je weet helemaal niet wat er van je verwacht wordt. "Kan ik het allemaal wel? Waar moet ik gaan zitten in de pauze? Vinden die andere kinderen mij wel aardig, vind ik ze wel aardig?" En dan ben je ook nog eens brugpieper...de jongste en misschien zelfs de kleinste van school.

Stress

Dit kan voor veel slapeloze nachten en stressmomenten zorgen. Als ouders kun je natuurlijk heel vaak zeggen dat het wel goed komt en dat het wel mee zal vallen maar of dat dat je kind voldoende geruststelt is nog maar de vraag.

Daarom een aantal tips:

1 Geef erkenning aan de spanning van je kind, bijvoorbeeld; "Ik begrijp dat je het spannend vindt omdat je niet weet wat je te wachten staat. We gaan samen kijken wat we vooraf al te weten kunnen komen."

2 Bespreek samen met je kind wat hij/zij in de pauze zou kunnen doen en hoe hij/zij contact wil gaan maken met andere kinderen. Maak bijvoorbeeld een briefje met openingszinnen.

3 Laat je kind een 'helpende gedachten lijstje' maken die hem/haar rustig maakt of geruststelt die hij/zij kan herhalen als de spanning toeneemt. Bijvoorbeeld; 'Andere kinderen vinden het ook vast spannend, ik ben niet de enige'. 'Ik maak vast wel nieuwe vrienden.' 'Ik ken al een paar kinderen waar ik bij kan gaan zitten.'

4 Er zijn trainingen (ik leer leren) die je kind voorbereiden op het voortgezet onderwijs waarbij je kind zijn

eigen leerstijl ontdekt, leert omgaan met faalangst, leert plannen en organiseren, ontdekt waar zijn motivatie ligt en hoe hij zich kan concentreren. Deze trainingen kun je je kind ook laten volgen wanneer hij/zij het toch wat lastiger heeft dan verwacht in het eerste tweede en zelfs derde of vierde jaar.

En dan begint het echt.

Wat ga je als ouder doen? Ga je elke dag de agenda van je kind in de gaten houden en hem/haar bestoken met vragen hoe het gaat en hoeveel huiswerk er gemaakt moet worden? Of laat je je kind de eerste tijd een beetje aanmodderen? Wat heeft je kind hierin nodig? Ga eens in gesprek hoe jullie dat samen willen gaan aanpakken. Jouw manier van leren van vroeger hoeft niet perse de manier van je kind te zijn. Ga samen in dit nieuwe avontuur eens op ontdekkingsreis.

Geef vertrouwen

Als er iets belangrijk is voor pubers in de brugklas dan is dat het groepsgebeuren. Onderzoeken en ontdekken waar je bij

wilt horen en waarbij vooral niet. En hoe doe je dat? Sommige kinderen zie je een hele transformatie doorgaan. Andere kledingstijl, haardracht, een eigen imago passend bij een groep. In een groep leer je over het sociale gedrag. Ouders worden minder belangrijk, vrienden des te belangrijker. Hun telefoon is daar een van het belangrijkste communicatiemiddel voor. Vrienden leven in hun telefoon, logisch dus dat je telefoon daardoor haast aan je hand vastgeplakt zit. Een grote verandering voor ouders vaak. Als je bewust bent van het belang voor pubers om bij een groep te horen is het misschien makkelijk om je kind steeds een beetje meer los te laten. Vertrouwen krijgen van je ouders doet veel en zolang je met in elkaar in contact blijft kun je als ouder genieten van de mooie ontwikkeling van je brugpieper. Zo kan het een mooi nieuwe start worden die ze glansrijk overleven.

Heeft jouw kind een extra duwtje in de rug nodig?

Een kindercoach kan je helpen bij uiteenlopende situaties, zoals leren omgaan met gevoelens als boosheid, angst, verdriet, faalangst, overprikkeling, stress en beelddenken. Kruiswerk werkt samen met Kindercoaches Gelderland. Voor meer informatie ga naar kruiswerk.nl/kindercoach.



NIEUW: korting op fitness, zwemmen en zwemles

In november 2017 is sport- en recreatiecentrum 't Spilbroek in Neede overgenomen door Optisport. Je kunt er zwemmen, fitnessen en sporten in de grote sporthal. En ook in Aalten vind je een Optisport zwembad 't Walfort. In 't Walfort kun je zwemmen en meedoen met allerlei wateractiviteiten om lekker fit te blijven.

Kijk voor meer informatie op kruiswerk.nl/zwemmen

Korting geldig bij Optisport Aalten en Neede

10% korting op de badenkaart op vertoon van Kruiswerkpas.

12 badenkaart van € 49,- voor € 44,10
25 badenkaart van € 98,- voor € 88,20

Geen inschrijfgeld (t.w.v. € 24,95) voor de zwemlessen voor kinderen.

Korting (alleen) geldig bij Optisport in Neede

1 maand gratis Fitnessen in fitnesscentrum Neede.

10% korting op zwemdopjes van Beter Horen! *

* op vertoon van uw Kruiswerkpas in de winkel



Chaos in huis

Erger jij je ook weleens aan alle rommel in huis?

Op tafel een stapel met papieren, en in de hoek een paar verdwaalde voorwerpen uit de berging, overal rondslingerend speelgoed en het welbekende keukenlaasje met zoveel prullaria dat je er eigenlijk niks meer in terugvindt? Herkenbaar? Leer hoe je er wat aan kunt doen! We interviewden Life & Work organizer Diana Polder van 'Organiseer jezelf' over het aanbrengen van structuur in huis én in je leven.

Hoe ontstaat chaos in huis?

"Van nature is de een meer 'opruimerig' dan de ander. Maar ook als je van jezelf heel georganiseerd bent, bijvoorbeeld op je werk, kan het thuis toch misgaan. Het komt vaak door het gebrek aan tijd, andere dingen die alle aandacht opeisen zoals je kind(eren), en de stroom van spullen die (vaak onbewust) je huis binnen sijpelt. Geleidelijk aan wordt het huis steeds voller en dan begint de ergernis... Je wil er wel aan beginnen, maar je weet niet waar of hoe. En dat zorgt dan weer voor onrust in je hoofd. Maar door te focussen op je gewenste situatie krijg je overzicht, rust en energie! En daar begeleid ik mensen graag bij."

Hoe dan? Waar te beginnen?

"Het begint eigenlijk bij jezelf. Door goed door te vragen kom ik erachter wat iemands gewenste situatie is en wat de knelpunten in huis zijn. Om de klant te laten zien hoe het werkt, gebruik ik het door mijzelf ontwikkelde Chaos&Orde-model. Je zit in de cirkel van chaos als je het gevoel hebt dat je voortdurend te druk bent, voor alles te weinig tijd hebt, je hoofd vol zit en je overzicht, rust en energie wilt maar niet weet hoe..."

Op basis daarvan stellen we een persoonlijk programma op met als doel: jouw gewenste situatie, een goede balans tussen werk en privé bijvoorbeeld. Dan beginnen we met het eerste knelpunt en lopen we eventueel het huis kamer voor kamer door. We gaan eerst sorteren, daarna selecteren; wat kan weg en wat moet naar een andere daarvoor bestemde plek? Er moeten beslissingen worden genomen. Het uitstellen hiervan zorgt voor chaos. Daarnaast kan er vaak efficiënter worden opgeruimd. Ga maar eens na: liggen de spullen wel op een logische plek? Wat wil je waar terug kunnen vinden? En is de manier waarop het wordt opgeruimd wel handig? Vaak worden er allerlei manden of bakjes gekocht zonder na te denken over of het handig is voor hetgeen je daarmee wil opbergen. Voor velen is dit een echte eye-opener."

Maar het gaat verder dan opruimen alleen

"Jazeker. Naast opruimen leer ik mijn klanten om bewust te zijn van het eigen aandeel in die chaos. Welke leef- (en werk) gewoonten kan je zelf inzetten om uit die chaos te komen en jouw gewenste situatie te ontvangen? Vooral vrouwen hebben bijvoorbeeld de neiging om alle ballen zelf in de lucht te willen blijven houden, zowel privé als op het werk. Waarom niet wat dingen uitbesteden, of nog leuker, samendoen met je gezin? Je kan bijvoorbeeld een vast moment in de week prikken om samen te gaan opruimen met na afloop als beloning een gezellig momentje samen. Zo geef je aan opruimen een positieve draai en leer je je kinderen dat opruimen ook leuk kan zijn. Win-win!"

Rust en overzicht

Door het persoonlijke stappenplan te volgen creëer je rust en overzicht. Met de juiste leef- en werkgewoonten die bij jou passen blijf je in die zogenaamde cirkel van orde. En met de juiste praktische handvatten die voor jou werken krijg je meer overzicht, rust, haal je gemakkelijk je doelen en krijg je meer energie. Eindelijk balans in werk en privé, om toe te komen aan voor jou belangrijkere dingen in je leven. Meer quality time met je kind bijvoorbeeld.

Wil jij ook meer rust en energie?
Ga voor meer informatie en het maken van een afspraak met Diana naar onze website www.kruiswerk.nl/organizer

**€ 5,-
korting
per uur**



Vonden jullie het ook zo leuk?

Op 17 juni barstte het los op het terrein van Markant Outdoor de Kidsgames 2018!



Het was een superleuke dag voor kinderen en natuurlijk hun ouders. Met maar liefst 1039 bezoekers op de teller zijn wij een heel trotse organisator. Maar het gaat natuurlijk niet om de cijfers, we deden het voor al die blijde kindergezichten. En om te laten zien dat gamen en af en toe snoepen niet slecht is, als er maar een goede balans is. Bijvoorbeeld door gezonde snacks, lekker te bewegen en buiten te spelen! En dat was op de Kidsgames zeker het geval. Je kon er klimmen zo hoog als je kon, je uitsloven met een potje panna met Pelota, meedoen aan de smaaktest van topkok Pierre Wind, tekenen

Op dit moment kijken wij alweer uit naar volgend jaar. Vond jij het leuk en wil je ons dat graag vertellen? Of weet je misschien ook al wat je volgend jaar graag wilt doen op de Kidsgames? Laat het ons weten! Stuur een mail naar communicatie@kruiswerk.nl

met tv-actrice Jill, bootcampen, kanoën, snoepen van de Tommies snoeptomaatjes, schieten met pijl en boog, dansen met IN DANS, springen op de Bellicon trampolines, vliegen over de stormbaan en survivals totdat je erbij neer viel. En nog veel meer! De foto's zeggen genoeg, het plezier spat eraf!

En misschien zie jij jezelf wel shinen in de Kidsgames Aftermovie op kidsgames.nl!



**Bekijk de
Kidsgames
AFTERMOVIE!**
www.kidsgames.nl



Het stel nam plaats in de comfortabele stoelen: “Ik wilde er eigenlijk niet meer uit. De stoel zit heerlijk!” Vertelt Joke enthousiast.

Voor Peter was de stoel eerst wat smal, maar elke stoel wordt persoonlijk op maat gemaakt of ingesteld. Dus hij was snel overstap. Beide kochten een eigen comfortabele stoel. “Ik zit er heel erg graag in, het is zo fijn!” aldus Peter. “De zitting is heerlijk, sluit lekker aan en de stof voelt prettig. Plus de leuning is net wat hoger. Ik vind mijn nieuwe stoel fantastisch!” vertelt Joke.

Met veel enthousiasme adviseert Joke haar generatiegenoten om een sta-opstoel via

Medipoint aan te schaffen. “Nou, ook jonge mensen willen hier graag in zitten. Deze stoel is echt niet leeftijdsgebonden,” corrigeert Peter haar lachend. Het koppel geniet dagelijks van de nieuwe stoelen. “Ik hoef er maar in te gaan zitten en ik ontspan!” Ja, Peter en Joke zijn méér dan tevreden: “Wij geven de stoel een dikke 8,5.”

Wilt u net als Peter en Joke persoonlijk advies en onze sta-opstoelen uitproberen? Kom dan naar een Zitadviesdag in een van onze winkels. Lees er meer over in de Kruiswerk Aanrader hieronder.

THEATERAGENDA

Stichting Vier het Leven organiseert culturele uitjes van deur-tot-deur voor ouderen (65+) die graag samen of juist niet alleen op stap gaan. Een arrangement bestaat uit een entreebewijs (1e-rangs), twee consumpties, vervoer en begeleiding. **Leden van Kruiswerk Achterhoek en Liemers krijgen € 5,- introductiekorting op het eerste uitje met Vier het Leven.**

Programma sep-okt



Dans

Moderne meisjes - Introdans en Het Gelders Orkest

Een vervolg op de Introdans-wereldhit MODERNE MEISJES uit 2013, waarin artistiek directeur Roel Voortinolt opnieuw drie eigenzinnige choreografes samenbrengt.

25 september 2018 - 20.00 uur

Amphion - Doetinchem

*ledenvoordeel:
€ 50,50 € 45,50



Komedie

Kunst & Kitsch - Liz Snoijink & Raymonde de Kuiper

Dit komische toneelstuk dat door Jon van Eerd speciaal bewerkt werd voor de topactrices Liz Snoijink en Raymonde de Kuiper, biedt een fenomenaal staaltje comedy-acteren.

27 september 2018 - 20.15 uur

Het Musiater - Zevenaar

*ledenvoordeel:
€ 43,50 € 38,50

Kruiswerk aanrader

ZIT- EN SCOOTMOBIEL ADVIESDAG BIJ ONZE PARTNER MEDIPOINT:

Bezoek de Zitadviesdag

Lekker en gezond zitten in een fijne stoel van Medipoint. Of u nu televisie wilt kijken, wilt puzzelen of gewoon wat wilt rusten, bij Medipoint zit u altijd goed. Kom naar de Zitadviesdag en laat u adviseren over de juiste manier van zitten, en hoe u veilig kunt opstaan.

De perfecte stoel is voor iedereen anders. Onze zitspecialisten voorzien u van een persoonlijke zitanalyse om de juiste stoel voor u te adviseren. Wanneer de keuze op een fijne stoel is gevallen, zorgen wij ervoor dat uw nieuwe stoel gratis wordt thuisbezorgd. En eventueel uw oude stoel wordt opgehaald.



Tot wel 25% ledenkorting op onze sta-opstoelen!

Profiteer bij aankoop op de Zitadviesdag bovendien van een **GRATIS luxe hoofdkussen**.

Waar en wanneer:

Vorden – Raadhuisstraat 1
Zitadviesdag: donderdag 4 oktober

Winterswijk – Beatrixpark 1
Zitadviesdag: zaterdag 6 oktober

Zutphen – Den Elterweg 77
Zitadviesdag: dinsdag 9 oktober

Doetinchem – Havenstraat 59
Zitadviesdag: woensdag 10 oktober

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

Kom proefrijden op onze scootmobielen

Scootmobielen, ze zijn verkrijgbaar in alle soorten en maten. Ontdek de beste keuze voor u op de Scootmobiel Adviesdag.

Tijdens deze dag krijgt u meer informatie over scootmobielen, kunt u verschillende modellen uitproberen en kunt u gebruikmaken van diverse extra voordelen bij aankoop. Ook profiteert u bij aankoop van een scootmobiel van **een jaar gratis onderhoud!**



Laagste prijs van Nederland!

Nieuw in ons assortiment
Scootmobiel Invacare Orion

Comfortabel en veilig
Van € 2199,- voor leden € 1979,-



*Bij 2-jarig abonnement. Vraag in de winkel naar de voorwaarden. Genoemde acties zijn ledenaanbiedingen. Geldig t/m 25-11-2018. Niet i.c.m. andere actie, korting of waardebon. Vraag overige voorwaarden in de winkel.



Toneel

Driving Miss Daisy - Anne Will Blankers en Edwin Jonker

Wanneer de Joodse weduwe Daisy Werthan (Anne Wil Blankers) haar auto total loss rijdt, huurt haar zoon Hoke Colburn (Edwin Jonker) in als chauffeur. Tot afgrijzen van zijn moeder, die niet zit te wachten op iemand met een andere huidskleur. Het bekroonde Driving Miss Daisy van Alfred Uhry vertelt het hartverwarmende verhaal van de ontluikende vriendschap tussen Daisy en Hoke. In het zuiden van de Verenigde Staten, in de jaren vijftig en zestig het toneel van ras-senrellen, proberen ze een weg tussen vooroordelen, racisme en ouder worden te vinden.

11 oktober 2018 - 20.00 uur

Amphion - Doetinchem

*ledenvoordeel:
€ 43,50 € 38,50



Toneel

Ma (naar het boek van Hugo Borst)

Ma stond altijd klaar voor haar zoon. Nu draait 'meneer Alzheimer' de rollen om. Maar hoe zorgt een zoon voor zijn moeder?

De tragikomische solovoorstelling Ma is gebaseerd op het boek dat Hugo Borst schreef over de aftakelende geest van zijn moeder en haar onvermijdelijke verhuizing naar een verpleeghuis. De makers van LEEF! en PAAZ brengen met Ma een liefdevol portret van een moeder in de woorden van haar zoon. Zijn dilemma's, angsten én moederliefde worden vertolkt door Loek Peters. Het AD: “Ma' is in al zijn intimiteit een juweel van een voorstelling”.

19 oktober 2018 - 20.00 uur

DRU Cultuurfabriek - Ulf

*ledenvoordeel:
€ 38,00 € 33,00

*Leden van Kruiswerk Achterhoek en Liemers krijgen € 5,- introductiekorting op het eerste uitje met Vier het Leven.



Cabaret

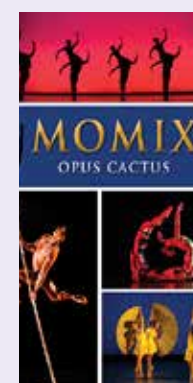
Purper's Passie - Purper

In 'PURPER's Passie' vraagt theatergroep PURPER zich af waarom iedereen tegenwoordig een bucketlist moet hebben, zo krampachtig z'n droom achterna móet gaan, genieten als taak ziet en bijna dwangmatig op zoek is naar zijn 'passie'. Er is zelfs supermarktbrood dat 'Liefde & Passie' heet! Hoog tijd dus om te bepalen waar het woord passie werkelijk voor staat. Een voorstelling voor op uw bucketlist!

20 oktober 2018 - 20.15 uur

Het Musiater - Zevenaar

*ledenvoordeel:
€ 43,50 € 38,50



Dans

Opus Cactus - Momix

De voorstelling Opus Cactus van choreograaf Moses Pendleton staat na 10 jaar weer op de planken met bruisende energie, frisse vormgeving en veel verrassingen. Wuivende cactussen, kronkelende hagedissen en vuurdansers.

31 oktober 2018 - 20.00 uur

Amphion - Doetinchem

*ledenvoordeel:
€ 55,50 € 50,50

Vier het Leven heeft nog veel meer voorstellingen voor u.

Bekijk het complete programma en reserveer uw tickets op: www.4hetleven.nl of bel 035 - 524 51 56 (ma. t/m vrij. van 09:00 tot 18:00 uur).

Dubbeltjesdans

Verhaal over uitgaan in de jaren 50

Lang Leve Kunst en Naoberschap organiseert culturele activiteiten van en met ouderen in hun directe omgeving in de Achterhoek. Kruiswerk ondersteunt dit waardevolle initiatief.

Samen met het Rietveld Lyceum, de Gruitpoort, Schouwburg Amphion en Stad Doetinchem bedachten we het project: De Rode Loper. Een verzameling van 270 mooie verhalen van leerlingen van het Rietveld Lyceum en het Ulenhof college over uitgaan in de jaren 50. Drie leerlingen vielen in de prijzen. Bente Wienholts (14 jaar) interviewde haar oma Gerda ten Brundel (83 jaar) over uitgaan in die goede oude tijd. Wij verkozen haar tot prijswinnares met het volgende vrolijke verhaal.

“Ger, kom je? Zaterdagavond, je weet wat dat betekent.” Hoorde ik mijn zuster Stien zeggen. Ze had gelijk, zaterdagavond dus dat betekende uitgaan! Die avond gingen we weer naar de dubbeltjes dans. Ik was er helemaal klaar voor. Ik had net een nieuwe jurk gekocht met natuurlijk ook bijpassende schoenen, die konden natuurlijk niet ontbreken. Mijn oudste zus Bep had permanent bij me gezet, nu hoorde ik er echt bij. Alle populaire meiden hadden dat. Verder had Truus me opgemaakt, eigenlijk vond ik dat helemaal niet zo mooi maar dat durfde ik niet te zeggen. Alsnog was Truus ervan overtuigd dat dit me beeldig stond en dat ik de jongens zo niet van me af kon houden. Het leuke was dat ze gelijk had ook!



Ik had die avond zoals gewoonlijk gedanst met Jaap, maar dat voelde voor mij toch alleen als vriendschap. Er was wel een andere jongen, hij kon zijn ogen niet van me af houden en hij heette Herman. Ik zag hem wel zitten alleen had ik die avond iets te veel jeneverijtjes op om dat in te zien. Voor ik het wist liep ik voorop in de polonaise met een sigaar in mijn mond. Iedereen moest lachen en ik vond het fantastisch. Toen vroeg Herman mij voor een dans, ik zei meteen ja want ik had al langere tijd een oogje op hem. Ik had netjes mijn dubbeltje ingeleverd bij mijn vader, want die werkte daar. De dans was geweldig, na deze dans wist ik gewoon zeker dat ik de rest van mijn leven met hem door wilde brengen. Toen de dans klaar was kreeg ik mijn dubbeltje weer terug van papa. We smokkelde altijd: maar niet doorvertellen hoor!

Het feestje was top maar ik was zeker wel moe geworden van al dat dansen. Hoe dan ook, we gingen naar huis en ik ben meteen in slaap gevallen. Mijn moeder was het er blijkbaar niet mee eens dat ik op een stoel in slaap was gevallen met mijn mooie kleding nog aan. “Gerda, Ger, hallo, meisje wordt eens wakker.” Hoorde ik mijn moeder mompelen toen ik bijna wakker was. “Ah eindelijk Gerda fijn dat je eraan gedacht hebt dat deze jurk net nieuw is, nu moet ik hem eerst weer naar de stomerij brengen!” “Sorry mam, ik ben echt per ongeluk in slaap gevallen. Ik kan er echt niks aan doen.” “Oké lieverd het is al goed. Ik ben niet boos op je, ga nu maar snel naar boven en trek je nachtpon heel vlug aan.” Toen ik in bed lag heb ik nog eens na gedacht over Herman. Ik heb zelfs over hem gedroomd!

De volgende ochtend kon ik me niet meer heel veel van de vorige avond herinneren. Maar één ding wist ik nog, ik had eindelijk gedanst met Herman. Blijkbaar voelde het voor hem net zo speciaal als voor mij want ik zag die ochtend dat hij me had geschreven.

“Lieve Gerda, of mag ik Ger zeggen? Wil je verkering met mij?”



Puzzel mee en win een cadeaukaart t.w.v. € 25,- van Schouwburg Amphion!

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					

26	4	56	35	8	48	29	11
----	---	----	----	---	----	----	----



Horizontaal
1 Kwiek 6 Handelend 11 Toverheks 12 Catalaanse architect (1852-1926) 14 Bijbelse figuur 16 Muziek-instrument 18 Als boven 19 Genoemd worden 21 Kwel-duivel 23 Gedorste halmen 24 Huisdier 25 Sciencefiction (afk.) 27 Logee 29 Loofboom 31 Niet verder dan 33 Uit-roep 34 Zeevis 35 Oude taal 37 Symbool voor cesium 38 Keurig 39 Voormalig staatsbedrijf 40 Hevig conflict 42 Symbool voor lithium 43 Buiten de lijn! 44 Vertrekpoort op een luchthaven (Eng.) 46 Gemeente in Gelderland 48 Aziaat 50 Knap 51 Grote hoeveelheid 53 Land bewerken 54 Italiaans modebedrijf 56 Betaaldvoetbalclub 58 Deel van Bronckhorst 59 Deel van Berkelland.

Verticaal
2 Persoonlijk vnv. 3 Drukinkt in poedervorm 4 Op alle plaatsen 5 Kleur 6 Symbool voor zilver 7 Schoudermantel met kap 8 Jonge groente 9 Gebergte op Kreta 10 Be-roemde natuurkundige (1879-1955) 13 Korte trip 15 Ge-malin van Zeus 17 Onder andere (afk.) 20 Opgooi 22 Voorbereiding van een opvoering 26 Bastion 28 Per-soon op leeftijd 30 Gezwind 32 Lichaamsbedrukking 33 Gejaagd 36 Romancyclus 41 Japanse alcoholische drank 45 Echopelling 47 Na de middag (Lat. afk.) 49 Wed-strijd 50 Spijskaart 52 Goedgelovig iemand 55 In memo-riam (afk.) 57 Centiliter (afk.).

Lid aan het woord

Hans van Monen* is mantelzorger voor zijn moeder: “Het geeft me veel energie, maar ik zoek wel op tijd ondersteuning”



Hans zijn moeder is 89 jaar oud en woont nog in haar eigen huis dat ze destijds samen met haar inmiddels overleden man heeft gekocht. Een jaar geleden moest ze door vaatproblemen een beenamputatie ondergaan. Daarnaast heeft ze dementie. Hans komt vier keer in de week bij zijn moeder op bezoek om voor haar te zorgen.

Welke betekenis heeft mantelzorg voor u?

“Mijn moeders persoonlijke wens was om in haar eigen huis te blijven wonen, ook na haar operatie. Ik kon het niet over mijn hart verkrijgen om dat niet te respecteren. Maar dat betekende wel dat ik deels de zorg over haar op me moest nemen. Een grote taak, waar ik bewust voor heb gekozen. Ik steek er veel vrije tijd en energie in. Maar ik probeer ook tijd voor mezelf te maken. Om dit te kunnen blijven doen moet ik wel op tijd hulp zoeken. Als ik helemaal uitgeput raak, ben ik niet zomaar weer de oude. En daar heeft mijn moeder niks aan, dus ik houd daar wel rekening mee.”

Wat doe je om het vol te houden?

“Omdat ik zo druk ben met de zorg voor mijn moeder, heb ik zelf wat dingen uit handen gegeven om mezelf te ontlasten. Zo komt eens in de twee weken mijn huishoudelijke hulp het huis schoonmaken en doet ze af en toe de boodschappen. En voor mijn moeder heb ik een maaltijdservice ingeschakeld, waardoor ze in ieder geval drie dagen een gezonde maaltijd thuisbezorgd krijgt.

*Vanwege privacy is de naam en de foto gefingeerd

Bent u mantelzorger en kunt u ook wat hulp gebruiken? Via Kruiswerk krijgt u korting op allerlei praktische diensten, zoals huishoudelijke hulp of maaltijdservice, maar bijvoorbeeld ook een pedicure of kapper aan huis. Kijk op www.kruiswerk.nl wat we voor u kunnen betekenen. En heeft u een vraag? Bel ons, gráág!

Telefoonnummer: 0314 357 430.

Lid worden?
Kies voor gemak
kies Kruiswerk!

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: M / V

Geboorte datum:

Telefoonnummer:

Adres:

Postcode: Woonplaats:

E-mailadres:

IBAN bankrekeningnummer:

Datum:

Handtekening:

- ☐ Ja, bij deze verleen ik tot wederopzegging de machtiging aan Kruiswerk jaarlijks een bedrag van € 19,50 af te schrijven t.b.v. het lidmaatschap. En ik geef toestemming aan Vereniging Kruiswerk Achterhoek en Liemers om de bovenstaande gegevens te gebruiken voor haar diensten, tenminste de ledenadministratie. Voor meer informatie over inzage of wijzigen 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)
- ☐ Ik ontvang graag de digitale nieuwsbrief van Kruiswerk

Kies hier uw welkomstcadeau**



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

U ontvangt het welkomstpakket incl. 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).

