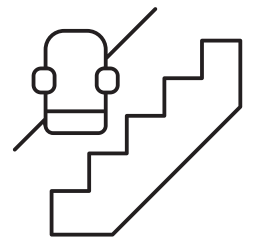


Trapliftdemonstratie

Herken je dat traplopen steeds zwaarder wordt en dat de trap een obstakel vormt voor je zelfstandigheid? Dan is het tijd om kennis te maken met de voordelen van een traplift. Bij ons in **Wehl, Beatrixplein 1**, kun je het hele jaar door

binnenlopen voor een vrijblijvende trapliftdemonstratie. Ervaar in een ongedwongen sfeer hoe een traplift je dagelijkse leven veiliger en comfortabeler maakt. Heb je vragen over de installatie of bediening? Wij staan klaar om je te

adviseren en samen de beste oplossing te vinden. Kom langs en ontdek hoe een traplift jouw leven kan verbeteren! Vraag een demonstratie aan via kruiswerk.nl/trapdemo of bel naar 0314 - 357 430.



Langer veilig thuis wonen

Zelfstandig zijn betekent niet dat je alles alleen hoeft te doen

Zelfstandigheid betekent niet dat je alles alleen moet doen. Soms is een helpende hand, een luisterend oor of een oogje in het zeil precies wat nodig is. Buren, familie en vrienden zijn van onschatbare waarde.

Ouderen blijven langer thuis wonen. Dat is vaak een wens, maar soms ook noodzaak. We vroegen een aantal van onze leden hoe buren, familie en slimme oplossingen ze helpen.

Burenhulp

Joke en haar buren letten op elkaar. Daardoor voelt Joke, die alleen woont, zich nooit echt alleen: 'Ik heb een paar fantastische buren. We eten af en toe samen, bren-

gen elkaar soep als iemand ziek is en houden elkaars tuin een beetje bij.' Toen Joke een tijdje slecht ter been was na een val, boden haar buren meteen hulp. 'Ze hebben een looprek geregeld, kookten en lieten mijn hond uit. Daardoor kon ik gewoon thuisblijven en hoefde ik niet tijdelijk naar een zorghotel.'

Achtervang

Ook Lucie en Toos hebben als bewoners van hetzelfde appartementencomplex veel aan elkaar. Ze trekken dagelijks met elkaar op. Ze helpen elkaar waar nodig, drinken koffie, doen boodschappen voor elkaar, ondernemen samen activiteiten en handwerken veel. Lucie: 'Als er iets is, ben ik er gewoon voor haar.' Sinds kort draagt Toos een KER Alarmhorloge. Daarmee kan ze niet alleen binnen, maar ook onderweg alarm slaan. 'Als ik op de markt val, belt het horloge automatisch mijn dochter en daarna mijn zoon. Als zij niet opnemen, krijgt Lucie

het signaal. Dat geeft me een gerust gevoel en de vrijheid om eropuit te gaan.' Lucie lacht: 'Ik ben met liefde haar achtervang.'

Familie dichtbij

Ger en Ria pakten hun huis aan om zelfstandig te kunnen blijven wonen. Ze besloten hun bovenverdieping niet meer te gebruiken en beneden een slaapkamer te maken. 'Traplopen werd een uitdaging,' zegt Ger: 'Nu hebben we alles op één verdieping.' Wat hen echt helpt, is dat hun dochter en schoonzoon het huis naast hen hebben gekocht. Ria: 'We zijn nog behoorlijk zelfstandig, maar voor klusjes, boodschappen of doktersbezoeken is het fijn dat ze dichtbij zijn. Onze kleindochter komt ook

vaak even langs, gewoon voor de gezelligheid.' Dochter Marleen vindt het vanzelfsprekend. 'We kijken gewoon naar elkaar om. Mijn ouders deden dat vroeger ook voor hun ouders. Het zit in de familie.'

Weet je niet goed waar je moet beginnen?

Wil je ook veilig thuis blijven wonen, maar weet je niet goed waar te beginnen? Wij helpen graag. Of het nu gaat om het vinden van geschikte hulpmiddelen, het regelen van een KER Alarmhorloge of het opbouwen van een netwerk: je staat er niet alleen voor. Kijk op kruiswerk.nl/wat-heb-je-nodig



Ontmoet nieuwe mensen

Vergroot je vangnet



Regel het zelf met KER

Gratis app



Financiële zaken regelen

7 tips Als jij het zelf niet meer kunt

Wie regelt je geldzaken als je het zelf niet meer kunt? Een moeilijke vraag waar je misschien niet graag bij stil staat, wel een belangrijk onderwerp.

Financieel adviesbureau Zicht op Geld van Gina Kingma, benadrukt hoe belangrijk het is om hier op tijd over na te denken. Ze deelt zeven tips om ervoor te zorgen dat je financiën op orde zijn, ook als je zelf niet meer wilsbekwaam bent.

1 Stel een levens-testament op

In een levenstestament leg je vast wie de belangrijkste beslissingen mag nemen als jij dat niet meer kunt. Vaak kies je hiervoor je partner, maar je kunt ook bepalen dat bijvoorbeeld één van je kinderen bepaalde financiële beslissingen neemt en de ander de medische beslissingen. Dit document kan uit twee volmachten bestaan: één voor je financiën en één voor persoonlijke en medische zaken.

2 Overweeg een notariële volmacht

Als alternatief kun je kiezen voor een notariële volmacht, die meestal uitsluitend de financiële beslissingen regelt. Vaak maakt dit deel uit van een uitgebreider testament. Het voordeel is dat een notaris alle details juridisch vastlegt, zodat er later geen misverstanden ontstaan.

3 Bepaal het moment van ingang

Het levenstestament wordt vaak pas opgesteld wanneer de noodzaak zich aandient, bijvoorbeeld bij beginnende dementie. Je kunt er ook voor kiezen dat de afspraken meteen gelden. Denk erover na wanneer jij het prettig vindt: zodra je signalen van achteruitgang opmerkt of juist vroegtijdig. Zo weet je zeker dat je wensen worden nageleefd.

4 Regel het

Een belangrijk punt: een levenstestament of volmacht kan alleen worden opgesteld als je wilsbekwaam bent. Wacht dus niet tot het moment dat het te laat is. Zorg ervoor dat je deze documenten regelt terwijl je nog helder kunt nadenken over je eigen wensen.

5 Voorkom bewindvoering

Mocht je toch in een situatie terechtkomen waarin je niet meer wilsbekwaam bent, dan kan er bij de rechtbank bewindvoering worden aangevraagd. Dit betekent dat een bewindvoerder, vaak een familielid, de financiële keuzes moet maken en jaarlijks verantwoording moet afleggen.

6 Denk na over grote financiële beslissingen

Wanneer je onder bewind valt, moet je voor uitgaven boven de €2.000,- altijd toestemming van de rechter hebben. Dit geldt ook voor belangrijke beslissingen zoals schenkingen of de verkoop van je eigen woning. Door nu goed na te denken en vast te leggen wie welke beslissingen mag nemen, voorkom je later onnodige complicaties.

7 Kies professionele hulp

Niet iedereen heeft familieleden die volledig te vertrouwen zijn voor het beheren van financiële zaken. In dat geval is het verstandig om een notaris of een professionele bewindvoerder aan te wijzen als gevolmachtigde in je levenstestament. Zo weet je zeker dat je belangen goed worden behartigd, ook als jij dat zelf niet meer kunt. Wil je dat alles financieel optimaal wordt geregeld?

Leden van Kruiswerk krijgen bij Zicht op Geld € 50,- korting op de factuur. Ga naar kruiswerk.nl/financieelontzorgd

Financieel advies?

Nu € 50,- korting



Geen tijd om te koken of lukt het niet goed meer?

Geniet van smaakvolle maaltijden zonder zelf te koken



Nu gratis bezorging

Maaltijd Thuis biedt verse, voedzame maaltijden afgestemd op jouw persoonlijke wensen. De koks bereiden de maaltijden in de keukens in Almelo, een vaste bezorger brengt ze thuis. Je kunt elke week kiezen uit een ruim aanbod gevarieerde gerechten, bereid met verse ingrediënten en een speciaal verwarmproces dat smaak en vitamines behoudt.

Maria van Dijk vertelt hoe de service haar bevalt. Maria: 'Ik ben inmiddels 82 en vroeger kookte ik altijd met plezier, maar tegenwoordig lukt dat niet meer elke dag. Daarom bestel ik mijn maaltijden bij Maaltijd Thuis. Elke week kies ik een paar lekkere gerechten uit, en die worden vers bereid. Ze smaken echt heel goed. Je proeft echt het verschil met de kant-en-klaar maaltijden uit de super-

markt. Natuurlijk, als ik het zelf maak, is het net even anders, maar de koks van Maaltijd Thuis doen het uitstekend. Ik geniet dan ook elke dag van mijn eten.'

Een vertrouwd gezicht
Wat ze misschien nog wel het fijnst vindt, is dat haar bezorger Ton altijd op hetzelfde moment langskomt: 'Ton neemt even de tijd voor een praatje en zet de maaltijden netjes in de koelkast als ik hem dat vraag. Dat stukje persoonlijke aandacht doet me goed. Je merkt dat je geen nummer bent, ze kennen je echt. Ik krijg ook altijd hulp van Ton bij het invullen van de bestellijst, mijn kinderen hebben het al zo druk, dus ik ben blij dat hij dat voor me doet.'

Deze persoonlijke aanpak kenmerkt Maaltijd Thuis. Een vriendelijke bezorger komt op een vast wekelijks moment bij je thuis, zet de maaltijden desgewenst in de koeling en toont oprechte interesse in jouw welzijn. Dankzij een flexibele service bestel je zonder verplicht abonnement, bepaal je zelf de frequentie en betaal je veilig achteraf via factuur of automatische incasso.

Gebalanceerd

Op de menukaart van Maaltijd Thuis herken je in één oogopslag gerechten die extra rijk zijn aan groenten en/of eiwitten. Deze maaltijden zijn duidelijk gemarkeerd, zodat je eenvoudig kunt kiezen wat bij jouw voedingsbehoeften past. Of je nu wat meer groenten wilt eten, op je eiwitname let, of gewoon op zoek bent naar een gebalanceerde, lekkere en verse maaltijd.

Vrijblijvend uitproberen?

Bestel dan nu 4 koelverse gerechten voor €24,-. Smaakt dat naar meer? Dan kun je in de volgende weken ook nog eens 3 weken met 10 euro korting per week* bestellen!

Speciaal voor leden

Leden van Kruiswerk hebben extra voordeel bij Maaltijd Thuis. Je betaalt geen bezorgkosten. Meer info en aanvragen? Bel 0888 - 10 10 10 (bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8:30 tot 16:30 uur en op zaterdag van 8:30 tot 14:00 uur). Ontdek daarnaast ons volledige aanbod aan Kruiswerk Maaltijd-services via [kruiswerk.nl/maaltijdservice](https://www.kruiswerk.nl/maaltijdservice) en maak de keuze die het beste bij jou past!

VROLIJK PASEN!



Volkorenbol met eiersalade
Geniet van dit lekkere lunchgerecht met eigengemaakte eiersalade.

Ingrediënten

- 🍳 2 eieren
- 🌿 8 stengels bieslook
- 🍷 2 eetlepels fritessaus
- 🍷 2 eetlepels magere kwark
- 🌿 ½ theelepel kerrie
- 🍷 25 gram ijsbergsla
- 🍷 2 volkorenbolletjes
- 🍷 halvarine



Bereiding

1. Kook de eieren hard en laat ze schrikken met koud water.
2. Pel de eieren, snijd ze in stukjes en doe ze in een schaalte.
3. Was de bieslook, snijd het fijn en voeg toe aan de eieren.
4. Voeg de fritessaus, de magere kwark en het kerriepoeder toe.
5. Was de ijsbergsla en snijd het in repen.
6. Snijd de volkorenbolletjes open en besmeer ze met halvarine.
7. Beleg ze met sla en eiersalade.

Bron: Voedingscentrum

Veilig koken doe je zo

3 Woonverzlimmers

Zelf koken houdt je onafhankelijk en actief. Met deze drie slimme hulpmiddelen kook je veilig en geniet je nog lang van je eigengemaakte maaltijden!



Gasmelder

Een gasmelder detecteert gaslekkages. Je steekt hem in de nabijheid van een gasbron in het stopcontact en hij is direct actief. Zo krijg je een waarschuwing, nog voordat er gevaar ontstaat.

Ledenprijs: € 37,⁵⁰



Blusdeken

Een blusdeken helpt kleine branden in huis doven. Met zijn compacte vorm is het eenvoudig te gebruiken. Een praktische oplossing voor extra veiligheid in jouw woning.

Ledenprijs: € 13,⁹⁵



Veilig keukengereedschap

De 5-in-1 ergonomische opener maakt het openen van potten, flessen en blikjes een fluitje van een cent. Dankzij de comfortabele grip ervaar je minder inspanning en meer kookplezier. Bestel deze hulp nu via onze webshop.

Ledenprijs: € 9,⁹⁵



Wil jij ook veilig en zelfstandig blijven genieten in en om het huis? Kijk dan op [zlimthuis.nl](https://www.zlimthuis.nl) voor informatie en door ons geselecteerde woonverzlimmers.



Kijk eens op mijn.KER.nl

Mijn.KER.nl is de centrale plek voor slimme oplossingen en diensten van Kruiswerk voor thuis. Van lokale activiteiten en hulp tot het beheren van het KER Alarmhorloge, alles wat je nodig hebt om veilig en zelfstandig thuis te blijven wonen, vind je hier. "Ook handig wanneer je iemand ondersteunt bij het behouden van zijn of haar zelfstandigheid."

Op mijn.KER.nl krijg je toegang tot je persoonlijke lidmaatschapskaart van Kruiswerk, waarmee je bijvoorbeeld korting krijgt bij de sauna of Thuiszorgwinkel.



Daarnaast biedt het platform informatie en instellingen voor het KER Alarmhorloge, dat je veiligheid vergroot en je gemoedsrust biedt, zowel thuis als onderweg. Je bent altijd verbonden met je naasten. Voor meer details over het horloge en de kosten kun je terecht op KER.nl of bellen met de KER Klantenservice 088 - 17 17 360.

Het horloge wordt alleen op afspraak uitgegeven bij Kruiswerk in Wehl, Beatrixplein 1.

Bootje varen, terrasje pakken, genieten maar Giethoorn wacht op jou!



Ga op donderdag 8 mei met Kruiswerk mee naar Giethoorn

Het pittoreske waterdorp in het hart van de Weerribben. Rond 11:00 uur komen we aan met de touringbus, waarna je wordt ontvangen met koffie en appelgebak. Vervolgens start een begeleide, rondvaart van twee uur door de charmante grachten, langs rietgedekte boerderijen, authentieke straatjes en door natuurgebied de Weerribben. Na de boottocht geniet je van een gezamenlijke lunch en een wandeling door het dorp.

Kosten:

Als Kruiswerk-lid betaal je slechts € 60,- voor niet-leden is het € 75,-.

Inclusief:

- ✓ Vervoer per touringcar
- ✓ Koffie en appelgebak bij aankomst
- ✓ Rondvaart
- ✓ Gezamenlijke lunch
- ✓ Vrije rondwandeling



“Dankzij deze dagtochten ontdek ik plekken waar ik anders niet zo gemakkelijk zou komen. De organisatie en begeleiding zijn altijd uitstekend,” Henk.

Ga voor de opstapplaatsen, tijden en aanmelden naar kruiswerk.nl/giethoorn. Houd ook op kruiswerk.nl onze agenda in de gaten – daar vind je alle activiteiten van Kruiswerk!



Lekker actief blijven? Dat doe je op jouw manier

Met een beetje ondersteuning van de hulpmiddelen van Medipoint bijvoorbeeld. Daarom nodigt Medipoint je van harte uit voor de Mobiliteitsdagen. Hét moment om eropuit te gaan en te ontdekken welk mobiliteitshulpmiddel het beste bij je past.

Tijdens de mobiliteitsdagen is er alle mogelijkheid om de nieuwste modellen uit te proberen. Wat dacht je van de ultralichte Travixx Carbon rollator? Of maak een testrit met een scootmobiel

of compacte driewielers. Zo ervaar je meteen hoe plezierig het is om weer zelfstandig op pad te gaan.

De Medipoint adviseurs staan voor je klaar met persoonlijk advies, een luisterend oor en natuurlijk een heerlijk kopje koffie of thee. Ze helpen je graag bij het maken van de beste keuze, zodat jij zorgeloos mobiel blijft. Meer informatie? Ga naar medipoint.nl/beterbewegen

In de Achterhoek en de Liemers 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 in de Achterhoek en de Liemers kunnen we meer doen! Ga naar kruiswerk.nl/lid-woorden of gebruik de bon.



Word nu lid van Kruiswerk!

Vul het formulier in of meld je gemakkelijk online aan via 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:

Aanhef: Meneer Mevrouw Anders 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) 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.

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 gesteld.