

Blik op elke dag

Zien wat helpt om veilig en fijn te leven

Een schoon huis, zonder gedoe

Met slimme tips kom je ver Liever niet zelf doen? Dan helpt Kruiswerk

Een schoon huis voelt fijn. Maar een hele dag poetsen, daar heeft niemand zin in. Het geheim? Doe elke dag een klein stukje. Tien minuten per dag is genoeg. Zet een wekker, zet muziek aan en stop als de wekker gaat. Morgen weer een stukje.



Een vaste hulp of zelf kiezen

Via Alfasens krijg je een vaste hulp. Eerst maak je kennis, om te zien of het klikt. Daarna komt je hulp op een vast moment, elke week hetzelfde gezicht. Alfasens regelt alles: het contract, de administratie en vervanging als je hulp ziek is of op vakantie. Dit past bij je als je graag zekerheid wilt en liever niet zelf regelt.

Hups werkt anders. Op de website kies je zelf een hulp. Je zegt wat je nodig hebt, krijgt een paar profielen en kiest wie je wilt. Je spreekt zelf af wanneer die komt. Handig als je flexibiliteit wilt, of als je ook hulp zoekt in de tuin, bij een klus of om de mantelzorg even over te nemen. Alle hulpen zijn gescreend.

Van urine tot schoonmaak-robot

Schoonmaken deden ze vroeger nét even anders. In het oude Rome werd kleding gewassen met urine, want de ammoniak hielp om vet en vuil te verwijderen. Later werden vochtige theeblaadjes over de vloer gestrooid om stof te vangen tijdens het vegen.

Tegenwoordig pakken we het gelukkig anders aan. Robotstofzuigers kunnen steeds meer zelf: dweilen, vuil herkennen en zelfs over drempels rijden. Toch zijn sommige oude trucjes verrassend slim.

Ken jij zo'n bijzondere schoonmaaktip? Mail naar info@kruiswerk.nl. Wie weet delen we jouw tip de volgende keer!

Handige tips

Maak altijd van boven naar beneden schoon. Een scheut azijn haalt kalk van kraan en douche. Een microvezeldoek maakt schoon zonder middel. En de ramen? Doe die op een bewolkte dag, want in de zon droogt het te snel en krijg je strepen.

Liever niet meer alles zelf doen? Omdat je rug het niet meer fijn vindt, omdat je je tijd liever anders besteedt, of gewoon omdat het kan. Dat is heel normaal. Dan is het fijn als iemand anders het overneemt.

Ledenvoordeel

Als lid betaal je via Alfasens € 21,85 per uur, bij minimaal 2 uur per week. Via Hups betaal je vanaf € 20,- per uur en als lid geen matchingfee van € 39,95.

Meer weten? Kijk op kruiswerk.nl/huishoudelijke-hulp



Tip

Gladde vloer? Niet met deze spray

De herfst brengt niet alleen buiten gladheid mee. Ook binnen zijn natte tegels en badkamervloeren een risico. Juist daar gebeuren de meeste valpartijen thuis.

De antislip spray van Secucare is speciaal ontwikkeld voor tegelvloeren, badkuipen en douchecabines. Je brengt hem aan, laat hem 40 minuten inwerken en spoelt hem daarna af. Onzichtbaar, geurloos en tast het oppervlak niet aan. Toch zorgt hij voor aanzienlijk meer grip, ook als de vloer nat is.

Kleine aanpassingen maken vaak het grootste verschil. Zlimthuis helpt je met praktische en slimme oplossingen om langer veilig en prettig thuis te wonen. Vanaf € 33,50

Meer weten? Kijk op zlimthuis.nl/webshop



Week van de Valpreventie

Blijf veilig op de been

Vallen kan iedereen overkomen. Maar met de juiste kennis en een paar slimme aanpassingen in huis verklein je de kans aanzienlijk. Juist in de herfst, als het buiten glad wordt en de dagen korter zijn, is het slim om hier even bij stil te staan.

Tijdens de Week van de Valpreventie nodigt Kruiswerk je uit voor een gratis informatieve lezing, gegeven door Zlimthuis. Je leert waar de risico's vaak onopgemerkt zitten en krijgt praktische tips die je direct kunt toepassen in je eigen situatie.

Woensdag 30 september, 13:30 tot 16:00 uur
Kruiswerk, Beatrixplein 1 in Wehl. **Gratis toegang.**
Aanmelden is verplicht via kruiswerk.nl/valpreventie of bel 0314 - 357 430.
Vol is vol.



#9

Dagtocht: 6 & 8 oktober 2026

Ga mee naar Garderen!

Kruiswerk organiseert een dagtocht naar de zandsculpturen in Garderen. Met een rondwandeling langs zandsculpturen, koffie met gebak en een verzorgde lunch. Exclusief voor leden.



Dit jaar staat de tentoonstelling in het teken van het Romeinse Rijk. Tussen prachtig aangelegde tuinen wandel je langs imposante beelden van machtige keizers en indrukwekkende bouwwerken, terwijl muziek en speciale effecten de sfeer compleet maken. Een tijdreis die groot en klein zal verrassen.

Kruiswerk regelt alles van vertrek tot thuiskomst. Er zijn opstapplaatsen verspreid over de regio, zo hoef je niet ver te reizen. Jij hoeft alleen maar mee te gaan.

Er zijn twee data beschikbaar: 6 oktober en 8 oktober 2026. Deelname is exclusief voor leden. Prijs per persoon: € 65,-.

Ga je graag op pad, maar liever niet alleen? Dan is de dagtocht van Kruiswerk precies wat je zoekt. Je wordt ontvangen met koffie en gebak en daarna wandel je door het park langs de zandsculpturen. Ook is er ruim de tijd voor een verzorgde lunch. Geen gedoe, gewoon genieten.

Inschrijven of meer informatie?
Bel 0314 - 357 430 of ga naar kruiswerk.nl/dagtochten



Opstapplaatsen



Opstapplaatsen 6 oktober:

8:00 uur	Winterswijk, Parallelweg (achter het station)
8:40 uur	Borculo, Berkelpalace Hambroek
9:00 uur	Lochem, Rijwielhandel Goossens, Prins Bernhardweg 11-13
9:30 uur	Zutphen, Lijmerij (achter het station)
9:45 uur	Zutphen, Gamma Polplein

Opstapplaatsen 8 oktober:

8:00 uur	Ruurlo, Aldi Wildeborchseweg
8:30 uur	Zelhem, carpoolplaats Stikkenweg
8:50 uur	Varsseveld, carpoolplaats N18
9:10 uur	Doetinchem, busstation
9:45 uur	Zevenaar, Burger King

(Advertorial)

'Ik wil gewoon blijven doen wat ik altijd doe'

In zijn buurt is Sergio (74) een bekend gezicht. Hij helpt bij activiteiten in het wijkcentrum en is graag onder de mensen. Toch merkt hij dat sommige dingen niet meer hel maal vanzelf gaan. "Na een slechte nacht voel ik het wel. Dan kost opstaan meer moeite en heb ik minder energie." Toen het gesprek op hulpmiddelen kwam, dacht Sergio eerst: dat is niets voor mij. "Ik zag hulpmiddelen vooral als iets voor later." Dat veranderde toen hij er anders naar ging kijken. Niet als een stap terug, maar als een manier om te blijven doen wat hij graag doet.

Omdat zijn bed aan vervanging toe was, koos Sergio voor een nieuw matras, een bed dat omhoog en omlaag kan en onderbedverlichting. Kleine aanpassingen die voor hem een groot verschil maken. "Het mooie is dat ik er eigenlijk niet meer over nadenk," zegt hij. "Maar ik merk het wel. Ik slaap rustiger, sta makkelijker op en houd meer energie over voor de dingen die ik graag doe." Wat zou jij graag blijven doen? Kom voor meer informatie en advies over langer zelfstandig thuis wonen naar de adviesdagen van Medipoint. Of kijk op medipoint.nl/fijnernthuis



medipoint

Lid van Kruiswerk?

Maar ben je recent verhuisd of heb je een nieuw e-mailadres?

Laat het ons weten via kruiswerk.nl/wijzigingsformulier. Zo ben je altijd als eerst op de hoogte van onze nieuwtjes.



Weet jij hoe je eet?

Doe de korte eetest

Hoe eet jij eigenlijk? Vaak weet je dat niet precies. Daarom is er nu een korte test. Je vult een paar vragen in over wat je eet en wanneer. Daarna zie je jouw eetgewoonte. En je krijgt tips die bij jou passen: welke maaltijden zijn goed voor jou?

"Ik loop met je mee door de test", zegt Mare, voedingscoach van Kruiswerk. "Het duurt ongeveer drie minuten. Er zijn geen foute antwoorden. Vul gewoon eerlijk in, dan heb je er het meeste aan."

Je kunt de test alleen doen, of samen met iemand. Bijvoorbeeld met je partner, je zoon of dochter, of iemand die bij je op bezoek is. En wees gerust: de test is alleen voor jezelf. Kruiswerk slaat niets op en volgt je niet.

Koken hoeft niet altijd zelf

Maaltijd Thuis, koelers aan huis

Elke week een ruim aanbod koelverse maaltijden, bezorgd bij je thuis. Stel je menu zelf samen of laat het door de koks doen. Als lid: gratis bezorging en een proefpakket van 4 gerechten voor € 24,-, de eerste 3 weken daarna € 10,- korting per week.

apetito, ruim 150 vriesverse maaltijden om uit te kiezen

Voor elk dieet en elke smaak iets bij. Als lid: gratis bezorging en 10% korting. Proefpakket met 4 maaltijden voor € 19,95.

Meer weten? Kijk op kruiswerk.nl/maaltijden of bel 0314 - 357 430.



Zo doe je de test

Ga naar kruiswerk.nl/eetest en klik op "Start de test".



Diny redt zich prima. En als het toch misgaat, is er altijd iemand.

Met hulp om de pols. Het KER Alarmhorloge belt bij val automatisch alarmcontacten. Dag en nacht, thuis en onderweg.

1

Eén druk op de knop, of automatisch bij een val

2

Werkt thuis én buiten, in heel Europa

3

Uw contacten zien waar u bent en kunnen meepraten



Als lid van Kruiswerk

Horloge € 99,- i.p.v. € 199,-
€ 14,95 per maand
i.p.v. € 19,95

Het lidmaatschap kost € 26,50 per kalenderjaar. **Dus u bent er in de eerste maand al uit.** Eenmalig € 25,- aansluitkosten. Ook zonder lidmaatschap te bestellen.

Meer weten?
Bel **0314 - 357 430**
op werkdagen tussen 9-13 uur
of kijk op **kruiswerk.nl/ker**

Word 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 € 26,50 per kalenderjaar van alle voordelen.**

Voorletters: Voornaam:

Achternaam:

Postcode: Woonplaats:

Aanhef: ☐ Meneer ☐ Mevrouw ☐ Anders

Adres:

Telefoonnummer:

Geboortedatum:

Huisnummer: Toevoeging:

Mobiel nummer:

IBAN rekeningnummer:

Naam rekeninghouder:

☐ Ja, ik machtig Kruiswerk om tot wederopzegging jaarlijks het lidmaatschapsgeld (€ 26,50 per kalenderjaar) van mijn IBAN af te schrijven.

☐ Ik ga akkoord met de algemene voorwaarden en de privacyverklaring van Kruiswerk Achterhoek en Liemers.

Datum:

Handtekening:

☐ Ik ontvang graag de digitale nieuwsbrief van Kruiswerk

E-mailadres:

Stuur deze bon in een envelop naar:
Kruiswerk Achterhoek en Liemers
Antwoordnummer 3
7000 VB Doetinchem
Een postzegel is niet nodig.

