



Kruiswerk

Achterhoek

DEC 2016/JAN 2017 – NR6

Uw Kruiswerk-agenda komt eraan!

Begin december ontvangen alle leden hun gratis Kruiswerk-jaaragenda in de bus.



3

Doe de Zorgvergelijker

Wij vergelijken de verschillende zorgverzekeraars voor u op dekking en prijs.



4

NIEUW! Dagjes uit met Kruiswerk

Ga gezellig mee en proef de kerstsfeer in Den Bosch, Düsseldorf of Amsterdam.



8

16 DECEMBER Fit en Gezond in Winterswijk

Alles over voeding, opvoeden, bewegen en gezondheid. U komt toch ook?



12

ANNEKE:

“Ik wil graag de beste zorg voor de beste prijs”



Tot 10% korting op uw premie met het Zorgcollectief!

In gesprek met leden

In oktober waren we met Kruiswerk aanwezig op de 55+ 4daagse in de Hanzehal in Zutphen. Het leuke aan dit soort dagen is dat er veel leden langskomen om even een praatje met ons te maken. De één blij nog nooit ergens gebruik van hebben hoeven maken, de ander blij met de fijne hulp die ze al jaren hebben.

"Wat betekent Kruiswerk voor u?"

Aan meerdere leden vroeg ik wat Kruiswerk voor hen betekenden, ongeacht of ze ons wel of niet nodig hebben gehad. Tot mijn verbazing gaven ze allemaal hetzelfde antwoord, namelijk het vertrouwde idee dat ze altijd op 'iets' kunnen terugvallen als het nodig is. En op weg naar huis denk ik bij mezelf dat dit iets, het gevoel van verzekerd zijn, niet niets is. Kijk op www.kruiswerk.nl om te zien of we ook 'iets' voor u kunnen betekenen.

Jeanette Mertens

Regiomanager Kruiswerk Achterhoek



Volg ons ook op Facebook: **KRUISWERKACHTERHOEK**



AGENDA DEC/JAN

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

7 DECEMBER 
10:00 – 12:00 uur
Gratis workshop ZlimThuis
Doetinchem, 't Brewinc

7 DECEMBER
15:00 – 16:00 uur
Bijeenkomst zorgverzekeringen
Doetinchem, 't Brewinc

7 DECEMBER
19:30 – 21:30 uur
Voorlichting borstvoeding
Doetinchem, Nona
~~€25,-~~ €22,50

13 DECEMBER 
17:00 – 19:00 uur
Gratis workshop ZlimThuis
Doetinchem, 't Brewinc

14 DECEMBER
19:30 – 21:30 uur
Voorlichting borstvoeding
Winterswijk, Wel en Wee
~~€25,-~~ €22,50

16 DECEMBER
10:00 – 16:00 uur
Fit en Gezond-dag
Winterswijk, Theater de Storm
Lees meer op pagina 12

21 DECEMBER 
10:00 – 12:00 uur
Gratis workshop ZlimThuis
Doetinchem, 't Brewinc

22 DECEMBER
19:00 – 20:00 uur
Bijeenkomst zorg-verzekeringen
Hengelo (Gld), Ons Huis

HANDIG AAN HUIS

Thuiskapper

Gekapt en geschoren, zonder dat u de deur uit hoeft. Lekker makkelijk met onze (kinder) kapper aan huis. Wassen, knippen, föhnen, een permanent, watergolf of kleuren, alles kan! Kijk voor een overzicht van alle tarieven op www.kruiswerk.nl.

1e keer knippen
Leden:
€12,50
Niet-leden:
€15,50

LEDENVORDEEL
€ 3,00 korting

Fietsenmaker

Onze fietsenmaker komt gratis bij u thuis voor onderhoud en/of reparatie aan uw (elektrische) fiets of rollator. Een onderhoudsbeurt bestaat onder andere uit het controleren en bijstellen van versnellingen, remmen, verlichting, en het smeren van delen.

Onderhoudsbeurt (elektrische) fiets
Leden:
€45,-
Niet-leden:
€65,-

LEDENVORDEEL
€ 20,- korting

Kijk voor een overzicht van alle diensten en uw ledenvoordeel op www.kruiswerk.nl.

Maaltijdservice appetito

apetito is gespecialiseerd in vriesverse maaltijden en bezorgt deze gratis bij u thuis. U heeft keuze uit 130 verschillende maaltijden vanaf € 5,49. Ook voor speciale voeding kunt u bij appetito terecht.

Bijv. 7 vriesverse maaltijden
Leden:
€34,59
Niet-leden:
€38,43

LEDENVORDEEL
10% korting

Maaltijden Food Connect

Bij Food Connect stelt u iedere week uw eigen verse maaltijden samen (€ 5,25 tot € 6,55). Hier kunt u ook uw verse boodschappen bestellen, die samen met uw maaltijden gratis worden thuisbezorgd t.w.v. € 2,25.

Bijv. 7 koelverse maaltijden
Leden:
€34,50
Niet-leden:
€36,75

LEDENVORDEEL
€ 2,25 korting

9 JANUARI
19:30 – 21:30 uur
Voorlichting borstvoeding
Uift, verloskundigenpraktijk
~~€25,-~~ €22,50

10 JANUARI 
17:00 – 19:00 uur
Gratis workshop ZlimThuis
Doetinchem, 't Brewinc

11 JANUARI
19:30 – 21:30 uur
Voorlichting borstvoeding
's-Heerenberg, Verloskundigenpraktijk
~~€25,-~~ €22,50

13 JANUARI
10:00 – 15:00 uur
Gratis Gezondheidschecks
Borculo, Betula

Meer informatie en aanmelden:
www.kruiswerk.nl/evenementen
of bel 0314 357 430

19 JANUARI 
10:00 – 12:00 uur
Gratis workshop ZlimThuis
Doetinchem, 't Brewinc

20 JANUARI
10:00 – 15:00 uur
Gratis Gezondheidschecks
Lochem, Onder de Linden

27 JANUARI
10:00 – 15:00 uur
Gratis Gezondheidschecks
Doetinchem, Thuiszorgwinkel

31 JANUARI 
10:00 – 12:00 uur
Gratis workshop ZlimThuis
Doetinchem, 't Brewinc



MARCEL BRUINS:

“Ik zoek graag uit welke zorgverzekering het beste bij u past”

Vergelijk uw huidige polis met andere zorgverzekeringen

Niet alleen kan uw pakket en zorgpremie ieder jaar wijzigen, maar ook uw eigen situatie en wensen kunnen veranderen. Daarom is het belangrijk om ieder jaar weer kritisch te kijken of uw huidige polis nog wel bij u past.

“Of u nu uiteindelijk wel of niet overstapt naar een andere zorgverzekering, het loont altijd om uw polis goed te bekijken”, zegt Marcel Bruins, adviseur van het Zorgcollectief.

“Zelfs als u elders collectief verzekerd bent, is het verstandig om te controleren hoeveel voordeel u dit oplevert. De collectieve kortingen kunnen namelijk per aanbieder verschillen. Sta daarbij stil bij uw wensen en eventueel die van uw partner en kinderen. Ga ook na of u (nog steeds) bij de zorgverleners bij u in de buurt terecht kunt en hoeveel premie u volgend jaar gaat betalen.”

Marcel: “Het vergelijken van verschillende zorgverzekeringen op premies en voorwaarden is niet eenvoudig en kost veel tijd. De kunst is om verzekerd

te zijn voor de zorg die u nodig heeft, zonder onnodige kosten te maken.

“Verzeker de zorg die u nodig heeft, tegen de voordeligste premie”

Met de Zorgvergelijker van het Zorgcollectief bieden wij een makkelijke en betrouwbare manier om uw huidige polis te vergelijken met het aanbod van andere zorgverzekeraars. Wij houden daarbij rekening met de zorg die voor u belangrijk is en de mogelijke kosten die u vergoed

wilt krijgen door uw verzekeraar. Denk hierbij aan de soort basisverzekering en eventuele extra vergoedingen voor fysiotherapie, medische hulp in het buitenland, alternatieve geneeswijzen, tandartskosten en brillen en lenzen.”

“Het Zorgcollectief van Kruiswerk Achterhoek biedt leden tot 10% korting aan bij verschillende zorgverzekeraars. Zodra u de Zorgvergelijker heeft ingevuld, ontvangt u van ons een persoonlijke top 3 zorgverzekeringen die het beste bij u passen vergeleken op prijs en voorwaarden. Onze vergelijker is geheel gratis en vrijblijvend, dus zeker de moeite waard!”

Doe de Zorgvergelijker op kruiswerk.nl/zorgcollectief of vul de bon in op pagina 5 als u niet in de mogelijkheid bent om de vergelijker online te doen.

Het Zorgcollectief
Leden: Gratis

Niet-leden: Uitgesloten

LEDENVORDEEL
Speciaal voor leden

Deelnemers Mantelzorg-carroussel gezocht

Het Mantelzorgcarrousel Klavier zoekt vrijwilligers en mantelzorgers met hun zorgontvangers in Gaanderen en Doetinchem. Elk carrousel bestaat uit acht zorggevers, hun zorgontvangers en acht vrijwilligers. Met elkaar vormt u een eigen buurtnetwerkje, waarbinnen u leuke dingen met en voor elkaar doet. Op die manier wordt het zorggeven leuker en minder eenzaam,

zowel voor de mantelzorger als voor de zorgontvanger.
Meedoen?
Kijk voor meer informatie over het Mantelzorgcarrousel en om u aan te melden op www.mantelzorgcarrousel.nl of neem contact op met Carla Schölzel: 0315 327 664.



Nieuw: cursus smartphone voor senioren

Wilt u ook meer uit uw smartphone halen en meer plezier beleven aan de vele mogelijkheden? Dat kan met de nieuwe smartphonecursus speciaal voor senioren. De cursus bestaat uit vier bijeenkomsten van twee uur. In een kleine groep van maximaal acht deelnemers leert u een aantal belangrijke functies van uw smartphone, zoals internet, e-mail, WhatsApp (individueel contact en groeps-gesprekken), het downloaden

van apps, gratis videobellen en data-instellingen in het buitenland. De nieuwe smartphonecursussen starten in 2017. Vanaf half december kunt u het programma bekijken en u aanmelden via www.kruiswerk.nl.

Smartphonecursus (4 weken)
Leden:
€45,-
Niet-leden:
€55,-

LEDENVORDEEL
€ 10,- korting

Uw gratis Kruiswerk-agenda komt eraan!

Voor 2017 hebben wij weer speciaal voor onze leden een dienstengids in de vorm van een jaaragenda samengesteld. Deze ontvangt u begin december samen met uw nieuwe ledenpas.

Jaaragenda, voordeelbonnen, diensten en meer!



BEZOEK HET KRUISWERK LOKET IN 'T BREWINC



KRUISWERK LOKET
IJsselkade 17, Doetinchem
maandag t/m vrijdag
09:00 – 16:00 uur
T: 0314 357 430
info@kruiswerk.nl

Op zoek naar de best passende zorgverzekering?



Kruiswerk helpt u graag.

Vergelijk uw huidige polis!

- ✓ Vergelijking op basis van uw dekkingswensen
- ✓ Ontvang uw persoonlijke top 3 zorgverzekeringen
- ✓ Tot 10% korting op uw premie
- ✓ Gratis persoonlijk adviesgesprek
- ✓ Gratis overstaphulp
- ✓ Vanaf 2017 ook korting op schadeverzekeringen



Ga naar www.kruiswerk.nl/zorgcollectief en kies ook de beste zorg voor de beste prijs!



Doe uw gratis Zorgvergelijker

- 1 Ga naar www.kruiswerk.nl/zorgcollectief
- 2 Vul in welke zorg u volgend jaar wilt verzekeren
- 3 Geef aan of u uw huidige polis wilt meevergelijken
- 4 Wij vergelijken de verschillende verzekeraars op dekking en prijs
- 5 U ontvangt een persoonlijke top 3 zorgverzekeringen van ons



Livelle is intermediair voor Kruiswerk Achterhoek. Met het label Het Zorgcollectief bieden zij korting op de collectieve zorgverzekeringen aan.

Het Zorgcollectief van Kruiswerk Achterhoek

27.117 mensen maken al gebruik van het Zorgcollectief

Special voor leden

Het Zorgcollectief is speciaal voor leden van Kruiswerk Achterhoek. Wij helpen u in de zoektocht naar de best passende zorgverzekering door verzekeraars te vergelijken en u persoonlijk te adviseren. Bent u geen lid van Kruiswerk Achterhoek, maar wilt u wel graag gebruikmaken van de voordelen van het Zorgcollectief? Word dan eerst lid van Kruiswerk voor slechts € 19,50 per jaar en verdien uw lidmaatschap direct terug dankzij de korting op uw zorgverzekering.

Korting op uw premie bij diverse zorgverzekeraars

Vanuit het Zorgcollectief biedt Kruiswerk u in 2017 korting aan bij verschillende zorgverzekeraars. Zo bent u als lid altijd verzekerd van de beste zorg voor de beste prijs!

	delta lloyd	menzis	nedasco verzekeringen	ONVZ	VGZ	Zilveren Kruis
Basis	Vrije Zorgkeuze	Basis	A tot Z	Vrije Keuze Zorgplan	Ruime Keuze	Basis Zeker
Premie Basis	€ 115,83	€ 119,-	€ 112,95	€ 119,50	€ 112,95	€ 117,45
Korting Basis	9%	4%	10%	3%	10%	5%
U betaalt	€ 105,41	€ 114,24	€ 101,66	€ 115,91	€ 101,66	€ 111,58

Kijk op www.kruiswerk.nl/zorgcollectief voor het complete aanbod en zie de hoge korting op de aanvullende pakketten.

Onder voorbehoud van wijzigingen, druk- en zetfouten. Er kunnen geen rechten worden ontleend aan deze premietabel.

Wat kunnen onze adviseurs voor u doen?

Het vinden van een passende zorgverzekering is vaak een hele zoektocht. Onze adviseurs helpen u graag bij het maken van de juiste keuze. Heeft u vragen over uw huidige zorgverzekering, hulp nodig bij het overstappen of wilt u een persoonlijk adviesgesprek aanvragen? Onze adviseurs staan voor u klaar!



088 17 17 310

Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 09:00 tot 17:00 uur, lokaal tarief.



zorg@kruiswerk.nl

Stel u vraag per e-mail. U ontvangt binnen twee werkdagen antwoord.

Bent u niet in de mogelijkheid om de Zorgvergelijker online in te vullen?

Vul dan onderstaand formulier in, zodat wij de Zorgvergelijker voor u kunnen doen. Wij nemen persoonlijk contact met u op.

Voorletter(s) Achternaam Adres

Postcode Woonplaats Nu verzekerd bij Polisnummer

Telefoonnummer Email

☐ Ja, ik ben lid van Kruiswerk Achterhoek Lidnummer Datum

Stuur dit formulier in een envelop zonder postzegel op naar Kruiswerk Achterhoek, Antwoordnummer 3, 7000 VB Doetinchem

Nieuw: reizen en dagtochten speciaal voor leden van Kruiswerk Achterhoek



Vanaf nu kunt u als lid van Kruiswerk genieten van reizen en gezellige dagjes uit met ledenkorting. Uw voordeel verschilt per reis en bestaat uit korting of iets extra's, zoals een gratis excursie. Wij hebben drie tochten in kerstsfeer voor u geselecteerd. Gaat u met ons mee?

Valizo

De reizen en dagtochten worden u aangeboden onder de naam 'Valizo', dat staat voor vakantie-vrijheid voor iedereen. Wij vinden namelijk dat iedereen er op uit zou moeten kunnen gaan, zo vaak en wanneer u wilt, ongeacht de situatie. Met ingang van 2017 wordt het aanbod uitgebreid met verschillende (zorg)vakanties in binnen- en buitenland, cruises en busreizen. Houd daarvoor de website www.kruiswerk.nl/valizo in de gaten. Ook in onze kranten zullen wij u op de hoogte houden van het reisaanbod.



Dagtochten

Kruiswerk Achterhoek organiseert samen met vereniging GroenGrijs diverse dagtochten voor speciale ledentarieven. GroenGrijs is de mobiele ontmoetingsplaats voor alle leeftijden en werkt met bevlogen en deskundige vrijwilligers. Zo worden de kosten van de dagtochten laag gehouden en voor veel mensen toegankelijk gemaakt. GroenGrijs breidt uit in de Achterhoek en is daarom op zoek naar chauffeurs die het leuk vinden om deze dagtochten te begeleiden.

VRIJWILLIGERS GEZOCHT met een ondernemende geest

Om zoveel mogelijk dagtochten vanuit de Achterhoek te kunnen organiseren, is GroenGrijs op zoek naar vrijwillige chauffeurs en gidsen (m/v) uit de regio.

Wat kunt u van GroenGrijs verwachten?

- Als chauffeur krijgt u een touringcar tot uw beschikking
- Hulp bij het creëren van een lokaal sociaal maatschappelijk netwerk

Wat verwacht GroenGrijs van u?

- Chauffeurs dienen ervaring als buschauffeur te hebben (code 95)
- Zelfstandigheid, initiatief en betrokkenheid bij verschillende doelgroepen

Interesse?

Wilt u zich aanmelden als vrijwilliger? Stuur dan uw naam, adres, leeftijd en een korte motivatie naar groengrijsbus@gmail.com of bel 06 226 209 56.

DONDERDAG 15 DECEMBER Kerst in Den Bosch

Wandel mee met de gids en ervaar de rijke historie van Den Bosch die teruggaat tot 1185. De kerststal in de Sint-Jans-kathedraal is de trots van deze stad. Ook slaan we de Parade zeker niet over. Strijk neer in dit winterparadijs voor een lunch of sluit de dag af met een traditionele Bossche bol.

Opstappen: station Doetinchem, Lochem en Zutphen.

Leden: € 18,-
Niet-leden: € 22,-

ZATERDAG 17 DECEMBER Kerstmarkt in Düsseldorf

Düsseldorf staat bekend om zijn kerstmarkten. Op de Marktplatz vormt het Düsseldorfer Rathaus het prachtige decor van de talloze kraampjes. Op de Heinrich-Heine-Platz staan kerstkramen in Jugendstil.

Opstappen: station Doetinchem en Zutphen.

Leden: € 18,-
Niet-leden: € 22,-

WOENSDAG 21 DECEMBER Kerst in Amsterdam

Proef de gezellige kerstsfeer in onze bruisende hoofdstad! Wandel mee met de gids of verken de stad op eigen gelegenheid. Bezoek één van de vele kerstmarkten of ga lekker winkelen in de bekende Amsterdamse straatjes.

Opstappen: station Doetinchem en Zutphen.

Leden: € 18,-
Niet-leden: € 22,-

Meer informatie of aanmelden? Kijk op:
www.kruiswerk.nl/valizo
of bel 0314 357 430.



Voorkom thuis vallen met deze handige tips van ZlimThuis

Het is de meest voorkomende oorzaak waardoor ouderen op de eerste hulp belanden: vallen in huis. Met deze tips van Martijn Engelen, allround expert van ZlimThuis, verkleint u het risico om thuis te vallen.

"Vallen bij ouderen is een ernstig probleem", zegt Martijn Engelen. "Ongeveer één op de drie nog thuiswonende ouderen valt minstens één keer per jaar. En dat zijn alleen nog maar de geregistreerde gevallen. Sommigen moeten als gevolg van de val in een ziekenhuis of revalidatiecentrum worden opgenomen. Bij anderen ontstaat de angst om opnieuw te vallen, waardoor zij zich onzeker gaan voelen bij de gewone, dagelijkse bezigheden in hun eigen huis. Dit kan ook tot gevolg hebben dat mensen minder snel de deur uitgaan."

Daarom is het van belang om tijdig de mogelijke gevaren



Martijn Engelen is allround expert van ZlimThuis

in huis aan te pakken, zodat het risico op vallen afneemt. Martijn: "Mijn ervaring is helaas dat mensen het gevaar pas aanpakken als het kwaad al is geschied. En dat terwijl de val eenvoudig voorkomen had kunnen worden. Denk bijvoorbeeld aan automatische verlichting in de hal of op de overloop voor als u 's nachts naar het toilet moet. Of een afstandsbediening waarmee u de lichten op afstand kunt bedienen. Er zijn tegenwoordig heel handige klik-aan-klik-uit-systemen die dit mogelijk maken. Zorg ook dat de looproute altijd vrij is van obstakels waarover u zou kunnen struikelen."

Komt u moeilijk bij de schakelaar van de lamp?



ZLIM OPGELOST MET DEZE KLIK-AAN-KLIK-UIT EN BIJBEHORENDE AFSTANDBEDIENING.

- Nooit meer bukken om een lamp aan of uit te doen
- Bestaat uit 3 stekkers en 1 afstandsbediening
- Eenvoudig te installeren

Klik-Aan-Klik-Uit met afstandsbediening

Te koop in het ZlimThuis Beleefhuis in 't Brewinc of bestel telefonisch via 0314 357 005 (verzendingkosten € 6,95). Actieprijs is geldig t/m 31 december 2016.



€ 29,95
€ 22,95

Hoeveel afstandsbedieningen heeft u nog thuis?

Gratis woonadvies op maat: www.zlimthuis.nl



25%

van de zelfstandig wonende senioren valt eens per jaar, 15% valt twee keer of vaker.

"Als traplopen moeizamer gaat, is een traplift natuurlijk een ideale oplossing, maar een tweede trapleuning kan ook al de benodigde extra stabiliteit bieden. Daarnaast is het belangrijk dat de treden stroef zijn, zodat u het risico op uitglijden verkleint. Dit kan

door middel van speciale antislip treden. Ook in de badkamer is het belangrijk dat u voldoende grip en steun heeft. Werk ook hier met antislip oplossingen op de vloer en plaats wandsteunen waar u op kunt leunen."

"Een algemene tip is om de vloeren in uw huis te controleren op ongelijkmatigheden, ook buiten in de tuin en het pad naar de voor- en achterdeur. Wanneer u moeite heeft

met lopen of slecht ziet, is het raadzaam om drempels te verlagen of helemaal te laten verwijderen. Als dit lastig gaat, is een drempeloploop ook een goed alternatief."

Hoe veilig is uw woning?

Benieuwd naar de mogelijkheden? Kom dan naar één van de gratis ZlimThuis workshops of vraag een gratis thuisscan (t.w.v. € 89,-) aan via www.zlimthuis.nl of bel 0314 357 005.

GRATIS WORKSHOP ZLIMTHUIS

Tijdens de workshop neemt onze expert Martijn Engelen u mee in de slimme oplossingen voor een veilig en comfortabel thuis. De workshops zijn gratis en vinden plaats in het ZlimThuis Beleefhuis in 't Brewinc in Doetinchem (IJsselkade 17).

Tijdens de workshop:

- ✓ Leert u wat er nodig is voor een veilige en comfortabele woonomgeving
- ✓ Krijgt u een rondleiding door het ZlimThuis Beleefhuis
- ✓ Ontdekt u welke (technische) oplossingen er zijn om het leven thuis makkelijker te maken
- ✓ Wordt u uitgedaagd deze oplossingen toe te passen
- ✓ Hoort u enkele financieringsmogelijkheden

Programma workshops

DECEMBER

Woensdag 7 december | 10:00 - 12:00 uur
Dinsdag 13 december | 17:00 - 19:00 uur
Woensdag 21 december | 10:00 - 12:00 uur

JANUARI

Dinsdag 10 januari | 17:00 - 19:00 uur
Donderdag 19 januari | 10:00 - 12:00 uur
Dinsdag 31 januari | 10:00 - 12:00 uur

Aanmelden

Het aantal plaatsen voor de workshops is beperkt, dus is het verplicht u van tevoren aan te melden. Dit kan online via www.zlimthuis.nl of door te bellen met 0314 357 430.



Pedicure aan huis

Een pedicure is voor iedereen die last heeft van voetklachten of deze juist wil voorkomen. Via Kruiswerk schakelt u een pedicure in voor een basisbehandeling of medische voetverzorging aan huis. Een basisbehandeling bestaat uit nagels verzorgen, eelt en likdoorns verwijderen en een korte massage. De medische voetverzorging is geschikt voor mensen met reuma of diabetes. De pedicures van Kruiswerk voldoen aan de eisen die verzekeraars stellen aan een vergoeding. Vraag dus altijd even bij uw verzekeraar na of u recht heeft op een vergoeding voor een medische pedicure.

Bijv. Basisbehandeling

Leden: € 28,50
Niet-leden: € 31,65

10% korting

EHBO-CURSUS POPULAIR BIJ JONGE OUDERS

Volgens het Rode Kruis zorgt het groeiende bewustzijn bij jonge ouders voor een forse stijging van het aantal EHBO-cursussen.



Uit cijfers van het Rode Kruis blijkt dat het aantal deelnemers aan een EHBO-cursus bij Kinderen tussen 2013 en 2016 is gestegen van negenduizend naar maar liefst vijftien duizend. Vooral de korte cursussen van bijvoorbeeld één dag of dagdeel zijn populair. Deze passen goed in het drukke schema van jonge ouders en zijn bovendien vaak voordeliger.

Korting op EHBO-cursus

Leden van Kruiswerk krijgen € 15,- korting op de erkende EHBO-cursus bij Baby's en Kinderen van Livis (voorheen Iedereen-EHBO). U betaalt dan slechts € 74,95 in plaats van € 89,95. Deze korte cursus bestaat uit vier uur online theorie en vier uur praktijkles.

EHBO-cursus bij Baby's en Kinderen
Leden: € 74,95
Niet-leden: € 89,95

10% korting



€ 12,50
startsaldo
Leden: gratis*
Niet-leden: € 12,50,-
*Bij aanmelding voor 31-12-2016

10% korting

Huishoudelijke hulp via Kruiswerk: méér dan een hulp in de huishouding



Voor de een is huishoudelijke hulp bittere noodzaak, voor de ander meer gemak. Als u niet in aanmerking komt voor een indicatie voor huishoudelijke hulp via de Wmo, kunt u als particulier voordelig huishoudelijke hulp inschakelen via Kruiswerk. Het voordeel daarvan is dat de hulp u, naast schoonmaken, ook met andere huishoudelijke taken kan ondersteunen als u dit wilt.

- ✓ **Wassen**
- ✓ **Boodschappen doen**
- ✓ **Koken**
- ✓ **Strijken**
- ✓ **Medicijnen ophalen**
- ✓ **Gezelschap houden**

Uw voordelen via Kruiswerk:

- Keuze uit vaste of tijdelijke hulp (min. zes bezoeken)
- Binnen twee dagen na aanvraag al hulp mogelijk
- Recht op vervanging bij ziekte en vakantie
- Gemakkelijke financiële afwikkeling
- Eerste 12 weken € 14,50 per uur, daarna € 14,95 (niet-leden € 15,80)

1e 12 weken

Leden: € 14,50 p/u

Niet-leden: € 15,80 p/u

LEDENVOORDEEL
€ 1,30
korting
p/u

Advertentie

GETEST: DRAADLOZE WARMTEBAND

Isa: “De steken in mijn knie werden minder”

Door een fietsongeluk heeft Isa last van haar beide knieën. “Ik viel vol op mijn knieën, waardoor er een stukje bot is losgeraakt. Het heen en weer schieten van het zwevende botje steekt nog steeds.”



Isa test de warmteband een week uit

Er zijn verschillende producten die verlichting kunnen bieden bij pijnklachten. Eén daarvan is de draadloze warmteband. Isa probeerde de band een week lang uit. “Ik vind het handig dat hij draadloos is, want dan kun je er gewoon mee door het huis lopen. En dat ik hem over mijn broek heen kan dragen, is ook fijn. Zo merk je haast niet dat je hem omhebt en kun je er gewoon alles mee doen.”

In de gebruiksaanwijzing zag Isa dat de band drie warmtestanden heeft. “Ik heb hem gelijk op de warmste stand gezet. Dat heeft vast het meeste effect, dacht ik. Na een half uur werden de steken in mijn knie echt minder!”

Goed vergelijken

Om het effect van de warmteband goed te kunnen testen, gebruikte Isa de band alleen om haar rechterknie. “Mijn rechterknie is nu veel

soepeler. Links heb ik nog steeds steken. Mijn vriendin heeft ook al een tijd last van haar knie, dus ik ga haar zeker de warmteband aanraden.”

Ook een warmteband proberen?

De draadloze warmteband is nieuw in het assortiment van Medipoint en verkrijgbaar voor rug, nek, schouders en knie. De uitwasbare warmtebanden zijn voorzien van een ruime sluiting en kunnen helpen bij:

- Gewrichtspijn
- Kneuzingen en zwellingen
- Overspanning

Koop uw warmteband nu voor € 39,99 in de Medipoint thuiszorgwinkel of via www.medipoint.nl/winteractie.

Draadloze warmteband

Leden: € 39,99

Niet-leden: € 44,49

LEDENVOORDEEL
10%
korting

Bibliotheek bezorgt voor u de boeken aan huis!



Er gaat niets boven een boek lezen voor de openhaard, terwijl de regen tegen de ramen tikt en u de wind op de achtergrond hoort waaien. Maar wat als u niet zelf naar de bieb kunt komen om uw favoriete boeken te lenen? Dan schakelt u gewoon de Bibliotheek aan Huis in.

Marietje Wassink is coördinator van de Bibliotheek aan Huis in Lichtenvoorde en legt graag uit hoe het werkt. “Onze vrijwilligers bezorgen boeken, tijdschriften en andere bibliotheekmaterialen aan huis als iemand zelf niet naar de bibliotheek kan komen door handicap op ziekte. Als iemand van onze dienst gebruik wil maken, dan overleggen we samen welke boeken hij of zij graag leest. Zo weten we waar we naar moeten zoeken. Natuurlijk kunnen speciale boekwensen ook aan de bezoekende vrijwilliger worden doorgegeven.”

Gratis Bibliotheek aan Huis

De Bibliotheek aan Huis is gratis voor leden van de Achterhoekse Bibliotheek. Bent u nog geen lid van de bibliotheek en wilt u alleen gebruikmaken van de Bibliotheek aan Huis? Dan betaalt u het normale contributietarief. Leden van Kruiswerk, die nog geen lid zijn van de Bibliotheek, ontvangen €5,- korting als zij zich dit jaar laten inschrijven bij één van de Achterhoekse bibliotheken.

Deelnemende bibliotheken

In de Achterhoek kunt u terecht bij de Bibliotheek West-Achterhoek, Graafschap bibliotheken, de Bibliotheek Achterhoekse Poort, de Bibliotheek Montferland en de Bibliotheek Oost-Achterhoek.

de Bibliotheek
Achterhoek

€5,- korting op een jaarabonnement voor nieuwe bibliotheekleden.

Kijk voor meer info op www.bibliothekenachterhoek.nl.

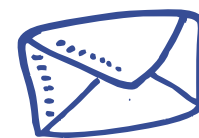
LEDENVOORDEEL
€5,-
korting

“Een bezoekje is ook altijd erg gezellig”

“Als we dan vervolgens alles hebben verzameld, worden de boeken op geregelde tijden thuisbezorgd en de uitgelezen boeken weer meegenomen. We houden ook altijd bij wat iedereen gelezen heeft, zodat we niet twee keer hetzelfde boek bezorgen. Met de Bibliotheek aan Huis bezorgen we mensen letterlijk en figuurlijk leesplezier en daarbij is zo’n bezoekje ook altijd erg gezellig.”

OP DE HOOGTE BLIJVEN VAN LEDENACTIES?

Volg ons ook op Facebook:
[@kruiswerkachterhoek](https://www.facebook.com/kruiswerkachterhoek)



Schrijf u in voor onze digitale nieuwsbrief via
www.kruiswerk.nl/nieuwsbrief



8 uur gratis acute zorg

Via Kruiswerk bent u verzekerd van acht uur gratis acute zorg in de vorm van huishoudelijke hulp, verpleging of verzorging als de situatie daarom vraagt. Bijvoorbeeld als uw partner een been breekt en tijdelijk hulpbehoevend is of als één van u plots moet worden opgenomen in het ziekenhuis. Als lid van Kruiswerk heeft u recht op acht uur gratis acute zorg per jaar.

LEDENVOORDEEL
8 uur
gratis!

10% korting in de thuiszorgwinkel



Op vertoon van uw Kruiswerk ledenpas leent u niet alleen gratis loophulpmiddelen (tot max. 26 weken), maar ontvangt u ook 10% korting* op uw aankopen bij de Sensirel Medipoint thuiszorgwinkels. Hier kunt u terecht voor allerlei handige hulpmiddelen voor kleine en grote beperkingen. U vindt een thuiszorgwinkel in Doetinchem, Winterswijk, Vorden en Zutphen.

LEDENVOORDEEL
10%
korting

*Geldt niet bij overname van leen- of huurartikelen en aanschaf in de Medipoint Hulpmiddelen outlet.

Nieuwe diensten in 2017:

- Dierenverzorging aan huis
- Kindercoach
- Mindfulness training
- Reizen en dagtochten
- Vervoer MobielGedeeld
- Wandelsport
- Zwemmen

Meer over onze nieuwe diensten leest u in onze agenda. Leden ontvangen deze begin december.



KERSTKRANSENACTIE Wie gunt u een mooie kerstkrans?



Voor veel mensen is kerst de mooiste tijd van het jaar, maar voor anderen is het juist een reden om zich minder gelukkig of alleen te voelen. Een mooie gelegenheid dus om iemand die het zwaar heeft in deze koude wintermaanden extra in het zonnetje te zetten.

Twintig procent (420.000) van de ouderen in Nederland viert geen kerst. Ruim tweehonderdduizend ouderen zitten tijdens de feestdagen zonder bezoek, waarvan een kwart zich daadwerkelijk eenzaam voelt. Maar ouderen zijn niet de enige die eenzaam zijn tijdens de feestdagen. Het gemis aan verbondenheid of het verlies van een dierbare komt onder alle leeftijdsgroepen voor.

Lichtpuntje

Deze actie is speciaal bedoeld voor mensen die, om wat voor reden dan ook, wel een lichtpuntje kunnen gebruiken in deze donkere dagen. Denk aan die vriendin die pas gescheiden is, alleenstaande tante of buurvrouw die wegens lichamelijk beperkingen niet in staat is haar huis zelf in kerstsfeer te brengen.

Opgeven

Wilt u iemand bedanken of juist een hart onder de riem steken tijdens de feestdagen? Geef deze persoon dan op en vertel ons waarom hij of zij een mooie kerstkrans verdient. Stuur uw verhaal, samen met uw gegevens én die van de persoon die u opgeeft voor 10 december naar: Kruiswerk Achterhoek, Antwoordnummer 3, 7000 VB Doetinchem of stuur een e-mail naar info@kruiswerk.nl. Wij belonen de meest bijzondere verhalen met een kerstkrans.

WIJ WENSEN U FIJNE FEESTDAGEN!



WWW.KRUISWERK.NL/ZORGCOLLECTIEF



Wilt u ook beter zien?
Bel: 088 712 6 712
voor meer informatie of een afspraak

- **Gratis oogmeting bij u thuis**
- **Gratis advies op maat**
- **Grote collectie monturen**
- **Bezoek is geheel vrijblijvend en wij rekenen géén voorrijkosten**

- **Leden van Kruiswerk Achterhoek ontvangen 20% korting op een nieuwe bril**

Kijk op: www.brilzorgholland.nl



16 december Fit & Gezond-dag in De Storm in Winterswijk

Gratis
goodiebag en
welkomst-
drankje!

ALLES OVER VOEDING, OPVOEDEN, BEWEGEN EN GEZONDHEID.

Op vrijdag 16 december organiseert Kruiswerk een gratis Fit & Gezond-dag in Theater de Storm in Winterswijk. Een dag met verschillende lezingen, demonstraties, marktkramen en een proeverij. Kortom, een gezellige en leerzame middag die u niet wilt missen!



Anne Marie Reuzenaar, voedingsdeskundige en auteur van o.a. 'Natuurlijk! Zonder Suiker'

13:30 – 14:30 UUR Lezing van Anne Marie Reuzenaar

Suiker is lekker, maar we krijgen er veel meer van binnen dan goed voor ons is: zo'n veertig kilo per persoon per jaar. Natuurlijk komt dat doordat we dol op koekjes en frisdrank zijn, maar ook omdat suiker verborgen zit in bijna alle producten. Tijdens de lezing vertelt Anne Marie waarom de voedingsmiddelenindustrie zoveel suiker aan ons eten toevoegt, waar het allemaal inzit en wat een gezond 'zonder-suiker'-menu is.



13:00 UUR Algemene ledenvergadering

Op 16 december a.s. houdt Kruiswerk Achterhoek (VKA) ook haar algemene ledenvergadering. Leden zijn van harte welkom om hierbij aanwezig te zijn. De vergaderstukken liggen vanaf 2 december ter inzage op het kantoor van Livelife, IJsselkade 17 in Doetinchem.

Agenda:

1. Opening, welkom, vaststellen agenda;
2. Mededelingen;
3. Verslag vorige algemene ledenvergadering VKA d.d. 22 juni 2016
4. Jaarplan 2017;
5. Begroting 2017;
6. Rondvraag;
7. Sluiting.

FIT & GEZOND-MARKT

- Gratis maaltijdproeverij
- Gratis gezondheidschecks
- Veilig en comfortabel wonen
- Eropuit met Vier het Leven
- Advies over zorgverzekeringen
- Kindercoaches Gelderland

Kijk voor meer info op:

www.kruiswerk.nl/fitengezond

PRAKTISCHE INFORMATIE

Datum: Vrijdag 16 december 2016

Tijd: 10:00 – 16:00 uur

Locatie: Theater de Storm, Haitsma Mulierweg 11 Winterswijk

Vervoer auto: Gratis parkeren

Vervoer OV: 13 minuten lopen vanaf station Winterswijk West

Geen Vervoer: Denk aan MobielGedeeld!

U vindt een deelauto in o.a. Aalten, Bredevoort en Lichtenvoorde.

Entree: Gratis. Iedereen is welkom en aanmelden is niet nodig.

PROGRAMMA FIT & GEZOND-DAG IN WINTERSWIJK

10:30 – 11:00 uur MONDRIAANZAAL Informatiebijeenkomst over zorgverzekeringen	11:15 – 11:45 uur MONDRIAANZAAL Lezing 'Ontevreden over zorg, wat nu?'	12:15 – 12:45 uur MONDRIAANZAAL Lezing 'Talent in opvoeden'	13:00 – 13:30 uur MONDRIAANZAAL Algemene ledenvergadering	13:30 – 14:30 uur MONDRIAANZAAL Lezing Anne Marie Reuzenaar	15:00 – 15:30 uur MONDRIAANZAAL Informatiebijeenkomst over zorgverzekeringen
---	---	--	--	--	---

10:00 – 16:00 UUR: FIT & GEZOND-MARKT

10:00 – 16:00 UUR: GRATIS GEZONDHEIDSCHECKS (T.W.V. € 19,50)

Inventariseren leefgewoonten, BMI en vetpercentagemeting, bloeddruk en knijpkrachtmeting, leefstijladvies

Ja, ik word ook lid van Kruiswerk Achterhoek*

Voorletter(s): Achternaam: M/V

Adres:

Postcode: Woonplaats:

E-mailadres:

Geboortedatum:

Telefoonnummer:

IBAN/ rekeningnummer:

- ☐ Ja, bij deze verleen ik de machtiging aan Kruiswerk Achterhoek om jaarlijks € 19,50 t.b.v. het lidmaatschap af te schrijven.

Zorgverzekeraar: Polisnummer:

- ☐ Ja, ik wil graag gebruikmaken van de collectieve korting op mijn zorgverzekering.**
- ☐ Ja, ik ontvang graag de digitale nieuwsbrief van Kruiswerk Achterhoek.

Handtekening: Datum:

*Ik ga akkoord met de algemene voorwaarden van Kruiswerk Achterhoek, zoals te lezen op www.kruiswerk.nl/algemene-voorwaarden
**Kijk voor alle deelnemende verzekeraars op www.kruiswerk.nl/zorgcollectief of bel 0314 357 430.

Slechts
€ 19,50
per jaar, per
huishouden

Kruis hier uw welkomstcadeau aan:



- ☐ Dintex wasbaar
hoofdkussen
t.w.v. € 14,95



- ☐ Routeboek +
knooppunt wijzer
t.w.v. € 12,95



- ☐ Dvd Juliana koningin
van Oranje t.w.v. €14,99

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

Wilt u zich digitaal aanmelden? Ga dan naar www.kruiswerk.nl/aanmelden en vul uw gegevens in.