

Blik op kruiswerk

Zin in een leuk uitje?

Ga met ons mee op dagtocht naar de **Zandsculpturen in Garderen!** Op dinsdag 8 of dinsdag 15 juli 2025 stap je op de bus van Groengrijs en beleef je een zorgeloze dag. Midden op de Veluwe bezoek je de zands-

culpturententoonstelling die dit jaar in het teken staat van 750 jaar Amsterdam. Er gaat een gastvrouw mee. Leden betalen € 60,- (niet-leden €65,-). Dit is inclusief koffie en gebak, entree en lunch. Op onze

site vind je de opstapplaatsen en -tijden. Bel 0314 - 357 430 om je aan te melden of ga naar kruiswerk.nl/dagtocht-garderen



Eenzaamheid hoort erbij Maar hoeft niet te blijven

Toen meneer Peters met pensioen ging, keek hij uit naar de rust. Geen deadlines meer, geen files. Toen de werkdruk wegviel, viel ook het dagelijkse contact met collega's weg. 'In het begin was het heerlijk. Maar op een gegeven moment dacht ik: wie belt mij nou nog?'



Zijn verhaal staat niet op zichzelf. In de Achterhoek en de Liemers, voelen veel mensen zich weleens alleen. Misschien herken je het zelf ook. De kinderen zijn druk, vrienden ver weg, of je gezondheid laat het niet meer toe om eropuit te gaan. Soms komt het geleidelijk, soms ineens, bijvoorbeeld na een verhuizing of verlies van een partner.

Een op de tien mist structureel mensen om zich heen

Volgens cijfers van het CBS voelt meer dan een derde van de Nederlanders zich eenzaam. Ernstige eenzaamheid, waarbij je structureel mensen mist om je heen, komt voor bij 1 op de 10. Vooral bij ouderen, mantelzorgers en mensen met een chronische aandoening ligt dat percentage hoger. Dat is niet alleen verdrietig, het is ook slecht voor je gezondheid. Langdurige eenzaamheid kan zorgen voor stress, somberheid en lichamelijke klachten.

Je eenzaam voelen zegt niks over wie je bent

Je eenzaam voelen is menselijk. En het zegt niets over wie je bent. De eerste stap is het erkennen, voor jezelf of voor iemand anders. Daarna kun je voorzichtig weer verbinding zoeken. Een praatje maken bij de bakker of binnenlopen bij een open koffieochtend. Juist in dorpen en buurtschappen waar het leven soms wat stiller is geworden, kunnen kleine gebaren veel betekenen. En er is altijd iets dat je kunt doen, voor jezelf of voor een ander. Direct onder dit artikel vind je tips die je op weg helpen. Praktisch, haalbaar en dichtbij huis.

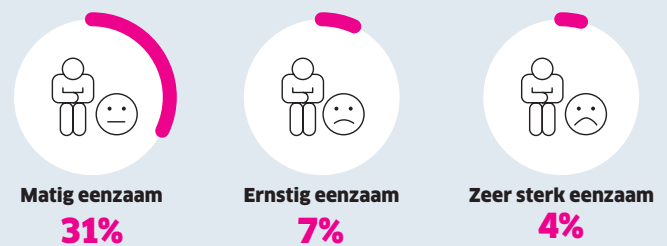
Je hoeft het niet alleen te doen

Ook bij Kruiswerk kun je terecht voor een steuntje in de rug. We organiseren dagtochten, helpen je op weg naar contact, en bieden een luiste-

rend oor. Wil je eens praten over hoe het gaat? Dan kun je bijvoorbeeld een gratis Hulp & Adviesgesprek aanvragen. Samen kijken we naar wat mogelijk is, zonder poespas, gewoon zoals je bent. Want al woon je bui-

tenaf, of al is het stil geworden om je heen, je hoeft het niet alleen te doen. Bel met de ledenservice 0314 - 357 430 (bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 09:00 tot 13:00 uur) of kijk op kruiswerk.nl/wat-heb-je-nodig

Eenzaam in de Achterhoek



Eenzaam in de Achterhoek naar leeftijd



Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen, 2022 Noord- en Oost- Gelderland

6 tips voor als je je alleen voelt (of alleen bent)

Voel je je weleens alleen? Je bent niet de enige. Gelukkig zijn er verschillende manieren om meer contact te maken en je verbonden te voelen met anderen. Of je nu graag iets wilt ondernemen, behoefte hebt aan een luisterend oor of je gewoon wat veiliger wilt voelen thuis: deze tips kunnen je helpen om de stap te zetten.

Ga mee op dagtocht

1 Ga je graag op pad maar ga je liever niet alleen? Wil jij nieuwe plekken ontdekken en andere mensen ontmoeten? Ga dan mee met een van onze dagtochten! We nemen je mee naar de mooiste plekjes en leukste evenementen in ons land én vlak over de grens. Op 8 en 15 juli gaan we naar de zandsculpturen in Garderen. Ga je mee? Kijk op kruiswerk.nl/dagtochten

Loop eens binnen

2 Wanneer je wat ouder bent, kan het zo zijn dat je niet zo vaak meer spontaan mensen ontmoet. Er zijn gelukkig veel plekken waar je zo even binnen kunt lopen voor een koffie, thee en praatje. Soms zelfs met soep, uitgebreid eten of een activiteit. Hier zie je de mogelijkheden bij jou in de buurt: kruiswerk.nl/ontmoeten

Vind een wandelmaatje

3 Er zijn allerlei manieren om wandelmaatjes te vinden. Zo kun je je aansluiten bij een wandelgroep of kun je een wandelmaatje zoeken. Hier lees je hoe: kruiswerk.nl/wandelmaatje

Overweeg een personen-alarm

4 Wie merkt het als me iets gebeurt? Als je alleen woont, heb je jezelf deze vraag vast weleens gesteld. Overweeg een personenalarm. Er zijn verschillende soorten te koop. Het KER Alarmhorloge legt bijvoorbeeld met één druk op de knop contact met jouw sociale kring. Je hebt direct een spreekluisterverbinding en ze zien ook nog eens gelijk waar je bent. Het werkt uit en thuis. Wel zo veilig! Kijk maar eens op ker.nl/ker-alarmhorloge

Bekijk de website eentegeneenzaamheid.nl

5 Wil jij meer contact met mensen? Samen iets doen kan helpen. Je doet iets wat je leuk vindt én ontmoet zo anderen. Op deze website vind je meer goede tips en activiteiten om meer contact te maken: eentegeneenzaamheid.nl

Vraag een Hulp & Adviesgesprek aan

6 Iedereen die lid is van Kruiswerk vraagt kosteloos het Hulp & Adviesgesprek aan. We plannen dan een belafsprake voor jou en onze expert. Je ontvangt informatie en advies, zodat je zelf hulp vindt en beslissingen kunt nemen. Meer weten? Ga naar kruiswerk.nl/hulp-en-adviesgesprek

Tot ziens op 19 juni bij de ALV & Muziekbingo

Op donderdag 19 juni ben je welkom tijdens de jaarlijkse ledenvergadering van Kruiswerk (ALV). Aansluitend is een Muziekbingo Gouwe Ouden!

Tijdens deze gezellige bingo herken je bekende nummers en speel je mee voor mooie prijzen. De ALV en bingo zijn in De Kruisberg aan de Kruisbergseweg 172 in Doetinchem.

Programma

18.00 - 18.30 Inloop (ontvangst met koffie of thee en wat lekkers)

18.30 - 19.30 ALV Kruiswerk

19.30 - 21.00 Muziekbingo Gouwe Ouden

21.00 - 21.30 Afsluiting en gelegenheid om na te praten met een drankje

Aanmelden

Meld je voor 14 juni aan. Let op VOL=VOL.



Bel de ledenservice om je aan te melden: 0314 - 357 430, scan de QR-code hieronder of ga naar kruiswerk.nl/alv Hier vind je ook meer info en de agenda van de AVL.

Jij komt toch ook?

Meld je nú aan





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. En voor jezelf is Kruiswerk dé betaalbare aanvulling op je zorgverzekering met gratis hulp en advies en veel voordeel. Met meer leden kunnen we voor iedereen meer doen! Bekijk het aanbod en word lid via kruiswerk.nl/lid-worden of bel met de ledenservice: 0314 - 357 430.



Puzzel en win

Maak de puzzel en wie weet win je deze draadloze deurbel.

Handig als je lekker buiten bent en de deurbel dan normaal niet hoort! Naast geluid geeft de deurbel ook een flits. Ook bij een wat slechter gehoor, mis je zo geen bezoek. Mail jouw oplossing en postadres voor 23 juni 2025 naar communicatie@kruiswerk.nl De winnaar krijgt persoonlijk bericht.



Horizontaal

1 Evenement dat volgt op de Algemene Ledenvergadering Vereniging Kruiswerk op 19 juni 2025 **12** Stad in Duitsland **13** Dringende noodzaak **14** Uitsluitend **15** Buil **16** Gran turismo (afk.) **17** Maand (afk.) **19** Oosters bordspel **20** Dringend verzoek **22** Deel van een wagon met coupés **24** Aandachtig luisteren **25** Opschudding **27** Tropische vogel **28** Soort straling (afk.) **29** Franse rivier en departement **30** Internationaal ruimtestation (Eng. afk.) **31** Instrumentaal begin van een muziekstuk (afk.) **33** Flauw van kleur **35** Aanbieders van een uniek en betaalbaar alarmhorloge **37** Windrichting (afk.) **38** Muzieknoot **39** Herinnering van betaling **41** Nog eens **42** Naaldboom **44** Latex **46** Vel **47** Middeleeuws (afk.) **48** Bokselegende (1942-2016) **49** Muzieknoot **50** Houding **52** Behoeftte **54** Vrouw bij de dokter **56** Aanbeden figuur **57** Het Braamtse Gat.

Verticaal

1 Geldstuk **2** Voormalig eiland in de Zuidoerzee **3** Wandelplaats aan de kust **4** Zoom **5** Visfuk **6** Stad in Vlaanderen **7** Huis (in de taal van de Inuit) **8** Zopas **9** Genesis (afk.) **10** Marterachtig roofdier **11** Kortingen voor aangesloten bij Kruiswerk **12** Superboeren (2,10) **18** Nederlandse dichter, jurist en politicus (1577-1660) **20** Hoofdstad van het voormalige West-Duitsland **21** Gemeente in Noord-Brabant **22** Gebied **23** Makers van 'Studio Sport' **24** Bekende hippiemusical **26** Leefklimaat **30** Rivier in München **32** Omwenteling **34** Wijze van gaan **35** Voorwerp met pomerans **36** Italiaans eiland en ballingsoord van Napoleon **40** Snel (muz.) **41** Zonderling iemand (Eng.) **43** Middelnederlands **45** Voormalige Britse premier **47** Niet stereo **49** Gevolg van brand **50** Door middel van **51** Rivier in Utrecht **53** Slaperig **55** Informatietechnologie (afk.).

	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											

3	52	8	12	57	18	13	11	54	32	2	28	39
---	----	---	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----

Zó blijf je de rest een stapje voor.

Wist je dat er tegenwoordig hele moderne rollators zijn, die er ook nog eens sportief uitzien? Speciaal ontworpen voor wie graag actief wil blijven, zonder zorgen over vermoeidheid of balansproblemen. Zo'n handige rollator ondersteunt je waar nodig en de buitenlucht houdt je bovendien fris en energiek.

De rollatorexpert

Bij Medipoint vind je rollators voor elke situatie. Van krachtige modellen met speciale banden die je moeiteloos door zand, bos én sneeuw leiden, tot ultralichte **carbon rollators** om eenvoudig mee te nemen op reis. Is er extra ondersteuning nodig of juist een **wendbare rollator** die met je meebeweegt? In het assortiment is er volop keuze, zodat jij met vertrouwen op pad kunt.

Waar je ook naartoe gaat, met een rollator van Medipoint mag je gezien worden. Zo ziet iedereen meteen dat je niet achter de feiten aan loopt. En het mooiste? Koop je in juni 2025 een rollator? Dan maak je automatisch **kans om je aankoopbedrag terug te winnen**. Deze actie geldt exclusief in onze winkels in Doetinchem, Vorden, Winterswijk en Zutphen.

Wie doet je wat.



Winactie

Maak nu kans om het aankoopbedrag terug te winnen.



medipoint.nl/rollator

Voorwaarden zijn van toepassing.



EEN DIENST VAN
+ kruiswerk

Gratis KER Alarmhorloge*

Voor Kruiswerk-leden bij een jaarabonnement.
Informatie en bestellen op **KER.nl**

GRATIS!
t.w.v. € 120,-



Alarmknop

Met 1 druk op deze knop
activeer je het alarm.

Werkt thuis en uit

Overal een gerust gevoel
voor jou en jouw naasten.

Locatiebepaling

Jouw locatie wordt automatisch
gedeeld bij een alarm.

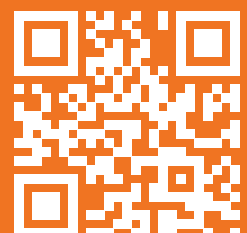
Persoonlijke service

Je eigen KER-account,
servicelijn en een loket in Wehl.

Comfortabel

Huidvriendelijk en sneldrogend.
Met makkelijke klittenbandsluiting.

Bel 088 - 17 17 360 of
Bestel direct



Direct klaar voor gebruik voor overal veilig

Persoonlijke service(lijn) - Snel contact in nood - Spatwaterdicht - Met één druk op de knop contact door spreekluisterverbinding met locatiebepaling - Werkt zelfstandig zonder smartphone in alle EU-landen - Altijd voldoende alarmtegoed

*Voor € 24,50 per kalenderjaar zijn jij en je inwonende gezinsleden lid van Kruiswerk.

Colofon

Deze krant is een uitgave van Kruiswerk Achterhoek en Liemers.

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.