

**WORD LID!**

**Volop voordeel  
voor het hele gezin!**



# kruiswerk

## Achterhoek en Liemers

De Kidsgames komen eraan! • Naar 't theater • Fit en sterk met SKC • Een plezierige badkamer-  
verbouwing met Zlimthuis • Loop mee met de Wandel4daagse • Lekker eten hoeft niet zout te zijn!

MRT/APR/MEI 2018 – NR1

# Mindful Run

## gaat niet over hardlopen

**Gezellig naar  
het theater!**

2

Bekijk de theateragenda  
Volop ledenvoordeel

**Kruiswerk  
groeit met  
je mee**

4

Zwanger bevallen en daarna?  
Alles wat je nodig hebt

**Een comfor-  
tabel en  
veilig thuis**

6

Zlimstart huisautomatisering  
Volg de workshops

**Dagtochten  
met leden-  
korting**

9

Eropuit met Valizo  
Ga mee naar Nationaal Park  
de Biesbosch

**Doe mee  
met de kennis-  
makingsclinics!**  
**GRATIS**



## Waar blijft de tijd?

“Soms neus ik weer even in onze oude fotoalbums. Gewoon om fijne herinneringen op te halen. Vaak moet ik dan een beetje lachen als ik zie hoe iedereen is veranderd door de jaren heen. Ook mijn dochter. Het klinkt lekker cliché, maar wat wordt ze groot! Ik weet nog hoe ze in mijn armen lag te slapen, en nu gaat ze haar eigen gang. Ze weet precies wat ze wil. Ze is bijvoorbeeld heel bewust bezig met sporten en gezonde voeding. En na de zomer begint ze aan haar nieuwe opleiding. Dat vindt ze - en ik stiekem ook - heel spannend.

“Af en toe denk ik nog weleens terug aan toen ze klein was”

Een baby nog zo kwetsbaar en fragiel. Ja, mijn moederinstinct was en is nog steeds goed te voelen. Als ouders zijn-de doe je er natuurlijk alles aan om je kind goed op te laten groeien. En ik weet nog hoe fijn ik het vond als we daar af en toe een beetje hulp bij kregen. Daarom hebben we in dit voorjaarsnummer veel inspiratie voor (aanstaande) jonge gezinnen. Lees alles over hoe Kruiswerk jou kan helpen op pagina 4 en 5. Bijvoorbeeld met een voorlichting over borstvoeding, of een cursus om lekker te blijven bewegen tijdens en na je zwangerschap. Meer weten of vragen? Kijk dan op [www.kruiswerk.nl](http://www.kruiswerk.nl) of bel onze ledenservice **0314 357 430**.

**Jeanette Mertens** Regiomanager Kruiswerk Achterhoek en Liemers



## AGENDA MAART/APRIL/MEI

De leukste uitjes, activiteiten en workshops voor leden van Kruiswerk Achterhoek en Liemers.

**2 maart**  
10:00 – 15:00 uur  
**Gezondheidschecks**  
Warnsveld, HeelHuis Gezondheidscentrum  
€19,50 **Gratis**

**8 maart**  
10:00 – 12:00 uur  
**Gratis workshop Zlimthuis**  
Thema: Veiligheid en Comfort met Zlimstart  
Doetinchem, 't Brewinc

**9 maart**  
9:00 – 12:00 uur  
**Gezondheidschecks**  
's-Heerenberg Laco Sportcentrum  
€19,50 **Gratis**

**13 maart**  
18:00 – 20:00 uur  
**Gratis workshop Zlimthuis**  
Thema: Vergeetachtigheid en Mantelzorg met Zlimstart  
Doetinchem, 't Brewinc

**16 maart**  
10:00 – 15:00 uur  
**Gezondheidschecks**  
Lichtenvoorde, Kei-Fit  
€19,50 **Gratis**

**23 maart**  
10:00 – 14:00 uur  
**Fit en Gezond dag**  
i.s.m. o.a. Zlimthuis  
Zutphen, Atletiekver. Hanzesport  
€19,50 **Gratis**

**27 maart**  
18:00 – 20:00 uur  
**Gratis workshop Zlimthuis**  
Thema: Valpreventie  
Doetinchem, 't Brewinc

**31 maart**  
**Valizo**  
Dagtocht Sail Kampen  
**Lees meer op pagina 9**

**6 april**  
10:00 – 15:00 uur  
**Gezondheidschecks**  
Aalten, Gezondheidscentrum De Nassau  
€19,50 **Gratis**

**11 april**  
10:00 – 13:00 uur  
**Beleef-evenement**  
Vitaliteit en valpreventie  
Doetinchem, 't Brewinc

**13 april**  
10:00 – 15:00 uur  
**Gezondheidschecks**  
Borculo, Betula Organisatie voor Welzijn  
€19,50 **Gratis**

**17 april**  
18:00 – 20:00 uur  
**Gratis workshop Zlimthuis**  
Thema: Valpreventie  
Doetinchem, 't Brewinc

**19 april**  
10:00 – 12:00 uur  
**Gratis workshop Zlimthuis**  
Thema: Valpreventie  
Doetinchem, 't Brewinc

**20 april**  
10:00 – 15:00 uur  
**Gezondheidschecks**  
Lochem, Gezondheidscentrum Onder de Linden  
€19,50 **Gratis**

**24 april**  
18:00 – 20:00 uur  
**Gratis workshop Zlimthuis**  
Thema: Valpreventie  
Doetinchem, 't Brewinc

**27 april**  
10:00 – 15:00 uur  
**Gezondheidschecks**  
Doetinchem, Medipoint  
Gezondheidswinkel  
€19,50 **Gratis**

**9 t/m 12 mei**  
**Achterhoekse Wandelvierdaagse**  
Met Warming-Up Paul Zeeders  
[www.kruiswerk.nl/wandel4daagse](http://www.kruiswerk.nl/wandel4daagse)

**17 mei**  
**Valizo**  
Dagtocht Nationaal Park de Biesbosch  
**Lees meer op pagina 9**

**18 mei**  
10:00 – 15:00 uur  
**Gezondheidschecks**  
Vorden, Medipoint Thuiszorgwinkel  
€19,50 **Gratis**

**23 mei**  
10:00 – 15:00 uur  
**Gezondheidschecks**  
Lichtenvoorde, Kei-Fit  
€19,50 **Gratis**

**25 mei**  
10:00 – 15:00 uur  
**Gezondheidschecks**  
Varsseveld, Bewegingscentrum Fit In  
€19,50 **Gratis**

**14 juni**  
**Valizo**  
Dagtocht Loosdrechtse Plassen en de Vecht  
**Lees meer op pagina 9**

Meer informatie en aanmelden:  
[www.kruiswerk.nl/evenementen](http://www.kruiswerk.nl/evenementen) of bel 0314 357 430

# Mindful Run: het medicijn tegen stress en burn-outklachten



## Doorbreek vastgeroeste patronen

Meer dan een miljoen mensen hebben last van stress en burn-out klachten.\* Mogelijk dat je dit ook bij jezelf herkent. Door stress ga je in de automatische piloot. En dat kost veel energie. Tervwijl je juist die dingen wil doen waar je energie van krijgt. Maar hoe? Kom in het hier en nu en pak de focus terug met de Mindful Run! Suzanne Strating (Mindful Run coach) vertelt over de Mindful Run als medicijn tegen stress en (denkbeeldige) obstakels.

“Mindful Run is heel erg geschikt voor mensen met stress- en burn-outklachten. Mindful Run is een combinatie van (hard)lopen, mindfulness, ademhalingstechnieken, yoga en vooral fun! Want zeg nou zelf, hoeveel tijd maken we nou eigenlijk nog vrij voor onszelf? Bovendien draait Mindful Run niet om presteren. Dat is echt van ondergeschikt belang. Bewustwording, focussen, ontstressen en plezier hebben, dát is waar het om gaat.”

### Belemmerende gedachtes

“En naast de Mindful Run als middel om te ontspannen, kwam ik tijdens mijn opleiding als Mindful Coach op nog een ander, heel belangrijk inzicht,” vertelt Suzanne. “Inmid-

dels had ik geleerd om niet op voorhand al bang te zijn voor wat er allemaal mis zou kunnen gaan. Althans, dat dacht ik. Toen 's morgens tijdens het voorstelrondje aan de vooravond van mijn coach-opleiding bleek dat de groep uit diehard hardlopers bestaat, knee ik hem eerlijk gezegd wel even.

**“Ik dacht dat ik inmiddels had geleerd om niet op voorhand al bang te zijn voor wat er allemaal mis zou kunnen gaan.”**

Maar het leuke van Mindful Run is, zo merkte ik al snel, dat je iedere oefening zo uitdagend en zwaar kunt maken als je zelf wilt. Bij iedere nieuwe opdracht kiezen we

uit een kort of een wat langer parcours en bovendien zijn de lessen zo afwisselend en veelzijdig dat (hard)lopen haast bijzaak lijkt te zijn.

**Vind je hardlopen toch lastig?**  
Doe mee met de Mindful Walk of Mindful Zwanger voor mama's to be!

De afwisseling met yoga, mindfulness en spelelementen maakt dat er zoveel variatie in het programma zit dat we allemaal voldoende uitdaging, maar ook comfort hebben. En zo blij ik dus prima mee te kunnen komen met al deze sportievelingen, en misschien als niet-hardloper zelfs wat in

het voordeel te zijn tijdens de yoga. Zo blijft maar weer dat je je niet moet laten remmen door negatieve gedachten. Iets wat ik vooral de mensen met stress en burn-out klachten graag op het hart wil drukken.

**“Mindful Run gaat niet over hardlopen”**

Want het is voor deze, helaas grote groep mensen (en eigenlijk iedereen), niet alleen ontzettend belangrijk om te bewegen en te ontspannen, maar bovenal om vastgeroeste patronen en die belemmerende gedachten te durven loslaten. En vooral open te staan voor nieuwe ervaringen. Want Mindful Run gaat niet over hardlopen. Mindful Run gaat over de wegen die we in het 'echte' dagelijks leven bewandelen. Kruispunten waar we op komen te staan, obstakels die we onderweg tegenkomen en de juiste koers terugvinden wanneer we dreigen te verdwalen.”

Dit artikel is tot stand gekomen in samenwerking met Mindful Run en Mindful Run coach Suzanne Strating. \*Bron: GGZnieuws.nl

Meer weten over Mindful Run, Mindful Walk of Mindful Zwanger of het een keer **gratis** uitproberen? Ga naar [www.kruiswerk.nl/mindfulclinic](http://www.kruiswerk.nl/mindfulclinic)

## Voordeel met Kruiswerk

Lidmaatschap slechts  
**€ 19,50 per jaar**  
per huishouden

### borstkolf huren

Probeer via Kruiswerk gratis de eerste week een borstkolf uit en ervaar of het bij u past.

### Uw voordeel 15% korting

- Week uitproberen (t.w.v. € 17,50).
  - Daarna 15% korting op een borstkolfpakket
- [www.kruiswerk.nl/borstkolf](http://www.kruiswerk.nl/borstkolf)

### huishoudelijke hulp

Hulp in de schoonmaak en in overleg ook met koken, boodschappen doen, ophalen van medicijnen en wassen en strijken.

### Uw voordeel € 1,30 p/u

1e twaalf weken €15,80 **€ 14,50 p/u**  
Na twaalf weken €15,80 **€ 14,95 p/u**  
[www.kruiswerk.nl/huishoudelijkehulp](http://www.kruiswerk.nl/huishoudelijkehulp)

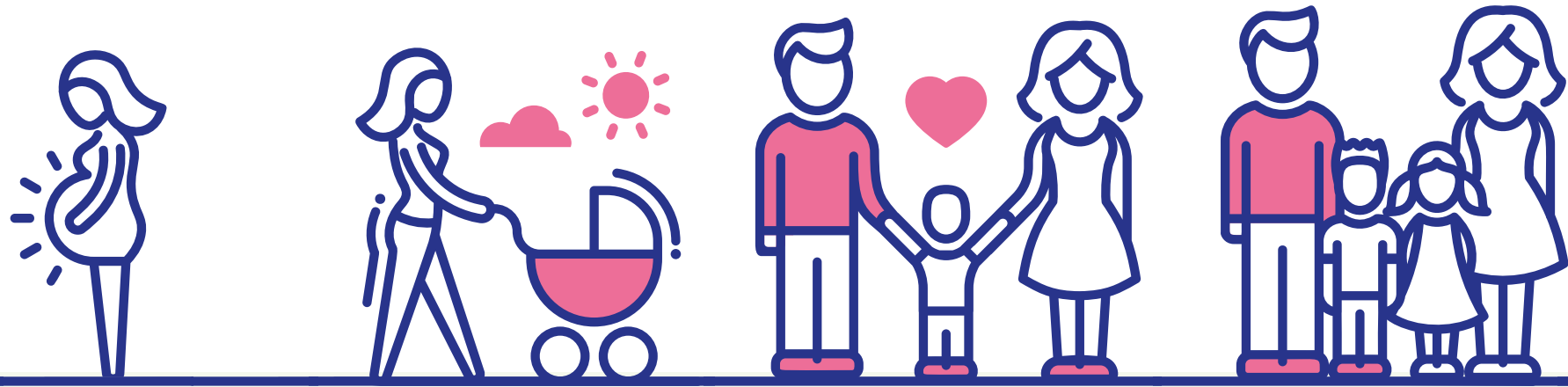
### kraampakket

Een goede voorbereiding: een kraampakket bevat alles wat u nodig heeft voor tijdens of na uw bevalling.

### Uw voordeel GRATIS

Afhalen bij Medipoint Thuiszorgwinkel (t.w.v. € 25,99). Lees de voorwaarden op de website [www.kruiswerk.nl/kraampakket](http://www.kruiswerk.nl/kraampakket)





# Zwanger, bevallen en daarna. Kruiswerk groeit met je mee

## ZWANGER

### Ellen is 22 weken zwanger

“Toen ‘wij’ zwanger werden, zaten we echt op een roze wolke. Toch was het ook een spannende tijd. Er komt best wel veel op je af. Ik zat me bijvoorbeeld af te vragen hoe het met borstvoeding zat. Daarom bezocht ik een voorlichting borstvoeding en probeerde ik gratis een borstkolf uit. Dit heeft me heel goed geholpen bij de keuze om wel of niet voor het geven van borstvoeding te gaan.”



## BABY

### Marjolijn's baby is 8 weken oud

“Toen ik net was bevallen had ik heel veel behoefte om lekker naar buiten te gaan. Eindelijk even wat beweging. Maar het voelde niet goed om mijn baby alleen te laten. En om nou de hele tijd om oppas te vragen... daar zat ik ook niet op te wachten. Een vriendin vertelde mij over de Bootcamp voor Mama en Baby cursus. Je jogt en wandelt dan samen met andere moeders achter de kinderwagen. Dat is misschien even een gek gezicht, maar het voelt echt heel lekker. En het is ook gewoon erg gezellig samen met de andere dames.”



## KIND

### Mascha heeft een kind van 6 jaar

“Onze Simon heeft last van driftbuien. Zo is hij heerlijk rustig aan het spelen, maar 5 minuten later kan hij ineens de boel bij elkaar schreeuwen. Soms weet ik dan niet echt wat ik moet doen. Wat ik dan ook zeg, niets lijkt dan te helpen en dat is heel frustrerend. Wij besloten om eens contact op te nemen met een kindercoach. Ik wou dat we dat eerder hadden gedaan! Wij kregen veel tips en tricks en ondanks dat het even wat tijd nodig had kwam Simon wat beter in zijn vel.”



## JIJ

Een zwangerschap en kleine kinderen hebben een grote, maar positieve impact op je leven. Het levert een gezellige drukte op in huis! Loopt de huishouding af en toe een beetje in de soep? Heel herkenbaar! Een personal organizer kan je helpen alles in huis weer even op de rit te krijgen. En met 'Kook jij of ik' zet je in een handomdraai een lekker gerecht op tafel. En vergeet niet om ook af en toe even wat 'me-time' in te bouwen in je leven! Ga lekker een dag naar de sauna of sloof je lekker uit met een Personal Training of een cursus Mindful Run of Walk. Lekker iets te doen helemaal voor jezelf!



## Wil jij ook weten wat Kruiswerk voor (aanstaande) jonge gezinnen kan doen?

Ga naar de webpagina [www.kruiswerk.nl/gezin](http://www.kruiswerk.nl/gezin) en lees ook over o.a. babymassage, een gratis kraampakket, hulp in de huishouding of afvallen na zwangerschap.

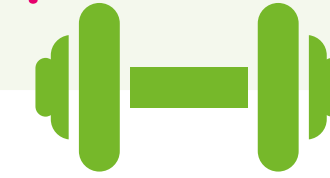
Volg ons ook op Facebook!  
@kruiswerkachterhoek



Kruiswerk is er voor **jou!**

# Kom in shape op een leuke manier

## SKC TRAINING



[www.kruiswerk.nl/skc](http://www.kruiswerk.nl/skc)

Wil jij sterker en fitter worden, maar houd je het sporten - eerlijk is eerlijk - niet altijd zo lang vol? Sporten is nooit meer saai met de SKC-training (Sport, Kracht en Conditie) van onze leefstijlcoach Paul Zeeders. Wij vroegen Paul waarom.

“Ik heb SKC-training opgezet voor mensen die sterker en fitter willen worden, op een hele leuke en speelse manier. En graag nieuwe dingen willen leren, want dat motiveert! Als je in de 20 of in de 30 bent begin je minder snel aan een nieuwe sport en hebben leeftijdsgenoten misschien al jaren meer ervaring dan jij. Met de SKC-training bouw je voor een variatie aan sporten een mooie basis op om het spel mee te kunnen doen. Van daaruit gaan we steeds verder. Het is dus laagdrempelig, maar ik probeer je natuurlijk wel maximaal uit te dagen.”



**Doetinchem** Maandag van 19:00 tot 20:00 uur **Locatie:** Gymzaal, Terborgseweg 27

**Ulf** Woensdag 19:00 tot 20:00 uur **Locatie:** Almende College Locatie Wesenthorst, Heggenseveld 1

**Terborg** Maandag van 14:45 tot 15:45 uur **Locatie:** Gymzaal van Basisschool Dynamiek, Borgsche Rieten 15G, (Jeugd van Vroeger leeftijd 70+)

“Je hebt niet door dat je aan het trainen bent”

Dit alles maakt dat je niet door hebt dat je aan het trainen bent. En je wordt er gelukkiger van,” vertelt Paul. Waar komt dat door? “Als je iets nieuws op-pakt, en je wordt er steeds beter in, zorgt dat voor een bepaald geluksgevoel. Ik vind het bijvoorbeeld leuk om met de hele groep uiteindelijk een handstand te kunnen, of een bal hoog te houden terwijl je nog nooit gevoetbald hebt.”

**Wat vinden mensen ervan?** “De reacties vanuit de groepen zijn heel positief. Het is goed om te zien dat ze er plezier aan beleven. Het concept van het combineren van krachttraining en spel is niet nieuw alleen nog niet zo bekend. En ik gebruik natuurlijk mijn eigen methodiek in krachttraining, waarvan ik weet dat het werkt. Ik hoop dat ik zo veel mensen blij kan maken met deze training.”

**Doe ook mee!** Leden ontvangen altijd **10% korting** op het maandtarief. Bekijk de locaties en groepen hieronder. Meld je aan via [www.kruiswerk.nl/skc](http://www.kruiswerk.nl/skc)

## KINDEREN

[www.kruiswerk.nl/gezin](http://www.kruiswerk.nl/gezin)

Je houdt van ze, maar kinderen vragen soms nog wel wat energie. Kruiswerk biedt support op de momenten waarop je wel wat hulp kunt gebruiken. Gewoon fijne tips en handige diensten.

**Wat dacht je van:**

- ✓ **Gratis uitleen** van de borstkolf voor mama's
- ✓ **24/7 Ouder-kind advieslijn:** raad op al je vragen rondom opvoeden en kwaaltjes
- ✓ **€ 1,30 korting per uur** voor de huishoudelijke hulp
- ✓ **5% korting** op iedere bestelling bij Kook jij of ik

**Gratis EHBO-doos t.w.v. € 19,50** Speciaal voor jonge ouders en papa's en mama's to be, bieden wij een gratis EHBO-doos t.w.v. € 19,50\* aan bij het lidmaatschap van Kruiswerk. Zo heb je niet alleen je lidmaatschap direct terugverdiend, maar ben je ook nog eens goed voorbereid!



\*Zolang de voorraad strekt

Deze compleet gevulde basisverbandset is voorzien van een vrolijke kinderprint en is geschikt voor in huis, op school of voor in de auto. De EHBO-doos is stoet- en krasvrij en inclusief wandhouder, zodat je hem makkelijk op een vaste plek kunt ophangen.

## KIDSGAMES

[www.kidsgames.nl](http://www.kidsgames.nl)

**Psssssst!**  
**De Kidsgames komen er aan!**  
**Laat ons weten wat jij wil doen en win!**

De Kidsgames van vorig jaar waren een enorm succes! Lekker racen zoals Verstappen in een playseat, je eigen smoothies maken en een leuk potje pannavoetbal. Kortom een knotsgek evenement vol sport en spel!



**Wat wil jij dit jaar doen?** Stuur je ideeën - hoe gekker hoe beter - naar [communicatie@kruiswerk.nl](mailto:communicatie@kruiswerk.nl) en wie weet win jij wel gratis kaarten voor het hele gezin en wordt jouw idee ook uitgevoerd op de Kidsgames!





Geen mens is gelijk, en geen enkele situatie is hetzelfde.

**Zlimthuis expert Martijn Engelen komt graag even bij u langs. Zo bracht 'onze Martijn' een bezoek aan het echtpaar Van der Meulen, Riemer en Betty.**

Riemer en Betty wonen al 25 jaar in hun woning. "Wij wonen hier al zo lang en zijn echt gehecht aan deze woning", vertelt Riemer. "En we willen hier nog heel veel langer blijven wonen, maar dan moet er echt iets veranderd worden," vertelt Betty.



# Voor elke situatie een oplossing!

## Een comfortabele badkamer voor meneer en mevrouw Van der Meulen



### Bezoek aan het Beleefhuis

"Riemer en ik waren aan het nadenken over hoe we hier kunnen blijven wonen als we ouder worden. En toen zagen we toevallig een advertentie van Zlimthuis in het krantje van Kruiswerk. In de advertentie stond dat ze in Doetinchem een modelwoning hadden met allerlei oplossingen om fijn ouder te worden in je eigen huis. We besloten om eens naar het Beleefhuis in Doetinchem te gaan. Daar kregen we een rondleiding van Martijn. Tijdens dit gesprek bood Martijn aan om een keertje bij ons thuis te komen kijken wat er allemaal mogelijk is."



### De Thuisscan

Martijn liep samen met Betty en Riemer de woning door op mogelijke aandachtspunten op het gebied van veiligheid en comfort. Daarna ontvingen ze een adviesrapport. Betty: "En toen kwam dat rapport van Martijn binnen. En het fijne hieraan was dat er verschillende oplossingen op stonden, met de foto's erbij en ook de prijs. En toen hebben we samen overlegd." Riemer: "Ja, we hebben een aantal dingen geschraapt." Betty: "En van een aantal dingen dachten we 'dat willen we!' "Alles is eigenlijk in een plezierige, rustige sfeer gegaan. We hadden de tijd om er even goed over na te denken," vertelt Riemer.

### Bad eruit, toilet erin

Betty en Riemer slapen op de eerste verdieping. Er is ook een badkamer met een bad, maar geen toilet. Ze besloten om het bad te vervullen voor een toilet. Een ingrijpende verandering. Riemer: "We maakten ons voor de verbouwing wel een beetje zorgen. Twee weken in de rotzooi zitten, vreemde mensen in huis en een stuk privacy kwijt. Maar Zlimthuis hield daar rekening mee. En wat ik heel fijn vond is dat men veel begrip toont voor het feit dat zo'n verbouwing voor ons best heel ingrijpend is." Betty knikt instemmend: "Er is met tijd en aandacht met ons omgegaan."

### Persoonlijke aandacht

"Achteraf is de verbouwing ons enorm meegevallen. Vriendelijke, bescheiden mensen waren het... Een kopje koffie en weer aan het werk!" vertelt Betty lachend. Riemer: "Ja inderdaad, plezierig volk was het." "Martijn kwam af en toe langs om de voortgang te bekijken. En het was zo fijn dat ze ter plekke met ons meedachten. Bij de koffie hadden we het erover of we nog een kast in de badkamer kunnen plaatsen. Daarna gingen we gelijk kijken waar de verwarming dan het beste kon komen," vertelt Betty.

### Genieten van het resultaat

Er is keurig volgens planning opgeleverd. De oplevering is er ook om de puntjes op de i te zetten. Riemer: "De trap was keurig netjes beschermd. Toch is er met het afhalen van de tape wat verf meegekomen. Maar dat hebben ze keurig opgelost." Nu genieten ze van het resultaat. Betty: "Als ik de badkamer binnenkom word ik helemaal gelukkig, gewoon al om het feit dat er een wc is. Riemer: "En ook de vormgeving en afwerking is geweldig." "Ik heb al tegen mijn vriendinnen die in dezelfde situatie zitten gezegd 'je zou eens bij Zlimthuis moeten gaan kijken'" zegt Betty lachend.

Bekijk het filmpje van de verbouwing van Betty en Riemer via de volgende link: [www.zlimthuis.nl/vandermeulen](http://www.zlimthuis.nl/vandermeulen)

Wilt u ook een thuisscan?

Gratis voor Kruiswerk leden. Bel 0314 357 005 of stuur een mail naar [info@zlimthuis.nl](mailto:info@zlimthuis.nl)

# Domotica voor veiligheid en mantelzorg

## Nieuw onderdeel in Thuisscan van Zlimthuis

**Zlimthuis experts Martijn en Marcel voeren in de regio Achterhoek en Liemers Thuisscans uit. Tijdens de Thuisscan van Zlimstart staan uw wensen en behoeften op woongebied centraal. Ook kijken de experts naar de huidige woonsituatie.**

Gratis voor leden van Kruiswerk t.w.v. € 49,50!

Al die informatie gebruiken zij om u persoonlijk advies te geven. Over kleine en grote oplossingen die er zijn om veilig en comfortabel te wonen. Zoals bij de verbouwing van de familie Van der Meulen. Nieuw onderdeel in de Thuisscan is domotica. Zlimthuis heeft namelijk sinds kort een handig domoticasysteem: Zlimstart. Hiermee wordt het gemakkelijk uw huis extra te beveiligen tegen brand of inbraak, maar ook mantelzorgers kunnen het systeem gebruiken om een extra oogje in het zeil te houden.

### Wat is domotica precies?

Domotica is een term voor slimme apparaten in huis die met elkaar verbonden zijn. Het belangrijkste apparaat van Zlimstart is de Zlimbox. Dit is het brein van het systeem dat alle apparaten verbindt. Zoals de slimme stekker, bewegingssensors, deur-/raamcontacten, digitale deurspionnen en slimme rookmelders. Deze apparaten bestuurt u simpel via een app op uw telefoon of tablet: de Zlimthuis afstandsbediening. In dit artikel laten we u de volgende twee mogelijkheden zien.

### Zlimstart tegen brand en inbraak

Bent u regelmatig op pad, bijvoorbeeld een dagje uit, op reis, of naar het werk?



En wilt u met een gerust hart uw huis verlaten? Dat kan met Zlimstart. Door bijvoorbeeld een seintje te sturen naar uw mobiele telefoon als er beweging wordt gedetecteerd of als het brandalarm afgaat, of door uw lampen automatisch aan te laten gaan als het gaat schemeren. En met extra uitbreidingen op Zlimstart is nog veel meer mogelijk!

### Zlimstart voor mantelzorgers

Bent u mantelzorger? Zlimstart helpt u om een extra oogje in het zeil te houden. Zo kan Zlimstart u een seintje geven als degene voor wie u zorgt nog niet uit bed is gekomen. Of een melding geven als het



dagelijkse leef- (en beweeg-) ritme ineens afwijkt. En u kunt de lampen aandoen op afstand! Zo kan het 'echte' contact met degene voor wie u zorgt weer gaan om het allerbelangrijkste: persoonlijke aandacht.

Bezoek onze website [www.zlimthuis.nl](http://www.zlimthuis.nl), bel Zlimthuis op 088 17 17 370 of stuur een e-mail naar [info@zlimthuis.nl](mailto:info@zlimthuis.nl).

# Een veilig thuis: sleutelkluis



**Maakt u gebruik van (mantel)zorg en bent u op zoek naar een sleutelkluis?**

**Met een sleutelkluis is uw sleutels verstoppen niet meer nodig. En u geeft alleen de mensen toegang waarvan u wilt dat ze binnen mogen komen. Zlimthuis biedt de volgende twee varianten:**

### Puck sleutelkluis

**Met een gepatenteerde code-verdwyn techniek, na openen verdwijnt de code.**

- + Sleutelkluis valt automatisch in het slot na terugplaatsen van de kap
- + Met SKG 2\* en het Politie Keurmerk Veilig Wonen (enige in Nederland)

**Prijs leden € 165,-**

(Prijs niet leden: € 199,-)  
Evt. montage incl. voorrijkosten: € 39,-



### Masterlock sleutelkluis

- + Uw sleutel zit achter een 4-cijferige zelf te kiezen code
- + Budgetoplossing zonder Politiekeurmerk

**Prijs leden € 49,95**

(Prijs niet leden: € 59,95)  
Evt. montage incl. voorrijkosten: € 39,-



Bezoek ook eens onze webshop [www.zlimthuis.nl](http://www.zlimthuis.nl)

## Ervaar het in het Beleefhuis

Wilt u graag 'in het echt' zien hoe nou zo'n sleutelkluis werkt, en gewoon eens wat advies inwinnen? Kom naar ons Beleefhuis in de Beleefwinkel. Of bel onze Zlimthuis expert via 0314 357 005 of stuur een mailtje naar [info@zlimthuis.nl](mailto:info@zlimthuis.nl).



GRATIS  
ENTREE!

## Fit en Gezond-dag Zutphen Vrijdag 23 maart

Naast een gratis uitgebreide gezondheidscheck t.w.v. € 19,95 zijn de volgende partners aanwezig:

- **Mindful Walk:** clinic op de atletiekbaan
- **Food Connect:** proeverij
- **Kindercoaches Gelderland:** advies opvoeden & opgroeien
- **iPad4Senior:** smartphoneadvies en -cursussen
- **Beter Horen:** o.a. gratis hoortest
- **Zlimthuis:** workshops Bellicon en Veiligheid in huis
- **Theo Wiendels:** financieel zorgadviseur
- **Mobella:** kappersbeurt (tot 12 uur)
- **Eva mode met zorg:** kledingkraam en -advies

### Meer informatie op

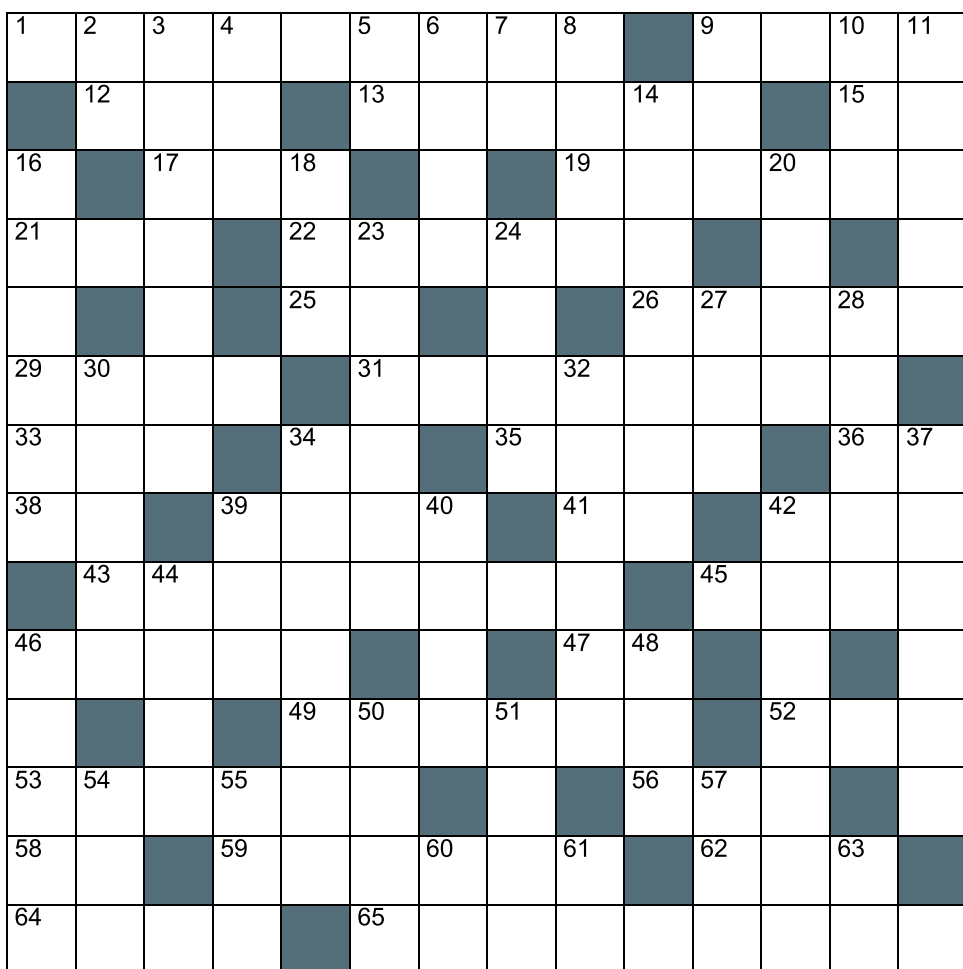
[www.kruiswerk.nl/fitengezond](http://www.kruiswerk.nl/fitengezond)

Vergeet uw ledenpas niet!

Meedoen aan de gezondheidscheck?

Meld u aan!

**Puzzel mee en maak kans op een zit- en oefenbal,** de Sissel Securemax Excercise Ball. En heeft u niet gewonnen? Bestel hem alsnog met **10% korting** in de webshop van Medipoint.



|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 45 | 15 | 60 | 55 | 15 | 34 | 65 | 23 | 38 | 35 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

Los de Kruiswoordpuzzel op en stuur de oplossing met uw naam, adres, telefoonnummer en lidnummer voor 15 mei naar: Kruiswerk Achterhoek o.v.v. 'puzzel', postbus 143, 7000 AC in Doetinchem, of geef uw oplossing online door via [www.kruiswerk.nl/puzzel](http://www.kruiswerk.nl/puzzel). We nemen persoonlijk contact op met de winnaar.



### Horizontaal

1 Eigenaar van het telefoonnummer 0314-357 430  
9 Plaats in de Liemers 12 Levensbeschrijving 13 Noord-poolindiaan 15 Onder andere (afk.) 17 Springstof (afk.)  
19 Hollywoodacteur met voornaam Bruce 21 Amerikaanse dollar 22 Waterbekken 25 Symbool voor chloor 26 Dichterbij 29 Gierig iemand 31 Winstgevend 33 Lidwoord 34 Symbool voor plutonium 35 Luchtig weefsel 36 Persoonlijk vnv. 38 Op dit ogenblik 39 Schiereiland aan de Zwarte Zee 41 Slee 42 Baskische terroristen 43 Zeesoldaat 45 Hartstikke 46 Edelman 47 Normaalprofiel (afk.) 49 Buitenzitplaats bij een kroeg 52 Niet scherp 53 Voorzetsel 56 Voorzetsel 58 Symbool voor tin 59 Zanger van 'Kiss' en 'Purple Rain' (1958-2016) 62 Huisdier 64 Ontspanningsoefeningen 65 Plaats in de Achterhoek.

### Verticaal

2 Symbool voor rubidium 3 Doven 4 Positief geladen deeltje 5 Weekend (afk.) 6 Taal 7 Rooms-katholiek (afk.) 8 Vrucht 9 Schapehaan 10 Begroeting 11 Sterke lichtstraal 14 Vrijer 16 Plaats in de Liemers 18 Longaandoening (afk.) 20 Bergplaats 23 Magische Germaanse wortel 24 Lied 27 Remsysteem (afk.) 28 Uitgelezen groep 30 Gewichtsandoening 32 Vervolgens 34 Aldruktoestel 37 Japanse vechtsport 39 Is nu 1 met de NCRV 40 Insect 42 Niet giftig 44 Medicus 46 Steunkousenservice 48 Betaalvoetbalclub 50 Uniek 51 Wedstrijd 54 Gezelschapsspel 55 Bronwaterstadje in Wallonië 57 Dwight Eisenhower 60 Symbool voor neon 61 Loofboom 63 Overdren.

# Kruiswerk aanrader

## DEMODAG SCOOTMOBIEL EN GEZOND ZITTEN IN DE SENSIRE | MEDIPOINT THUISZORGWINKEL

### Probeer onze scootmobielen

Kom onze scootmobielen uitproberen op de demodag! Scootmobielen, ze zijn verkrijgbaar in alle soorten en maten.

Ontdek de beste keuze voor u op de Medipoint demodag Scootmobiel!

1 jaar  
Gratis  
onderhoud\*

### Demodag Gezond Zitten

Na een mooie dag buiten, is het heerlijk bijkomen in een comfortabele sta-opstoel. Laat u adviseren over een gezonde zithouding en veilig gaan zitten en opstaan. Wij zorgen dat uw stoel gratis wordt thuisbezorgd en uw oude stoel wordt opgehaald. Profiteer bij aankoop bovendien van een gratis luxe hoofdkussen!

Bekijk ook het interview met Marit van Bohemen op onze website via [www.kruiswerk.nl/marit](http://www.kruiswerk.nl/marit)

Win  
uw aankoop  
bedrag terug!\*\*

### Waar en wanneer:

**Doetinchem** – Havenstraat 59  
Scootmobiel dag: vrij 16 maart  
Gezond Zitten dag: woe 14 maart

**Vorden** – Raadhuisstraat 1  
Scootmobiel dag: zat 17 maart  
Gezond Zitten dag: don 22 maart

**Winterswijk** – Beatrixpark 1  
Scootmobiel dag: zat 24 maart  
Gezond Zitten dag: don 15 maart

**Zutphen** – Den Elterweg 77  
Scootmobiel dag: woe 21 maart  
Gezond Zitten dag: din 13 maart

Inschrijven Meer informatie over de demodag of direct inschrijven: Bel 088 – 10 20 100, ga naar [www.medipoint.nl/demodagen](http://www.medipoint.nl/demodagen) of vraag het in de winkel.

## Kijk voor onze totale voorjaarsactie op [www.medipoint.nl/voorjaarsactie](http://www.medipoint.nl/voorjaarsactie)



Tot wel  
25%  
ledenkorting

**Scootmobiel**  
Optimale stabiliteit



Van € 369,-  
voor leden  
€ 295,-

**Rollator Topro Troja 2G**  
Veilig en comfortabel



Tot wel  
25%  
ledenkorting

**Sta-opstoelen**  
Gezonde zithouding

Tot wel € 200,-  
ledenkorting  
op diverse rolstoelen!

Lenen en huren kan ook!



\*Bij 2-jarig abonnement. Vraag in de winkel naar de voorwaarden. \*\*Winactie geldt enkel op de demodag. De genoemde aanbiedingen zijn ledenacties en geldig t/m 15 juni 2018. Ze gelden niet i.c.m. andere acties, kortingen of waardebonnen.

# Eropuit met Valizo!

Deze dagtochten worden u aangeboden door GroenGrijs i.s.m. Kruiswerk



VALIZO  
dagtochten



€ 17,50  
ledenvoordeel  
€ 15,-

## Sail Kampen 2018

Kijk uw ogen uit tijdens Sail Kampen 2018!

De historische Hanzestad bruist van de activiteiten in een maritieme sfeer. Sail Kampen trok in 2014 maar liefst 230.000 bezoekers.

- ✓ Spectaculaire demonstraties door o.a. Koninklijke Marine, brandweer en KNRM.
- ✓ Bekijk de mooiste zeilschepen uit binnen- en buitenland.
- ✓ Feestelijke sfeer: naast de maritieme aankleding zijn er figuranten, muziekoptredens, straattheateracts, Shantykoren, dweilorkesten en komieken.

Datum: zaterdag 31 maart

### Opstappen:

Doetinchem 08.30 uur, busstation Hamburgerbroeklaan (gratis parkeren op P+R terrein achter de blauwe streep op ca. 5 minuten loopafstand).  
Zutphen 09.15 uur, parkeerplaats Polplein bij de Gamma.

Prijs: € 15,- (niet-leden € 17,50) Incl. Vervoer met luxe touringcar. Geef u op via [www.valizo.nl/dagtochten](http://www.valizo.nl/dagtochten) of bel 0314 357 430



Boek nu: [www.valizo.nl/brugge](http://www.valizo.nl/brugge)

4 dagen vanaf  
€ 116,-

## Brugge

Weekendje weg naar Brugge, België? Logeer in hotel Academie, de perfecte uitvalsbasis voor een bezoek aan schitterend Brugge: de meest populaire en romantische stedentripbestemmingen van België.

- ✓ Romantisch gelegen in het centrum
- ✓ Begijnhof op slechts 50 meter
- ✓ Bushalte op ca. 50 m
- ✓ Diamantenmuseum op ca. 100 m
- ✓ Koning Albert park op ca. 450 m
- ✓ Steenworp van restaurantjes
- ✓ Ondergrondse parkeergarage
- ✓ Unieke ingerichte kamers

Werelderfgoedlijst van  
UNESCO

★★★★ waardering 9.1



€ 55,-  
ledenvoordeel  
€ 45,-

## Nationaal Park De Biesbosch

Natuurlijkehebbert? Ga met ons mee naar Nationaal Park De Biesbosch

Beleef het voorjaar met een bezienswaardige rondvaart in dit unieke natuurgebied. Daarnaast komt u alles te weten over het ontstaan, cultuur, natuur en de flora en fauna van De Biesbosch in het museum.

- ✓ Bij uitstek geschikt voor natuurliefhebbers: unieke flora en fauna.
- ✓ Rondvaart met lunch op het luxe schip de 'Zilvermeeuw'.

Datum: donderdag 17 mei 2018

### Opstappen:

Winterswijk 08.30 uur, Parallelweg achter het station.  
Doetinchem 09.15 uur, busstation Hamburgerbroeklaan (gratis parkeren op P+R terrein achter de blauwe streep op ca. 5 minuten loopafstand).

Prijs: € 45,- (niet-leden € 55,-) Incl. Vervoer met luxe touringcar en museumbezoek. Geef u op via [www.valizo.nl/dagtochten](http://www.valizo.nl/dagtochten) of bel 0314 357 430



# Valizo reizen



Boek vandaag nog op [valizo.nl](http://valizo.nl)

U wilt eropuit, maar weet niet waar naartoe? Probeer nu Valizo: een selectie van de leukste vakanties, weekendjes weg en dagjes uit. Speciaal voor u aangeboden door Kruiswerk.



## Persoonlijke reisadviseur Angelique

"Er zijn zoveel websites waarop vakanties worden aangeboden, soms zie ik door de bomen het bos niet meer. Ik vind het moeilijk kiezen tussen het enorme aanbod. Heeft u dat ook?"

### Daarom is er Valizo!

Een betrouwbare, overzichtelijke site waarin je snel een mooie vakantie, weekendje weg of dagje uit kunt zoeken en boeken. En kom je er niet uit? Dan zijn wij, de Valizo reisadviseurs, er voor u! "Altijd persoonlijke advies voor u als Kruiswerk lid."



De Valizo reisadviseurs helpen u graag bij het zoeken en boeken van vakanties, weekendjes weg en dagjes uit.



[valizo.nl](http://valizo.nl) ☎ 088 17 17 350





## Eropuit met uw smartphone

Er is geen stukje Nederland dat zo mooi is als de Achterhoek, vindt u ook niet? Hoe leuk zou het zijn als u tijdens het wandelen of fietsen mooie plekken vast kunt leggen op de foto, en bijzondere plaatsjes of restaurantjes kunt opzoeken met uw smartphone?

Er bestaan hele handige apps die u op uw telefoon kunt downloaden. Deze zijn ideaal om de omgeving te verkennen.

**TIP**

Met de workshop 'Wandelen of fietsen met uw smartphone' van onze samenwerkingspartner iPad4Senior komt u alles te weten over het gebruik van apps voor fietsroutes, en het opzoeken van leuke plaatsen of restaurants. Ook leert u hoe u opzoekt wat uw locatie is of hoe eventuele familieleden u in geval van nood kunnen traceren. Echt een wegenboek op zakformaat! U krijgt uitleg en gaat in een kleine groep hiermee oefenen. Zo kunt u onderweg in een handomdraai adresjes vinden die een bezoekje waard zijn.

Als lid van Kruiswerk ontvangt u maar liefst 20% korting op de cursusprijs.

**Ledenprijs: € 12,-** Niet ledenprijs € 15,-

### Volg de workshop bij u in de buurt:\*

|                                                                       |                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Didam De Bibliotheek</b><br>14 maart 2018 10:00 – 12:00 uur        | <b>Varsseveld De Bibliotheek</b><br>26 juni 2018 13:00 – 15:00 uur |
| <b>s-Heerenberg De Bibliotheek</b><br>14 maart 2018 14:00 – 16:00 uur | <b>Terborg De Bibliotheek</b><br>27 juni 2018 10:00 – 12:00 uur    |
| <b>Dinxperlo De Bibliotheek</b><br>26 juni 2018 10:00 – 12:00 uur     | <b>Gorssele De Bibliotheek</b><br>28 juni 2018 10:00 – 12:00 uur   |

#### Aanmelden is verplicht.

Meld u aan via [www.kruiswerk.nl/fietsapp](http://www.kruiswerk.nl/fietsapp) Smartphone- en tabletcursussen

\* 5 dagen voor aanvang van de cursus wordt op basis van het aantal aanmeldingen besloten of de cursus doorgaat. U krijgt hiervan bericht.

## Tips tegen vallen in huis

Een veilig thuis met Zlimthuis

In elke uitgave van onze krant inspireert onze Zlimthuis expert u op het gebied van veilig en comfortabel wonen. Dit keer gaan we in op iets dat 1 op de 3 senioren overkomt: een val in huis. Dit is natuurlijk heel vervelend, maar wel iets dat in veel gevallen kan worden voorkomen. Zlimthuis expert Martijn Engelen geeft 11 tips tegen vallen:

1. Verwijder losliggende kledjes
2. Werk losliggende snoeren weg
3. Zorg voor goede (automatische) verlichting, zowel binnen- als buitenshuis
4. Geen obstakels in hal of gang
5. Leg geen losse spullen op de trap
6. Plaats een tweede trapleuning
7. Een anti-slip tegelvloer in de badkamer
8. Verwijder eventuele dorpels
9. Kijk naar losliggende tegels rondom uw woning
10. Wees alert bij nachtelijk toiletbezoek in combinatie met medicatie
11. Maak geen gebruik van huishoudtrappen



**Bent u ook weleens bang om te vallen, of heeft u behoefte aan advies rondom brand en inbraakpreventie?** Onze Zlimthuis expert komt graag bij u thuis waarbij alle aandachtspunten op het gebied van veiligheid en comfort rustig worden doorlopen met **gratis Thuisaan voor leden**. Interesse? Bel onze Zlimthuis expert via **088 17 17 370** of mail via **info@zlimthuis.nl**.



ledenvoordeel  
**€ 5,-  
KORTING**

## Achterhoekse wandel4daagse 9 t/m 12 mei

### Wandelt u ook mee met de mooiste vierdaagse van de Achterhoek?

Van woensdag 9 tot en met zaterdag 12 mei 2018 wordt voor de 14de keer de Achterhoekse Wandelvierdaagse gehouden. Startpunt van het evenement is het centrum (Simonsplein) van Doetinchem, waar ook dit jaar weer duizenden deelnemers verzamelen om routes door de mooiste delen van de Achterhoek te lopen. U komt langs de bossen, pittoreske dorpjes en uitgestrekte boerenakkers. Dat is toch genieten? Kies uw eigen afstand en dag(en) Het mooie aan deze wandelvierdaagse is dat er iedere dag verschillende afstanden kunnen worden gelopen van ca. 12, 20, 30 en 40 kilometer. Zo kan iedereen meedoen, ervaren wandelaars, maar ook de hobbylopers. Leuk voor het hele gezin! En als u geen vier dagen wilt of kunt wandelen, kunt u er ook voor kiezen om als dagloper één of meerdere dagen mee te lopen.

Online inschrijven voor de AW4D kan tot zondag 29 april. **Als lid van Kruiswerk krijgt u maar liefst € 5,- korting op het inschrijfgeld en betaalt u € 25,- i.p.v. € 30,-** voor vier dagen. Ga naar [www.aw4d.nl](http://www.aw4d.nl) en loop mee met korting!

#### Warming Up met onze personal leefstijlcoach!

Begin de dag goed met een warming-up! Of u nu meeloopt met de Wandel4daagse of gewoon weer aan uw werkdag begint. Onze personal leefstijlcoach Paul Zeeders staat iedere ochtend op het Simonsplein om u even flink wakker te schudden. Elke spier in uw lichaam wordt warm met bewegingen op de opzwepende muziek. En dat samen met een heleboel anderen. Als dat geen energie geeft! Zo krijgt u nog meer zin om te wandelen of lekker naar uw werk te gaan.

**Leden lopen mee met korting! Als hoofdsponsor van de Achterhoekse Wandel4daagse biedt Kruiswerk al haar leden € 5,- korting op het inschrijfgeld.**

Kijk op [www.kruiswerk.nl/wandel4daagse](http://www.kruiswerk.nl/wandel4daagse) voor de aanvangstijden van deze warming-ups.



## Natriumarm

### Lekker eten hoeft niet zout te zijn!

**Dat teveel zout niet goed voor ons is, weet inmiddels iedereen. Het zorgt voor een verhoogde bloeddruk en hangt samen met een grotere kans op hart- en vaatziekten. Maar hoeveel zout mogen we hebben en waar kunnen we op letten om niet teveel binnen te krijgen?**

#### Alles draait om natrium

Allereerst is het goed om te weten wat er dan niet goed is aan teveel zout. Als we het over zout hebben, bedoelen we meestal keukenzout (natriumchloride). Met 'de effecten van zout' worden meestal de effecten van het natrium daarin bedoeld. Natrium komt van nature voor in het menselijk lichaam en is onmisbaar voor bijvoorbeeld het regelen van onze waterhuishouding.

#### De richtlijnen

Maar hoeveel heeft ons lichaam dan nodig? Voor zout is het advies om dagelijks maximaal 6 gram zout (= 2400 mg natrium) te consumeren o.b.v. de richtlijnen van het Voedingscentrum. Maar de meeste Nederlanders maken zich, bewust of onbewust, schuldig aan zoutmisbruik, oeps! De gemiddelde inname van zout ligt in Nederland met 7,5-10 gram zout per dag namelijk veel hoger.\*

#### Zoutarm is smaakloos?

We zouden dus eigenlijk massaal minder zout moeten consumeren. Maar hoe? Vaak wordt gedacht dat gerechten met minder zout niet lekker smaken. Gelukkig kun je ook smakelijke maaltijden bereiden met minder zout. Verlaag simpelweg het zoutgehalte en maak meer gebruik van kruiden en specerijen om meer pit aan een gerecht te geven. Veel mensen houden zich, al dan niet op advies van een diëtist, bezig met natriumarm eten. Hierbij zijn maaltijden wettelijk gezien pas 'natriumarm' als ze minder dan 120 mg natrium per 100 gram bevatten.

#### Zout als conserveermiddel

Vroeger werd zout, om het eten langer houdbaar te maken, gebruikt als conserveermiddel. Bij onze vriesverse maaltijdservice wordt een maaltijd direct na het koken in een hele korte tijd ingevroren. Zo blijven alle voedingsstoffen optimaal bewaard. Het is de meest natuurlijke manier van conserveren waardoor geen toevoegingen nodig zijn. Kortom, lekkere én voedzame maaltijden. Even opwarmen in de magnetron en klaar!

#### Natriumarme voeding via Kruiswerk

Kruiswerk werkt samen met meerdere maaltijdservices, waaronder apetito. Bij apetito kunt u kiezen uit een assortiment met ruim 130 vriesverse maaltijden, soepen en desserts. Ook wanneer u door een dieet of voedingsgewoonte op zoek bent naar geschikte maaltijden, bent u bij apetito aan het juiste adres. Zo kunt u naast natriumarme maaltijden ook kiezen voor glutenvrij, vegetarisch, halal of gepureerd. Er is dus voor elk wat wils!

Dit artikel is tot stand gekomen in samenwerking met Danique Haven, diëtiste bij apetito.

\*Bron: RIVM

#### Magnetron gebruiken?

De voedingswaarde van maaltijden bereid in de magnetron is vergelijkbaar met die van traditioneel bereide maaltijden. Koken in de magnetron kan zelfs voordelen opleveren. In de magnetron kan eten vaak met minder water bereid worden, waardoor de in water oplosbare vitamines, zoals vitamine C, optimaal bewaard blijven.



## Het is voorjaar!

### Tijd om de tuin in te gaan, of niet...

**Lekker aan de slag in de tuin. Voor mensen met groene vingers klinkt dit als een ideale vrijetijdsbesteding op een mooie voorjaarsdag. Een ander zit liever in zijn tuinstoel, onder het genot van een drankje. Voor deze mensen is er een extra helpende hand: de tuinmannen van De Groenmakers!**

Een tuin, klein of groot, kan veel werk met zich meebrengen. Zeker in het voorjaar waarin alles groeit en bloeit. Wij begrijpen heel goed dat niet iedereen altijd de tijd, zin of mogelijkheid heeft om het goed bij te houden. Of misschien heeft u niet genoeg kennis of kracht om de planten, bomen of struiken zelf te gaan te snoeien. Dan is het altijd fijn als u er wat hulp bij krijgt. Onder begeleiding voeren de tuinmannen van de Groenmakers klein en groot onderhoud uit aan uw tuin. Van tevoren geeft u zelf aan wat u graag gedaan wilt hebben.

Van gasmaaien, snoeien, bladruimen, schoffelen en onkruidbestrijding tot het machinaal onderhouden van uw terrein. Het gereedschap nemen de tuinmannen vanzelfsprekend mee, hier hoeft u niet voor te zorgen.

#### Uw ledenvoordeel

Als lid van Kruiswerk krijgt u maar liefst € 24,- korting per uur op een tuinman-duo van De Groenmakers. U betaalt dan geen € 66,-, maar slechts € 42,- per uur voor twee tuinmannen. Van tevoren krijgt u altijd een inschatting van de tijdsduur en kosten, zodat u achteraf niet voor verrassingen komt te staan.

#### Hulp nodig?

**Wilt u samen met onze tuinmannen uw tuin aanpakken?**

Ga dan naar [www.kruiswerk.nl/tuinman](http://www.kruiswerk.nl/tuinman) of bel onze ledenservice op **0314 357 430**. En als u in april of mei een afspraak met ons tuinman maakt, krijgt u ook nog eens een **gratis gevulde bloembak t.w.v. € 9,95 cadeau**. Daar zal uw tuin lekker van opfleuren!



**Gratis**  
gevulde bloembak  
t.w.v. € 9,95  
cadeau\*

**Tuinman-duo**  
**Leden: € 42,- per uur**  
Niet-leden: € 66,- per uur

\*Geldig t/m 31 mei 2018, minimale afname 2 uur



# Echt dezelfde zorgverzekeraar met een andere prijs!

Ontdek ons aanbod op [www.kruiswerkzorgcollectief.nl](http://www.kruiswerkzorgcollectief.nl)

Wat is voor u belangrijk?

Scherpe premie?  
Ruime vergoedingen?  
Vrije keuze?

Overstappen kan niet meer voor 2018. Maar het krijgen van een korting op uw zorgverzekering kan het hele jaar door! Vraag dus nu uw collectieve korting aan als u al verzekerd bent bij VGZ, Zilveren Kruis of Menzis.

## Ook korting? Zo gepiept!

Als u op dit moment al verzekerd bent bij VGZ, Zilveren Kruis of Menzis dan kunt u het hele jaar gemakkelijk instappen in het Kruiswerk Zorgcollectief en profiteer van de korting op uw zorgverzekering voor leden van Kruiswerk. Het kan u tot wel meer dan € 100,- per jaar besparen.

Om dit te regelen, neemt u contact op met ons via telefoonnummer 088 17 17 310. Wij bekijken dan samen met de verzekeraar of u mogelijk al korting op uw polis krijgt, via bijvoorbeeld uw werkgever of een andere organisatie. Daarna bekijken wij waar u het voordeligst mee uit bent.



€ 106,<sup>90</sup>

## Premie-topper:

bespaar in ons collectief tot meer dan € 100,- per jaar!

### Unieke pluspunten

- ✓ Gunstig bij mantelzorg of als u graag de regie neemt over uw gezondheid
- ✓ Speciale cursussen voor het omgaan met een aandoening
- ✓ Extra service en extra ruime vergoedingen



€ 113,<sup>48</sup>

## Zorgkeuze-topper

u kunt bijna overal terecht: contracten met alle ziekenhuizen en de meeste behandelaars

### Unieke pluspunten

- ✓ Gids in de zorg: biedt hulp bij uw zorgvragen
- ✓ Ruime vergoedingen en goede service
- ✓ Gratis aanvullend pakket met extra vergoedingen voor mantelzorg, ADL-hulpmiddelen, preventieve cursussen, personenalarmering en kraamzorg



€ 114,<sup>24</sup>

## Spaar-topper

u wordt beloond voor een gezonde levensstijl met het spaarprogramma SamenGezond

### Unieke pluspunten

- ✓ Spaar voor extra korting op bijvoorbeeld uw zorgverzekering, of voor handige producten zoals een oorthermometer of bloeddrukmeter

## Lid worden?

Kies voor gemak  
kies Kruiswerk!

Met al ons voordeel heeft u de lidmaatschapskosten er al snel uit. Vul het formulier in of meld u online aan via [kruiswerk.nl/aanmelden](http://kruiswerk.nl/aanmelden).

KWkr18-01

Voorletters:  Achternaam:  M/V ☐ Geboorte datum:  Telefoonnummer:

Adres:  Postcode:  Woonplaats:

Zorgverzekeraar:  Polisnummer:  E-mailadres:

IBAN bankrekeningnummer:  Datum:  Handtekening:

☐ Ja, ik word lid van Kruiswerk en bij deze verleen ik tot wederopzegging de machtiging aan Kruiswerk jaarlijks een bedrag van € 19,50 af te schrijven t.b.v. het lidmaatschap.\*

☐ Ja, ik wil graag gebruikmaken van de premiekorting op de zorgverzekering (Alleen mogelijk bij VGZ, Zilveren Kruis en Menzis)

☐ Ik ontvang graag de digitale nieuwsbrief van Kruiswerk

\*Ik ga akkoord met de algemene voorwaarden van Kruiswerk, zoals te lezen op [kruiswerk.nl/algemene-voorwaarden](http://kruiswerk.nl/algemene-voorwaarden).

## Kies hier uw welkomstcadeau\*\*



☐ Hema kadokaart (t.w.v. € 5,-)



☐ Uitwasbaar hoofdkussen (t.w.v. € 14,95)

\*\* zolang de voorraad strekt

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



Libelle  
Zomerweek

WIN  
2 kaarten  
t.w.v. € 19,50



LIKE onze Facebookpagina en win! Wij verloten 4 x 2 kaarten onder al onze volgers.