

WORD LID!

**Volop voordeel
voor het hele gezin!**



kruiswerk
Achterhoek en Liemers

Samen sporten met SKC training • Woning winterklaar met Zlimthuis • TOK, de digitale ontmoetingsplek
Winter wandelaanbiedingen • Blijf vitaal en fit met voedingsconsulente Anne Marie Reuzenaar

NOV/DEC 2018 – NR4

Gezelligheid De feestdagen komen eraan!

**Samen sporten
houdt langer vol**

3

Interview met deelnemer
SKC-training
“De ideale mix van conditie
kracht en sport”

**Bellen met de
Ouder-kind
advieslijn**

5

Hulp op ieder moment,
zelfs op vakantie

**Voordelige
zorgverzekering**

6

Korting en aanvullende extra's
in het Kruiswerk zorgcollectief

**Uw huis
winterklaar
met Zlimthuis**

8

Tips om ongewenst bezoek
buiten de deur te houden en
leuke acties

**Kleur.
en win
speelgoed!**



**Blader snel verder
het sneeuwt
cadeaus in deze
editie!**

Gewoon doen!

De feestdagen komen er weer aan. Ik vind het altijd een heerlijke tijd. Buiten is het koud en snel donker, maar binnen schijnen gezellige lampjes en staat de kachel lekker aan. Maar we genieten ook van elkaars warmte. Ik zoek altijd met mijn gezin onze familie en vrienden weer op, die we door het jaar heen wat minder zien. Dan kletsen we lekker bij en maken we elkaar in met een potje Monopoly of Risk. En elk jaar weer besef ik weer dat we dat eigenlijk veel vaker moeten doen. Samen afspreken. Een kopje koffie drinken, samen koken, samen sporten of gewoon samen zijn.

“Samen dingen ondernemen!”

Via Kruiswerk kunt u ook samen dingen ondernemen. Geef u bijvoorbeeld met een groep vrienden of bekenden op voor de Sport, Kracht en Conditietraining (SKC) om lekker samen te sporten. Niet alleen goed voor uw lichaam, maar ook gezellig! Of ga lekker aan de slag in de keuken met een gezond recept uit het boek van Anne Marie Reuzenaar: recepten om lekker fit en vitaal te blijven. Of trek samen eropuit met een van de nieuwe dagtochten van Valizo, geschikt voor jong en oud. Alvast fijne feestdagen!

Regiomanager Kruiswerk Achterhoek en Liemers

Jeanette Mertens



Uw lidmaatschap voor 2019

In de week van 3 december ontvangen onze leden een brief over het lidmaatschap in 2019. Met een nieuwe lidmaatschapspas en een kaart. In deze kaart vertellen we over de door ons ontwikkelde maatschappelijke initiatieven. Innovatieve ideeën die we verder kunnen ontwikkelen voor onze leden, door onze leden. Want met het lidmaatschap van ongeveer 64.000 leden kunnen wij nieuwe concepten bedenken die aansluiten bij de behoeften van inwoners in de regio Achterhoek en Liemers. En kunnen we kwalitatieve diensten, met een scherpe prijs blijven aanbieden. Om onze leden hiervoor te bedanken, ontvangen zij een leuk verrassingscadeautje.

Word lid en en help een ander!

Word ook lid en help daardoor ook een ander. Want met uw lidmaatschap bent u niet alleen geholpen, maar ook uw buurvrouw, vriend, opa of kleinkind profiteert van korting op uiteenlopende diensten. Van praktische diensten zoals de thuiskapper tot en met dagjes uit. U kunt zich aanmelden door de aanmeldstrook op de achterzijde van deze krant in te vullen en naar ons op te sturen of via www.kruiswerk.nl/aanmelden.



www.kruiswerk.nl



AGENDA NOV/DEC

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



30 november
10:00 – 15:00 uur
Gezondheidschecks
Met hoortest
Terborg Laco Physique
€19,50 Gratis

Tussen 3 t/m 8 december
Brief met nieuwe
Kruiswerk lidmaatschapspas
valt bij Kruiswerk leden op de mat.



10 december
14:00 – 16:30 uur
Workshop TOK
Doetinchem, 't Brewinc
Aanmelden verplicht
www.kruiswerk.nl/tok

13 december
10:00 – 12:30 uur
Workshop TOK
Doesburg, bibliotheek
Aanmelden verplicht
www.kruiswerk.nl/tok

14 december
10:00 – 15:00 uur
Gezondheidschecks
met hoortest, Hengelo Aerofit
€19,50 Gratis

Nieuwe openingstijden Kruiswerk loket

Per 1 januari 2019 wijzigen onze openingstijden, zowel voor ons loket als per telefoon. Onze nieuwe openingstijden: Maandag tot en met vrijdag van 9:00 – 13:00 uur.

Gesloten tijdens de feestdagen

Op maandag 24 december, Eerste en Tweede Kerstdag, Oud- en Nieuwjaarsdag zijn wij gesloten.



14 december
Valizo Dagtocht Velener Wald Weihnachtsmarkt
Lees meer op pagina 11



15 december
Valizo Dagtocht Velener Wald Weihnachtsmarkt
Lees meer op pagina 11

17 december
10:00 – 12:30 uur
Workshop TOK
Aalten, bibliotheek
Aanmelden verplicht
www.kruiswerk.nl/tok

18 december
19:00 – 20:00 uur
Zlimthuis Woning Winterklaar
Facebook live uitzending
Volg Zlimthuis op Facebook
Gratis



20 december
Valizo Dagtocht Royal Christmas Fair Den Haag
Lees meer op pagina 11



Wil jij ook lekker samen sporten, met je vrienden, vriendinnen, familie of misschien wel met je buurmannen?

“De afwisseling maakt dat je het langer volhoudt”

Het duurt nog wel even, maar 2019 is al wel in zicht. En net zoals ieder jaar bedenken we met z'n allen weer onze goede voornemens, om meer te gaan sporten bijvoorbeeld. Maar of we ons daar nou zo aan houden...? Vaak komt er – heel herkenbaar – niet zoveel van terecht. Maar met de Sport, Kracht en Conditie (SKC) training via Kruiswerk maak je een goede start! En door de laagdrempeligheid van deze training houd je het ook gewoon vol. Lees het interview met Nicholas Zaaier (34 jaar) over deze groepssport bij onze partner Paul Zeeders van Polly's Gym.

“Ik train nu al zo'n anderhalf jaar mee met de Sport, Kracht en Conditie training bij Paul. Mijn broer en een vriend van me zaten er al bij en vroeg of ik ook niet eens een keertje mee wilde doen. Dat leek me wel wat, want naast voetbal en hardlopen wilde ik ook wat meer aan mijn kracht doen.”

Maar dat kan toch ook met een fitnessabonnement?

“Ja dat kan, maar dat werkt voor mij niet. Die discipline om er iedere week naartoe te blijven gaan kan ik niet opbrengen. En met het sporten bij Paul wordt er goed gekeken naar hoe ik de oefeningen uitvoer, in de sportschool moet je het vaak zelf doen

en weet je niet of je het goed doet. En het is in groepsverband, we zijn met een leuke groep van begin 20, eind 30 jaar. Wat het ook gezellig maakt en zorgt voor een stok achter de deur.”

En hoe ziet zo'n SKC les er dan uit?

“Eerst doen we natuurlijk even een warming-up. Na een uitleg gaan we aan onze kracht werken met bijvoorbeeld een parcours of oefeningen met of zonder gewichten. Iedereen traint op zijn of haar eigen niveau. Het is ook gewoon belangrijk dat we naar ons eigen lichaam luisteren, want als je blessures oploopt duurt het spierherstel lang, en duurt het nog langer voor je

weer in vorm bent. En dat is natuurlijk juist niet wat je wil.”

Maar het gaat niet alleen om krachttraining?

“Nee, na ongeveer 8 minuten gaan we over op sport en spel, en dat kan van alles zijn. Bijvoorbeeld judo, basketbal, voetbal, volleybal of we gaan frisbeeën. Dus een leuke afwisseling in sporten, en daarnaast is het heel laagdrempelig. We leren de technische basiskneepjes van iedere sport en daarin proberen we steeds beter te worden. Je leert hierbij dingen die je misschien anders nooit zou leren. Voor mij is het is de ideale mix van conditie, kracht en sport.

Geef je samen op!
€ 20,50 per maand
€ 18,45 per maand

En die afwisseling maakt ook dat je het langer volhoudt. Ik ben met mijn anderhalf jaar het levende bewijs!”

Geef je samen op!

Wil jij ook lekker samen sporten, met je vrienden, vriendinnen, familie of misschien wel met je buurmannen? Geef je samen met je groep (maximaal 14 personen) op en vermeldt op welke locatie jij wilt sporten. Paul bekijkt dan de mogelijkheden. Op dit moment wordt de SKC-training gegeven in Ulf, Doetinchem en Terborg, maar dit kan uitgebreid worden, afhankelijk van de mogelijkheden op locatie. En natuurlijk krijgen leden van Kruiswerk korting, zij betalen geen € 20,50 per maand, maar € 18,45 per maand.

Voeding
om vitaal 100 te worden

Een brief van voedingsdeskundige Anne Marie Reuzenaar

Lieve lezer van de Kruiswerkkrant,
December is dé maand van lekker eten. Met het grootste gemak kan lekker en gezond samen gaan. Daarom heb ik uit mijn nieuwe boek **Natuurlijk Langer gezond** voor jullie een recept geselecteerd van een heerlijke mosterdsop. Niet zomaar een soep, maar één waar op een handige manier ook groente in verwerkt is. Deze soep vult dus niet alleen, maar voedt ook echt. En dat is wat je nodig hebt met het klimmen der jaren: geen vulling, maar voeding.
In mijn nieuwe boek staan ruim 120 van dit soort heerlijke recepten. De voedingsstoffen erin zorgen ervoor dat je cellen zo lang mogelijk gezond blijven en dat is essentieel als je vitaal oud wil worden. Ook voldoende bewegen, goed slapen en je brein trainen is nodig om fit en energiek te blijven. Op die manier kun je tot op hoge leeftijd blijven doen wat je graag wil doen. Ook hiervoor vind je tips in mijn boek. Daarnaast bespreek ik maar liefst 25 aandoeningen waarbij voeding als medicijn kan worden ingezet. Eerst voeding, dan pillen, is mijn devies. Op naar een gezond en energiek 2019!

Liefs,
Anne Marie

Pastinaak-mosterdsop
met gemengde paddenstoelen

4 personen / 30 minuten

- 400 g pastinaak
- 1 ui
- olijfolie
- 1 liter bouillon
- 200 g gemengde paddenstoelen
- 2 bosuitjes
- zeezout & versgemalen zwarte peper
- 3 el (grove) mosterd
- 1½ dl plantaardige room

Bereiding
Schil de pastinaak en snijd in stukken. Pel de ui en snijd fijn. Verwarm een scheut olijfolie en bak de pastinaak met de ui ongeveer 5 minuten. Schenk de bouillon erbij, breng aan de kook en laat ongeveer 20 minuten zachtjes koken tot de pastinaken gaar zijn. Maak voor de garnering de paddenstoelen met keukenpapier schoon en snijd klein. Snijd de bosui in ringen. Verwarm een scheut olijfolie en bak de paddenstoelen in 8-10 minuten gaar. Voeg de laatste 3 minuten de

bosui toe. Breng op smaak met zeezout en zwarte peper. Houd apart. Voeg de mosterd en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de soep over de borden en garneer met de paddenstoelen en bosuitjes.

Win
het nieuwe boek van Anne Marie Reuzenaar!

Wij mogen 3 boeken weggeven! Wilt u kans maken op één van die drie boeken? Mail dan naar communicatie@kruiswerk.nl. 20 december maken we de winnaars bekend per mail.

Puzzel mee en win een kaasfondue-set



Los de Kruiswoordpuzzel op en stuur de oplossing met uw naam, adres, telefoonnummer en lidnummer voor 15 december 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.

1	2	3	4	5	6	7	8		9		10	11	12
	13						H				14		K
15		16		E				17					
18	19			20	21		22		F				
23				24	G			25	26		27		
	L	28	29					30					
31	32						33			D		34	
35				36	37						38		
			39	J				40		41			
42		43					44			45	46		I
				47	48		49	B			50		
51	52							53	54				
55		C				56		57				58	
59				60				A					

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Horizontaal

1 Zoete, dunne, harde wafel **10** De heer (afk.) **13** Nutteloos **14** Vrouwjesschaap **16** Ogenblik **17** Sappige vrucht **18** Gemeente in Gelderland **20** Volmaakt **23** Spaanse titel **24** Vogelproduct **25** Deel van een film **28** Supporter van De Graafschap **31** Vóór de middag (Lat. afk.) **33** Lichtkrans **35** Vreemde taal **38** Rivier in Italië **39** Vernieuwen **42** In het buitenland wonende landgenoot (Eng.) **44** Rondhout **45** Uitroep van berusting **47** Achternaam van er (Lat.) **53** Verenigde Arabische Emiraten (afk.) **55** Enzovoort (afk.) **56** Zoetigheidjes verorberen **59** Ontkenning **60** Recreatiedomein aan een oude zandwinput in Bredevoort.

Verticaal

2 Noordoosten (afk.) **3** Hevig **4** Een zekere **5** Neteldier **6** En dergelijke (afk.) **7** Kerkgebruik **8** Tangens (afk.) **9** Indische titel **10** Twaalfal **11** Begroeting **12** Tante van de Zwarte Cross **15** Dorp in de gemeente Montferland **17** Hit van Doe Maar **19** Muzieknoet **21** Gemeente in Noord-Holland **22** Zweedse popgroep **26** Zus van Beatrix **27** Zwart snoepgoed **29** Extremist, heethoofd **30** Persoon op leeftijd **32** Staartloze kat **34** Stad in de Achterhoek **36** Restau~rantje **37** Muziek van James Brown **40** Zuivere runderen **41** Schade **42** Dorp aan de Oude IJssel **43** Rustperiode **46** Symbool voor cerium **48** Olympische Spelen (afk.) **49** Duitse auteur (1875-1955) **52** Plaats in Overijssel **54** Via smartphone te downloaden programma **56** Symbool voor silicium **57** Bijbelse koning **58** Voorzetsel.

Iedereen kan meedoen met de KLEURWEDSTRIJD

Kleur jouw kleurplaat en maak kans op speelgoed!
Je kan per leeftijdsgroep kiezen uit twee kleurplaten.
Er is een categorie voor kinderen van 0-4 jaar en een van 5-12 jaar.

Jouw kleurplaat kun je opsturen

in een voldoende gefrankeerde envelop of maak een foto en upload de kleurplaat op onze website. Onze jury kiest uit iedere leeftijdsgroep winnaars. Deze krijgen uiterlijk 20 december bericht en een vermelding op onze website en Facebook. Én: alle inzendingen worden opgehangen bij zorgcentrum de Bloesem in Neede voor een gezellige Kerstfeest! **Download nu jouw kleurplaat op: www.kruiswerk.nl/kleurplaat**

Stuur deze voor 15 december 2018 in naar:
Kruiswerk Achterhoek en Liemers,
Antwoordnummer 3, 7000 VB Doetinchem.
Vergeet niet ook op de kleurplaat je gegevens in te vullen!

Wat kun je winnen?

Al onze prijzen zijn genomineerd voor Speelgoed van het Jaar. In de categorie tot en met 4 jaar kun je de lieve **knuffel Fingerlings® HUGS** winnen. In de categorie tot en met 12 jaar maak je kans op de **MIND Designer Robot**, **Poopsie Slime Surprise Poop Pack** of **BoomTrix**: een leuk spel over zwaarte-kracht.



Tips en geruststelling: 'de 24/7 ouder-kind advieslijn'

Wij vroegen verpleegkundige Nienke Hartelman-Blumink van Medisch Service Centrum NAAST hoe zij jonge ouders helpt en vooral: geruststelt.



Met welke vragen kun je bij de Ouder-kind advieslijn terecht?

"Elke gezinssituatie is uniek en vraagt persoonlijk aandacht. Door de juiste vragen te stellen proberen we een zo goed mogelijk beeld te krijgen van de vraag en behoefte van de ouder. Vaak bellen ouders over dat hun kindje vaak en/of langdurig huult. Iets waar je als jonge ouders natuurlijk erg ongerust over bent. Dan is het fijn dat je iemand, ook 's nachts en in het weekend kunt bellen om te vragen wat je kunt doen. Maar ook voor vragen over peuterdiarree,

zindelijkheid, voeding- en opvoeding kun je bij ons terecht. Zo neem ik regelmatig wat twijfels weg als het gaat over het voedingspatroon van je kindje, dat natuurlijk steeds verandert naarmate je kind opgroeit. De overgang van fles naar vaste voeding bijvoorbeeld kan lastig zijn."

Wat adviseer je dan zoal?

"Kwaaltjes of overmatig huilen kan een medische oorzaak hebben, dat proberen we eerst uit te sluiten. Anders gaan we op zoek naar een andere oorzaak. Veel huilen kan bijvoorbeeld duiden op darmkrampjes. Dat heeft iedere baby wel, maar kan met simpele tips worden

verminderd. Bijvoorbeeld de poedermelk door het water roeren in plaats van schudden, of je kleintje fietsbeweginkjes te laten maken om de lucht. Of je kindje huult omdat het oververmoeid is, dan kun je proberen om de prikkels te verminderen en voor rust en regelmaat te zorgen. Soms kleine tips, maar wel met een grote verbetering als gevolg. Naast het persoonlijk advies, merk ik dat een goede voorlichting ouders geruststelt, omdat ze de ongemakken van hun kindje dan beter kunnen plaatsen en snappen waarom bepaalde situaties zich voordoen."

Kruiswerk aanrader

Slaapadviesdag

Alles voor een optimale nachtrust!

De nachten zijn weer langer en dus brengen we meer uren door in ons bed. Slaapcomfort is dan wel zo belangrijk. Tijdens de Slaapadviesdag krijgt u advies over bedden, matrassen, bedbodems en kussens. Bovendien profiteert u van diverse gratis extra's bij aankoop!

Waar en wanneer:

Vorden – Raadhuisstraat 1 - donderdag 13 december 2018
Zutphen – Den Elterweg 77 - vrijdag 14 december 2018
Winterswijk – Beatrixpark 1 - woensdag 19 december 2018

Maak een gratis persoonlijke afspraak of krijg meer informatie via:
088 - 10 20 100 (optie 3), www.medipoint.nl/adviesdagen of vraag het in de winkel.



Boxspringbed Timeless
Voldoet aan alle zorgcertificeringen.
Dit boxspringbed is uitgerust met alle zorgfuncties van een hoog-laagbed.

- Makkelijk te verrijden en op te maken
- Eenvoudige elektrische handbediening
- In hoogte verstelbaar (38 - 80 cm)
- In meerdere kleuren verkrijgbaar
- Leverbaar met diverse accessoires
- Hoogwaardige Nederlandse kwaliteit



50% ledenkorting op al onze Visco Climate matrassen

- Gratis thuisbezorging
- Topkwaliteit uit Zwitserland
- Aanbevolen door zorgprofessionals
- Leverbaar in alle gewenste afmetingen
- Gratis bedbodemcheck t.w.v. € 59,99
- Retour oude matras mogelijk
- 10 jaar garantie

Scootmobiel S425

Comfortabel en krachtig



Van €2249,- voor leden €1899,-

Nu met GRATIS accessoires naar keuze t.w.v. € 100,-

Lichttherapielamp

Geeft u meer energie



Van €99,99 voor leden €79,99

Rollator Classico

Lichtgewicht en compleet



Van €219,- voor leden €169,-

In de winter zitten we meer binnen. Maar met een winterzonnetje is het ook heerlijk om een frisse neus te halen! We helpen u daar graag bij!

Sensire medipoint

- ✓ Actieradius: tot 45 kilometer
- ✓ Comfortabel
- ✓ Goed gevoerd
- ✓ Snelheid: tot 12 km p/u

- ✓ Voor een beter humeur en meer energie
- ✓ Herstelt dag- en nachtritme
- ✓ Medisch gecertificeerd
- ✓ Instelbaar op 4 niveaus

- ✓ Lichtgewicht rollator
- ✓ Eenvoudig op te vouwen
- ✓ Met tas, stokhouder en rugsteun
- ✓ Exclusief verkrijgbaar bij Medipoint

Genoemde acties zijn ledenaanbiedingen. Geldig t/m 26-2-2019. Niet i.c.m. andere acties, kortingen of waardebonnen. Vraag overige voorwaarden in de winkel.

tok brengt je samen
tok is dé tafel om samen aan te kletsen
Tok jij ook? Doe mee!

TOK, de digitale ontmoetingsplek voor jong en oud

TOK, Tafel om aan te Kletsen, is ontstaan met het doel om mensen met elkaar te verbinden. Jong en oud, familie en burens, bekenden en onbekenden. TOK lijkt een beetje op chatten in WhatsApp, maar werkt net iets anders. In een compleet beveiligde digitale omgeving nodigt u zelf tafelgasten uit waar u mee wilt kletsen. Misschien heeft u wel behoefte aan meer contact, of kunt u daarin van meer betekenis zijn voor een ander. TOK maakt het mogelijk om dagelijks even een praatje te maken met bijvoorbeeld uw kinderen en kleinkinderen. Juist als het niet zo makkelijk is om even bij elkaar langs te gaan.

Tafelgenoten hoeven geen lid te zijn van Kruiswerk om digitaal met u in gesprek te gaan. Om iemand bij u aan tafel uit te nodigen, is het enige wat u nodig heeft een emailadres. Ook kunt u gemakkelijk aanschuiven aan een digitale stamtafel om daar met uw tafelgasten aan de klets te gaan. Het platform is makkelijk in gebruik en ook toegankelijk als u zich niet helemaal thuis voelt in de digitale wereld. Wilt u niet meer 'tokken'? Dan verwijderd u uw gegevens heel eenvoudig.

tok brengt samen, is makkelijk en veilig

Wilt u graag hulp bij het gebruiken van TOK?

Er worden workshops bij u in de buurt gehouden waar de mensen van TOK en studenten u kunnen helpen. Wanneer? Lees het in de agenda op **pagina 2**. Meld u op tijd aan, de maximale groepsgrootte is 10 personen. Mocht u dan niet kunnen dan komen ze zelfs bij u thuis om u op weg te helpen!

Meer weten? www.kruiswerk.nl/tok





Echt dezelfde
zorgverzekeraar
en met een betere
prijs!

Krijg korting
en verschillende
extra's!

STAP
OVER →

Ontdek ons aanbod op
www.kruiswerkzorgcollectief.nl



Leden van Kruiswerk profiteren in 2019 weer van korting op de zorgverzekering

Ook in 2019 verzekert u zich als lid van Kruiswerk voordelig met het Kruiswerk Zorgcollectief! Kies uit de zorgverzekeringen van Menzis, Zilveren Kruis of VGZ. Als u zich verzekert via het Kruiswerk Zorgcollectief dan krijgt u verschillende extra's bij uw verzekering, zoals extra vergoedingen en speciale cursussen. Er is altijd een verzekering die bij uw situatie past. Wij adviseren u hier graag in. U krijgt natuurlijk ook een mooie korting op de basisverzekering, en op de aanvullende pakketten.

Step over of stap in is helemaal niet moeilijk

Sommige mensen blijven zitten bij de huidige verzekeraar, omdat ze tegen het overstappen opzien, of zich zorgen maken of het geen grote rompslomp is. Daar hoeft u met het Kruiswerk Zorgcollectief niet bang voor te zijn! Welke situatie is op u van toepassing?

1 Bent u nog niet verzekerd bij Menzis, Zilveren Kruis of VGZ?

Stap dan over naar de zorgverzekeraar van uw keuze met het Kruiswerk Zorgcollectief! Maak uw keuze op onze website: www.kruiswerkzorgcollectief.nl/ons-aanbod. U komt dan terecht bij de website van de zorgverzekeraar van uw keuze. Vul de gegevens in en klaar is kees! Maakt u de overstap vóór 1 januari 2019, dan zegt uw nieuwe verzekeraar ook nog eens uw oude verzekering op. Makkelijker wordt het niet.

2 Bent u al verzekerd bij Menzis, Zilveren Kruis of VGZ en wilt u daar verzekerd blijven?

Stap dan in het Kruiswerk Zorgcollectief. Onze experts controleren voor u of dit voor u het meest gunstig is. Vul het instapformulier in op www.kruiswerkzorgcollectief.nl/ons-aanbod.

Via www.kruiswerkzorgcollectief.nl regelt u de instap of overstap makkelijk en snel! Komt u er niet uit? Geen nood, onze mensen helpen u graag: bel 088 17 17 310.

Waarom het Kruiswerk Zorgcollectief?

- ✓ **Service:** persoonlijke informatie, advies en hulp bij het overstappen
- ✓ **Zekerheid:** een goede basisverzekering bij de grootste zorgverzekeraars
- ✓ **Keuze:** verschillende (gratis) aanvullende pakketten
- ✓ **Korting:** gunstige premies en flinke besparingen door de gezamenlijke deelname van een groot aantal leden in het collectief

Kruiswerk is een Zorgcollectief aangegaan om de keuze voor een zorgverzekering gemakkelijker en voordeliger te maken. Gemakkelijk, want Kruiswerk helpt u graag met kiezen. "Niet alleen wijzigt uw pakket en zorgpremie ieder jaar, maar ook uw eigen wensen kunnen veranderen", zegt de verzekeringsadviseur van het Zorgcollectief. "Daarom is het belangrijk om ieder jaar weer kritisch te kijken of uw huidige polis nog wel goed bij u past en of u niet te veel betaalt. De kunst is namelijk om verzekerd te zijn voor de zorg die u nodig heeft, zónder onnodige kosten te maken. En daar helpen we u graag bij."

Ons aanbod

Daarnaast brengt een zorgverzekering in het Kruiswerk Zorgcollectief voordelen met zich mee. Doordat Kruiswerk leden gezamenlijk deelnemen in het Kruiswerk zorgcollectief kan er korting worden gegeven op de premie. Deze kortingen kunnen flink oplopen en u krijgt ook nog eens extra's. Bekijk ons aanbod op: www.kruiswerkzorgcollectief.nl/aanbod

Goed om te weten: FNV/MENZIS Zorgcollectief stopt

Bent u op dit moment lid van het FNV/MENZIS Zorgcollectief? Dan is het verstandig om goed uit te zoeken welke zorgverzekering bij u past voor 2019. Het FNV/MENZIS Zorgcollectief stopt namelijk vanaf 1 januari 2019. De kortingsregeling vervalt dan, en ook de extra vergoedingen verdwijnen. Natuurlijk bent u van harte welkom in het Kruiswerk Zorgcollectief. U kunt als u dat wenst verzekerd blijven bij Menzis. Wij raden wel aan om de zorgverzekeraars in het Kruiswerk Zorgcollectief goed te vergelijken op onze website. Het is namelijk mogelijk dat een zorgverzekering van een andere verzekeraar beter bij uw situatie en wensen past.

Wij helpen u graag bij het maken van uw keuze.

De mogelijkheden van het Kruiswerk Zorgcollectief: voor ieder wat wils



Spaartopper:

Premie leden	€ 117,12
Premie niet leden	€ 122,-
Korting	4%
Besparing per maand	€ 4,88
Besparing per jaar	€ 58,56

- ✓ Spaar voor korting op de verzekering
- ✓ Spaar korting op brillen en contactlenzen
- ✓ Spaar voor bijvoorbeeld een oorthermometer
- ✓ Slimme samenwerkingen: zorg op maat in de regio



Handige zorg thuis:

Premie leden	€ 120,60
Premie niet leden	€ 126,95
Korting	5%
Besparing per maand	€ 6,35
Besparing per jaar	€ 76,17

- ✓ Vergoedingen Preventieve cursussen en EHBO
- ✓ Tot 7 dagen per jaar vervangende mantelzorg
- ✓ Tot € 250 vergoeding extra hulp thuis na ziekenhuisopname
- ✓ Ontvang moderne zorg op maat



Ideaal bij mantelzorg:

Premie leden	€ 111,27
Premie niet leden	€ 120,95
Korting	8%
Besparing per maand	€ 9,68
Besparing per jaar	€ 116,11

- ✓ 10 extra dagen vervangende mantelzorg
- ✓ Vergoeding cursussen rondom valpreventie
- ✓ € 250,- extra budget voor mantelzorgmakelaar
- ✓ Iedereen is welkom; geen medische selectie

Bent u nog geen lid van Kruiswerk?

Meld u aan met de bon aan de achterzijde van deze krant. Voor slechts 19,50 per jaar

(dat is omgerekend maar 1,63 per maand!) bent u lid (en iedereen in uw huishouden ook). U profiteert van korting op de zorgverzekering en u krijgt nog veel meer voordelen, zoals korting op huishoudelijke hulp, de pedicure, de thuiskapper, sport & wellness en gezondheidschecks. En u kunt uzelf meteen verwennen met een van onze leuke welkomstcadeaus. Zo gaat u nog eens goed het nieuwe jaar in!

Meer weten of vragen stellen?

Bezoek onze website www.kruiswerkzorgcollectief.nl. Hier vindt u alle informatie van onze zorgverzekeraars, antwoord op de veelgestelde vragen en ons contactformulier.

Of bel naar 088 17 17 310.

Het is alweer een tijdje vroeg donker. Is uw woning winterklaar?



Daarom helpt Zlimthuis u graag met licht in deze duisternis!

Loopt u – letterlijk of figuurlijk – tegen iets aan in uw huis, omdat de verlichting niet op orde is? Kunt u moeilijk het sleutelgat vinden, of is het tuinpad toch best struikelgevoelig? Kunt u het toilet 's nachts moeilijk vinden, of wilt u graag dat de lampen bij schemer automatisch aan gaan? Is uw huisnummer vanaf de straat niet goed leesbaar?

Wat uw verlichtingswensen ook zijn, er is een oplossing. Dus wacht niet langer en ga met de verlichting in en om uw woning aan de slag. Zlimthuis heeft allerlei lampen in het assortiment en geeft graag een compleet advies. Over uw binnen- én buitensituatie. Zodat niks over het hoofd wordt gezien en u de komende jaren weer prettig vooruit kunt. Dat geeft verlichting!

De heer Jansen* ging u al voor. De mobiliteit van zijn moeder, mevrouw Jansen*, ging langzaam achteruit. "En dan ineens merk je als kinderen dat het in huis niet meer veilig genoeg is." De heer Jansen vertelt: "Op verschillende plekken was het te donker, de badkamer werd echt te glad en het opstaan ging niet meer zo soepel, bijvoorbeeld op het

toilet. En dan breekt de tijd aan om deze zaken aan te pakken." Meneer Jansen leerde via de Kruiswerk Krant van het bestaan van Zlimthuis. Omdat moeder in Doetinchem woont, was het ideaal om naar het Beleefhuis te gaan. "Hier zijn we rondgeleid en hebben we uiteindelijk een afspraak gemaakt met Marcel van Zlimthuis. Marcel heeft ons daarna bezocht in de woning van mijn moeder. Hij luisterde naar wat we graag wilden en kwam met handige en verstandige oplossingen." aldus de heer Jansen. "Vooral dat meedenken over de oplossingen, dat was erg prettig." Naar aanleiding van het bezoek ontvingen we een uitgebreid adviesrapport. Daarin stonden Marcel's bevindingen, zijn adviezen, maar direct hoe we dat konden oplossen en wat dat

dan kost. Wat heeft Zlimthuis allemaal gerealiseerd? "Nou, van alles. In de hal, bij de trap en op de overloop is verlichting geplaatst die automatisch bij beweging aangaat. Voor het makkelijker opstaan zijn er beugels geplaatst. Ook is de badkamervloer voorzien van een anti-slip coating, het fijne ervan is dat die vervelende douchematjes nu overbodig zijn. En het is een transparante coating, dus je ziet er niks van. En wat ook prettig is, is dat de coating wel meerdere jaren kan blijven werken, dus daar hebben we weinig omkijken naar. En dan vergeet ik nog de telefoon met grote toetsen met pasfoto's erin." Zo kan mevrouw Jansen weer even vooruit!

*achternaam is om privacyredenen gefingeerd



Verlichtingstips maken onderdeel uit van de Thuisscan van Zlimthuis

Door uw wens geïnspireerd door Zlimthuis gerealiseerd!



We wish you... een klusjes-win-actie

Zlimthuis maakt graag dromen en wensen waar, zowel groot als klein. Daarom krijgt u nu de kans uw wens uit te laten komen! 'Die lamp is nog steeds niet opgehangen', 'Eigenlijk moet de rookmelder worden vervangen', 'Die drempel ligt wel heel vervelend, maar ik kom er steeds niet aan toe'. Heeft u of iemand die u kent een kleine klus die in 2018 is blijven liggen? En wilt u dat het klusje in 2019 eindelijk eens geklaard wordt? Laat het ons weten en wie weet wordt uw wens werkelijkheid! Wij geven drie klusjes weg van een uur, exclusief materiaalkosten.

Reageer voor 31 december 2018 door uw klusjeswens te mailen naar info@zlimthuis.nl. In januari 2019 maken wij de winnaars bekend.

Geen workshop, maar een online Live uitzending



Live!

Ga hiervoor naar www.facebook.com/zlimthuisdoetinchem.

Vanuit uw luie stoel tips krijgen voor de donkere dagen? Deze maand organiseert Zlimthuis geen workshops, maar een live online uitzending! Zo kunt u lekker vanuit huis meekijken op de tablet, de telefoon of de laptop. Warm bij de kachel, met een kopje koffie erbij.

Op 18 december van 19:00 tot 20:00 uur

vertelt Zlimthuis expert Martijn over de mogelijkheden om uw woning slim aan te passen voor de donkere dagen. Denk hierbij aan automatische verlichting en goed hang- en sluitwerk. Martijn beantwoordt graag uw vragen! Deze kunt u tijdens de live uitzending direct intypen. Ook maken we tijdens deze live uitzending de winnaar bekend van de Ring videodeurbel, die u kunt winnen door simpelweg onze Facebookpagina te volgen.

Aanmelden voor de live uitzending kan op www.zlimthuis.nl/woningwinterklaar

Zlimthuis expert Marcel

Heeft u een vraag over uw huis?



Bel onze Zlimthuis expert! 0314 357 005, of mail naar info@zlimthuis.nl

Daar wordt aan de deur geklopt

Met deze donkere dagen is het natuurlijk ook fijn om niet zomaar voor iedereen de deur open te hoeven doen. En aangezien het in december cadeaumaand is, geven wij daarom eenmalig een Ring Videodeurbel weg ter waarde van 119,95!

Met de Ring kunt u met iemand praten zonder de deur open te doen en ziet u de persoon voor de deur staan, en dat allemaal heel eenvoudig via uw smartphone of tablet. Zelfs als u niet thuis bent. De Ring werkt zowel op stroom als op batterij.

Hoe maakt u kans?

Volg vóór 18 december onze Facebookpagina: [Facebook.com/ZlimthuisDoetinchem](https://www.facebook.com/ZlimthuisDoetinchem) en u maakt automatisch kans! De winnaar wordt bekendgemaakt tijdens onze Facebook Live uitzending op 18 december van 19:00 tot 20:00 uur.



Cadeautips voor de decembermaand



Wilt u eens iets anders geven dan een paar sokken of een flesje doucheschuim? Wat dacht u van deze slimme en handige cadeaus? Voor de feestdagen hebben wij 9 superscherpe aanbiedingen!

- + Al deze producten nu met **korting!**
- + Leden betalen **geen verzendkosten** bij besteding vanaf € 50,- met kortingscode 'december'.

december korting!

Wandelstokhouder



Ook te verkrijgen in ons Beleefhuis

~~€ 4,95~~
€ 3,95

Zaklamp

Door het oriëntatielampje goed te zien als de stroom uitvalt.

Ook te verkrijgen in ons Beleefhuis

~~€ 29,95~~
€ 26,95



Digitale deurcamera

Met bewegingsmelder en slaat automatisch foto van bezoeker op.



~~€ 119,95~~
€ 107,95

5 in 1 opener



Ook te verkrijgen in ons Beleefhuis

~~€ 5,95~~
€ 4,75

Dekbedovertrek met rits



Vanaf **€ 56,25**

Video Deurbel

Zien wie er aanbelt waar u ook bent.



~~€ 119,95~~
€ 107,95

Glow in the dark sticker



Ook te verkrijgen in ons Beleefhuis

~~€ 8,95~~
€ 7,50

Mobiele telefoon met GPS Alarmknop



~~€ 89,95~~
€ 79,95

Alarmknop

Geen abonnement bij alarmcentrale nodig.



~~€ 119,95~~
€ 107,95

Hoe bestelt u de cadeaus van uw keuze?

Bel ons op 088 1717 370 of bestel het snel in onze webshop: www.zlimthuis.nl/webshop. Ons Beleefhuis vindt u op de tweede etage van 't Brewinc, IJsselkade 17 in Doetinchem.

Exclusief € 6,95 verzendkosten, tenzij lid en bij besteding vanaf € 50,-. Acties gelden t/m 31 december, niet in combinatie met andere acties.

 **zlimthuis**



De Kerst. Je houdt ervan of niet

Boek vandaag nog op valizo.nl

Heeft u weleens naar Kruiswerk gebeld? Grote kans dat u Elise al eens aan de lijn hebt gehad. Elise werkt met veel enthousiasme op de ledenservice van Kruiswerk. Ze is gek op reizen en beveelt u dan ook graag wat tips over trips aan voor in de wintermaanden. Deze

staan geheel in het teken van Kerst, of in het overwinteren. Want ja, je houdt ervan, of niet.

"Ik ben echt een gezelligheidsdier. Ik ben dan ook helemaal fan van Kerst. Samen eten, spelletjes spelen en rondstruinen op de Kerstmarkt... Ik ben er dol op.

Daarom beveel ik als eerste een bezoekje aan de Kerstmarkt aan. In België bijvoorbeeld. Via Valizo kunt u een verblijf boeken in Brugge of Antwerpen. Rond de Kerst zijn hier leuke kerstmarkten te bezoeken. Of pak eens helemaal uit met Kerst en maak een Kerstcruise over de Rijn! Houdt u nou niet

echt van Kerst en überhaupt niet van die koude wintermaanden? Ga dan een tijdje overwinteren! Wat dacht u van een heerlijk appartementje in Portugal? Hieronder zijn mijn favorieten uitgelicht die u via www.valizo.nl kunt boeken. Ik wens u een warme winter!

De favorieten van Elise

Kerstmarkten Brugge en Antwerpen

Misschien denkt u bij een kerstmarkt niet zo snel aan onze zuiderburen, toch is het in Brugge en Antwerpen goed vertoeven tijdens de wintermaanden. Brugge wordt tijdens de kerstperiode zelfs vaak vergeleken met Londen. Het historische centrum is rijkelijk versierd. Verspreid over de stad vind je de knusse kerstmarkten, maar voor de ultieme kerstfeer moet u vooral naar de Grote Markt gaan. In Antwerpen is het ook een gezellige boel. Voor de (klein)kinderen is er een ijsbaan aangelegd en er zijn gezellige marktkraampjes vol met leuke kerstspullen, afgewisseld met stalletjes waar je van een heerlijk glaasje glühwein kunt genieten.



Bekijk de accommodaties op valizo.nl:
www.valizo.nl/hotelbrugge
www.valizo.nl/hotelantwerpen

Kerstcruise over de Rijn

Natuurlijk kunt u de kerstmarkt wel per auto of bus bezoeken, maar per boot zorgt natuurlijk voor een heel andere ervaring. Ga mee met de 7-daagse riviercruise op de MS Rhein Prinzessin**** vanuit Arnhem naar Düsseldorf, Keulen, Koblenz, Boppard, Oberwesel, Rüdesheim en Königswinter. Vier kerst als nooit te voren en ontdek de mooiste plaatsjes aan de Rijn, allemaal overgoten met de magie van kerst. Een bezoek aan een aantal kerstmarkten mag natuurlijk niet ontbreken. De kerstdagen zelf viert u in Rüdesheim en Königswinter waarbij u getrakteerd wordt op feestelijke kerstdiners.



Bekijk de reis op valizo.nl:
www.valizo.nl/kerstcruise

Overwinteren in Portugal

Weg met de Kerst en die winterdepressie! We slaan de koude wintermaanden gewoon lekker over. Veel overwinteraars kiezen ieder jaar weer voor de Algarve. Alles is dan ook aanwezig aan deze magnifieke, zonnige zuidkust van Portugal. U kunt hier uw verblijf helemaal invullen zoals u zelf wilt: luieren op de zonovergoten stranden, lekker eten, flaneren of uitgaan. Houdt u meer van een actievere vakantie dan zijn er mogelijkheden zoals tennis, golf en wandelroutes in overvloed. Wanneer u het achterland intrekt, vindt u tussen de vijgen- en amandelboomgaarden schilderachtige dorpjes, die zeker een bezoek waard zijn.



Bekijk de accommodatie op valizo.nl:
www.valizo.nl/overwinteren

Elise van ledenservice Kruiswerk Achterhoek en Liemers



"Ik ben
helemaal fan
van Kerst"

Eropuit met Valizo!

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



Ga mee met deze dagtocht op 14 of 15 december

Stap op 14 of 15 december in de Groengrijs bus voor een bezoek aan de Velener Wald Weinachtsmarkt. Een heel andere kerstmarkt dan u gewend bent, net over de grens bij Winterswijk. Het unieke van deze kerstmarkt is de ligging, namelijk middenin het bos, waar de bomen en kersthuisjes feeëriek verlicht zijn. Een van de redenen waarom deze kerstmarkt beschouwd wordt als een van de mooiste in Duitsland. Er zijn meer dan 150 exposanten met decemberversieringen, zoete en hartige delicatessen, feestelijke dranken, glühwein, warme choco en nog veel meer.

niet-leden
€ 30,-
leden
€ 22,50

Velener Wald Weihnachtsmarkt

✓ Hoogwaardig aanbod aan decemberversieringen, woonaccessoires en groendecoraties

✓ Prachtige locatie met een gezellige, sprookjesachtige sfeer
✓ Net over de grens bij Winterswijk

Datum: vrijdag 14 december

Opstappen:

Zutphen, achter het station 10:50 uur, retour 19:10 uur.

Zutphen, parkeerplaats Polplein 11:00 uur, retour 19:00 uur.

Doetinchem, busstation Hamburgerbroeklaan 11:45 uur

(achter het belastingkantoor is mogelijk nog meer parkeerruimte); retour 18:15 uur.

Varsseveld, carpoolplaats aan de N18 12:10 uur, retour 17:50 uur.

Prijs: € 22,50 (niet-leden € 30,-)

Inclusief vervoer met touringcar en entree.

Geef u op via valizo.nl/dagtochten of bel 0314 357 430

Datum: zaterdag 15 december

Opstappen:

Ruurlo, Zuivelplein 14:15 uur, retour 21:35 uur.

Eibergen, Kerkstraat 28 14:50 uur, parkeerplaats bij de Pickerhal, retour 21:10 uur.

Winterswijk, Parallelweg achter NS-station bij het Gerrit Komrij College 15:30 uur, retour 20:30 uur.

Prijs: € 22,50 (niet-leden € 30,-)

Inclusief vervoer met touringcar en entree.

Geef u op via valizo.nl/dagtochten of bel 0314 357 430



niet-leden
€ 27,50
leden
€ 20,-

Royal Christmas Fair Den Haag

Een van de grootste en leukste kerstmarkten van Nederland

Hier is het op en top kerst met de mooiste kerstversieringen, originele kerstcadeaus, glühwein, flammkuchen, sfeerverlichting, kerstversiering, appelbeignets en bonbons. Ook zijn er koren, muziekgezelschappen en storytellers.

✓ De prachtige, statige laan van de Lange Voorhout vormt het sfeervolle decor
✓ Ook kunt u kerstwinkelen op loopafstand, bijvoorbeeld in de Denneweg met talloze leuke winkeltjes
✓ Leuk te combineren met een bezoek aan het Mauritshuis of Eschermuseum

Datum: donderdag 20 december

Opstappen:

Doetinchem, busstation Hamburgerbroeklaan (achter het belastingkantoor is mogelijk nog meer parkeerruimte) 09:45 uur, retour 19:15 uur.

Zevenaar Doesburgseweg 43A parkeerplaats bij AC-restaurant 10:30 uur, retour 18:30 uur.

Prijs: € 20,- (niet-leden € 27,50)

Inclusief vervoer met touringcar.

Geef u op via valizo.nl/dagtochten of bel 0314 357 430

Winter wandel aanbiedingen!

December is voor velen de maand van cadeautjes. Zowel het krijgen als het geven ervan. Dan kunnen wij natuurlijk niet achterblijven! Onze leden krijgen korting op de volgende leuke producten bij Obelink Vrijtijdsmarkt in Winterswijk.



De Regatta Atholl 35

Een ideale tas voor trektochten en fietstochten. Hij is van 100% polyester en heeft de kleur seal grey. Met zijn 35 liter inhoud past er lekker veel in.

Aanbieding voor Kruiswerk leden: van € 42,95 voor € 19,95



Merrell wandelschoenen

Bijvoorbeeld de Merrell Moab Mid GO-RE-TEX® wandelschoen. Lichtgewicht, ventilerend, slijtvast, ventilerend maar ook water- en winddicht

Aanbieding voor Kruiswerk leden: € 10,- korting*



De Regatta Kaiser

Dit is een heerlijk zacht vest van gelijmd fleece met aan de binnenkant isolerende hoogpolige sherpastof. Een ideaal damesvest voor de winter!

Aanbieding voor Kruiswerk leden: van € 64,95 voor € 39,95

Nog geen Kruiswerk lid? Meld u aan via www.kruiswerk.nl/aanmelden of bel naar 0314 357 430. Voor slechts 19,50 per jaar is uw hele huishouden lid. Bovendien heeft u met deze leuke aanbiedingen uw lidmaatschapsgeld er zo uit!

obelink
Buitengewoon!

Obelink Vrijtijdsmarkt | Misterweg 179 | Winterswijk

Aanbiedingen geldig voor Kruiswerk leden, tot en met 31 december 2018. Neem de bon en uw Kruiswerk lidmaatschapspas mee naar de winkel om de korting te kunnen ontvangen.

