



Kruiswerk

Achterhoek

FEB/MRT 2017 - NR1

Korting op uw zorgverzekering

Het hele jaar instappen bij Menzis, ONVZ en Zilveren Kruis.



3

Dagtochten met ledenkorting

Ga gezellig mee op bezoek bij Paleis Soestdijk of varen in de Weerribben.

Bijv. Op bezoek bij Paleis Soestdijk

Leden: € 29,50

Niet-leden: € 33,50



4

Nieuwe diensten 2017

Haal nog meer uit uw lidmaatschap met onze nieuwe diensten.



5

3 MAART Fit&Gezond-dag in 's-Heerenberg

Gratis gezondheidschecks, proeverijen, demonstraties en meer.



7

THEO WIENDELS:

"Ik help u graag met uw belastingaangifte"



Kom ook naar
de gratis
bijeenkomsten
over hulp bij
belastingaangifte

Alleen maar goede voornemens

Heeft u ze? Goede voornemens. Meer bewegen, gezonder eten, minder drinken of stoppen met roken? Of heeft u zich voorgenomen in het nieuwe jaar meer tijd voor uzelf, vrienden, ouders en/of kinderen te maken? Vaker op bezoek of er samen gezellig op uit. Laat Kruiswerk u dan nu een handje helpen met onze handige diensten aan huis en blader snel door naar pagina 7 voor korting op een dagentree bij Palestra en familiepretpraktijk Megapret in Lieveelde. Dat is nog eens voordelig genieten!

“Niet alleen vandaag, maar ook in april en december”

Ik doe er eigenlijk nooit aan, goede voornemens. Tenminste niet tijdens de jaarwisseling; het moment dat iedereen volop bezig is met ‘nieuw’ en ‘oud’ achter zich wil laten, is voor mij niet het beste moment om realistische doelen te stellen. Daarom kies ik ervoor om gewoon het hele jaar door voornemend te zijn. Dat kunnen kleine kortetermijn-dingen zijn, zoals het eindelijk in elkaar zetten van die kast die al een maand in de hal staat, maar ook het schilderen van de buitenboel. En dat wens ik u ook: een goed jaar, met veel kleine en grote voornemens. Niet alleen vandaag en morgen, maar ook op 11 april, 23 augustus en zelfs op 8 december.

Jeanette Mertens

Regiomanager Kruiswerk Achterhoek

Volg ons ook op Facebook:
KRUISWERKACHTERHOEK



AGENDA FEBRUARI/MAART

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

24 FEBRUARI
10:00 – 15:00 uur
Gezondheidschecks
Warnsveld, Heelhuus gezondheidscentrum
€ 19,50 Gratis

27 FEBRUARI
14:00 – 15:00 uur
Gratis bijeenkomst hulp bij belasting-aangifte
Doetinchem, bibliotheek

28 FEBRUARI
10:00 – 11:00 uur
Gratis bijeenkomst hulp bij belasting-aangifte
Terborg, bibliotheek
Ook aanwezig: Sociaal Raadslieden
Sensire en Werk bij Hulp online

28 FEBRUARI
17:00 – 19:00 uur
Gratis workshop ZlimThuis
Thema: E-health
Doetinchem, 't Brewinc

2 MAART
14:00 – 15:00 uur
Gratis bijeenkomst hulp bij belasting-aangifte
Lichtenvoorde, bibliotheek

3 MAART
10:00 – 16:00 uur
Fit en Gezond-dag
's Heerenberg, Laco
LEES MEER OP PAGINA 7

6 MAART
19:30 – 21:30 uur
Voorlichting borstvoeding
Ulft, Verloskundigenpraktijk
€ 25,- € 22,50

7 MAART
10:00 – 11:00 uur
Gratis bijeenkomst hulp bij belasting-aangifte
Aalten, bibliotheek
Ook aanwezig: Sociaal Raadslieden
Sensire

TOP 10 LEDENVOORDEEL Voor u en uw gezinsleden

1 Gratis uitleen krukken en rollators
(maximaal 26 weken per jaar)

2 Gratis gezondheidschecks
(ter waarde van € 19,50)

3 Gratis onafhankelijke ZorgService
(voor advies en informatie)

4 Gratis acute zorg
(maximaal 8 uur per jaar)

5 Gratis uitleen borstkolf
(max. 1 week t.w.v. € 17,50)

6 Gratis kraampakket
(ter waarde van € 25,99)

7 Gratis cursussen & workshops
(kruiswerk.nl/evenementen)

8 Gratis ondersteuning keukentafelgesprek

9 € 15,- korting op EHBO-cursus
(bij baby's en kinderen)

10 Korting op maaltijden aan huis
(bij apetito en Food Connect)

7 MAART
10:00 – 12:00 uur
Gratis workshop ZlimThuis
Thema: Veilig Wonen
Doetinchem, 't Brewinc

8 MAART
19:30 – 21:30 uur
Voorlichting borstvoeding
's-Heerenberg,
Verloskundigenpraktijk
€ 25,- € 22,50

9 MAART
14:00 – 15:00 uur
Gratis bijeenkomst hulp bij belasting-aangifte
Eibergen, bibliotheek

14 MAART
17:00 – 19:00 uur
Gratis workshop ZlimThuis
Thema: Veilig Wonen
Doetinchem, 't Brewinc

17 MAART
08:00 – 16:00 uur
Dagtocht Paleis Soestdijk
€ 33,50 € 29,50
LEES MEER OP PAGINA 4

17 MAART
10:00 – 15:00 uur
Gezondheidschecks
Lichtenvoorde, Kei-Fit
€ 19,50 Gratis

23 MAART
08:00 – 16:00 uur
Dagtocht Varen in Weerribben
€ 32,50 € 28,50
LEES MEER OP PAGINA 4

24 MAART
10:00 – 15:00 uur
Gezondheidschecks
's Heerenberg, Laco
€ 19,50 Gratis

28 MAART
10:00 – 12:00 uur
Gratis workshop ZlimThuis
Thema: E-health
Doetinchem, 't Brewinc

31 MAART
10:00 – 15:00 uur
Gezondheidschecks
Aalten, De Nassau
€ 19,50 Gratis
INCLUSIEF GRATIS HOORTEST!



GRATIS BIJeenKOMST Hulp bij belastingaangifte
De financieel zorgadviseur van Kruiswerk, Theo Wiendels, informeert u graag over uw belastingaangifte. Schuift u ook aan?

Wat krijgt u uitgelegd?

- Wie er aangifte moeten en mogen doen
- Het risico van geen aangifte doen
- De verschillende instanties die hulp kunnen bieden
- De veelgemaakte fouten en hoe u deze kunt voorkomen
- De service van onze financieel zorgadviseur

Data & locatie:

De bijeenkomsten vinden plaats in de bibliotheken in Doetinchem, Terborg, Lichtenvoorde, Aalten en Eibergen. Kijk in de agenda hiernaast voor de data en tijden of ga naar kruiswerk.nl.

Aanmelden
Geef u op via kruiswerk.nl/bijeenkomst of bel 0314 357 430.

Deze informatiebijeenkomst is gratis voor zowel leden als niet-leden.



DEZE KORTING IS SNEL VERDIEND Het hele jaar instappen bij Menzis, ONVZ en Zilveren Kruis

Wist u dat als u verzekerd bent bij Menzis, ONVZ of Zilveren Kruis, u het hele jaar in het Zorgcollectief van Kruiswerk Achterhoek kunt instappen? Zo bespaart u tot wel € 100,- per persoon per jaar op uw zorgpremie. Ook als u al bij een collectief bent aangesloten kan het zijn dat u via het Zorgcollectief goedkoper uit bent. Het is dus zeker de moeite waard om even te informeren!

Het werkt heel eenvoudig:

1. Bel ons op 088 17 17 310
2. Houd uw polisnummer bij de hand
3. Wij vragen uw korting aan
4. U ontvangt een nieuw polisblad met de goedkopere premie

Bent u bij uw huidige collectief goedkoper uit? Dan laten wij u dit uiteraard ook weten.

Bel 088 17 17 310

Bereikbaar van ma. t/m vrij van 09:00 tot 17:00 uur, lokaal tarief

“Met één telefoontje was alles geregeld. Dat is makkelijk verdiend!”

Anneke, verzekerd via het Zorgcollectief



HANDIG AAN HUIS

Kapper

Gekapt en geschoren, zonder dat u de deur uit hoeft. Lekker makkelijk met onze (kinder) kapper aan huis. Naast wassen, knippen en föhnen kunt u ook een afspraak maken voor een permanent, watergolf en om te kleuren.

1e keer knippen

Leden: € 12,70
Niet-leden: € 15,70

LEDENVOORDEEL
€ 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,-

LEDENVOORDEEL
€ 20,- korting

Opticien

Het is belangrijk om minimaal eens per twee jaar uw ogen te laten meten. Via Kruiswerk regelt u een gratis oogmeting aan huis en bent u toe aan een nieuwe bril? Dan ontvangt u nog eens 20% korting op alle glazen en monturen.

Bijv. meervoudige bril á € 500,-

Leden: € 400,-
Niet-leden: € 500,-

LEDENVOORDEEL
20% korting

Pedicure

Via Kruiswerk schakelt u voordelig een pedicure aan huis in voor een basisbehandeling of medische voetverzorging (reuma en diabetes). Een basisbehandeling bestaat uit nagels verzorgen, eelt en likdoorns verwijderen en een korte massage.

Bijv. basisbehandeling

Leden: € 28,90
Niet-leden: € 32,10

LEDENVOORDEEL
10% korting

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



Financieel zorgadviseur voor hulp bij uw belastingaangifte en toeslagen

Veel mensen doen geen belasting-aangifte, omdat ze denken dat het voor hen geen zin heeft of niet meer hoeft. Onze financieel zorgadviseur Theo Wiendels vertelt u meer over de feiten en fabels rondom belastingaangifte.

“Vorig jaar is 1,5 miljard op de belastingen en toeslagen blijven liggen, omdat mensen er geen gebruik van maken. Zonde natuurlijk”, vindt Theo Wiendels, financieel zorgadviseur van Kruiswerk Achterhoek. “De Belastingdienst staat voor veel mensen synoniem aan betalen, waardoor ze al snel denken ‘hup, weg ermee’. Wat zij vaak niet weten is dat de belastingwetgeving ieder jaar verandert en het dus wel degelijk verstandig is om ieder jaar opnieuw te bekijken of je ergens recht op hebt.”

Theo: “Een veelgehoorde reden waarom mensen geen aangifte doen, is omdat ze bang zijn om fouten te maken of ze denken dat het geen nut heeft, omdat ze een te laag inkomen ontvangen of geen bonnetjes meer hebben bewaard. Ook als je van de Belastingdienst bericht krijgt dat je geen aangifte meer hoeft te doen, wil dat niet zeggen dat

het niet mag. Als je geen aangifte doet, kan dit gevolgen hebben voor de huur- en zorgtoeslag. Dit wordt dan namelijk over het bruto jaarinkomen berekend, terwijl wanneer je wél aangifte doet het verzamelinkomen het uitgangspunt is. Vaak betekent dit een hogere huur- en zorgtoeslag.”

“Geen belasting-aangifte hoeven doen, betekent niet dat het niet mág”

“Ik vind het een uitdaging om mensen bewust te maken van geldzaken, want het is soms ook gewoon heel ingewikkeld. Ik zeg altijd: vertrouw op je eigen kunnen en laat je niets wijsmaken. Als je iets niet begrijpt op financieel gebied, ligt het aan de adviseur, niet aan u.”

“Als financieel zorgadviseur van Kruiswerk help ik mensen met hun belastingaangifte, het berekenen van de eigen bijdrage aan het CAK, en het aanvragen van tegemoetkomingen, zoals huur- en zorgtoeslag. Ook informeer ik over de mogelijkheden van pgb en Wmo. In een oriënterend gesprek bespreken we de situatie, zodat ik weet wat de mogelijkheden zijn en waar we eventueel nog geld kunnen besparen. Ik kijk ook altijd naar de verzekeringen die mensen hebben. Velen hebben bijvoorbeeld een tandartsverzekering, terwijl ze al jaren een gebit hebben. Het scheelt misschien niet veel, maar het gaat toch om geld. Uw geld.”

Wilt u ook de ondersteuning van onze financieel zorgadviseur inschakelen? Voor leden is een oriënterend gesprek t.w.v. € 25,- gratis. Vraag uw gratis gesprek aan via www.kruiswerk.nl of bel 0314 357 430.

Financieel (zorg)adviseur Leden: gratis oriënterend gesprek Niet-leden: € 25,-

LEDENVOORDEEL
Gratis gesprek t.w.v. € 25,-



Een dagje eropuit met Valizo!



KONINKLIJKE DAGTOCHT



Rondleiding Paleis Soestdijk

Op vrijdag 17 maart rijdt de Groengrijs-bus naar Paleis Soestdijk. Daar kunt u meedoen aan de instaprondleiding. De gids leidt u langs de vele vertrekken in het Paleis en vertelt over de geschiedenis van het Paleis en zijn laatste bewoners, Prinses Juliana en Prins Bernard.

Wandeling door het park

Voor of na het bezoek aan het Paleis kunt u een heerlijke wandeling door het park maken. Het is een sfeervol park met eeuwenoude bomen en unieke monumenten, zoals het Wilhelminachalet, de ijskelder met prieel, de watertoren en de grote vijver met de schitterende beelden.

Datum: Vrijdag 17 maart	Terugreis: 16:00 uur vertrek
Opstappen heenreis: 09:00 uur vanaf station Doetinchem 09:45 uur vanaf station Lochem 10:15 uur vanaf station Zutphen U dient een kwartier van tevoren op de opstapplaats aanwezig te zijn.	Lunch: inclusief (bij de prijs inbegrepen) Opgeven: www.kruiswerk.nl/valizo of bel 0314 357 430.

LEDENVOORDEEL
€ 33,50
€ 29,50

LENTEDAGTOCHT



Rietsnijdersvaartocht

U bent van harte welkom in de Groengrijs-bus die donderdag 23 maart naar Ossenzijl rijdt. Daar stapt u aan boord van de overdekte rondvaartboot voor de 'Riet-snijdersvaartocht'. We lunchen aan boord terwijl we door Nationaal Park Weerribben-Wieden varen.

Buitencentrum en Waterbuffelfarm

Na de rondvaart bezoeken we de permanente tentoonstelling in het Buitencentrum van Staatsbosbeheer. Op de terugweg gaan we langs bij de Waterbuffelfarm. Hier kunt u deze prachtige dieren bewonderen en de enige echte waterbuffel Mozzarella voor thuis aanschaffen.

Datum: Donderdag 23 maart	Terugreis: 16:00 uur vertrek
Opstappen heenreis: 08:45 uur vanaf station Doetinchem 09:30 uur vanaf station Lochem 10:00 uur vanaf station Zutphen U dient een kwartier van tevoren op de opstapplaats aanwezig te zijn.	Lunch: inclusief (bij de prijs inbegrepen) Opgeven: www.kruiswerk.nl/valizo of bel 0314 357 430.

LEDENVOORDEEL
€ 32,50
€ 28,50

Deze reis gaat door bij minimaal 35 personen.

Deze reis gaat door bij minimaal 35 personen.

Langer thuis blijven wonen met ZlimThuis

Met de dienst ZlimThuis helpt Kruiswerk iedereen om handige oplossingen en slimme aanpassingen in huis te realiseren. Onze expert Martijn Engelen: "Mensen weten vaak niet wat er tegenwoordig allemaal mogelijk is om hun huis comfortabel en veiliger te maken."

"In ons ZlimThuis Beleefhuis in Doetinchem laten we een aantal van deze oplossingen zien, van stekkerhulpen tot voordeurcommunicatie en inloopdouches", zegt Martijn Engelen, expert van ZlimThuis. "Naast het demonstren en aanbieden van producten, kunnen we deze ook thuis installeren en geven we gratis workshops. En bent u van plan een

grotere aanpassing te laten doen? Dan komen wij graag langs met onze bouwkundig adviseur om u te adviseren over de mogelijkheden."

Martijn: "We zijn er namelijk niet alleen voor de snelle, kleine oplossingen, maar juist ook voor badkamerverbouwingen. Vanuit onze kennis over levensloopbestendig wonen, kijken we verder dan alleen het nu. Ik geef altijd het voorbeeld van de fitte en gezonde 55er die zijn badkamer gaat verbouwen. De kans is klein dat hij dat over een aantal jaar nog eens gaat doen, terwijl het zo maar kan zijn dat er in de toekomst een vast

Laat u ook inspireren en adviseren door ZlimThuis:

- **Bezoek het ZlimThuis Beleefhuis in Doetinchem** U vindt ons in 't Brewinc (Jsselkade 17, 2e etage) Openingstijden: ma. t/m vrij. van 09:00 tot 12:00 uur
- **Volg een gratis workshop 'E-health' of 'Veilig Wonen'**
- **Vraag een gratis thuisscan t.w.v. € 89,- aan voor advies aan huis**



Moeite om het raam te openen?

ZLIM OPGELOST MET DEZE AUTOMATISCHE RAAMOPENER.

- Nooit meer op krukjes klimmen om bij het raam te kunnen komen
- Geschikt voor uitzetramen tussen 380 en 1000 mm
- Op afstand bedienbaar



Axa raamopener, inclusief afstandsbediening en batterijen

LEDENVOORDEEL
€ 109,95
€ 89,95

Te koop in het ZlimThuis Beleefhuis in 't Brewinc in Doetinchem of bestel telefonisch via 0314 357 005 (verzendkosten € 6,95). Actieprijs is geldig t/m 17 maart 2017. Montage mogelijk, prijs op aanvraag.

Gratis workshops 'E-health' en 'Veilig Wonen'

Kijk voor data en aanmelden op www.zlimthuis.nl  **ZlimThuis**



Onze diensten op een rijtje

- Activiteiten voor ouderen
- Acute zorg
- Afvallen met Weight Watchers
- Afvallen na zwangerschap
- Audicien Beter Horen
- Audicien Van Boxtel hoorwinkels
- Bibliotheek aan huis
- Borstkolf uitleen
- Bureau- en schoolartikelen
- Computerhulp aan huis
- Dierverzorging aan huis
- Fietsenmaker aan huis
- Fietsenmaker onderweg
- Financieel zorgadviseur
- Fotoshoot door fotograaf
- Geboorte- en trouwkaartjes
- Gezondheidscheck
- Gezondheidslijn
- Goedendag!Service
- Haarstukken aanmeten
- Huishoudelijke hulp
- Hulp bij belastingaangifte
- Kindercoach
- Kledingadvies aan huis
- Klusjesman aan huis
- Kraampakket
- Loophulpmiddelen
- Maaltijdservice apetito
- Maaltijdservice Food Connect
- Mantelzorgondersteuning
- Matras reinigen aan huis
- Mindfulness training
- Mindfulness voor kind en gezin
- Moeder-kind advieslijn
- Ondersteuning keukentafelgesprek
- Opticien aan huis
- Pedicure aan huis
- Personal organizer
- Polsbandjes kind
- Reizen en dagtochten
- Rijbewijskeuring voor ouderen
- Seniorenalarm
- Steunkousen Betsy
- Tabletcursus voor ouderen
- Thuiskeeper
- Thuiszorgwinkel
- Tuinman
- Uitjes voor ouderen
- Verhuisservice
- Vervoer MobielGedeeld
- Voorlichting borstvoeding
- Wandelsport
- Woningaanpassingen
- ZlimThuis Tablet
- Zorgcollectief
- ZorgService
- Zwangerschapskleding
- Zwemmen

Meer lezen over onze diensten? Vraag een gratis dienstenfolder aan via info@kruiswerk.nl.

NIEUWE DIENSTEN IN 2017

Haal nog meer uit uw lidmaatschap!

Kruiswerk blijft het aanbod voor u en uw gezinsleden steeds vernieuwen. Hieronder vindt u onze nieuwe diensten en daarnaast een overzicht van alle diensten waar u als lid gratis of met korting gebruik van kunt maken.

Korting op hulp van kindercoach



Kinderen vinden het soms moeilijk om hun gevoel te uiten of dit onder woorden te brengen. Een kindercoach kan helpen bij uiteenlopende situaties, zoals: leren omgaan met boosheid en angst, verdriet bij een scheiding of overlijden, faalangst, overprikkeling en stress, en ervoor zorgen dat uw kind weer lekker in zijn of haar vel zit. Het coachingstraject wordt verzorgd door Kindercoaches Gelderland.

De coaches van Kindercoaches Gelderland hanteren ieder een eigen uurtarief.

LEDENVOORDEEL
15% korting p/u

Gratis uitleen borstkolf

Niet bevallen? Dan kunt u als lid van Kruiswerk nu een week lang gratis een Medela borstkolf uitproberen t.w.v. € 17,50. Ga naar een Medipoint thuiszorgwinkel, laat uw Kruiswerk ledenpas zien en neem de borstkolf direct mee. In verband met hygiëne is het wel belangrijk dat u bij het huren zelf een afkolfset koopt. Hier ontvangt u de standaard 10% ledenkorting op. Wilt u na een week nog steeds gebruikmaken van een borstkolf? Dan krijgt u 15% korting op het Medela- en Ardo-pakket.



Uitleen borstkolf (max. 1 week)
Leden: € 17,50
Gratis
Niet-leden: € 17,50

Korting bij zwembaden en sportcentra



Zwemmen houdt de spieren soepel en werkt ontspannend voor alle leeftijden! Naast zwemmen zijn watersporten, zoals aquajogging en aquarobics zeer effectief om uw lichaam te trainen. Door de gewichtloosheid in het water worden uw gewrichten niet belast en dit verkleint de kans op blessures. Op vertoon van uw Kruiswerk ledenpas krijgt u korting bij de zwembaden en sportcentra van Laco en NLG.

Ledenvoordeel NLG:
Locaties zwembaden: Aalten, Dinxperlo, Eibergen, Neede, Ulfth, Zelhem, Zutphen, Lobith
• Geen inschrijfgeld voor zwemlessen
• 1+1 gratis bij sauna-dagentree bij Wellness Center de Bronsbergen
• All-in jaarabonnement van 14 maanden voor de prijs van 12 maanden*

Ledenvoordeel Laco:
Locaties zwembaden: Terborg en 's-Heerenberg
• 1 maand gratis sporten bij een nieuw lidmaatschap van 6 maanden
• 2 maanden gratis sporten bij een nieuw lidmaatschap van 12 maanden
• 1 maand gratis sporten bij verlenging van een bestaand abonnement van 12 maanden
• 1 maand gratis knuffelzwemmen na het behalen van de eerste knuffel

LEDENVOORDEEL
Extra voordeel

*Wilt u gebruikmaken van het 14=12 voordeel van NLG? Dan dient u het aanvraagformulier op www.kruiswerk.nl in te vullen.

Wandelsport



De WandelVit lessen zijn speciaal voor mensen met een fysieke beperking of een chronische aandoening. Blijven bewegen, ontspanning en samenwerking zijn de algemene doelen van de trainingen. De wandelsportprogramma's worden verzorgd door Eric Bos, wandelsporttrainer en bewegingsagoog. De trainingen worden wekelijks individueel of in groepsverband gegeven. Gaat u voor het programma 'sportief wandelen' of voor 'nordic walking'?

WandelVit (8 lessen)
Leden: € 10,-
Niet-leden: € 20,-

LEDENVOORDEEL
€ 10,- korting

Korting op mindfulness training

Kent u dat, dat u 's nacht maar ligt te piekeren? En het gevoel dat u wel minder zou willen, maar niet goed weet hoe u dat moet doen? De training mindfulness helpt u anders om te gaan met stress, emoties en slaapproblemen, en leert u om zelf (weer) invloed te hebben op uw energie en levenslust. Mindfulness biedt positieve effecten op uw tevredenheid, een meer ontspannen gevoel en u bent fysiek gezonder. De training mindfulness wordt verzorgd door Yvonne Bos, psychosomatisch fysiotherapeut en mindfulnesstrainer. De bijeenkomsten vinden plaats in Terborg en Lochem. Bent u ook zo toe aan meer rust en minder stress?

Training mindfulness (8 bijeenkomsten)
Leden: € 185,-
Niet-leden: € 225,-

LEDENVOORDEEL
€ 40,- korting

Gratis kraampakket voor thuisbevalling

Een kleintje op komst? En wilt u graag thuis bevallen? Met het kraampakket uit de Sensire I Medipoint thuiszorgwinkel heeft u alles in huis voor de bevalling. De inhoud van dit pakket is met zorg samengesteld door verloskundigen en voldoet aan de hoogste hygiëne-eisen.

Het pakket bestaat o.a. uit:

- Navelstrengklem
- Matrasbeschermer
- Onderlegger
- Luiertape
- Kraam-, inleg- en damesverband

Op vertoon van uw Kruiswerk ledenpas in de thuiszorgwinkel ontvangt u het kraampakket t.w.v. € 25,99 helemaal gratis, mits dit niet door uw zorgverzekeraar wordt vergoed.

Leden: Gratis
Niet-leden: € 25,99

LEDENVOORDEEL
€ 25,99 Gratis

Steunkousen-service Betsy



Heeft u moeite met het aan- en uittrekken van uw steunkousen? Betsy helpt u graag! De diensten van Betsy zijn gratis en het werkt heel eenvoudig:

- U bepaalt zelf waar en wanneer uw steunkousen aan of uit worden getrokken.
- Betsy komt op vaste tijden of op afroep; 24 uur per dag en 7 dagen in de week.
- Binnen 20 minuten staat Betsy al voor uw deur.

Met de hulp van Betsy blijft u zelfstandig en onafhankelijk.

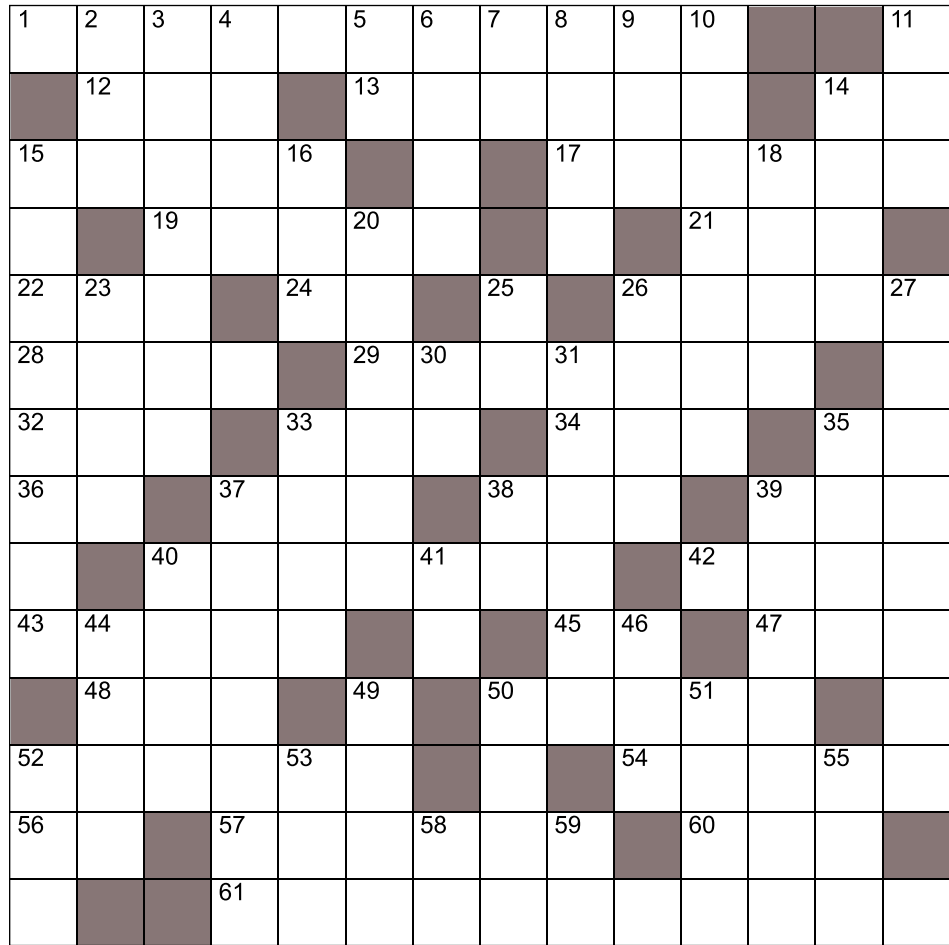
De steunkousen-service wordt vergoed door de zorg-verzekeraar.

LEDENVOORDEEL
Gratis



Martijn Engelen, allround expert ZlimThuis

PUZZEL MEE EN WIN EEN FYSIC TELEFOON MET DEURINTERCOM T.W.V. € 49,95



59	56	20	36	34	11	27	10	37	13
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



Horizontaal

1 Gemeente in de Liemers – 12 Olympische stad in 2016 – 13 Berucht – 14 Symbool voor silicium – 15 Serie – 17 Rust – 19 Rode schminck – 21 Moe, zat – 22 Hit van The Cats – 24 Symbool voor ijzer – 26 Maaltijd – 28 Dicht bij de grond – 29 Friccie – 32 Duitse omroep – 33 Toverwezen – 34 Spaanse uitroep – 35 Symbool voor lithium – 36 Buis-lamp (Fr. afk.) – 37 Griekse godin van de dageraad – 38 Tijdperk – 39 Amfibie – 40 Dagdeel – 42 Spaanse her-tog (1507-1582) – 43 Edelgas – 45 Laagtij – 47 Bloeiwijze – 48 Metaal – 50 Schattig dierengezicht – 52 Mensaap – 54 Spaanse groet – 56 Symbool voor aluminium – 57 Pre-historie – 60 Een zekere – 61 Gemeente in de regio Achter-hoek.

Verticaal

2 Lof – 3 Tooiel – 4 Oosterse winkel – 5 Symbool voor radon – 6 Ploegsneede – 7 Bijbeldeel (afk.) – 8 Windrichting – 9 Deel van een wielerronde – 10 Zitplaats – 11 Com-pagnie (afk.) – 14 Pleisterkalk – 15 Looprek met wielen en een handrem – 16 Niet actief van geest – 18 Zeevis – 20 Regio – 23 Britse graaf – 25 Jij en ik – 26 Pastelkleur – 27 Dermatoloog – 30 Frans eilandje – 31 Dorp met acht kastelen – 33 Haardroger – 35 Puimsteen – 37 Specialist in de huishoudkunde – 38 Voegwoord – 39 Edelmetaal – 40 Oud-Noorse hoofdgod – 41 Voormalige partner – 44 Koraaleiland – 46 Reuzenslang – 49 Plaats in Limburg – 50 Moeilijk buigbaar – 51 Nobel – 52 Grote doos zonder deksel – 53 Huisvogel – 55 Stommeling – 58 Wedstrijd in Assen (1.1) – 59 Lidwoord.

Los de Kruiswoordpuzzel op en stuur de oplossing met uw naam, adres, telefoonnummer en lidnummer voor 10 april 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.

Gratis Turbana



Kruiswerk biedt een persoonlijke pruikenservice aan huis voor haarwerken, pruiken en haar-prothesen. Bij aanschaf van een pruik krijgt u nu tijdelijk, naast het **gratis verzorgingspakket t.w.v. € 37,50** en de **10% ledenkorting** op uw eigen bijdrage, een gratis Turbana t.w.v. € 18,95. De Turbana is er in 15 verschillende kleuren, is gemaakt van elastisch katoen en platgeschikt, zodat u er 's nachts ook aangenaam mee kunt slapen.

Turbana
Leden:
Gratis
Niet-leden:
€ 18,95

LEDENVORDEEL
€ 18,95
Gratis

Gewoon genieten van mooie verhalen

Het verhalenproject
Luisteren in je
Leunstoel, waarbij
vrijwilligers ouderen
via de telefoon
voorlezen, krijgt dit
jaar een vervolg.



Voorleesvrijwilliger Okkie Klink-spoor: "We kunnen mensen de dagelijkse besommeringen even laten vergeten en ze gewoon laten genieten van een mooi verhaal. Niet ieder-een houdt van hetzelfde genre, dus we zoeken altijd samen naar verhalen waar mensen iets mee hebben. Dat kunnen gedichten zijn, maar ook verha-len van vroeger waar ze mooie herinneringen aan hebben."

En soms maakten de voorlezer en ik ook een babbeltje tussen-door."

Annie adviseert andere ouderen om ook mee te doen. "Sommige zeggen het een beetje gek te vinden, omdat ze niet weten wie ze aan de telefoon krijgen. Maar het is fijn om alleen te luisteren en je leert elkaar toch een beetje kennen. Ik doe in ieder geval weer mee!"

"Het is fijn
om even aan
andere dingen
te denken"

Annie, Luisteraar

Vorig jaar was Annie één van de luisteraars. Door haar chroni-sche oogziekte is het voor haar onmogelijk om nog zelf te lezen, maar dankzij de voorlees-vrijwilligers werden verhalen weer toegankelijk. "Het is fijn om even aan andere dingen te denken", zegt Annie. "Ik wilde leuke verhalen horen, geen narigheid. Dat is er al genoeg." Ze luistert graag naar verhalen van Annie M.G. Schmidt en Toon Tellegen. "Ik kan erom lachen.

Hoe werkt het?

De voorleessessies zijn op dinsdagmiddag tussen 15.00 en 17.00 uur, per keer wordt ongeveer een kwartier voor-gelezen. Luisteren in je Leunstoel is vijf weken achter elkaar, maar het is geen probleem om, net als Annie, meerdere keren mee te doen. Deelname is gratis.

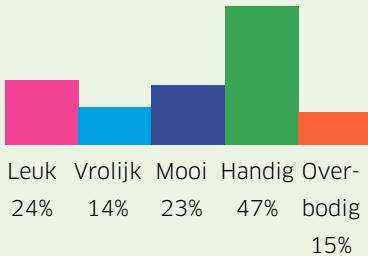
Deelnemen

Zou u, of iemand uit uw omge-ving, ook lekker willen luisteren in de leunstoel? U kunt op ieder moment instromen. Geef u op via www.kruiswerk.nl/leunstoel of door te bellen met 0314 357 430.

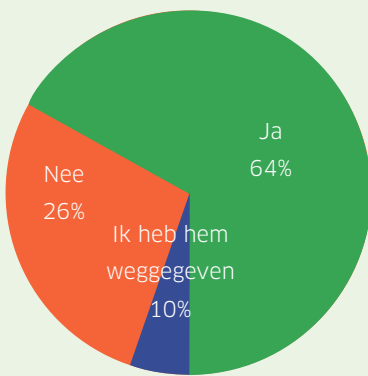


Beoordeling agenda

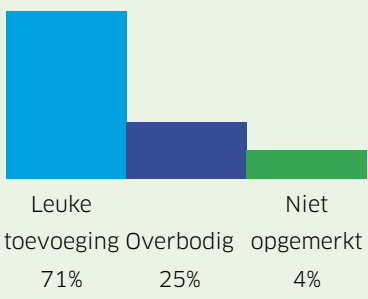
WAT WAS UW EERSTE INDRUK VAN DE AGENDA?



HEEFT U DE AGENDA IN GEBRUIK?



WAT VINDT U VAN DE VOORDEELBONNEN IN DE AGENDA?



75% vindt het
ledenvoordeel in de agenda
duidelijk tot zeer duidelijk

De enquête is door 258 leden ingevuld. Ook meedenken? Ga naar kruiswerk.nl/ledenpanel.

Haal meer uit uw smartphone

Heeft u een smartphone, maar gebruikt u nog niet alle mogelijk-heden? Geef u dan nu op voor een smartphonecursus! In vier weken leert u o.a. om foto's te maken en te versturen met uw toestel, te 'Appen' naar één of meerdere familieleden en hoe u met elkaar kunt videobellen.

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

LEDENVORDEEL
€ 10,- korting



HOELANG KUNT U ZONDER ALCOHOL?

Ga de uitdaging aan en doe van 1 maart t/m 9 april mee met '40 dagen zonder alcohol'. Meld u aan op www.ikpas.nl

VRIJDAG 3 MAART FIT & GEZOND-DAG

Gratis gezondheidschecks, proeverijen, demonstraties en meer

Op vrijdag 3 maart organiseert Kruiswerk speciaal voor leden een gratis Fit & Gezond-dag bij Laco sportcentrum in 's-Heerenberg. U kunt deze dag een gratis uitgebreide gezondheidscheck laten doen en kennismaken met een aantal van onze diensten. U bent van harte welkom!



Gratis uitgebreide gezondheidscheck t.w.v. € 19,50

Kruiswerk organiseert het hele jaar gratis gezondheidschecks voor leden t.w.v. € 19,50. Deze check bestaat uit vier onderdelen, die we tijdens de Fit & Gezond-dag uitbreiden met een glucosemeting.

1. Meten lengte en gewicht
2. BMI en vetpercentagemeting
3. Bloeddruk- en knijpkrachtmeting
4. Persoonlijk leefstijladvies
5. Glucosemeting

Verder deze dag:

- Maaltijdproeverijen door Food Connect en apetito
- Demonstratie sta-opstoelen door Medipoint
- Gratis knippen door onze thuiskapper
- Modeshows door Eva Mode Met Zorg
- 10% korting op i-Healthproducten bij Medipoint
- Opvoedondersteuning aan ouders door Home-Start
- Demonstratie smartphone, tablet en e-healthapps door iPad4Senior

Aanmelden gezondheidscheck

Om lange wachttijden te voorkomen, vragen wij u zich van tevoren aan te melden voor een gezondheidscheck. De andere activiteiten op deze dag zijn gewoon vrij te bezoeken. U kunt zich inschrijven voor één van onderstaande tijden (vol=vol):

10:00 – 11:00 uur • 11:00 – 12:00 uur • 12:00 – 13:00 uur
13:00 – 14:00 uur • 14:00 – 15:00 uur • 15:00 – 16:00 uur

Praktische informatie

Datum: Vrijdag 3 maart 2017
Tijd: 10:00 – 16:00 uur
Locatie: Laco sportcentrum 's-Heerenberg, Oude Doetinchemseweg 43
Parkeren: Voldoende gratis parkeergelegenheid
Aanmelden: www.kruiswerk.nl/fitengezond of bel 0314 357 430

Entree: Gratis voor leden. Vergeet uw ledenpas niet!

PALESTRA BEAUTY & WELLNESS

Tegen inlevering van deze voordeelbon ontvangt u € 9,50 korting op een sauna dagentree bij Palestra. U betaalt € 20,- i.p.v. € 29,50 p/p.

www.palestra.nl | Landweerswal 2, Braamt
Geldig t/m 31-12-2017 - niet geldig i.c.m. andere acties - max. 4 personen per bon - reserveren gewenst o.v.v. 'Voordeelbon Kruiswerk'

VOORDEELBON

€ 9,50 korting

FAMILIEPRETPARK MEGAPRET

Tegen inlevering van deze Kruiswerkbbon ontvangt u 20% korting op de entree van familiepark Megapret.

www.megapret.nl • De Stegge 23, Lieveelde
Geldig t/m 31-12-2017 - niet geldig i.c.m. andere acties of kortingen

VOORDEELBON

20% korting

Kruiswerk Achterhoek zoekt vrijwilligers!

Kruiswerk is op zoek naar spontane gastvrouwen en -heren van middelbare leeftijd, die het leuk vinden om te ondersteunen bij onze gezondheidschecks, beurzen en bijeenkomsten in de regio.

Wat kunt u van ons verwachten?

- Gezellige samenwerking met een team vrijwilligers en medewerkers
- Een waardevolle bijdrage aan onze activiteiten
- Vrijwilligersvergoeding

Wat verwachten wij van u?

- Enthousiast, zelfstandig en makkelijk in de omgang
- Betrokken bij Kruiswerk Achterhoek en de doelgroep
- Enkele dagen en/of dag-delen per jaar beschikbaar

Bent u die enthousiaste dame of heer die wij zoeken?

Geef u dan op als vrijwilliger en stuur een korte motivatie naar info@kruiswerk.nl. Wij nemen zo snel mogelijk contact met u op.

Kruiswerk aanrader DEMODAG GEZOND ZITTEN IN DE SENSIRE | MEDIPOINT THUISZORGWINKELS

Gezond zitten? Probeer onze sta-opstoelen!

Na een lange dag is het fijn om bij te komen in een comfortabele stoel. Wanneer u zit, is het belangrijk dat u een gezonde zithouding aanneemt en veilig kunt gaan zitten en opstaan. Omdat de perfecte stoel voor iedereen anders is, organiseert Medipoint de **demodag Gezond Zitten**.



Op alle
sta-op-stoelen
tot **25% korting**

De Sensire I Medipoint thuiszorgwinkels vindt u in Doetinchem, Vorden, Winterswijk en Zutphen. Bel voor meer informatie naar 088 – 10 20 100.



Demodag Gezond Zitten

Tijdens deze dag komt u alles te weten over een gezonde zithouding, welke stoel het beste bij u past en kunt u profiteren van diverse gratis extra's bij aankoop van een sta-opstoel. We zien u graag in onze winkel, de koffie staat klaar!

Waar en wanneer:

Vorden - Raadhuisstraat 1
Vrijdag 3 maart 2017

Winterswijk - Beatrixpark 1 (in het ziekenhuis)
Zaterdag 4 maart 2017

Zutphen - Den Elterweg 77 (in het ziekenhuis)
Dinsdag 7 maart 2017

Doetinchem - 't Brewinc, IJsselkade 17
woensdag 8 maart 2017

Aanmelden

Meer informatie over de demodag of direct inschrijven? Bel 088 – 10 20 100, ga naar www.medipoint.nl/demodagen of vraag ernaar in de thuiszorgwinkel.

De genoemde aanbiedingen gelden voor leden van Kruiswerk Achterhoek en zijn geldig t/m 5 juni 2017. Ze gelden niet i.c.m. andere acties, kortingen of waardebonnen. Kijk op www.medipoint.nl/showmodellen voor een overzicht van winkels waar sta-opstoel showmodellen aanwezig zijn.

Nieuwste zitinnovatie: FITMOTION

De automatisch bewegende stoel bevordert de gezondheid en zorgt voor ontspanning. Meer informatie? Vraag het in de winkel of kijk op www.medipoint.nl/fitmotion

BESPAAR TIENTALLEN EURO'S MET HET KRUISWERK LIDMAATSCHAP

Leden van Kruiswerk maken voor slechts € 19,50 per jaar gratis of met korting gebruik van ruim vijftig diensten. En door al deze voordelen heeft u de bijdrage van het lidmaatschap zo terugverdiend! Kijk maar naar de rekenvoorbeelden van drie van onze leden.

Ga naar kruiswerk.nl en zie wat u kunt besparen!

Wat besparen zij dit jaar?		Niet-leden	Leden	Ledenvoordeel
	10% korting op pedicure 12 x basisbehandeling á € 28,90 i.p.v. € 32,10	€ 385,20	€ 346,80	€ 38,40
	€ 1,30 korting p/u op huishoudelijk hulp 12 x 3 uur per week á € 14,50 i.p.v. € 15,80	€ 568,80	€ 522,00	€ 46,80
	€ 40,- korting op mindfulness-training 1 x training van 8 bijeenkomsten á € 185,- i.p.v. €225,-	€ 225,00	€ 185,00	€ 40,00
	Totaal voordeel:			€ 125,20

Wat besparen zij dit jaar?		Niet-leden	Leden	Ledenvoordeel
	€ 20,- korting op fietsonderhoud 2 x per jaar á € 45,- i.p.v. € 65,-	€ 130,00	€ 90,00	€ 40,00
	Gratis bezorgkosten bij Food Connect 52 x per jaar gratis bezorgkosten t.w.v. € 2,25	€ 117,00	Gratis	€ 117,00
	€ 10,- korting op iPadcursus 1 x basiscursus á € 60,- i.p.v. € 70	€ 70,00	€ 60,00	€ 10,00
	Totaal voordeel:			€ 167,00

Wat besparen zij dit jaar?		Niet-leden	Leden	Ledenvoordeel
	10% korting op basis Ruime Keuze van VGZ 2 x 12 maanden á € 101,66 i.p.v. € 112,95	€ 2.710,80	€ 2.329,84	€ 270,96
	€ 25,- korting op hulp bij belastingaangifte 1 x per jaar gezamenlijke aangifte per post	€ 85,00	€ 60,00	€ 25,00
	100% korting op gezondheidschecks 2 x per jaar gratis i.p.v. € 19,50	€ 39,00	Gratis	€ 39,00
	Totaal voordeel:			€ 334,96

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

**Het hele jaar instappen is alleen mogelijk bij Menzis, ONVZ en Zilveren Kruis.

Slechts
€ 19,50
per jaar, per
huishouden

Kruis hier uw
welkomstcadeau aan:

☐ 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.

Hoewel bij het samenstellen van deze uitgave de grootst mogelijke zorgvuldigheid is betracht, is het mogelijk dat de geboden informatie onjuistheden en/of onvolledigheden bevat. Voor kennelijke prijs- en typografische fouten aanvaardt Kruiswerk Achterhoek geen aansprakelijkheid.