

Blik

op kruiswerk

02
2024

Je regelt
het met
Kruiswerk

NIEUW

Onze klusvrouwen
daar kan je op bouwen

KLUSVROUW
Klaart de klus

3

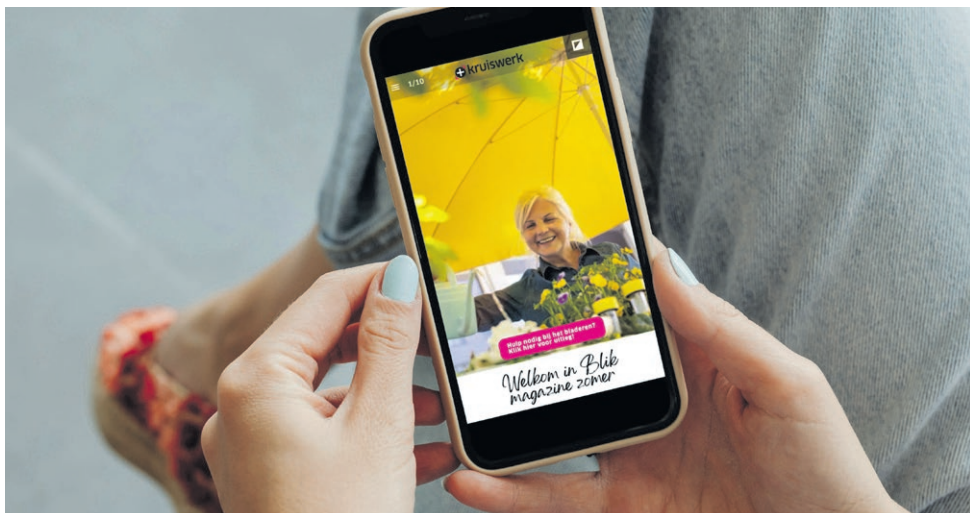
VEILIG THUIS
In de zomer

4

WINNEN
Bloeddrukmeter voor thuis

7

 **kruiswerk**



Lekker lezen in **Blik** magazine

Ben je op zoek naar nog meer inspiratie, tips en voordeel?
In het zomerse Blik magazine vind je deze keer onder meer:

Zomerroutes

Geniet van het buiten zijn met een wandel- en fietsroute.

Vakantie in eigen tuin

Creëer een heerlijke vakantiesfeer. Gewoon in jouw eigen tuin of op jouw terras!

Goede voeding

Diëtist Danique zorgt voor goede voeding voor ouderen en meer gemak voor de mantelzorger.

Seizoendoos vol zomerse maaltijden

Je vraagt hem gemakkelijk aan. Gebruik de speciale actiecode voor voordeel.

Zomerrecepten

Kies je andijvie op z'n Italiaans of Thaise curry met komkommer, witte rijst en sperziebonen?

Spelen

Vertier voor jou alleen of met anderen. Speltips komen van de speelgoedwinkel in jouw buurt. Met hier en daar een leuke actie!

Win een bloeddrukmeter

We geven 10 bloeddrukmeters voor thuis weg. Kans maken? Doe mee!

Blik magazine lees je online. Scan de QR code of ga naar kruiswerk.nl/magazine



Oproep voor leden van Kruiswerk



Kloppen jouw contactgegevens nog?

Ons vangnet werkt het beste als we jouw goede en actuele gegevens hebben. Zo blijf je goed op de hoogte van alle mogelijkheden die je hebt als lid en mis je geen belangrijke informatie. Kloppen jouw contactgegevens nog? Pak je lidmaatschapsnummer erbij en controleer of we jouw actuele gegevens hebben. Vergeet je e-mailadres niet! Jouw contactgegevens en e-mailadres gebruiken we bijvoorbeeld voor ons jaarlijkse bericht over de contributie. Wil je jouw contactgegevens controleren of veranderen? Bel met onze ledenservice of gebruik het wijzigingsformulier op onze site.

Bellen

Het telefoonnummer van de ledenservice is **0314 - 357 430**. De ledenservice is telefonisch bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 13:00 uur.

Online

Het wijzigingsformulier vind je hier: kruiswerk.nl/wijzigingsformulier.

Waar gebruiken we jouw gegevens voor?

- ✓ Om contact op te kunnen nemen als dit nodig is om onze dienstverlening uit te kunnen voeren
- ✓ Om je te informeren over wijzigingen van onze diensten en producten
- ✓ Om jouw betaling af te handelen

De gegevensverwerking bij Kruiswerk Achterhoek en Liemers is in overeenstemming met de Algemene verordening gegevensbescherming (AVG). Wij bewaren jouw persoonsgegevens niet langer dan nodig is. Lees de volledige privacyverklaring op [Kruiswerk.nl](https://kruiswerk.nl).

Met jou wordt het nóg beter

Meld je aan voor het ledenpanel van Kruiswerk

Kruiswerk is dé onafhankelijke ledenvereniging van de Achterhoek en Liemers. We zetten ons in voor een zorgeloos en veilig thuis én een actief leven. We bieden meerdere diensten via één loket. Waar nodig staat de vereniging klaar voor haar leden. Met handige tips, slimme oplossingen, advies en doorverwijzingen. Omdat dat altijd beter kan, vragen we hjouw hulp.

Met jou maakt Kruiswerk het leven van senioren en mantelzorgers graag nog veiliger, actiever en zorgelozer. Hoe? Kom in het ledenpanel! Jouw deelname geeft ons inzicht in hoe we het doen, wat beter kan en waar behoeften liggen. Zo kunnen we nog meer beteken voor onze leden.

Jennifer Troost, manager bij Kruiswerk:

‘Wat we doen, doen we voor onze leden. Op de eerste plaats voor senioren en voor hun mantelzorgers. Een ledenpanel helpt onze dienstverlening te verbeteren. Leden delen dankzij dit panel op een regelmatige, gestructureerde manier ervaringen met producten, diensten en communicatie van ons en onze partners. We willen samen met leden ook producten en diensten testen en krijgen

natuurlijk graag goede ideeën ter inspiratie.’

Ben jij 65 jaar of ouder en/of mantelzorger (je zorgt vrijwillig voor een ander)? Jennifer roept je op: ‘Hartstikke leuk als je in ons ledenpanel komt. Het is een mooie manier om maatschappelijk actief en betrokken te zijn en blijven. We zorgen er graag samen met jou voor dat senioren langer, zelfstandig en met plezier thuis wonen en dat mantelzorgers goede ondersteuning krijgen.’

Als deelnemer aan dit ledenpanel:

- ✓ **Ontvang je gemiddeld eens per kwartaal een vragenlijst die je online invult**
Ga ervan uit dat het invullen hiervan je maximaal 30 minuten per keer kost. De vragen gaan over diensten, producten, communicatie en behoeften.

- ✓ **Krijg je ongeveer drie keer per jaar een uitnodiging voor deelname aan een testpanel of het beoordelen van een product of van een dienst**
Ga mee proeven bij een maaltijdservice, probeer een dagtocht uit of test een product thuis of op locatie.

- ✓ **Krijg je zo nu en dan een vraag over een actueel onderwerp**
Soms speelt er opeens iets in de maatschappij waarover Kruiswerk graag met leden praat. Jouw uitnodiging staat in dat geval klaar. Hopelijk zien we je dan bij ons op kantoor, in een online sessie of ergens in de regio.



Aanmelden voor het ledenpanel? Ga naar kruiswerk.nl/ledenpanel of scan de qr-code.





Samen zijn we web en vangnet

Herken je deze uitspraken en gedachten? Van jezelf of van een ander? Als leden van Kruiswerk kunnen we elkaar helpen en kunnen we hulp krijgen van elkaar. Zo is iedereen een draadje van het web, dat samen zorgt voor een veilig vangnet. Daarom is het belangrijk dat elk draadje mooi blijft. Toch kan het zo zijn dat je daarin vastloopt. Weet dan dat Kruiswerk jou altijd een luisterend oor kan bieden en zelfs mee kan helpen met het aandragen van advies, tips en oplossingen.

Je belt bijvoorbeeld eenvoudig met de Mantelzorghulplijn als je vragen hebt over de zorg voor een naaste of als je ondersteuning nodig hebt bij deze mantelzorg. Voor een extra steun in jouw rug kun je bij Kruiswerk ook terecht voor een Hulp & Adviesgesprek. Een eenmalig gesprek dat je helderheid verschaft en jou die informatie geeft om je (weer) op weg te helpen.

De Kruiswerk-expert is op de hoogte van de mogelijkheden in jouw omgeving. En als het moeilijk is om telefonisch een gesprek te voeren of je wilt even weg uit de omgeving waar je zorgt, dan kan je het Hulp & Adviesgesprek ook ergens op locatie voeren. Elke hulpvraag is specifiek en persoonlijk, de oplossing is dat daarom ook.



Bel gerust!

Soms kan even bellen een wereld van verschil maken. Kruiswerk biedt altijd een luisterend oor. Bel ons voor telefonische ondersteuning.

Mantelzorghulplijn Kruiswerk 088 - 17 17 317

Voor vragen over de zorg voor een naaste of voor ondersteuning bij deze mantelzorg. De Kruiswerk-expert helpt je op weg. Met praktische informatie, diensten aan huis of een verwijzing naar precies die organisatie waar jij wat aan hebt. Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 17:00 uur.

KER-lijn 088 - 17 17 360

Er wordt van ons steeds vaker gevraagd om zelf hulp te regelen. Dit is fijn als het lukt. Toch kan het ook zwaar en complex zijn. KER staat voor Krijg Eigen Regie en helpt je eenvoudig om zelf oplossingen te vinden en te regelen. Zo helpen we samen elkaar. KER kan je gebruiken op je laptop, pc, tablet of smartphone. Heb je een vraag over KER of het KER Alarmhorloge? Wat je vraag ook is de medewerkers van de KER-lijn staan voor je klaar. Bereikbaar op werkdagen van 09:00 tot 13:00 uur.

Gezondheidslijn 088 - 17 17 345 (24/7 bereikbaar)

Wel of niet naar de huisarts? Een rustgevend idee om vanuit huis, buitenland of vakantieadres even iemand te kunnen raadplegen. Het team van de Gezondheidslijn van Kruiswerk is er voor je met een luisterend oor en helpt je een beslissing nemen.

Acute Hulplijn 088 - 17 17 345 (24/7 bereikbaar)

Een ander geruststellend idee. De Acute Hulplijn is er als er iets onverwachts gebeurt in je thuis-situatie waardoor de hele boel ineens is ontregeld.

Ledenservice Kruiswerk 0314 - 357 430

Heb je een vraag over een van onze diensten of het lidmaatschap van Kruiswerk? Wat je vraag ook is, de ledenconsulenten van Kruiswerk staan voor je klaar. Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 13:00 uur.

‘Is er iemand die mij kan helpen?’



Advies thuis

Soms is alleen een luisterend oor aan de lijn niet genoeg, de Kruiswerk-expert komt graag bij jou thuis en neemt dan de tijd om samen met jou te kijken hoeveel draadjes er lopen.

Hulp & Adviesgesprek 0314 - 357 430

Loop je vast in je zorgen voor een ander? Een Hulp & Adviesgesprek is een eenmalig gesprek dat je helderheid verschaft en jou die informatie geeft om je (weer) op weg te helpen. De Kruiswerk-expert is op de hoogte van de mogelijkheden in jouw omgeving. Met het Hulp & Adviesgesprek weet je snel weer hoe je verder kunt. Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 09:00 tot 13:00 uur.

Ondersteuning keukentafelgesprek 0314 - 357 430

Heb jij behoefte aan extra zorg? Dan komt de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) al snel om de hoek kijken. De gemeente voert de Wmo uit. Samen met jou kijken ze naar jouw zorgvraag en een bijbehorende oplossing in een keukentafelgesprek. Ga goed voorbereid het gesprek in en kies voor gratis onafhankelijk ondersteuning via Kruiswerk! Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 09:00 tot 13:00 uur.

Thuisscan 088 - 17 17 370

Of je nu meer veiligheid wilt in de keuken, valgevaar wilt voorkomen in de badkamer of meer beveiliging wilt bij jouw voordeur. Vraag de Zlimthuis Thuisscan aan en ontdek de mogelijkheden! Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9:00 - 17:00 uur.



voor al je vragen kruiswerk.nl/contact

Maak kennis met ons nieuwe klusteam

Heb je een defecte kraan, een wand die je wilt betegelen, een meubel dat in elkaar moet, een kitrandje dat mist of een vloer die gelegd moet worden? Manja en Ingrid van Onze Klusvrouw komen je graag helpen. De rechterhanden van de klusvrouwen pakken vaardig grote of kleine klussen aan die bij jou blijven liggen.

Gangbaar is de carrière van Manja en Ingrid niet. Manja werkt in de thuiszorg, Ingrid werkt in de gehandicaptenzorg en geeft creatieve cursussen wanneer ze besluiten het roer om te gooien. De moeder van Ingrid start dit vuur met een mail aan haar dochter: ‘Er is een klusvrouw van Onze Klusvrouw bezig in mijn huis. Is dat niet iets voor jou?’

Ingrid neemt Manja mee naar een open dag van Onze Klusvrouw, een franchise voor klusvrouwen door heel Nederland. Manja en Ingrid zijn meer dan handig, pakken van jongs af aan zelf elke klus aan die ze tegenkomen en werken meerdere keren mee aan de verbouwing van een woning. En het belangrijkste, ze willen allebei ander werk. Werk met meer vrijheid waarin ze hun handigheid, creativiteit en sociale vaardigheden volop benutten. De twee besluiten dat ze franchisenemer worden van Onze Klusvrouw.



‘Ga ik het aan, of ga ik het niet aan?’
Onze Klusvrouw is een landelijk franchiseconcept voor vrouwen die klusvrouw willen worden of al zijn. Na de open dag volgt voor Manja en Ingrid een opstapprogramma van vijf dagen. In die dagen wordt het concept uitgelegd, hoor je wat je moet regelen,

‘Er is een klusvrouw van Onze Klusvrouw bezig in mijn huis. Is dat niet iets voor jou?’

krijg je advies over welk gereedschap aan te schaffen, welke trainingen goed zijn om te volgen en ontdek je of het past. Van beide kanten. ‘Ga ik het aan, of ga ik het niet aan,’ is vervolgens de vraag die Ingrid en Manja zichzelf moeten stellen. Het antwoord is een volmondig ja. Onze Klusvrouw ondersteunt

de klusvrouwen met bijvoorbeeld cursussen. Zo kunnen de twee via Onze Klusvrouw gebruikmaken van trainingen bij verschillende leveranciers en opleidingsinstituten voor de bouw. En ze kunnen terugvallen op het netwerk van klusvrouwen. Handig als ze iets willen weten of hulp nodig hebben.

Klanten ontdooien

De wissel van werk in de zorg naar een klusbedrijf klopt, weten ze intussen. Ze maakten de juiste keus. ‘In mijn werk in bijvoorbeeld de gehandicaptenzorg hield ik van de sociale omgang met mensen. Ik zat alleen te veel op mijn handen,’ vertelt Ingrid: ‘Ik had veel plezier aan het reorganiseren van een woning of het ophangen van een plankje of schilderij. Gewoon lekker praktisch aan de slag! Dit ei kon ik in de zorg niet altijd kwijt. Als klusvrouw heb ik vrijheid, ik kan mijn creativiteit kwijt en ik heb veel contact met mensen. Dat sociale is voor mij wel de essentie. Ik kan ook gaan klussen voor een organisatie waar je alleen in leegstaande woningen komt, maar dan mis ik het contact met de klanten zelf. ‘Mensen ontdooien en voelen zich snel op hun gemak,’ meent Ingrid: ‘Dat is denk ik de kracht van ons bedrijf, we gaan een verbinding aan met een klant. Er is wederkerigheid.

Dat vinden we heel mooi om te zien, en dat staat bovenaan. Ik wil gewoon klusser zijn omdat ik dat leuk vind en er goed in ben. Nu we een tijd bezig zijn, merk ik dat ik vooral ook geniet van het sociale.’ Mede daarom schreef Manja naar Kruiswerk. Onze Klusvrouw helpt graag mensen langer zelfstandig thuis te blijven wonen. Daar vinden ze in de ledenvereniging een gelijke.

‘Er is wederkerigheid, dat is de essentie.’

Intussen zijn er afspraken gemaakt: leden van Kruiswerk schakelen Manja en Ingrid voortaan in met ledenvoordeel en aanvragen via de ledenvereniging krijgen voorrang.

Gunfactor

Een klusvrouw spreekt tot de verbeelding, merkt het duo. ‘We krijgen over het algemeen fijne reacties op dat we klussende vrouwen zijn,’ aldus Manja: ‘We hebben een soort gunfactor, lijkt het. Klanten vinden het stoer.’ Onder de oudere generatie vrouwen spreken ze trouwens regelmatig een vrouw

die het zelf ook leuk zou hebben gevonden om klusser te zijn. ‘‘Ik ben ook altijd handig geweest, maar het is er nooit van gekomen’’, zeggen ze dan’, vertelt Ingrid: ‘Het was geen optie. De tijd is gelukkig anders nu.’ Klanten kiezen dus vaak bewust voor Onze Klusvrouw, weten ze. Ingrid: ‘Een vrouw is in de gangbare beleving empathisch en veilig. We onderscheiden ons ook wel van klussende mannen, denk ik. We nemen misschien wat meer tijd voor een klant en denken mee. Zo zagen we van de week ergens een berg papier staan. We bieden dan aan dat even mee te nemen op ons tochtje naar de stort. Dat waarderen klanten. Wat klanten ook waarderen, is dat bij ons een afspraak een afspraak is, we communiceren duidelijk en eerlijk. Dat bewaken we. We zijn duidelijk in wat we wel kunnen en wat we niet kunnen. We zijn niet met 110 klussen tegelijk bezig.’ Manja vult aan: ‘We zijn verantwoordelijk voor de klant, dat is de binding die we bedoelen. We plannen het zo dat we gefocust met elke klus bezig kunnen zijn.’ Ze gaan meestal samen naar een opdracht. ‘Dat is niet duurder’, zegt Manja: ‘we zijn samen sneller klaar en we vullen elkaar aan. Maar wie weet dat we ooit een tweede busje aanschaffen en soms wel gaan opsplitsen.’



Ingrid

‘Oerbomen’
Ingrid begint als bakkersmedewerker in Limburg en doet daarna de opleiding Sociaal Pedagogisch Werk 4. Van daaruit werkt ze in de kinderopvang. Ze gaat later aan de slag met mensen met een verstandelijke beperking. Eerst bij Siza in Arnhem, tot slot bij Stichting Lichtenvoorde (Sius). Van Limburg naar Winterswijk lijkt een flinke overstap. Ingrid is er blij mee: ‘De omgeving hier is mooi. In de Achterhoek heb je echte ‘oerbomen’. Bomen met een verhaal. Heuse joekels.’

Een recent meesterwerk:	de inbouw van een nieuw plafond
Favoriete plek thuis:	tuin en schuur
Naast klussen:	Moestuïneren



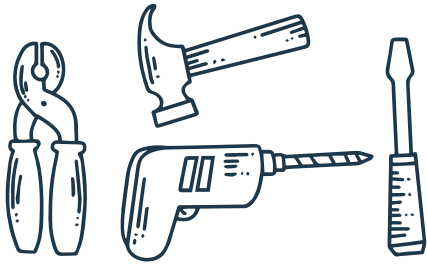
Manja

Super strak
Vier jaar woont Manja in Den Haag. Dit is tijdens haar Ziekenverzorgendenopleiding. Daarvoor, daarna en nu is Winterswijk en omgeving haar standplaats. Voor Manja overstapte naar Sensire, een thuiszorgorganisatie, werkte ze 24 jaar in Doetinchem in verpleeghuis Den Ooiman.

Een recent meesterwerk:	het super strakke schilderwerk van een trap in drie verschillende kleuren
Favoriete plek thuis:	de woonkeuken
Naast klussen:	Fietsen

Tot de bodem

Sowieso doen Manja en Ingrid niet onder aan klussende mannen. Het kluswerk dat ze aanpakken varieert van schilderen en reparaties tot een vloer egaliseren en rolgordijnen inkorten en ophangen. Ingrid: ‘Mensen komen bij ons met klussen die blijven liggen, klussen die mensen zelf niet aandurven, te lastig vinden of waar ze het gereedschap niet voor hebben. Van de week kwamen we ergens waar twee keukenlades eruit lagen. De aanvragen zijn heel divers en dat maakt het leuk!’ Manja: ‘De beroemde uitspraak “Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan” past wel bij Ingrid en mij. Laatst vroeg iemand ons een vochtprobleem in een muur aan te pakken. Ik word daar heel enthousiast van en zoek dan alles tot de bodem uit. Ook een vloer egaliseren of het goede isolatiemateriaal uitzoeken vind ik helemaal leuk. Natuurlijk vragen we een andere klusvrouw bij Onze Klusvrouw met bijvoorbeeld expertise als elektricien of loodgieter als we er niet uitkomen. Er blijkt tot nu weinig te zijn dat we niet weten op te lossen.’



Onze Klusvrouw

Onze Klusvrouw is een franchise voor klusvrouwen die op professionele manier werken aan een breed scala van klussen. Voor de hulpbehoevende klant hebben ze de nodige specialisaties in huis. Zo dragen ze ook bij aan de maatschappelijke opgave om mensen zo lang mogelijk op een goede manier zelfstandig thuis te laten wonen. Onze Klusvrouw is er voor al die klussen die blijven liggen, in én om je huis. Daarnaast is Onze Klusvrouw gespecialiseerd in het levensloopbestendig maken van een woning.

Ledenvoordeel

Manja en Ingrid zijn twee enthousiaste, gedreven klusvrouwen. Met meer dan 25 jaar ervaring in de zorg, gecombineerd met hun passie voor klussen, richten ze zich vooral op de kwetsbare, vaak alleenstaande oudere en het levensloopbestendig maken van een woning. Ze zijn o.a. in te zetten voor reparaties, schilderen, behangen, timmerwerk, vloeren leggen, isoleren, reorganiseren, meubels in elkaar zetten en tuinwerkzaamheden. Leden van Kruiswerk hebben voorrang in de planning.



- Ledentarief klussen algemeen € 49,- per uur (normaal € 53,- per uur)
- Ledentarief plaatsen van medische hulpmiddelen € 45,- per uur
- Voorrijkosten Achterhoek € 20,-
- Voorrijkosten buiten de Achterhoek € 25,-

Onze Klusvrouw Manja en Ingrid aanvragen?

Ga naar kruiswerk.nl/klusser-aan-huis of bel met de ledenservice van Kruiswerk op 0314 – 357 430, bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 13:00 uur. Na een aanvraag neemt Manja of Ingrid binnen twee werkdagen contact op.



Maartens klussenservice

Maarten van Maartens klussenservice helpt jou graag met klussen in en om jouw huis. Denk aan het leggen van een laminaatvloer, schilder- en herstelwerk aan muren en het plaatsen van plinten. Naast kleine klussen in huis helpt Maarten in overleg ook graag met het in elkaar zetten van nieuwe kasten en meubels, verhuisklussen of met het leeghalen van kamers. Zoek je hulp in de tuin? Maarten helpt ook met aanleg, reparatie & onderhoud. Zoals het knippen van jouw heg, het plaatsen van een vlinder of het plaatsen van een blokhut of schuur.



Ledenvoordeel Maartens klussenservice

De genoemde bedragen zijn per uur.

Schilderen en behangen € 40,-
(niet leden € 42,-)

Overige klussen € 44,-
(niet leden € 46,-)

Voorrijkosten € 27,50
(niet leden € 30,-)

Meer informatie en aanvragen:
kruiswerk.nl/klusser-aan-huis

Hulp nodig in de tuin?



Heb je een mooie tuin en zelf geen tijd om deze te onderhouden? Of misschien wordt het je fysiek wel te zwaar? Schakel via Kruiswerk eenvoudig de hulp in van een tuinman!

WM Groenservice

Kruiswerk Ledenvoordeel: 10% korting op het uurtarief. Leden betalen € 45,- per uur (in plaats van € 50,-). Het gebruik van gemotoriseerd handgereedschap is gratis. Voorrijkosten € 35,- (inclusief afvoer tuinafval).

De Groenmakers

Kruiswerk Ledenvoordeel: € 25,- korting op het uurtarief. Leden betalen € 95,- per uur (in plaats van € 120,-). Starttarief is € 425,- (inclusief voorrijkosten). Gebruik van gereedschap en afvoer tuinafval is niet bij de prijs inbegrepen.

Meer informatie en aanvragen:
kruiswerk.nl/tuinman

Wil je zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen?

Wil je je zo lang mogelijk zelfstandig redden in je eigen huis? Het is de moeite waard eens na te gaan in hoeverre je woning aangepast kan worden, zodat je niet hoeft te verhuizen als je wat minder vitaal wordt.

Online woontest

De Woontest van Zlimthuis geeft advies over slimme oplossingen en producten die passen bij elke ruimte van jouw huis. Leuk en leerzaam om te doen en het kost je slechts een paar minuten. Bereken jouw woonscore en krijg direct een gratis adviesrapport. Deze staat vol adviezen, tips en oplossingen per woonruimte. **Ga naar zlimthuis.nl.**



Persoonlijk advies thuis

Vraag een Zlimthuis Thuisscan aan. Deze is gratis als je minimaal 1 jaar lid bent van Kruiswerk. Ben je nog geen lid? Word dan nu lid en betaal voor de Zlimthuis Thuisscan inclusief het lidmaatschap van Kruiswerk € 165,- (i.p.v. € 187,50). Ga naar zlimthuis.nl/thuisscan.



KER

Met een van de handige gratis testen of adviesgesprekken aan huis van KER, ontvang je persoonlijk advies en praktische tips om zorgeloos thuis te wonen. KER gebruik je op je laptop, pc, tablet of smartphone. Meld je gratis aan of log in op ker.nl.



TIP

Voordelig aanpassingen doen aan je woning

Slimme verlichting, wandbeugels of andere slimme hulpjes aanschaffen? In de webshop van Zlimthuis vind je producten voor een veilig thuis. Leden van Kruiswerk kopen hier met voordeel. Ga naar [Zlimthuis.nl/webshop](https://zlimthuis.nl/webshop).



[thuisscan aanvragen](https://kruiswerk.nl/thuisscan) kruiswerk.nl/thuisscan

Fietstocht: Esdorpenroute – 54 km

Deze route leidt je door het hart van de Achterhoek, langs essen en esdorpen. Essen zijn hoger gelegen akkers. Al rond het jaar 1000 zochten de boeren de hoger gelegen plekken op om te wonen. Je komt door authentieke dorpjes als Geesteren en Gelselaar en rond Nee- de voel je het aan je benen dat je de Needse berg betreedt. Voor de route ga je naar Blik magazine: kruiswerk.nl/magazine.

Minder mobiel? Laat je niet weerhouden!

Met een aangepaste fiets op maat fiets je veilig. Denk aan een duofiets of driewiel fiets. Bij Medipoint heb je ruime keus. De prijzen variëren tussen de € 2.500,- en € 9.000,-. **Als lid van Kruiswerk krijg je 10% korting.** Meer informatie: kruiswerk.nl/medipoint.



Hou je liever je eigen fiets?

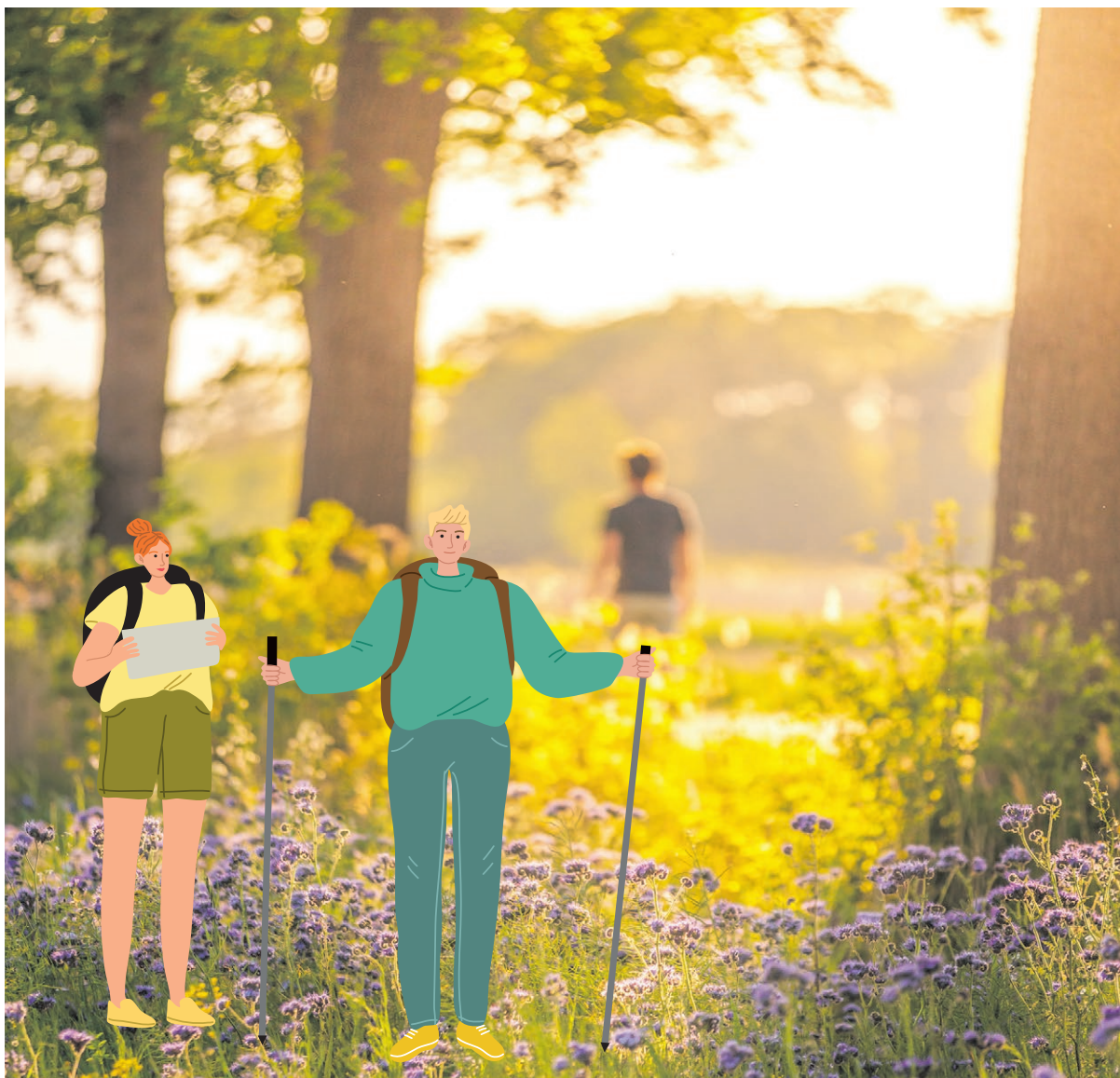
De ombouwmodule van Tworby is een goed idee. Met Tworby laat je jouw eigen tweewieler om- bouwen tot gestabiliseerde driewieler. Op deze manier geniet je van de stabiliteit van een drie- wieler, maar dan met behoud van je eigen fiets. Ook geschikt voor elektrische fietsen! De om- bouwmodule heb je voor een prijs vanaf € 1.799 exclusief montagekosten.

Via Kruiswerk maak je gebruik van € 100,- cashback. Meer informatie: kruiswerk.nl/tworby.



Fiets je liever langs alle bloeiers?

Bij de VVV's Aalten, Bredevoort en Dinxperlo zijn ook de fietsroutebundels langs de bloeiende akkerranden verkrijgbaar.



Zomerwandeling: Rondje Akkerranden Barlo

Wandel je graag? Voor jou selecteerde Achterhoek Toerisme een prachtige zomerwandeling van 5,5 km.

Het startpunt is bij boerderijmuseum en pannenkoekenboerderij De Neeth aan de Neethweg 5 in Aalten (Barlo). Hier eindig je ook weer. De wandelroute brengt je over de glooiende esgronden van Barlo. Je wandelt door de kwekerijen, over het nieuw aangelegde Groot Duenk met diverse inheemse bomen en langs authentieke boerderijen. Onderweg geniet je van de bloemenpracht welke een belangrijke bijdrage levert aan de biodi- versiteit. Dankzij het project 'Samen voor de Patrijs' is de teruggang in het aantal patrijzen in de gemeente een halt toegeroepen. De kruidenrijke en ruige akkerranden en graan- stoppelvelden bieden de patrij- zen wat zij nodig hebben, in de vorm van voedsel, beschutting en een broedplaats.

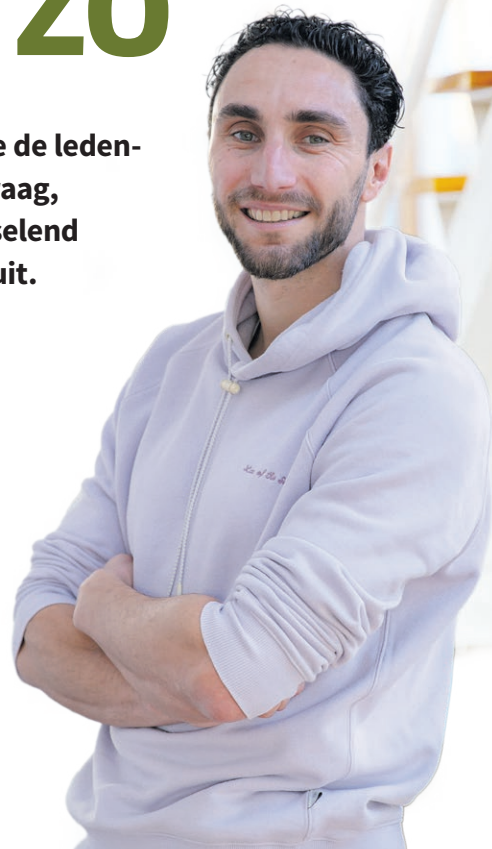
Voor de route ga je naar Blik magazine: kruiswerk.nl/magazine.



Laagdrempelig je gezondheid checken doe je zo



Grote kans dat je ledenconsulent Lieke aan de telefoon krijgt wanneer je de leden-service belt. Ze informeert, faciliteert en adviseert leden met een hulpvraag, organiseert in samenwerking met Groengrijs dagtochten en voert afwisselend met beweeg- en leefstijlexpert Jeffrey de Kruiswerk Gezondheidscheck uit.



Voor leden is het waardevol om naar een Kruiswerk Gezondheidscheck te komen, meent Lieke: 'Het is een ontspannen, laagdrempelige manier om even te kijken waar je staat qua gezondheid. Vaak begin ik even met een praatje en vraag ik of iemand voor de eerste keer bij de check is of al vaker geweest is. Ik leg uit wat we gaan doen en we nemen wat gegevens door. Dan start de check: we meten de lengte, gewicht, buikomtrek, bloeddruk en knijpkracht.' De ervaring van de ledenconsulent is dat de meeste mensen een bevestiging krijgen dat hun meetgegevens en wat ze do en aan hun gezondheid in orde is. Lieke: 'Soms geeft iemand aan af te willen vallen. We nemen dan door wat iemand zoal eet op een dag en welke aanpassingen mogelijk zijn. Af en toe adviseer ik contact op te nemen met een diëtist. Het komt ook wel eens voor dat bij de bloeddrukmeting de bloeddruk te hoog is. Lichtverhoogd kan natuurlijk komen doordat mensen op de fiets of lopend naar de afspraak zijn gekomen, koffie hebben gedronken en we al veel hebben gekletst tijdens de check. Bij een hele hoge bloeddruk adviseer ik om contact op te nemen met de huisarts en het daar ook een keer te laten meten.'

Metabolische leeftijd

Tijdens de gezondheidscheck wordt ook een metabolische leeftijd berekend. 'Dat is de leeftijd van je lichaam,' legt Lieke uit: 'Deze ligt het liefst zo dicht mogelijk bij je werkelijke leeftijd. Wanneer je metabolische leeftijd hoger is dan je werkelijke leeftijd, kun je last krijgen van gezondheidsproblemen. Een verhoogde metabolische leeftijd is vaak het gevolg van een ongezonde levensstijl. Als ik bij mensen aangeef dat de metabolische leeftijd veel lager is dan de werkelijke leeftijd, worden mensen heel blij en het maakt dat ze zichtbaar trots.' Ze merkt vaak dat iemand het fijn vindt om op een ontspannen manier even alles door te nemen: 'Mensen zijn meestal blij met de adviezen en geven aan zeker nog een keer terug te komen.'

Kom je gauw eens bij een Kruiswerk Gezondheidscheck?

De Kruiswerk Gezondheidscheck is op wisselende locaties in de Achterhoek en Liemers. Lieke: 'Vaak zijn dit sportscholen of een winkel van Medipoint. Sinds dit jaar doen we ook

checks bij ons op kantoor in Doetinchem in een speciaal ingerichte ruimte met privacy.' Ze wisselt de checks af met beweeg-expert Jeffrey. Zij hebben nauw contact en overleg met elkaar. Tijdens een Gezondheidscheck maken Lieke en Jeffrey eventuele twijfels bespreekbaar over gewicht, voldoende beweging of een te hoge bloeddruk. Ze geven advies waar ze kunnen en verwijzen anders door. 'Geen zorgen', geeft Lieke aan: 'Je gaat met een goed gevoel en tips weer naar huis.' Voor jou als lezer heeft de ledenconsulent in elk geval alvast een algemene tip voor gezondheidswinst: 'Eet voldoende groente en fruit en drink genoeg. Als het warm is, drink dan iets meer. En spreek je uit als je, je even niet fijn voelt!'

**Gratis
voor leden
t.w.v.
€ 22,50**

Bekijk waar je wanneer terecht kunt voor een gezondheidscheck via kruiswerk.nl/gezondheidschecks.

Bewegen bij jou in de buurt

Een belangrijk onderdeel van jouw gezondheid is beweging. Als je ouder wordt, is kracht bijvoorbeeld belangrijk voor je balans. De sportschool in jouw buurt heeft altijd een training, les of programma dat bij jou past. Bij Sports & Science in Lochem doe je bijvoorbeeld mee aan Powerful ageing. Met dit programma werk je op een wetenschappelijk bewezen manier aan het zo lang mogelijk fit blijven.

Ook zo lang mogelijk de dingen blijven doen die je leuk vindt?

In Blik magazine ontdek je de mogelijkheden speciaal voor het wat ouder wordende lijf van Sports & Science in Lochem, Sportcentrum Vital in Varsseveld en Go-Round By Mirte in Winterswijk.

Win een bloeddrukmeter

Is jouw bloeddruk soms wat hoger en dan weer lager bij een meting? Of, neem je medicijnen tegen een hoge bloeddruk?



In beide gevallen kan een bloeddrukmeter voor thuis handig zijn. We geven 10 keer een bloeddrukmeter van Microlife weg. Wil je kans maken op deze prijs t.w.v. € 75,-? Je vindt een deelnameformulier in Blik magazine.

Scan de QR code en doe mee!



Mis het niet

In de agenda op kruiswerk.nl vind je de data en locaties van onze activiteiten in jouw buurt. Zoals de Kruiswerk Gezondheidscheck, onze Smartphone workshop en de populaire dagtochten.

Wil je als eerste op de hoogte zijn, zodat je je niet opgeeft als het maximaal aantal deelnemers al is bereikt?

Hou het in de gaten via kruiswerk.nl/agenda. Of, nog beter, schrijf je in voor onze maandelijkse e-mailnieuwsbrief. Dan weet je zeker dat je op tijd weet van bijvoorbeeld die bijzondere dagtocht in het najaar. Schrijf je in voor de maandelijkse e-mailnieuwsbrief via kruiswerk.nl/nieuwsbrief.



agenda kruiswerk.nl/agenda

Hartstikke goed



Leren om te reanimeren

Wil jij leren reanimeren en weten wat je kunt doen om een slachtoffer van een hartstilstand of -infarct daarna te helpen? Via Livis volg je de cursus Reanimatie bij Volwassenen. In ongeveer drie uur leer je online de theorie over acuut levensreddend handelen bij volwassenen. Bijvoorbeeld in het geval van een hartaanval. Je leert volwassenen reanimeren, een AED gebruiken en wat te doen bij verstikking of verslikking. Heb je de online theorie afgerond en de eindtoets gemaakt? Dan oefen je tijdens de praktijk sessie reanimatie bij jou in de buurt, het gebruik van de AED en hoe om te gaan met een bewusteloos slachtoffer in een noodsituatie.

De cursus via Livis wordt vergoed door een groot deel van de zorgverzekeraars. Je kijkt dat hier gemakkelijk na: [livis.nl/vergoeding-scheck](https://www.livis.nl/vergoeding-scheck). Heb je geen recht op vergoeding? Als lid van Kruiswerk betaal je voor de complete cursus geen € 66,- maar € 50,-. Wil je gebruikmaken van dit aanbod, bel dan met de ledenservice voor een code speciaal voor leden van Kruiswerk. Met deze code ontvang je € 16,- korting op de cursus. De ledenservice is bereikbaar op 0314 - 357 430 op maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 13:00 uur.

Problemen met het hart

Hartinfarct

Bij een hartinfarct, ook wel hartaanval genoemd, raakt een kransslagader van het hart plotseling verstopt. Een deel van het hart krijgt geen bloed en zuurstof meer. Bij een hartinfarct ben je bij kennis.

Hartstilstand

Een hartstilstand is levensbedreigend. Het hart stopt met kloppen en pompt geen bloed meer rond. Het is in feite een circulatiestilstand. Daardoor krijgen de organen geen bloed en dus ook geen zuurstof meer. Je raakt bewusteloos. Al na 4 tot 6 minuten raken hersencellen onherstelbaar beschadigd. Daarna lopen ook andere organen schade op. De meest voorkomende oorzaak van een hartstilstand is een hartinfarct. Een hartstilstand kan ook komen door andere hartproblemen.

Hartfalen

Een hartinfarct en een hartstilstand ontstaan plotseling. Ineens is er iets mis met je hart. Hartfalen is een chronische ziekte. De pompfunctie van het hart werkt niet meer goed. Bij deze ziekte gaat het hart langzaam achteruit. De meest voorkomende oorzaken zijn een eerder hartinfarct en een langdurige hoge bloeddruk.

(bron: hartstichting.nl)

Gerust de



Maak je huis en jezelf veilig



Wie is daar?

Ben je in de tuin? Met deze video intercom zie je veilig op afstand wie er voor de deur staat en kan je ook met deze persoon praten. Dit gebeurt via de meegeleverde display. Deze plaats je op iedere gewenste plek in jouw woning, bijvoorbeeld in de woonkamer. Of in je tuin! Door de infraroodcamera zie je ook in het donker wie voor de deur staat. De video intercom is eenvoudig aan te sluiten op de bestaande bedrading van je deurbel, maar je plaatst hem met de meegeleverde batterijen net zo gemakkelijk op een andere willekeurige plek.

Leden van Kruiswerk: € 175,- / Niet leden: € 189,50
[zlimthuis.nl/videointercom](https://www.zlimthuis.nl/videointercom)

Sleutelkluis SKG 2

Deze sleutelkluis is de eerste SKG-IKOB gecertificeerde sleutelkluis. De SKG-certificering is het keurmerk voor hang- en sluitwerk dat bewezen heeft voldoende inbraakwerend te zijn. De sleutelkluis is geclassificeerd met twee van de drie sterren. De kluis is daarmee zelfstandig inbraakwerend en kan het binnendringen van een inbreker minimaal drie minuten vertragen. De sleutelkluis monteert je op een stenen of betonnen muur.

Leden van Kruiswerk: € 169,50 / Niet leden: € 189,50
[zlimthuis.nl/skg](https://www.zlimthuis.nl/skg)



Sleutelkluis Keyguard XL (Filex Security CR)

De Keyguard XL sleutelkluis voldoet aan de norm 'zwaar inbraakwerend' volgens de norm LPS 1175. Aan de binnenkant heeft de sleutelkluis ruimte voor één of meer sleutels. De Keyguard XL heeft een solide metalen behuizing in zinklegering met verzonken deur en weerbestendige beschermkap. Hij is eenvoudig te monteren op binnen- of buitenmuur en wordt geleverd met 4 betonschroeven (geschikt voor o.a. beton, baksteen en natuursteen).

Leden van Kruiswerk: € 84,50 / Niet leden: € 109,-
[zlimthuis.nl/keyguard](https://www.zlimthuis.nl/keyguard)

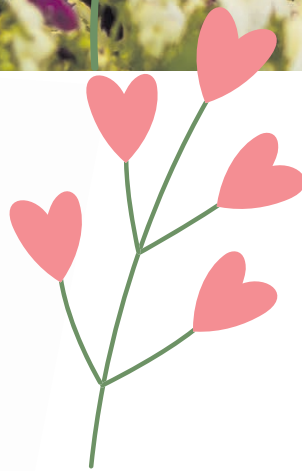


Geruststellend idee

Wel of niet naar de huisarts? Het is altijd een gerustgevend idee om vanuit huis, buitenland of vakantieadres even iemand te kunnen raadplegen. Je belt de Gezondheidslijn op 088 - 17 17 345 (24/7 bereikbaar)



zomer in



Comfortabel tuinieren

Door lichamelijke ongemakken, zoals minder kracht in je handen kan tuinieren zwaarder worden. Om toch comfortabel te kunnen tuinieren is er de ergonomische kleine tuinschep.

Leden van Kruiswerk: € 27,95 / Niet leden: € 29,95
zlimthuis.nl/tuinschep



Thuisscan

Van slimme sociale alarmering en de videodeurbel tot douchezitjes en antislipspray: voor alle woonproblemen is er een oplossing! Of je nu meer veiligheid wilt in de keuken, valgevaar wilt voorkomen in de badkamer of meer beveiliging wilt bij jouw voordeur. Doe de Zlimthuis Thuisscan en ontdek de mogelijkheden! Zlimthuis staat bekend om haar expertise voor kleine en grote huisaanpassingen en -automatisering. Twijfel je of sommige alledaagse handelingen makkelijker kunnen? Wil je advies over brand- en inbraakveiligheid? De Zlimthuis-expert helpt je graag in jouw zoektocht naar de beste mogelijkheden en oplossingen om jouw woongemak te vergroten. Meer informatie of wil je meteen een afspraak inplannen? Bel gerust de Zlimthuis advieslijn op 088 - 17 17 370. De deskundige medewerkers vertellen graag hoe ze je verder kunnen helpen.

Leden (minimaal 1 jaar lid): gratis / Nieuwe leden: € 165,- / Niet leden: € 187,50
kruiswerk.nl/thuiscan



Veilig ventileren

Met deze kierstandhouder hoef je je deur niet volledig te openen om frisse lucht binnen te laten of te zien wie er bij de voordeur staat. Een beugel zorgt ervoor dat de deur niet verder geopend kan worden. Wel zo veilig. Wil je de deur toch volledig openen? Dan draai je gemakkelijk de beugel opzij.

Leden van Kruiswerk: € 19,50 / Niet leden: € 21,50
zlimthuis.nl/kierstandhouder



Colofon

Deze krant is een uitgave van Kruiswerk Achterhoek en Liemers. Vormgeving: Studio67

Vragen of opmerkingen?

Bel met de ledenservice of kom langs bij de balie van de Medipoint Thuiszorgwinkel in Doetinchem, Vorden, Winterswijk of Zutphen.

Ledenservice

0314 - 357 430 (lokaal tarief). Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 13:00 uur. E-mail: info@kruiswerk.nl

Ondanks grote zorgvuldigheid, kunnen in deze uitgave onjuistheden of onvolledigheden staan. Voor kennelijke prijs- en typefouten kan Kruiswerk Achterhoek en Liemers niet aansprakelijk worden gesteld.



Medipoint

Met één druk op de knop van het KER Alarmhorloge heb je thuis en uit direct een spreekluisterverbinding. Jouw alarmcontacten zien in KER ook gelijk waar je bent. Als lid van Kruiswerk probeer je het KER Alarmhorloge gratis uit tot maximaal vier weken. Bij de Medipoint-winkel in Doetinchem, Vorden, Winterswijk en Zutphen leen je eenvoudig een horloge, om te kijken of het je bevalt. Het is slim eerst even contact op te nemen met de winkel en te vragen of er een uitleenhorloge beschikbaar is. Het nummer dat je kunt bellen is 088 - 10 20 100. Stuur je liever een berichtje? Dat doe je via medipoint.nl/klantenservice. Meer weten over het KER Alarmhorloge? Ga naar kruiswerk.nl/ker-alarmhorloge.

Meer weten over KER? Ga naar kruiswerk.nl/ker.



De wind in je haren, blik op oneindig.

Makkelijk te bedienen vanaf het dashboard, is de wereld ineens binnen handbereik. Met de gloednieuwe Galaxy II EVO ga je er heerlijk op uit. Van het tuincentrum naar de bibliotheek en van het voetbalveld langs het café. Hé ho, let's go!

Kom naar de Mobiliteitsdagen

Helemaal overtuigd, dat ben je pas echt na het maken van een proefrit. Kom daarvoor gezellig langs in een van de winkels tijdens een Mobiliteitsdag. Je kunt je adviesgesprek alvast inplannen op medipoint.nl/beterbewegen

Vrijdag 5 juli | Zutphen, Den Elterweg 77
Zaterdag 6 juli | Winterswijk, Beatrixpark 1
Donderdag 11 juli | Vorden, Raadhuisstraat 1



**15%
KORTING**
OP ALLE SCOOT-
MOBIELN



**1-JARIG
SERVICE-
CONTRACT
GRATIS**

Speciaal voor jou als lid ontvang je bij aankoop tijdens een Mobiliteitsdag, het servicecontract t.w.v. 300,- Korting geldig t/m eind augustus 2024.



medipoint

medipoint.nl/beterbewegen

Lekkere tips voor thuisblijvers

Kook zelf of laat bezorgen

Italiaans genieten van seizoensgroente

Andijvie van Nederlandse bodem en dat op z'n Italiaans. Je maakt het eenvoudig in minder dan een half uur. Het recept van dit smakelijke gerecht vind je in Blik magazine.

Scan de QR-code voor het zomerrecept



Goed idee voor de thuisblijvers

Advies over jouw persoonlijke eetsituatie?

Danique Katier zet zich bij apetito in voor voedzame maaltijden voor ouderen. Ook kan iedereen bij haar en haar collega-diëtist terecht met vragen over de maaltijden van apetito of voor advies over een persoonlijke eetsituatie.

Danique: 'We maken graag een lijst met maaltijden die voor iemand geschikt zijn en kijken daarbij naar iemands diëten en voorkeuren. We vinden dat deze service voor iedereen toegankelijk moet zijn, dus hier geen zijn kosten aan verbonden. Iedereen mag ons bellen.' In Blik magazine lees je een interview met Danique over goede voeding.

Grootmoeders kippannetje

Favoriete apetito-maaltijden van Danique zijn Grootmoeders kippannetje en de Vegetarische curry: 'Kleurrijk, rijk aan eiwitten en erg lekker!'



Maaltijdservice apetito heeft een seizoensdoos met zeven zomerse maaltijden voor een leuk welkomstarief. Ideaal voor mantelzorgers die op vakantie gaan en willen dat hun naasten verzekerd zijn van verantwoorde maaltijden tijdens hun afwezigheid.

In Blik magazine vind je een speciale actiecode om gebruik te maken van het welkomstarief.

Scan de qr-code en je komt direct op de goede pagina.



Thaise curry

Zin in deze Thaise curry met komkommer, witte rijst en sperziebonen? Je maakt hem zelf met het recept in Blik magazine of je laat hem bezorgen als bereide koelverse maaltijd door Maaltijd Thuis.



Bij Maaltijd thuis bestel je een proefpakket van vier maaltijden voor € 24,-.

Je betaalt geen bezorgkosten. Als lid van Kruiswerk Achterhoek en Liemers geldt bovendien gratis bezorging voor al je vervolgbestellingen. Meer informatie vind je op kruiswerk.nl/maaltijdservice of bel met de ledenservice van Kruiswerk op 0314 357 430 (lokaal tarief). De ledenservice is bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 13:00 uur.



gemak kruiswerk.nl/maaltijdservice

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				
43	44		45		46						47		
	48			49							50	51	
			52			53		54		55			
56													

48	29	20	52	15	26	40	42	56
----	----	----	----	----	----	----	----	----

Puzzel en win

Horizontaal

1 Leuze tijdens wedstrijden van De Graafschap
12 Tandbederf 13 Vrouwelijke primaat 14 Verwelkomingsgreet 16 Museum in Madrid 18 Intens moment
21 Rolprent 23 Voegwoord 25 Paragraaf 26 Spoorstaaf 28 Oude lengtemaat 29 Open plaats in een bos
31 Hectare (afk.) 32 Voormalige Italiaanse topwielrenner, bijgenaamd 'De buizerd van Bergamo' (1942-2019) 33 Maand 35 Dat wil zeggen (Lat. afk.) 36 Voedsel 37 Bijbeldeel (afk.) 38 Tijdelijk gebruik 39 Hit van Umberto Tozzi uit 1979 42 Ultraviolet (afk.) 43 Snert bijvoorbeeld 46 Wars 48 Noorse munt 50 Cilinder 52 Kunstmineraalwater 54 Griezel 56 Gevolg van lange droogte.

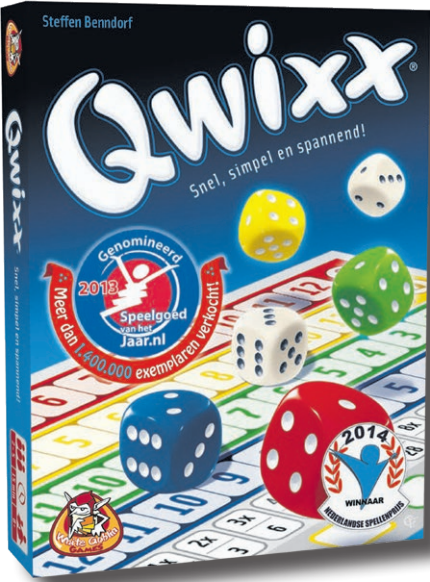
Verticaal

1 Nedersaksische streektaal 2 Geschrift van Lao Zi 3 Gevolg van IJd-gebruik 4 Drietenige luiaard 5 Griekse mythologische tovenaars 6 Evenement in Parijs in 2024 (afk.) 7 Symbool voor tantaal 8 Waardering 9 Voormalig Russisch ruimtestation 10 Niet voltooid 11 Persoon die provoceert op sociale media 15 Smerig 17 Zitmeubel 19 Verzameling van Nederfrankische dialecten (o.a. in de Liemers) 20 United Nations (afk.) 22 Deel van Oost Gelre 24 Onbegroeid 27 Stad in Frankrijk 29 Deel van Montferland 30 Vaarwel 34 Zacht 37 Zwaardwalvis 40 Keuzewoord 41 Strijdtoneel 44 Geribde groente 45 Houding, air 47 Belgische kiezelzandsteen 49 Deel van een kopje 51 Afval van hooi 53 Wisselstroom (Eng. afk.) 54 En andere (afk.) 55 Internetextensie van Griekenland.

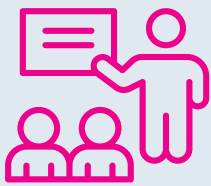
Doe mee en maak kans op Qwixx, een spel dat echt nooit verveeld!

Gooi dobbelstenen, zet de kruisjes en scoor punten. Eindeloos spelplezier, waarbij je ook buiten je beurt punten mag schrijven.

Mail je oplossing uiterlijk 28 juli 2024 naar communicatie@kruiswerk.nl. De twee winnaars krijgen persoonlijk bericht.



Op zoek naar meer vertier, alleen of met anderen? Tips vind je in Blik magazine. Met ledenvoordeel op spellen in jouw buurt.



Geef je op voor de eerstvolgende Smartphone workshop

Wil je ook wat meer thuis worden in je smartphone en lijkt een cursus je wel wat? Je leert in de cursus van Kruiswerk in alle rust hoe jouw smartphone werkt. Er zijn twee verschillende cursussen: één specifiek voor de iPhone en één voor de Android. Die twee apparaten werken op verschillende manieren. In drie lessen leer je alles van het vinden van de volumeknop tot het maken en versturen van filmpjes. Je volgt de cursus bij Kruiswerk in Doetinchem en je docent is Berna van Campen. **De Smartphone workshop is gratis en alleen voor leden van Kruiswerk.**

De eerstvolgende startdata zijn:

01 juli Smartphone workshop voor iPhone-gebruikers
Deze cursus is op maandag 1 juli (les 1), maandag 8 juli (les 2) en maandag 15 juli (les 3).

05 augustus Smartphone workshop voor Android-gebruikers
Deze cursus is op maandag 5 augustus (les 1), maandag 12 augustus (les 2) en maandag 19 augustus (les 3).

26 augustus Smartphone workshop voor iPhone-gebruikers
Deze cursus is op maandag 26 augustus (les 1), maandag 2 september (les 2) en maandag 9 september (les 3).

De lestijden zijn steeds van 9:30 tot 11:00 uur.



Meer informatie en aanmelden
Ga naar kruiswerk.nl/workshop of bel de ledenservice op 0314 - 357 430 (Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 13:00 uur).



Word nu lid van Kruiswerk!

Het hele huishouden profiteert van de voordelen van het lidmaatschap van Kruiswerk. Vul het formulier in of meld je gemakkelijk online aan via kruiswerk.nl/aanmelden.

**Slechts
€ 22,50
per jaar**

☒ **Ja, ik word lid van Kruiswerk* en profiteer voor maar € 22,50 per kalenderjaar van alle voordelen.**

Voorletters:	Voornaam:	Geslacht:
		man / vrouw
Achternaam:	Geboortedatum:	
Adres:	Huisnummer:	Toevoeging:
Postcode:	Woonplaats:	
E-mailadres:		
Telefoonnummer:	Mobiel nummer:	
IBAN bankrekeningnummer:	Datum:	
Handtekening:	☐ Ik ontvang graag de digitale nieuwsbrief van Kruiswerk (indien jouw e-mailadres bij ons bekend is).	

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

*Ondertekende verleent hierbij, tot wederopzegging, de machtiging aan Kruiswerk Achterhoek en Liemers jaarlijks een bedrag van € 22,50 af te schrijven. 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 jouw gegevens en hoe wij met deze gegevens omgaan, lees onze privacy policy op de kruiswerk.nl.

