

Blik op kruiswerk

Niks fijner:)

Koffie, thee of soep met elkaar

Nieuwe mensen ontmoeten of überhaupt contact hebben met anderen, is op heel veel manieren goed. Voor je geest bijvoorbeeld, omdat je mensen tegenkomt met eigen ideeën, ervaringen en hobby's. Voor je het weet word je geïnspireerd! Met meer contacten heb je

daarbij een groter vangnet in moeilijke tijden en bovenal is samen met anderen zijn vaak gewoon gezellig en leuk! Heb je zin om (nieuwe) mensen te ontmoeten?

Kijk voor mogelijkheden in jouw buurt op kruiswerk.nl/ontmoeten



Je bent welkom bij Kruiswerk Ook in 2025 staan we voor je klaar!

Wil je zo lang mogelijk zelfstandig en veilig thuis blijven wonen? Of heb je ondersteuning nodig bij de zorg voor een ander? Je bent welkom bij Kruiswerk, jouw loket voor al je vragen over een zorgeloos en veilig thuis.

zijn als hulp in de huishouding, boodschappen doen, koken, kinderen van school halen of medicijnen ophalen. Een telefoontje naar het speciale telefoonnummer voor Acute Hulp is genoeg.'

Mantelzorghulp

Mantelzorgers die lid zijn van Kruiswerk belten gratis met de Mantelzorghulp. 'Als mantelzorger kun je tegen dingen aanlopen,' legt Stefanie uit: 'Er zijn bijvoorbeeld veel verschillende loketten en financiële regelingen in Nederland. Het is niet vreemd dat je niet de mogelijkheid of het netwerk hebt, om daarin je weg te vinden. Bel je naar onze Mantelzorghulp, dan helpen we je op weg met praktische informatie, diensten aan huis of een verwijzing naar precies die organisatie waar jij wat aan hebt.'

Hulp & Adviesgesprek thuis

'Soms is een telefoontje niet genoeg. Dan kan een Kruiswerk expert bij je komen,' vertelt Stefanie: 'Je kunt dan een Hulp & Adviesgesprek aanvragen. Iedereen die lid is van Kruiswerk kan hier kosteloos gebruik van maken. Het is een eenmalig gesprek dat je helderheid verschaft en jou die informatie geeft om je weer op weg te helpen. Je vraagt zo'n gesprek gemakkelijk aan via de site of door te bellen met de ledenservice.'

Hulpmiddelen lenen bij Kruiswerk in Wehl

Als lid van Kruiswerk kun je verder voor maximaal 3 maanden gratis loophulpmiddelen lenen bij Medipoint én krijg je 10% korting op het koopassortiment. 'Ook bij Kruiswerk in Wehl kun je eenvoudige hulpmiddelen lenen,' laat Stefanie nog weten: 'Je ziet precies welke dat zijn op onze website, maar bel gerust naar de ledenservice als je vragen hebt.'

Meer over het uitleenpunt van Kruiswerk in Wehl? Ga naar kruiswerk.nl/uitleenpunt-hulpmiddelen of scan de QR-code.



Ledenservice Kruiswerk 0314 357 430
Mantelzorghulp 088 17 17 317
Acute Hulp 088 17 17 345
Online Kruiswerk.nl

Acute Hulp

Zo kunnen leden die langer dan een jaar lid zijn van Kruiswerk, gebruikmaken van 8 uur gratis Acute Hulp per kalenderjaar. Stefanie: 'Als er iets onverwachts gebeurt in jouw thuissituatie, kijken we welke hulp er nodig is en wanneer deze geleverd wordt. Dat kunnen dingen



Als er iets onverwachts gebeurt in jouw thuissituatie, dan bieden we Acute Hulp.

Warme ideeën voor de koude maanden

De winter duurt nog even voort. En of het nu koud is of niet, warme ideeën zijn altijd welkom. We tippen graag onze beste drie opwarmers.

1 Naar de sauna

Het is goed opwarmen en ontspannen bij Wellness Center de Bronsbergen in de bijzonder mooie omgeving van Zutphen. Ben je lid van Kruiswerk? Dan mag de tweede persoon gratis met je mee. Zo kun je samen genieten van een gezellig dagje uit. Je betaalt dan € 38,50 voor twee personen (alleen geldig op een dag-entree). Meer informatie? Ga naar kruiswerk.nl/wellness

2 Elke maand een opwarmer in je e-mailbox

In de maandelijkse e-mailnieuwsbrief van Kruiswerk vind je waardevolle tips voor een veilig en zorgeloos thuis. Daarnaast staat de e-mail bol van voordeel en activiteiten. We hebben regelmatig een leuke win-actie of een oproep om iemand anders in het zonnetje te zetten. Of je nu lid bent van Kruiswerk of niet, de nieuwsbrief verwarmt je hart. Helemaal gratis. Meld je gemakkelijk aan via kruiswerk.nl/nieuwsbrief of scan de QR-code.

3 Goed (en lekker) eten

Om je lichaam warm te houden heb je eten nodig. Als dat een verse en gezonde maaltijd is, heb je er het meeste aan.

Ben je (tijdelijk) niet in staat om zelf te koken, maar wil je wel lekker eten? Dan is een maaltijdservice een uitkomst! Maaltijd Thuis en apetito bereiden gezonde maaltijden met verse ingrediënten. Je hoeft het thuis alleen nog maar even op te warmen. Je vraagt bij beide eenvoudig een proefpakket aan. Met extra voordeel voor leden van Kruiswerk, zoals gratis bezorging. Meer weten? Ga naar kruiswerk.nl/maaltijdservice

4 Beweeg!

Regelmatige lichaamsbeweging helpt je lichaam om beter te reageren op temperatuurveranderingen door efficiënter warmte vast te houden of af te voeren. Ontdek op kruiswerk.nl/beweeg de beweegmogelijkheden speciaal voor het wat ouder wordende lijf in Lochem, Varsseveld, Winterswijk, Hengelo, Zelhem, Zutphen, Duiven en Didam. Je kunt ook direct aan de slag met opwarmende oefeningen voor in en om je huis. In video's op YouTube laat beweeg- en leefstijlexpert Jeffrey Krayenbrink alvast een paar work-outs zien. Bekijk ze via kruiswerk.nl/work-outs of scan de QR-code.



Saunavordeel?

Tweede persoon GRATIS



Maaltijdvoordeel?

Kosteloze bezorging



Regelmatig je ogen meten

Het levert je meer op dan je denkt en kan gewoon bij je thuis

Dylan van Ewijk verzorgt oogmetingen en briladvies aan huis met zijn mobiele optiek Van De Brillen. Hij helpt zo mensen die door leeftijd, een beperking of een andere reden niet naar een brillenwinkel kunnen komen. 'De leefwereld van iemand die veel thuis is, kan klein zijn,' vertelt Dylan: 'goed kunnen lezen en beelden scherp kunnen zien, zorgt ervoor dat die leefwereld niet onnodig kleiner wordt.'

'Je ogen regelmatig laten meten is daarom heel verstandig,' weet hij: 'Zeker als je bijvoorbeeld je risico op vallen zo klein mogelijk wilt houden. Slecht kunnen zien heeft veel invloed op je evenwicht en coördinatie. Je ogen helpen je om je balans te houden door te laten zien waar je bent en wat er om je heen is. En als je bijvoorbeeld diepte niet goed kunt inschatten, is je kans op vallen ook groter. Je verstapt je dan gemakkelijk bij een stoeptrand of bij het traplopen.' De opticien vindt dat iedereen in elk geval eens per jaar een meting zou moeten doen: 'Goed kunnen zien is zo belangrijk voor je zelfstandigheid, veiligheid en gevoel, en soms verklaart een oogmeting ook nog eens vage klachten zoals duizeligheid of hoofdpijn.'

Gemiddeld duurt een oogmeting en briladvies aan huis een uur. Daarvoor heb je al een keer telefonisch contact. De opticien stelt je een paar vragen aan de telefoon. Zo weet hij of en welke klachten er zijn en, mocht je al brildra-

gend zijn, waar je tegenaan loopt met je huidige bril. Dylan: 'Eenmaal op afspraak bij jou thuis, meet ik de sterkte van je eigen bril en leesbril, voor zover je die hebt, en meet ik met een soort verrekijker hoe goed je op afstand ziet. Dat geeft een indicatie of de sterkte van je bril nu nog klopt. Ik meet je oogdruk en als het nodig is verwijst ik door naar de huisarts, die weer kan verwijzen naar de oogarts. Na de volledige oogmeting, kun je als je dat wilt je bril en glazen kiezen. Monturen heb ik bij me in verschillende prijsklassen. Omdat ik bij je thuis ben, kan ik extra goed rekening houden met wat voor jou heel belangrijk is, zoals bijvoorbeeld een bepaalde hobby. Ik zie letterlijk de afstanden in jouw huis, bijvoorbeeld tot de tv of een computer vanuit jouw favoriete plek.'



TIP

- ▶ Goed kunnen zien verkleint je risico om te vallen
- ▶ Goed kunnen zien is belangrijk voor je zelfstandigheid, veiligheid en gevoel
- ▶ Een oogmeting kan vage klachten verklaren, zoals duizeligheid of hoofdpijn
- ▶ Beeld en tekst scherp kunnen zien, is belangrijk voor de grootte van je leefwereld

Speciaal voor leden

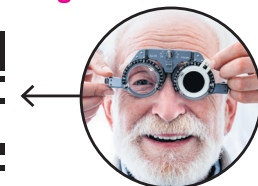
Kruiswerk werkt samen met Van De Brillen. Van De Brillen komt bij je thuis voor een oogmeting en briladvies. Ben je lid van Kruiswerk? Dit zijn jouw voordelen:

- ✓ Gratis oogmeting bij aanschaf van een nieuwe bril of losse glazen in eigen montuur (anders €50,-)
- ✓ 10% korting op montuur bij aankoop van één bril
- ✓ 25% korting op de glazen bij aankoop 2e bril (korting op de eerste bril vervalt)
- ✓ Gratis kleine reparaties als de bril bij Van de Brillen is gekocht
- ✓ Gratis voorrijkosten alleen als bril bij Van de Brillen is gekocht (anders €35,-)

Wil je meer informatie of de Opticien aan huis aanvragen? Bel met de ledenservice op **0314 357 430** (bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 13:00 uur), mail naar info@kruiswerk.nl of ga naar: kruiswerk.nl/opticien-aan-huis

Opticien aan huis-voordeel?

Gratis oogmeting thuis



Zorg voor jezelf en je dierbaren

Veiligheid begint thuis

In de wintermaanden draait het om warmte en geborgenheid – een veilige thuisbasis is daarbij onmisbaar. Zlimthuis helpt je om jouw woning veiliger en comfortabeler te maken, zodat je zorgeloos kunt genieten van het samenzijn.

Rookmelders: onmisbaar in ieder huis

Een rookmelder op iedere verdieping is tegenwoordig verplicht. Deze betrouwbare helpers waarschuwen je direct bij rookontwikkeling, zodat jij en je gezin veilig blijven.



2
stukks

Ledenprijs: € 33,⁹⁵

Niet-leden: € 39,95

Bescherming tegen koolmonoxide

Een CO-melder kan levens redden door je te waarschuwen voor dit geurloze en gevaarlijke gas. Vooral als je een cv-ketel, houtkachel of gasfornuis hebt, is dit een absolute must.



Ledenprijs: € 22,⁵⁰

Niet-leden: € 25,-

Slimme verlichting voor valpreventie

Goede verlichting voorkomt ongelukken. Plaats ledverlichting met bewegingssensor op strategische plekken, zoals trappen, gangen en slaapkamers. Zo zorg je dat niemand in het donker struikelt.



Ledenprijs: € 17,⁵⁰

Niet-leden: € 19,50

Praktische oplossingen: de zaklamp met sensor

Een zaklamp met nachtlightsensor biedt niet alleen gemak, maar ook extra veiligheid. Het lampje schakelt automatisch in als het donker wordt.



Ledenprijs: € 14,⁹⁵

Niet-leden: € 15,95



Bestel deze en andere producten met ledenvoordeel eenvoudig in de webshop van Zlimthuis: zlimthuis.nl/webshop

Samen zorgen we voor een thuis waar je kunt ontspannen en genieten.

Kijk voor meer informatie en handige producten op zlimthuis.nl of bel onze advieslijn: 088 1717 370.

zlimthuis

Kruiswerk Gezondheidscheck



GRATIS
voor leden

Laat bij een Kruiswerk Gezondheidscheck je lengte, gewicht, bloeddruk en knijpkracht meten en je BMI en vetpercentage bepalen. Ook kun je een valrisicotest laten afnemen. Beweegexpert Jeffrey en ledenconsulent Lieke bekijken hoe stevig je staat. Afhankelijk van jouw valrisico helpen ze je verder of verwijzen je door.

Vooraf aanmelden is nodig. Meld je aan via een e-mail naar info@kruiswerk.nl of bel met de ledenservice op **0314 357 430** (bereikbaar op ma. t/m vrij. van 9:00 tot 13:00 uur).

AGENDA

Dinsdag 25 februari:

Gezondheidscheck Vorden
10:00 - 17:00 uur
Medipoint, Raadhuisstraat 1,
7251 AA Vorden

Dinsdag 18 maart:

Gezondheidscheck Wehl
10:00 - 17:00 uur
Totalfit, Beekseweg 29, 7031 AV Wehl

Maandag 24 maart:

Gezondheidscheck Ruurlo
10:00 - 17:00 uur
TotalFit, Venterkamp 5, 7261 AH Ruurlo

Meer activiteiten?

Voordelig of gratis er op uit



Hulp bij je belastingaangifte

Ben jij klaar voor je belastingaangifte over 2024?
Vanaf 1 maart kun je aangifte doen. Uiterlijk 1 mei moet je aangifte binnen zijn.



Je jaarlijkse belastingaangifte kan soms best ingewikkeld zijn. Gelukkig kun je bij veel bibliotheken terecht voor hulp bij je aangifte. Ook zijn er maatschappelijke organisaties die gratis hulp aanbieden bij de belastingaangifte. Bijvoorbeeld vakbonden en ouderenbonden, wijkwinkels, buurtcentra, belastingwinkels en formulierenbrigades. En natuurlijk kun je ook een familielid of vriend vragen om je aangifte in te vullen. Hiervoor moet je dan wel een machtiging aanvragen bij DigiD.

Voor alle zekerheid

Wil je helemaal zeker zijn dat je aangifte goed en op tijd wordt gedaan? En dat je geen geld misloopt? Vraag dan een belastingadviseur om hulp. Die kan ook bepalen of je recht hebt op bepaalde toeslagen en deze voor je aanvragen. Online vind je veel aanbod.

Betrouwbare hulp

Kruiswerk werkt samen met de adviseurs van Rowen Advies. Zij geven betrouwbare hulp met de voorbereiding en het indienen van jouw belastingaangifte. Hiervoor heb je geen DigiD nodig en de aangifte wordt voor jou voorbereid en ingediend. Zelf ontvang je netjes een uitwerking van de aangifte per

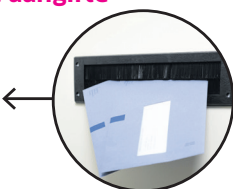
mail of post. Een adviseur kan ook bij je thuis komen. In dat geval kan hij of zij ook helpen met het verzamelen van de goede gegevens.

Ledenvoordeel Belastinghulp

Voor een enkele aangifte (1 persoon) betalen leden € 90,- (niet-leden € 150,-) voor een dubbele aangifte (met fiscaal partner) is dat € 105,- (niet-leden € 150,-). Als de adviseur bij je thuis komt betaal je als lid € 15,- voorrijkosten, niet-leden betalen € 25,-. Wil je meer weten? Bel met de ledenservice op **0314 357 430** (bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 09:00-13:00 uur). Vraag de belastinghulp aan: [kruiswerk.nl/belastinghulp](https://www.kruiswerk.nl/belastinghulp)

Belastinghulp- voordeel?

Korting op je aangifte



Word lid en steun ons De zorg voor elkaar



Ouderen en mantelzorgers verdienen onze hulp en ondersteuning. Om dit mogelijk te maken, vragen wij jou om onze missie te steunen. Deze is eenvoudig en krachtig: we willen een veilige en zorgeloze omgeving thuis creëren en behouden waarin ouderen het goed hebben en mantelzorgers de steun krijgen die ze nodig hebben. Met meer leden kunnen we meer doen! Ga naar [kruiswerk.nl/lid-worden](https://www.kruiswerk.nl/lid-worden) of gebruik de bon.

Word nu lid van Kruiswerk!

Vul het formulier in of meld je gemakkelijk online aan via [kruiswerk.nl/aanmelden](https://www.kruiswerk.nl/aanmelden)

Ja, ik word lid van Kruiswerk* en profiteer voor maar € 24,50 per kalenderjaar van alle voordelen. Lid worden doe je voor jezelf en je gezin of om Kruiswerk te steunen.

**Slechts
€ 24,50
per jaar**

Voorletters: Voornaam:

Achternaam:

Geslacht: 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 per kalenderjaar een bedrag van € 24,50 af te schrijven. Ik ga akkoord met de algemene voorwaarden (na te lezen op [kruiswerk.nl/algemene-voorwaarden](https://www.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](https://www.kruiswerk.nl).

kruiswerk



Colofon

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

Vragen of opmerkingen?

Bel met de ledenservice op telefoonnummer **0314 357 430**.
Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 13:00 uur.

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