

WORD LID!

**Volop voordeel
voor het hele gezin!**



kruiswerk
Achterhoek en Liemers

Nieuwe cursussen van iPad4Senior • De zorgadvieslijn: voor al uw vragen op het gebied van zorg
Probeer gratis een borstkolf uit • Leuke dagtochten naar o.a. de Keukenhof • Busrondreis Normandië

De lente komt eraan!

Tijd om naar buiten te gaan

MART/APRIL/MEI 2019 – NRI

Afvallen met Bodysupport

Geen dieet maar een nieuwe
manier van leven

3

Kidsgames 2019

Voor in de agenda:
zondag 30 juni

5

Wellness bij de Bronsbergen

Een dagje volledig
ontspannen

6

Mindful cycling

Actief bezig zijn en toch
je hoofd leegmaken

7

**30 juni
kidsgames**
zet in je
agenda!

GRATIS
mindful
clinics

Lente in aantocht

Kent u dat gevoel, wanneer de zonnestralen in maart voelen alsof de lente in aantocht is? Wat een heerlijk gevoel is dat, na een paar maanden herfst, regen, sneeuw en ijs. Het is hoog tijd om naar buiten te gaan, de natuur in. Bomen krijgen knoppen en bladeren, krokussen komen omhoog en we horen de vogels weer fluiten. Het is weer tijd om uit de winterslaap te ontwaken en actief bezig te gaan! Ik vind het heerlijk als deze maanden aanbreeken. De dagen worden langer, we kunnen lekker de tuin in en buiten sporten.

“Daar krijg ik energie van”

Wij van Kruiswerk vinden het belangrijk om een fit en vitaal leven te leiden. Daar passen wij onze diensten op aan. Zo hebben we bijvoorbeeld dit jaar een aantal nieuwe diensten, zoals verantwoord afvallen met Bodysupport en fitnessen met korting bij diverse sportscholen in de omgeving. Ook introduceren we onze zorgadvieslijn en organiseren we in mei voor de derde keer de Kids-games. We willen ervoor zorgen dat u goed in uw vel zit. En vol energie de lente tegemoet gaat! Wat gaat u deze lente doen om u fit en vitaal te voelen?

Regiomanager Kruiswerk Achterhoek en Liemers

Jeanette Mertens



iPad4Senior cursussen: U bent nooit te oud voor een tablet of smartphone



65% van de ouderen beschikt over een tablet of een smartphone. Het vergt enige handigheid om deze apparaten plezierig te gebruiken. Maar als u er eenmaal mee bezig bent, blijkt het toch wel handig te zijn!

Kruiswerk Achterhoek en Liemers ondersteunt in samenwerking met de Achterhoekse Bibliotheken en iPad4Senior ouderen bij hun ontdekkingsreis op de tablet of smartphone. We bieden hiermee een basiscursus voor de tablet, bestaande uit 6 lessen, en een basiscursus voor de smartphone, bestaande uit 4 lessen. Praktisch werken met het toestel staat voorop.

In iPad4Senior biedt op verschillende plaatsen diverse cursussen aan. Voor meer informatie en opgeven, kijk op:

www.kruiswerk.nl/cursus-smartphone

AGENDA MAART/APRIL/MEI

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

15 maart: 9:00 – 12:00 uur
Gezondheidscheck
's-Heerenberg, Laco Sportcentrum
Gratis voor leden,
€ 19,50 voor niet-leden

22 maart: 10:00 – 15:00 uur
Gezondheidscheck
Lichtenvoorde, Kei-Fit Sportcentrum
Gratis voor leden,
€ 19,50 voor niet-leden

27 maart
Scootmobiel- en fietsadviesdag
Medipoint Vorden, Raadhuisstraat 1
Meer informatie en aanmelden:
medipoint.nl/adviesdagen

29 maart: 10:00 – 15:00 uur
Gezondheidscheck
Zutphen, AeroFitt Zutphen
Gratis voor leden,
€ 19,50 voor niet-leden

29 maart
Scootmobiel adviesdag Medipoint
Zutphen, Den Elterweg 77
Meer informatie en aanmelden:
medipoint.nl/adviesdagen

2 april: 19:00 – 20:00 uur
Workshop: Veilig wonen
Doetinchem, 't Brewinc
Gratis
www.zlimthuis.nl

4 april
Valizo
Dagtocht Thermenbad Arcen

Lees meer op pagina 11

5 april: 10:00 – 15:00
Gezondheidscheck
Aalten, Gezondheidscentrum De Nassau
Gratis voor leden,
€ 19,50 voor niet-leden

6 april
Mindful Cycling Clinic op de MTB
Azewijn, Avitera Wijngoed
mini camping de Hartjens
€ 31,50 voor leden,
€ 35,- voor niet-leden
Lees meer op pagina 7

10 april: 19:00 – 20:00 uur
Online uitzending Zlimme
Thuis technologie bij Mantelzorg
Gratis
www.zlimthuis.nl

12 april: 10:00 – 15:00
Gezondheidscheck
Ruurlo, Totalfit
Gratis voor leden,
€ 19,50 voor niet-leden

16 april: 14:00 – 16:00 uur
Workshop Veilig Wonen
Doetinchem, 't Brewinc
Gratis
www.zlimthuis.nl

19 april: 10:00 – 15:00
Gezondheidscheck
Lochem, Sportschiet
Gratis voor leden,
€ 19,50 voor niet-leden

26 april: 10:00 – 15:00
Gezondheidscheck
Hengelo (gld), AeroFitt
Gratis voor leden,
€ 19,50 voor niet-leden

26 april
Valizo
Dagtocht Keukenhof

Lees meer op pagina 11

4 mei: 10:00 – 11:30
Start van de 5-weekse Mindful
Cycling (racefiets) cursus
Zeddam, Broods
€ 85,50 voor leden,
€ 95,- voor niet-leden
Lees meer op pagina 7

17 mei: 10:00 – 15:00
Gezondheidscheck
Varsseveld, Bewegingscentrum Fit In
Gratis voor leden,
€ 19,50 voor niet-leden

21 mei
Valizo
Dagtocht Weerribben

Lees meer op pagina 11

24 mei: 10:00 – 15:00
Gezondheidscheck
Winterswijk, Fitnesscentrum de Tuunte
Gratis voor leden,
€ 19,50 voor niet-leden

29 mei t/m 1 juni
Achterhoekse Wandel4daagse
Meer informatie op: www.aw4d.nl

Cursus Digitale Veiligheid
In de komende maanden wordt in Doetinchem, Groenlo, Ruurlo, Silvolde en Lochem de cursus Digitale Veiligheid van iPad4Senior aangeboden.
Voor meer informatie, data, locaties en aanmelden, kijk op:
www.kruiswerk.nl/digitaleveiligheid

Verantwoord afvallen met Body Support

gratis 4 weken kennis met AeroFitt

Met het leefstijlprogramma **Body Support** bij Feelgoodclub **AeroFitt** bent u slim bezig! Of u nu wilt afvallen, op gewicht blijven of het maximale uit uw training wil halen. Door een uitgekiend eetpatroon verbrand u meer, krijgt u meer energie en blijft u beter in balans. **Body Support** is geen dieet, maar u leert op een andere manier met voeding om te gaan.

Iedereen is anders. Daarom gaat u met persoonlijke begeleiding aan de slag met een op jou afgestemde training. U krijgt een beweeg- en eetschema en een werkboek.

Zo kunt u 5 tot 10 kilo verliezen in 10 weken, op een verantwoorde manier! En het hele gezin kan meedoen. U eet namelijk gewoon voeding uit de supermarkt. Geen shakes of maaltijdrepen!

Tijdens het programma komt u er samen met uw persoonlijke coach achter wat uw lichaam nodig heeft om uw doel te bereiken. Met de vervangende voedingsmiddelenlijst en geheugensteuntjes is een eetschema volledig aan te passen. Zo blijft eten leuk! U ontvangt een eetschema met dagmenu's en een boodschappenlijst. Elk dagmenu heeft voldoende eetmomenten, geen hongergevoel dus! Persoonlijke begeleiding en

een op u afgestemde begeleiding, dat zijn de basisbegrippen van de voedingsbegeleiding.

Er zijn verschillende menuseries, waaronder:

- Vegetarisch
- Lactosevrij
- Biologisch

Na een kennismaking stelt uw persoonlijke trainer een voedings- en bewegingsprogramma op. De gecertificeerde trainers begeleiden, adviseren en ondersteunen u intensief bij de uitvoering hiervan. Daarnaast

maakt u gebruik van uw werkboek.

AeroFitt heeft diverse locaties in Didam, Duiven, Hengelo (Gld), Zelhem en Zutphen.

Het programma wordt door een toenemend aantal zorgverzekeraars vergoed.

De voorwaarden vind u terug in in uw polis. Of bel uw zorgverzekeraar hierover. Bij AeroFitt kunt u sporten, zwemmen, meedoen met groepslessen of fitnessen naar keuze.

Alles onder één dak dus!

Voor meer informatie kijk op www.kruiswerk.nl/diensten/bodysupport. Voor een vestiging bij jou in de buurt kijk op www.aerofitt.nl

Kruiswerk introduceert: de Zorgadvieslijn

Heeft u vragen op het gebied van zorg? Bel dan de zorgadvieslijn!
Kruiswerk heeft op 1 januari 2019 de Zorgadvieslijn geïntroduceerd. Hiermee kunnen wij u helpen bij het aanvragen van thuiszorg, huishoudelijke zorg of maatschappelijk werk. Maar u kunt ook bij ons terecht als u meer wilt weten over welke zorghulpmiddelen er zijn. Ervaart u lichamelijke of persoonlijke problemen? Wij wijzen u graag de weg. Maar ook als het om praktische zaken als financiële administratie gaat.

Een medewerker van het Medisch Service Centrum NAAST staat u te woord en kan u over diverse vraagstukken adviseren. De medewerkers van Medisch Service Centrum NAAST hebben een brede kennis waar u met uw vragen terecht kan. Zij geven u de informatie om zo goed mogelijk contact te kunnen leggen met de betreffende instanties. Zo dragen zij zorg voor uw vragen en problemen.

De Zorgadvieslijn is te bereiken van maandag t/m vrijdag van 9:00 tot 17:00.

Voor meer informatie kijk op www.kruiswerk.nl/diensten/zorgadvieslijn

Bel de Zorgadvieslijn op 088 17 17 333



www.kruiswerk.nl/diensten/borstkolf-huren

BABY



Ben je net bevallen? En wil je graag borstvoeding aan je kindje geven?

Een borstkolf stimuleert de borstvoeding en is een uitkomst wanneer je weer aan het werk gaat. Zo kun je jouw kindje borstvoeding blijven voeden als je er zelf niet bent. Door er eerst een te huren, kun je kijken of een elektrische kolf bij je past, voordat je er zelf een aanschaft.

Als lid van Kruiswerk kun je een week lang gratis een Medela borstkolf uitproberen t.w.v. € 17,50! In verband met de hygiëne is het wel belangrijk dat je bij het huren zelf een afkolsetje koopt. Hierop ontvang je als lid **standaard 10% korting**. Op vertoon van je ledenpas kun je de kolf afhalen in een Sensire/Medipoint thuiszorg-winkel. Mocht het je goed bevallen zijn, dan krijg je daarna **als lid 15% korting** op de aanschaf van een borstkolfpakket van Medela en Ardo.



Probeer zelf een borstkolf uit!

Ledenvoordeel:

- 1 Gratis Medela borstkolf uitproberen t.w.v. € 17,50;
- 2 Aanschaf afkolsetje 10% korting;
- 3 Aanschaf borstkolfapparaat (Medela of Ardo) 15% korting.

FITNESS

www.kruiswerk.nl/diensten/fitness



Met Kruiswerk sport u met korting

Ledenvoordeel

Laco:

✓ 1 maand gratis sporten bij een nieuw lidmaatschap van 6 maanden.

✓ 2 maanden gratis sporten bij een nieuw lidmaatschap van 12 maanden (niet-leden 1 maand gratis sporten bij een nieuw lidmaatschap van 12 maanden).

✓ 1 maand gratis sporten bij verlenging van een bestaand abonnement met 12 maanden.

AeroFitt:

✓ 4 weken gratis en vrijblijvend kennis maken met FeelGoodClub AeroFitt.

Beginnen met fitness kan voor sommige mensen een grote stap zijn. Maar wel een stap die uw leven kan veranderen.

Zodra u de smaak te pakken krijgt is de kans groot dat u niet meer terug wilt naar uw oude leefstijl. U gaat beter in uw vel zitten, valt af en ziet resultaat. Dat fitness vele gezondheidsvoordelen heeft is een feit. Of u nou wilt afvallen of juist aan wilt komen.

Via Kruiswerk krijgt u korting of extra voordeel op fitness bij Laco, Optisport en AeroFitt. Of u nu recreatief wilt trainen of trainen met een doel: via Kruiswerk kunt u voordelig fitnessen. Voor jong en oud en onder professionele begeleiding.

Fitness Laco

De fitnessruimte in Laco Sportcentrum 's Heerenberg is uitgerust met een bokszak, Powerplate en een Cybex-toestel. Persoonlijke begeleiding staat hier hoog in het vaandel. Sportschema's worden op uw wensen en doelen aangepast. Het sportcentrum verzorgt daarnaast

ook verschillende fitness groepslessen, waaronder ClubJoyCore en ClubJoyPower. Bij Laco Sportcentrum Oude IJsselstreek kunt u gebruik maken van de ruime sporthal, die in zijn geheel of in twee afzonderlijke gedeeltes is af te huren.

FeelGoodClub AeroFitt

Locaties: AeroFitt Didam, AeroFitt Duiven, AeroFitt en Budget AeroFit Hengelo,

AeroFitt Zelhem, AeroFitt Zutphen. Bij FeelGoodClub AeroFitt kunt u op ieder moment fitnessen. Er is altijd een fitness trainer in de zaal aanwezig die u met verschillende trainingschema's kan begeleiden. U kunt verschillende trainingschema's volgen. AeroFitt heeft alles onder één dak: zwemmen, sporten, fitnessen, groepslessen, body support.



www.aw4d.nl

4DAAGSE

Achterhoekse Wandelvierdaagse 29 mei t/m 1 juni

Van 29 mei tot en met 1 juni 2019 wordt voor de 15e keer de Achterhoekse Wandelvierdaagse georganiseerd. In het centrum van Doetinchem, op het Simonsplein, verzamelen ook dit jaar weer duizenden deelnemers om te starten aan de vierdaagse. De routes van 12, 20, 30 en 40 km brengen u langs de mooiste plekken van de Achterhoek.



Welke afstand u ook kiest, u kunt uw hart ophalen aan de rijke cultuurhistorie en de mooie natuur van de Achterhoek. De routes lopen door bossen, idyllische dorpjes en over adembenemende landgoederen en boerenakkers. Kruiswerk Achterhoek-Liemers is trotse sponsor van de Achterhoekse Wandelvierdaagse.

Daarom krijgt u als lid € 5,- korting bij voorinschrijving voor vierdaagsedeelname. Wilt u geen vier dagen meewandelen, dan is het ook mogelijk om één, twee of drie dagen mee te doen.

Ledenvoordeel € 5,- korting bij voorinschrijving voor vierdaagsedeelname

www.thuisloket.nu

WOONGELUK IN BERKELLAND

Heerlijk Thuis in Huis

Er gaat niets boven uw eigen huis. Waar u zich thuis voelt en herinneringen bewaart. Daar wilt u zo lang mogelijk van genieten. Maar hoe zorgt u ervoor dat uw woning toekomstgeraad is? En u de beste keuzes maakt met betrekking tot veiligheid en comfort?

Voor het antwoord op deze vragen zit u goed bij Kruiswerk.

Ons doel is een gelukkig en zorgeloos leven waarin u zelf uw eigen woongeluk bepaalt. Voor nu én voor in de toekomst. Wij hebben daarom voor u Zlimthuis ontwikkeld waar u al uw vragen over het comfort en de veiligheid van uw thuis kunt stellen. Onze **Zlimthuis-experts** Martijn en Marcel kunnen u adviseren over de meest passende producten en diensten waarmee u uw woongeluk in een handomdraai vergroot.

Woont u in de gemeente Berkelland?

In deze gemeente werkt Kruiswerk met Zlimthuis samen met de gemeente, verduurSaam energieloket en wooncorporatie ProWonen om u breed te adviseren over diverse mogelijkheden om lekker te blijven wonen. U kunt als inwoner een gratis woonge-

lukgesprek aanvragen met een vrijwillige wooncoach. De wooncoach luistert naar uw woonverhaal met de vragen die u daarbij heeft en legt uit wat allemaal mogelijk is wat betreft comfort, veiligheid en energiezuinigheid. Vervolgens helpt de wooncoach u op weg met tips die u makkelijk kunt (laten) uitvoeren en waar u terecht kunt voor een meer verdiepend advies. U vraagt het gesprek aan via thuisloket.nu/berkelland of telefoon **0545 250333**.

Woont u niet in de gemeente Berkelland maar heeft u wel behoefte aan informatie of advies over uw thuis? Bel dan met Kruiswerk, wij zijn u graag van dienst.

Tel. 0543 357 430

KIDSGAMES

www.kidsgames.nl

Psssssst! De Kidsgames komen er aan!

Zet zondag 30 juni alvast in je agenda

Want dan is het weer zo ver: de Kidsgames! Een dag vol games, outdoor en food, avontuur, snelheid, creativiteit en dans. Een leuke dag uit voor het hele gezin. Op deze dag ben je van harte welkom bij Markant Outdoorcentrum in Braamt, waar de Kidsgames plaatsvinden. Lekker buiten bezig zijn: rennen, spelen en beleven!

Dit jaar worden de Kidsgames voor de derde keer georganiseerd. Na het succes van de voorgaande jaren wordt deze editie nog spannender en avontuurlijker. Kruiswerk helpt graag balans te brengen in jonge gezinnen. Af en toe gamen en af en toe snoepen is niet ongezond, zolang de kids maar lekker buiten bewegen en gezond eten. En dat gaan alle kinderen beleven bij de Kidsgames: een dag vol games, outdoor, activiteiten en food! Het programma volgt binnenkort.

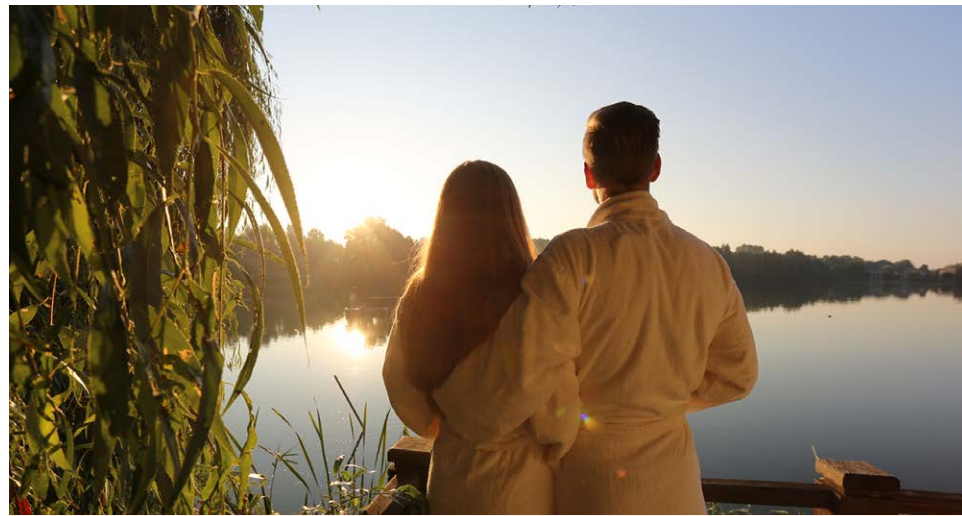


Wil jij kans maken om als VIP-gast de Kidsgames bij te wonen? Kijk dan op de achterzijde van de krant!

Binnenkort meer informatie op www.kidsgames.nl



**GRATIS
Woongeluk-
gesprek**



Kom volledig tot rust bij Wellness Center de Bronsbergen

Als we maandag starten met onze werkweek, is deze na een paar keer knippen met uw ogen alweer voorbij. Door onze overvolle planningen komen we vaak niet genoeg tot rust. Een dagje wellness zorgt ervoor dat u even helemaal ontspant. Wie vaker naar de wellness gaat, zal dit ongetwijfeld herkennen, heerlijk warm, ontspannen en voldaan terug naar huis, dat is de bedoeling.

Naast dat uw lichaam ontspant, is deze ook hard aan het werk om de temperatuurswisselingen te verwerken. Daardoor krijgt u onbewust minder kans om te piekeren over de alledaagse dingen. Bovendien moeten door de temperatuurswisselingen de spieren uitrusten. Dit zorgt ervoor dat u alle spanningen loslaat.

Wilt u ook een dagje ontspannen?

Breng dan een bezoek aan Wellness Center de Bronsbergen! Daar kunt u

uitgebreid genieten van diverse sauna's waaronder de Belevingsssauna. Deze Belevingsssauna heeft een mooie panorama view over de tuin en er vinden op aangegeven tijden ook opgietingen plaats.

Daarnaast beschikt de Bronsbergen over de volgende faciliteiten:

- ✓ Stoomcabine en stoombad;
- ✓ Bio sauna;
- ✓ Zoutsteen sauna;
- ✓ Houtgestookte sauna;
- ✓ Kelo sauna;
- ✓ Rustuimtes binnen en buiten;
- ✓ Verwarmde ligstoelen;
- ✓ Buitengedeelte met tuin, terras, rustruimte, sauna's, zonneweide, zwembad & zwembad en meditatiekamer;
- ✓ Voetenbad, dompelbad, scrubruimte en whirlpool.



Beauty Zutphen

En wat dacht u van een heerlijke gezichtsbehandeling of fijne massage?

Ook dat is mogelijk bij Wellness Center de Bronsbergen. Ook als u even geen zin hebt om naar de sauna te gaan bent u welkom voor het only beauty concept. Ook voor reguliere verzorging, zoals manicure en pedicure staan de beauty specialistes graag voor u klaar.

Ledenvoordeel

1 + 1 gratis sauna dagentree bij Wellness Center NLG de Bronsbergen. **1+1 GRATIS**

U betaalt € 32,50 i.p.v. € 65,- voor twee personen op vertoning van het Kruiswerk-ledenpas en voucher. Reserveren via: www.debronsbergen.nl/snel-reserveren met actiecode kruiswerk.

1 maand gratis zwemmen en wellness bij een ALL-IN jaarabonnement (Zwemmen + Wellness) én betaal geen inschrijfgeld (t.w.v. € 24,95). Vraag dit online aan via: www.kruiswerk.nl/diensten/wellness **1 maand GRATIS**



Gratis sauna, wellness en zwemmen

De pedicure: voetklachten voorkomen en genezen



Onze voeten dragen ons hele gewicht. Verstopt in dikke sokken en schoenen, zetten ze toch vaak meer dan duizend stappen per dag.

Daarmee hebben ze veel te voortduren en mogen ze af en toe best eens verwend worden. Goede voetverzorging is essentieel. Dit kan nare voetproblemen voorkomen. De pedicure is er voor iedereen die voetklachten heeft of deze wil voorkomen. Kruiswerk biedt het gemak van een pedicure aan huis.

Het voordeel van pedicures aan huis van Kruiswerk is dat zij niet gebonden zijn aan kantoortijden. U kunt dus een afspraak maken op het moment dat het u uitkomt. Ook in de avonduren en in de weekenden. De pedicures aan huis verrichten dezelfde werkzaamheden als in een salon. U kunt een basisbehandeling laten doen, welke bestaat uit het verzorgen van de nagels, het verwijderen van eelt en likdoorns en een korte massage. Daarnaast is er een behandeling voor diabetici en reumapatiënten. Deze is gericht op het medisch verzorgen van de voeten. In veel gevallen wordt deze

behandeling vergoed door de zorgverzekeraar. Onze pedicures voldoen aan de eisen die verzekeraars stellen. Informeer dus van tevoren bij uw zorgverzekeraar of u recht heeft op een vergoeding!

Om de kwaliteit van de voetverzorging te garanderen, werkt Kruiswerk alleen met gecertificeerde pedicures. Alle pedicures beschikken over de benodigde diploma's en door regelmatige trainingen blijven zij op de hoogte van de laatste behandeltechnieken.

De pedicure van Kruiswerk komt bij u aan huis!

10% korting

Voor meer informatie kijk op: www.kruiswerk.nl/diensten/pedicure-aan-huis

Behandeling	Niet leden	Leden
Basisbehandeling	€ 32,80	€ 29,50
Diabetici en reumapatiënten	€ 35,90	€ 32,30

Maak uw hoofd leeg met Mindful Cycling

Wilt u leren luisteren naar uw eigen lichaam? Maar daarbij wel actief bezig zijn? Mindful Cycling combineert mindfulness en ademhalingstechnieken met mountainbiken of wielrennen.

Met Mindful Cycling maakt u kennis met alle facetten van het mountainbiken of wielrennen en leert u te luisteren naar uw eigen lichaam. Dit doet u door uw bewust te worden van uw fietshouding en de aandacht volledig te houden bij het fietsen, de kracht en de energie in uw lichaam. Door in het hier en nu te fietsen, maakt u uw hoofd leeg en geniet u meer van het moment.

Om het maximale rendement uit uw ademhaling te halen, worden er ademhalingstechnieken aangeleerd.

Veel sporters ademen verkeerd, waardoor er veel te veel energie verbruikt wordt.

Bij Mindful Cycling wordt de neusademhaling gebruikt. Ademhalen via de neus is een stuk voordeliger en gezonder dan ademhalen via de mond, ook tijdens het fietsen. Daarnaast heeft wielrennen en/of mountainbiken positieve effecten op vrijwel alle organen in het lichaam. Sporten helpt gezondheidsproblemen en ziekten te voorkomen of klachten te verminderen. Alleen leggen veel mensen zich te veel prestatiedoelen op. Mindful Cycling leert u hoe u volop van de omgeving en het fietsen kunt genieten met de juiste ademhaling.

5-weekse cursus Mindful Cycling

Wilt u graag in groepsverband de technieken van Mindful Cycling leren, dan is de 5-week-



Voor leden van Kruiswerk: eenmalig **50% korting** op een clinic van 2,5 uur

Ledenvoordeel

Mindful Cycling 5-weekse cursus:

€ 85,50 voor leden, € 95,- voor niet-leden

Mindful kennismakingsclinic: **gratis** voor leden



se cursus Mindful Cycling geschikt voor u. De cursus is geschikt voor iedere fietser. De cursus is zo opgezet dat zowel de gevorderde als de beginnende fietser kan meedoen.

Cycling Individuele coaching

Bent u op zoek naar iemand die u individueel kan coachen om bijvoorbeeld weer meer in uw kracht te komen staan of wanneer u herstellende bent van een

blessure of bijzondere levenservaring, dan is Mindful Cycling individuele coaching misschien iets voor u.

Daarnaast worden er ook diverse clinics georganiseerd en zijn er voor bedrijven ook diverse mogelijkheden.

Voor meer informatie kijk op: www.kruiswerk.nl/diensten/mindfulcycling

Medipoint aanrader

Scootmobiel- en Fietsadviesdagen

Zoekt u ook graag de buitenlucht op? Wanneer u wat minder mobiel bent, kunt u bij ons terecht. We adviseren u graag over de best mogelijke oplossing voor uw situatie. Benieuwd? Bezoek ons op onze adviesdagen!

Profiteer van extra voordelen

Scootmobielen en aangepaste fietsen, ze zijn verkrijgbaar in alle soorten en maten. Krijg meer informatie tijdens de Adviesdag en ontdek de beste keuze voor u. Probeer diverse modellen uit en profiteer van extra voordelen bij aankoop op de dag.

Meer informatie of gratis inschrijven? Kijk op www.medipoint.nl/adviesdagen, bel met 088 – 10 20 100 of vraag het in de winkel.

Waar en wanneer

Scootmobiel- en Fietsadviesdag

Vorden / Raadhuisstraat 1
woensdag 27 maart 2019

Scootmobiel Adviesdagen

Zutphen / Den Elterweg 77
vrijdag 29 maart 2019

Winterswijk / Beatrixpark 1
zaterdag 30 maart 2019



Scootmobiel Sterling S-700
Comfortabel en veilig



Van € 2999,-
voor € 2699,-
voor leden
€ 2399,-

Scootmobielen
al vanaf
€ 849,-

Scootmobiel huren

Wilt u eerst een scootmobiel uitproberen? U huurt er al een voor € 6,99 per dag. Kijk voor meer informatie en de voorwaarden op: www.medipoint.nl/scootmobielhuren

Scootmobiel occasions

Ook voor scootmobiel occasions kunt u bij ons terecht. Kijk voor meer informatie op: www.medipoint.nl/tweedekans

Rollator Travixx Deluxe
Exclusief design en comfortabel



Van € 369,-
voor € 329,-
voor leden
€ 289,-

Kijk voor onze totale voorjaarsactie op:

www.medipoint.nl/naarbuiten

Rolstoel Travixx Comfort Lite
Lichtgewicht en opvouwbaar



Van € 499,-
voor € 449,-
voor leden
€ 399,-





Zlimthuis organiseert nuttige workshops en online uitzendingen op het gebied van comfortabel en veilig wonen. Onze Zlimthuis-experts delen graag hun kennis over de volgende thema's:

Veilig bewegen in en om het huis:

Soepel van de benedenverdieping naar boven, van de slaapkamer naar de badkamer en van het toilet naar de wasbak. Wij geven u graag vrijblijvend tips over bijvoorbeeld een veilige badkamer, hal en trap. Zo gaat u met een gerust hart douchen en slaat u nooit meer een tree over op de trap.

Brandveiligheid:

Leer met een frisse, objectieve blik uw woning te bekijken en verbeterpunten te zien op het gebied van brandveiligheid. We geven u natuurlijk praktisch advies over veilig geteste brand- en koolmonoxide melders, maar ook advies over veiligheid in de keuken. Wist u bijvoorbeeld dat er apparaten bestaan die u eraan herinneren dat u nog onbedoeld pannen op het vuur hebt staan? Handig!

Domotica:

Of ook wel huisautomatisering genoemd. Het is niets meer dan dat slimme apparaten u ondersteunen en comfort bieden in uw dagelijks leven. Zo kunt u bijvoorbeeld door middel van een app op uw smartphone of tablet kijken wie er voor uw deur staat, en uw gordijnen, verlichting of andere apparaten bedienen.

Inbraakveiligheid:

Hoe houdt u ongewenst bezoek buiten de deur? We vertellen u graag welke inbraaktechnieken veel gebruikt worden, en - nog belangrijker - hoe u daar wat tegen kunt doen! We geven hierbij niet alleen het gebruikelijke advies over stevig hang- en sluitwerk, maar ook over effectieve mogelijkheden die u wellicht nog niet kent.

Mantelgemak:

Zlimthuis ondersteunt graag mantelzorgers met advies en oplossingen om het uw naaste, en uzelf gewoon wat makkelijker te maken. Tijdens deze workshop leert u waar u om hulp kunt vragen, bijvoorbeeld over regeltaken, of op welke manieren u ondersteund kan worden als mantelzorger. Bijvoorbeeld door middel van domotica.

e-Health:

Tijdens de gratis workshop e-Health leert u alles over de technologische mogelijkheden van zorgoplossingen bij u thuis. U krijgt inzicht in alle hedendaagse eHealth technieken, waarbij alle innovaties van dit moment en van de toekomst de revue passeren.



Thuisscan:

een goed gesprek over wonen

Een 'thuisscan', dat klinkt misschien spannend maar dat is het niet. Het is gewoon een informeel gesprek over wonen bij u thuis. Maar wel een goed gesprek! Wij leggen uit waarom.

Waarom een thuisscan?

Door middel van een thuisscan vertellen wij graag hoe u, of degene voor wie u zorgt, veilig en comfortabel in eigen huis kunt wonen. Zowel nu als in de toekomst. Met ons advies kunt u uw leven (blijven) leiden zoals u dat altijd al doet, waarbij u zelf de touwtjes in handen heeft. En dat geeft een gerust gevoel.

Hoe gaat het 'in zijn werk'?

De thuisscan kent 4 stappen:

1. Voorgesprek: vertel uw verhaal aan de telefoon of bij ons in het Beleefhuis.
2. Zlimthuis expert Martijn of Marcel komt bij u op de koffie om aandachtspunten op het gebied van veiligheid en comfort en uw wensen in kaart te brengen.
3. Advies op maat: Marcel of Martijn werkt de Thuisscan uit tot een persoonlijk en vrijblijvend adviesrapport.
4. Realisatie: in het adviesrapport staan tips die u wellicht voor een deel zelf al kunt toepassen. En natuurlijk kan Zlimthuis de gewenste oplossingen van A tot Z voor u realiseren.

Bekijk ook het filmpje van de badkamerverbouwing van meneer en mevrouw Vermeulen op www.zlimthuis.nl/thuisscans

Wat kost een thuisscan?

De Thuisscan kost € 49,50 inclusief uitgebreid adviesrapport.

Gratis
voor leden van
Kruiswerk
Achterhoek en
Liemers

Hoe meld ik me aan?

Via www.zlimthuis.nl/thuisscans
of door te mailen naar:
info@zlimthuis.nl
of te bellen naar: 088 17 17 370

Online
uitzending
met live-chat!



Ook verzorgt Zlimthuis online uitzendingen met telkens een ander woonthema, die u gewoon vanuit uw luie stoel met een kop koffie op uw tablet of telefoon kunt bekijken. Gratis advies waarbij u direct antwoord kunt krijgen op uw vragen door deze tijdens de uitzending door te sturen naar onze Zlimthuis experts.

Meer informatie en aanmelden

Onze workshops en online uitzendingen duren twee uur. Bij elke workshop krijgt u ook een rondleiding door het Beleefhuis. Kijk op de website www.zlimthuis.nl/workshop voor meer informatie en de data van workshops en uitzendingen.

Workshops op maat

Het is ook mogelijk om Zlimthuis workshops op maat te verzorgen. Bent u bijvoorbeeld zorgprofessional, verpleegkundige, docent of beleidsambtenaar en wilt u met uw collega's een Zlimthuis workshop volgen?

Neem dan contact met ons op door te mailen naar info@zlimthuis.nl of te bellen naar 088 17 17 370.

Actieproducten

Deze superscherpe aanbiedingen zijn in het Beleefhuis of online verkrijgbaar!



+ Al deze producten nu met korting!

+ Leden betalen geen verzendkosten bij besteding vanaf € 50,-. Gebruik hiervoor bij uw bestelling de kortingscode 'kruiswerk'.



Solar Sensor buitenlamp met huisnummer (ZT023) Van € 99,95 voor € 79,95.
Deze buitenlamp wordt automatisch ingeschakeld in de schemering en uitgeschakeld in de ochtend.

Kortingscode:
buitenlamp

Ga naar: www.zlimthuis.nl/19KW11

~~€ 99,95~~
€ 79,95



Anti-slip tegelspray (ZT538)
100 ml (1-2 m2) van € 29,95 voor € 24,95
Kortingscode: **100ml**
500 ml (6-8 m2) van € 75,00 voor € 59,95
Kortingscode: **500ml**

Geen gladde tegels meer. Maak uw keramische badkamervloer zelf heel eenvoudig antislip met deze spray.

Ga naar: www.zlimthuis.nl/19KW12

~~29,95~~
€ 24,95
~~75,00~~
€ 59,95



Rookmelder met 10-jaars lithiumbatterij (ZT614) Van € 19,95 voor € 12,50
Wilt u niet elk jaar de batterij van uw rookmelder vervangen? Deze rookmelder heeft een 10-jaars lithium batterij.

Kortingscode:
rookmelder

Ga naar: www.zlimthuis.nl/19KW13

~~€ 19,95~~
€ 12,50



Koolmonoxidemelder met 7-jaars lithiumbatterij (ZT616) Van € 29,95 voor € 22,50
Deze koolmonoxidemelder is voorzien van een ingebouwde lithium batterij met een levensduur van 7 jaar.

Kortingscode:
koolmonoxidemelder

Ga naar: www.zlimthuis.nl/19KW14

~~€ 29,95~~
€ 22,50



Douchestoel opklapbaar (ZT505)
Zonder poten: van € 179,95 voor € 149,95
Kortingscode: **douchestoelzonderpoten**
Met poten: van € 199,95 voor € 169,95
Kortingscode: **douchestoelmetpoten**

Maak het zelf comfortabel met een douchestoeltje met rugleuning en opklapbare armleningen voor heerlijk doucheplezier.

Ga naar: www.zlimthuis.nl/19KW15

~~179,95~~
€ 149,95
~~199,95~~
€ 169,95



Led orientatie verlichting (ZT117)
Van € 24,95 voor € 19,95

Kortingscode:
ledlamp

Ga naar: www.zlimthuis.nl/19KW16

~~€ 24,95~~
€ 19,95

Thuisscan t.w.v. **€ 49,50**
GRATIS voor leden
Vraag nu bij uw bestelling
kosteloos aan







VALIZO

8-daagse busrondreis Normandische invasiestranden en Parijs

Boek nu: valizo.nl/package/normandie

Wie aan Frankrijk denkt, denkt meestal aan stokbrood en wijn. Daarnaast staat het land bekend om de heerlijke keuken. Maar het land kent ook een rijke geschiedenis. Zo werd op 6 juni 1944 geschiedenis geschreven aan de kust van Normandië.

In de vroege ochtend van 6 juni 1944 landt een leger, voornamelijk samengesteld uit Amerikanen, Britten en Canadezen, op de kust van Normandië. D-day is begonnen. Momenteel zijn er aan de kust en in het binnenland nog talrijke 'monumenten' die herinneren aan de zware strijd. Deze acht-daagse reis brengt u langs de ruige, historische kust van Normandië, een aantal indrukwekkende monumenten en eindigt in de hoofdstad Parijs.

Pegasusbrug, Arromanches en Colleville

De reis start met een bezoek aan museum 'Le Memorial' in Caen, waar de twee maanden durende strijd in 1944 herdacht wordt. Hierna rijdt u naar de Pegasusbrug, hier landden in de nacht van 4 op 5 juni 1944 de zweefvliegtuigen. U kunt een bezoek bren-

gen aan het invasiemuseum, prachtig gelegen tussen de krijtrotsen. Daarna brengt u een bezoek aan Colleville, het strand wat tot Amerikaans invasiegebied hoorde en de codenaam Omaha Beach kreeg. Hier vindt u een indrukwekkend monument en de Amerikaanse oorlogsbegraafplaats.

Mont St. Michel, rotsachtig schiereiland

U brengt een bezoek aan Mont St. Michel, een schiereiland ongeveer 1 kilometer uit de kust gelegen. Vlak bij de plaats Avranches. Oorspronkelijk is dit een getijdeneiland: over het land bereikbaar bij laag water, bij hoogwater omringd door water. U bezoekt het stadje en de enorme abdij, welke alleen toegankelijk is voor voetgangers. U verblijft in Hotel des Tilleuls, dichtbij het centrum van Dinard.

Wereldstad Parijs

Op dag 7 brengt u een bezoek aan de wereldstad Parijs. U maakt een rondrit langs de beroemde plekken. De Eiffeltoren, de Notre Dame en de Arc de Triomphe; ze komen allemaal voorbij. Vanuit de luxe touringcar zit u eersterangs bij het bezoek aan de hoogtepunten van deze stad.

Benieuwd wat u tijdens deze reis nog meer gaat doen?

Ga voor meer informatie en het boeken van deze reis naar:
valizo.nl/package/normandie

8 dagen vanaf € 599,-



Persoonlijk reisadviseur Elise:

"Altijd persoonlijk advies voor u als Kruiswerk lid."

Vindt u het soms ook lastig om een vakantie, dagje uit of weekendje weg te boeken in het enorme aanbod online?

Daarom is er Valizo!

Een betrouwbare, overzichtelijke site waarin u snel een mooie vakantie, weekendje weg of dagje uit kunt zoeken en boeken.

Komt u er niet uit? Dan zijn wij, de Valizo-reisadviseurs, er voor u!

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

valizo.nl 088 17 17 350



Zorgeloos op reis

Hotel Des Tilleuls

Op korte loopafstand van het centrum van Dinard bevindt zich het gastvrije hotel Des Tilleuls. Dit is één van de hotels waar u zal overnachten tijdens uw rondreis door Normandië.

- ✓ 8-daagse rondreis met uitgebreid programma;
- ✓ Deskundige chauffeur en tevens reisleader;
- ✓ Luxe comfort class touringcar;
- ✓ Inclusief 7x ontbijt en 7x diner;
- ✓ Inclusief afscheidsdiner in Beek



Eropuit met Valizo!

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



Thermaalbad Arcen

Een dagje heerlijk relaxen. Laat de winter achter u! Onze gezellige bus brengt u via een mooie route naar het Thermaalbad in Arcen, Limburg. Door de temperatuur van 35 graden en de unieke samenstelling van het water heeft het een heilzame werking en voelt u de spanning van u afglijden.

- ✓ Inclusief uitgebreid lunchbuffet;
- ✓ Heerlijk relaxen in de Finse sauna met voeten bad, het dompelbad en drie buitenbaden.

Datum: donderdag 4 april

Opstappen:
Zelhem, parkeerplaats aan de Stikkenweg hoek Doetinchemseweg, 08.45 uur.
Varsseveld, carpoolplaats aan de N18, 09.15 uur.
Doetinchem, busstation Hamburgerbroeklaan, 09.45 uur. (Extra gratis parkeerterrein achter het belastingkantoor)
Zeddam, parkeerplaats bij broodjesbar Broods, Beekseweg 1, 10.10 uur.

Prijs: € 39,50 (niet-leden € 49,50) Incl. vervoer met touringcar, lunch en entree. Geef u op via www.valizo.nl/dagtochten of bel 0314 357 430



Fleurige Keukenhof

Laat u verrassen door de fleurige publiekstrekker Keukenhof in Lisse. Wandel op uw gemak door dit schitterende park dat niet voor niets jaarlijks grote aantallen bezoekers trekt.

- ✓ Drie uur lang genieten van de vormen en kleuren van Nederlandse bloembollen;
- ✓ Inclusief vervoer en entree Keukenhof;
- ✓ Inclusief 2 kopjes koffie, cappuccino of thee met appelgebak met slagroom.

Datum: vrijdag 26 april

Opstappen:
Zelhem, parkeerplaats aan de Stikkenweg hoek Doetinchemseweg, 08.00 uur.,
Doetinchem, busstation Hamburgerbroeklaan, 08.25 uur. (Achter het belastingkantoor is meer gratis parkeergelegenheid).
Zevenaar, Doesburgseweg 43A, parkeerplaats bij AC-restaurant, 09.00 uur.

Prijs: € 47,50 (niet-leden € 57,50) Incl. entree en koffie/thee met gebak. Geef u op via www.valizo.nl/dagtochten of bel 0314 357 430



Varen in nationaal park 'De Weerribben'

Met onze bus rijdt u naar Ossenzijl voor een bezoek aan het werelderfgoed 'De Weerribben'. Daar maken we een tocht met een gids door het laagveenmoeras en kunt u een bezoek brengen aan het bezoekerscentrum.

- ✓ Inclusief 5 kwartier durende tocht met gids en fluisterboot door het natuurgebied;
- ✓ Bezoek aan bezoekerscentrum en wandeling in de unieke omgeving;
- ✓ Inclusief koffie en lunch.

Datum: dinsdag 21 mei

Opstappen:
Zelhem, parkeerplaats aan de Stikkenweg hoek Doetinchemseweg, 08.30 uur.
Doetinchem, busstation Hamburgerbroeklaan, 08.55 uur. (Achter het belastingkantoor is vaak extra parkeergelegenheid te vinden).
Zutphen, achterzijde NS-station, 09.45 uur.
Zutphen, bij de toegang tot parkeerplaats Polplein, 09.55 uur.

Prijs: € 38,50 (niet-leden € 47,50) Incl. vervoer met luxe touringcar, koffie/thee met cake, vaartocht en lunch. Geef u op via www.valizo.nl/dagtochten of bel 0314 357 430

Voor alle actuele dagtochten kijk op www.valizo.nl/dagtochten

Ervaringsverhaal Valizo

Mevrouw Dirksen (73) woont samen met haar man in Doetinchem. Ze zijn beiden nog behoorlijk vitaal, maar lange afstanden autorijden vinden ze niet prettig.

Mevrouw Dirksen is al meerdere keren samen met haar man mee geweest met de dagtochten van Groengrijs en Kruiswerk. "Ik vind het geweldig dat deze tochten georganiseerd worden. Wij vinden het allebei niet fijn om zelf lange afstanden met de auto te rijden. Vroeger was dat voor ons geen probleem. Maar we merken nu dat we het allebei niet fijn meer vinden. Met de dagtochten kunnen we bij ons in de buurt opstappen op de bus. Welke trouwens van alle gemakken voorzien is. We stappen zorgeloos de bus in en worden keurig weer bij de opstapplaats afgezet. De tochten die we maken zijn heel verschillend. Zo ontdekken we steeds weer mooie plekken in Nederland!



Puzzel mee en win een cadeaupakket van Rituals t.w.v. € 20,50!

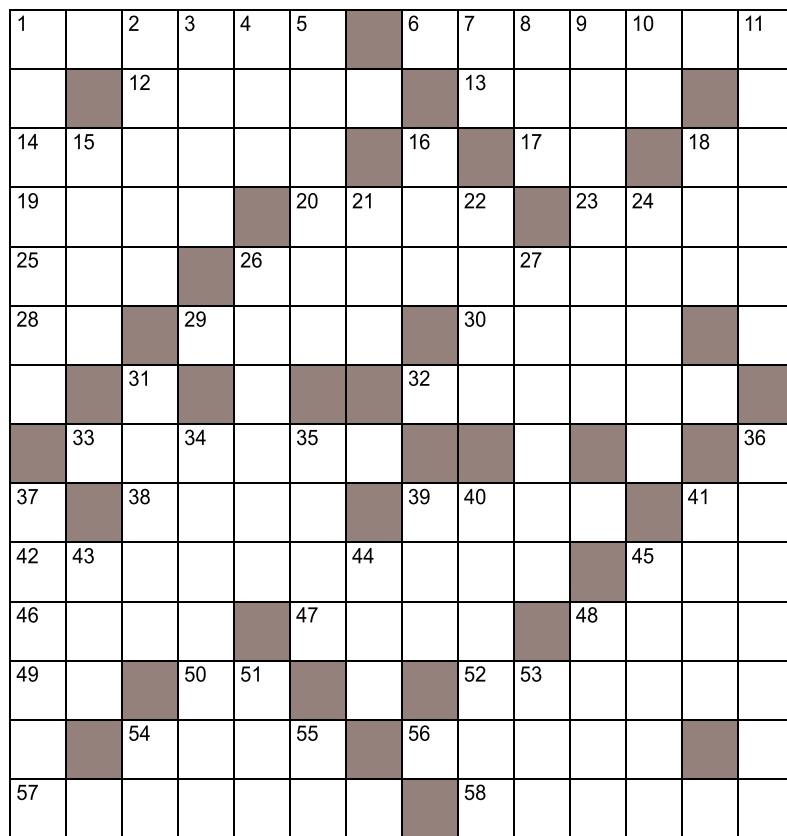


Los de kruiswoordpuzzel op en stuur de oplossing met uw naam, adres, telefoonnummer en een eventueel uw lidnummer (ook niet leden mogen hier gebruik van maken) voor 6 mei naar:

Kruiswerk Achterhoek o.v.v. 'puzzel', postbus 143, 7000 AC in Doetinchem.

Of geef uw oplossing online door via www.kruiswerk.nl/puzzel.

We nemen persoonlijk contact op met de winnaar.



20	34	32	4	58	22	46	36	27	47	15
----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----

Horizontaal

1 Praten via Tafel om aan te Kletsen **6** Festival in Zieuwent op 20 & 21 april 2019 **12** Plaats in Utrecht **13** Gegevens **14** Het taaleigen **17** Monnikenkleed **18** Drietenige luiaard **19** Naar omlaag **20** Franse kaas **23** Vreemde taal **25** Weinig actief **26** Stofzuiger (Nedersaksisch) **28** Reeds **29** Officierenvertrek **30** Deel van een vishengel **32** Beveren matroos **33** Margreet van Paul Haenen **38** Schatkoffer **39** Accommodatie voor beurzen, concerten e.d. in Rotterdam **41** Persoonlijk vnv. **42** Betrekking hebbend op verkiezingen **45** Vrouwelijk rund **46** Plaats in Limburg **47** Dorp in Montferland **48** Wereldantidopingagentschap (afk.) **49** Amerikaanse soldaat (Eng. afk.) **50** Vereniging voor alcoholisten (afk.) **52** Blunder **54** Stad in Italië **56** Geldstraf **57** Nederfrankisch dialect met Nedersaksische invloeden **58** Beddenzak.

Verticaal

1 Groenspecialist die u via ons voordelig kunt inhuren **2** Hechte groep **3** Zanggroep **4** Dopingproduct uit de wielerved **5** Stralenkrans **7** In het jaar des Heren (Lat. afk.) **8** Zoogdier **9** Zetmeelproduct **10** Hit van Doe Maar **11** Meetkundig lichaam **15** Overeenkomst (Eng.) **16** Verlangen **18** Plaats in Overijssel **21** Slaaf **22** Rivier in Spanje **24** Godsdienst **26** Plant uit de kaasjeskruidfamilie **27** Roem verschaffend **31** Betaalraampje **34** Lijf **35** Koraaleiland **36** Dierendokter **37** Dorp in Montferland **39** Streling **40** Gemengde drank **41** Stuk grasland **43** Werkschuw **44** Kledingstuk **45** Mannelijk dier **48** Elektrische eenheid van vermogen **51** Oppervlaktemaat **53** Hit van The Cats **54** Schapengeluid **55** Symbool voor iridium.

VIP-Actie Kidsgames!



Maak kans om VIP-gast van de Kidsgames te worden en wie weet zit jij straks vooraan bij onze 'special guests', samen met een vriend, vriendin, neef of nicht!

Wie onze 'special guests' zijn, laten we nog even geheim. *Spannend, hè?*

Geef je op door een mail te sturen naar communicatie@kruiswerk.nl. Dat kan nog tot en met 6 mei. Op 13 mei maken we de drie winnaars bekend.



Kidsgames 2019

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.

VKA19K1

Ja, ik word lid van Kruiswerk*

Voorletters:

Achternaam:

M / V

Geboorte datum:

Telefoonnummer:

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

E-mailadres:

Handtekening:

IBAN bankrekeningnummer:

Datum:

☐ Ja, bij deze verleen ik tot wederopzegging de machtiging aan Kruiswerk jaarlijks een bedrag van € 19,50 af te schrijven t.b.v. het lidmaatschap. En ik 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 uw gegevens en hoe wij met uw gegevens omgaan, lees onze privacy policy op de Kruiswerk website.

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

☐ VGZ ☐ Zilveren Kruis ☐ Menzis Polisnummer:

☐ Ik ontvang graag de digitale nieuwsbrief van Kruiswerk

Kies hier uw welkomstcadeau**



☐ Hema kadokaart (t.w.v. € 5,-)

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

☐ Geen cadeau

U ontvangt het welkomstpakket incl. uw Kruiswerk-ledenpas binnen circa 6 weken thuis. Mocht u eerder uw lidnummer willen ontvangen, dan kunt u deze opvragen bij onze ledenservice via 0314 357 430 of info@kruiswerk.nl.

** zolang de voorraad strekt

Lid worden?
Kies voor gemak
kies Kruiswerk!

Ik wens geen welkomstcadeau te ontvangen

*Ik ga akkoord met de algemene voorwaarden van Kruiswerk Achterhoek en Liemers, zoals te lezen op kruiswerk.nl/algemene-voorwaarden.

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

kruiswerk
Achterhoek en Liemers