

Kruiswerkkrant

Achterhoek en Liemers | juni/juli/aug 2021 | nr 2

www.kruiswerk.nl

**Bijgevoegd: ons
Zomermagazine**



Heb jij al rookmelders in huis?

**Actie
2e slimme
rookmelder
gratis**



Hij is er weer!

Het Zomermagazine, bomvol leuke uitjes, voordeel, tips en puzzels. Beleef een fantastische zomer in onze omgeving!

PAGINA 9

Ga mee Samen vissen



Foto: Sportvisserij Nederland

Er worden visuitjes georganiseerd bij jou in de buurt. Samen buiten genieten!

PAGINA 19

PAGINA 6

**Vanaf 1 juli 2022 worden
rookmelders wettelijk verplicht**

Kijken wat wél kan

Sandra en Peter zorgen voor hun meervoudig gehandicapte zoon Sverre (11). Dag en nacht. Met een glimlach. Maar wat voor impact heeft dat op hun leven? We spraken Sandra over haar persoonlijke verhaal in hun aangepaste woning.

PAGINA 23

Mindful bewegen

Wil jij lichamelijk én geestelijk in balans blijven? Mindful Run, Walk en Cycling combineert mindfulness technieken met sport en bewegen. Je beweegt zonder hoge eisen te stellen aan jezelf. En zonder continu prestatiedoelen na te streven. Je leert te focussen, ontspannen en bewegen in het hier en nu. Lees alles over de 5-weekse cursus.

PAGINA 5

Vragen?

Bel onze ledenservice: **0314 - 357 430**
Mail ons: **info@kruiswerk.nl**
Lid worden: **www.kruiswerk.nl/aanmelden**

+ kruiswerk

En verder

Weer op de fiets naar school | Mantelzorg en hulp | Doe mee aan de bakstrijd
Hulp bij preventie | Leren met online cursussen | Samen buiten sporten

Kom maar op met de zomer!

We hopen dat we deze zomer weer wat meer mogelijkheden hebben om er lekker op uit te gaan. Zodra de zon gaat schijnen, heb ik in ieder geval weer zin om buiten van alles te doen. En wel om verschillende redenen. Lekker genieten van 'het buiten zijn', ontspanning in de tuin of het dorp in om een ijsje te eten en lekker op een terrasje te zitten. Bijkletsen met vrienden of met mijn man er even lekker op uit.

Daar hoef je niet ver voor weg, er is zoveel leuks en moois te beleven in onze regio. We hebben, naast interessante artikelen en ervaringsverhalen, ook een aanvulling gedaan voor de zomer! Mooie tips waar je naartoe kan gaan, alleen of met je man of vrouw, met de kinderen of kleinkinderen. Neem bijvoorbeeld de streekproductenroute in de Liemers. Of wat dacht je van een echte doe-middag: neem deel aan onze bakstrijd samen met het hele gezin.

En mocht je toch nog lekker op vakantie gaan, denk dan eens aan de Thuisscan van Zlimthuis. Hoe handig is het als je zeker weet dat alles goed op slot kan en dat je vanuit jouw relaxstoel je huis in de gaten kan houden?

"Ik krijg er al zin in, weer heerlijk naar buiten deze zomer!"



Jeanette Mertens

Regiomanager Kruiswerk
Achterhoek en Liemers



AGENDA JULI - AUG 2021

Bekijk alle uitjes, activiteiten en workshops op www.kruiswerk.nl/agenda

WOENSDAG 14 JULI 14:00 - 16:00 UUR
Workshop: Wandelen met je smartphone
Gorssel

WOENSDAG 14 JULI 19:00 - 20:30 UUR
Mindful Walk 5-weekse cursus
Slangenburg

WOENSDAG 14 JULI 19:30 - 21:30 UUR
Voorlichting borstvoeding
Verloskundigenpraktijk 's-Heerenberg

WOENSDAG 21 JULI 9:00
Adviesdag Mobiliteit Medipoint
Medipoint, Vorden

VRIJDAG 23 JULI 10:00 - 15:00 UUR
Gezondheidscheck
Aerofitt, Zelhem

WOENSDAG 28 JULI 10:00 - 12:00 UUR
Samen vissen
Westsingel 41, Duiven

DONDERDAG 5 AUGUSTUS 14:00 - 16:00 UUR
Online workshop:
Knoppen en functies van de smartphone

VRIJDAG 6 AUGUSTUS 10:00 - 15:00 UUR
Gezondheidscheck
Fysio Samen, Aalten

Bekijk de volledige agenda op
www.kruiswerk.nl/agenda
of blijf op de hoogte door je in te
schrijven voor de nieuwsbrief via
www.kruiswerk.nl/nieuwsbrief



Word nu lid van Kruiswerk! En krijg een gratis FireAngel ST-620 rookmelder cadeau!*



Het hele huishouden profiteert van de voordelen van het lidmaatschap van Kruiswerk. Vul het formulier in of meld je online aan via www.kruiswerk.nl/aanmelden



02/2021

- ☐ Ja, ik word lid van Kruiswerk*
☐ Ja, ik ontvang graag een gratis rookmelder

Voorletters: Voornaam: Achternaam:

Straat en huisnummer: Postcode: Woonplaats:

E-mailadres: Telefoonnummer:

IBAN bankrekeningnummer: Geboortedatum:

Datum: Handtekening:

* Ondergetekende verleent hierbij, tot wederopzegging, de machtiging aan Kruiswerk Achterhoek en Liemers jaarlijks een bedrag van € 19,50 af te schrijven t.b.v. het lidmaatschap. Ik ga akkoord met de algemene voorwaarden (na te lezen op kruiswerk.nl/algemene-voorwaarden) en geef toestemming aan Vereniging Kruiswerk Achterhoek en Liemers om de bovenstaande gegevens te gebruiken voor haar diensten, tenminste de ledenadministratie. Voor meer informatie over inzage of wijzigen van jouw gegevens en hoe wij met jouw gegevens omgaan, lees onze privacy policy op de Kruiswerk website: www.kruiswerk.nl.

Je ledenpas ontvang je zo spoedig mogelijk thuis (uiterlijk binnen 3 weken). Mocht je eerder jouw lidnummer willen ontvangen, dan kun je deze opvragen bij onze ledenservice via 0314 - 357 430 of info@kruiswerk.nl

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

** Zolang de voorraad strekt.





Heb je een vraag? Over het aanvragen van een dienst? Het lidmaatschap van Kruiswerk? Of misschien wil je advies? De ledenservice geeft antwoord op de veelgestelde vragen.

Kan mijn partner ook gebruikmaken van het lidmaatschap (op mijn naam)?

Ben je lid van Kruiswerk? Dan kunnen alle thuiswonende gezinsleden ook meeprofiten van jouw lidmaatschap. Dus woon je samen met jouw partner of andere huisgenoten? Dan kunnen zij gebruik maken van de voordelen van jouw lidmaatschap. Heb je kinderen die thuis wonen? Ook zij genieten van de korting van jouw lidmaatschap.



Waar en hoe kan ik hulpmiddelen lenen?*

Kruiswerk werkt samen met Medipoint. Zij zijn de grootste aanbieder van zorg- en welzijnsproducten in Nederland. Vraag jouw hulpmiddel online aan via www.medipoint.nl, via de klantenservice op **088 - 10 20 100** of bezoek één van de locaties:

Locatie Doetinchem: Kruisbergseweg 27
Locatie Vorden: Raadhuisstraat 1
Locatie Winterswijk: Beatrixpark 1
Locatie Zutphen: Den Elterweg 77

Hoeveel kost een lidmaatschap van Kruiswerk?

Een lidmaatschap van Kruiswerk kost € 19,50 per kalenderjaar voor het hele gezin.

Wat kan Kruiswerk voor mij betekenen?

Kruiswerk is dé onafhankelijke ledenvereniging in de Achterhoek en Liemers. We zetten ons in voor een gezond, zorgeloos én actief leven. En bieden je allerlei handige diensten via één loket, samen met onze partners. We staan voor je klaar waar nodig. Wij zijn de betaalbare aanvulling op je zorgverzekering, thuiszorg of kraamzorg.



Een gezond leven

Als jij je gezond en fit voelt kun je de hele wereld aan. Op de kleinkinderen passen. Naar het bos met de hond. Koken voor de familie. Maar soms worstel je met je gezondheid. Je wilt in balans komen en werken aan je vitaliteit. De juiste voeding helpt hierbij. Voldoende ontspanning. En regelmatig bewegen. Kruiswerk helpt je hierbij. Van de gezondheidscheck tot praktische hulp bij beweging en voeding.

www.kruiswerk.nl/gezond-leven

Een zorgeloos leven

Het leven is kort, daarom is het belangrijk er alles uit te halen. Soms zit het even niet mee. En maak je je zorgen. Als één van je ouders ziek is bijvoorbeeld. Of als je partner een operatie heeft gehad. Misschien is het zoeken hoe je zo lang mogelijk veilig thuis kunt blijven wonen. Je vraagt niet snel om hulp, maar welkom is het wel! Kruiswerk is er voor jou. Van hulp in de huishouding tot mantelzorgondersteuning. En van acute hulp tot een seniorenalarm.

www.kruiswerk.nl/zorgeloos-leven

Een actief leven

Je trekt er graag op uit, de natuur in of naar een mooie stad. Fietsen, wandelen, zwemmen; de spieren hou je graag soepel. En van een avondje theater geniet je enorm. Maar alleen doe je deze dingen niet zo snel. Je ziet er misschien zelfs tegenop. Weet dat je er niet alleen voor staat. Kruiswerk is er voor jou. We bieden je allerlei mogelijkheden: van zwemmen met korting tot gezellig samen vissen.

www.kruiswerk.nl/actief-leven

Staat jouw vraag of antwoord er niet bij? Neem dan contact met ons op.



www.kruiswerk.nl



0314 - 357 430
(ma. t/m vrij. van 9:00 tot 13:00 uur)



info@kruiswerk.nl



facebook.com/kruiswerkachterhoekliemers



twitter.com/kruiswerk



linkedin.com/company/kruiswerk

Op de hoogte blijven van alles wat er speelt?

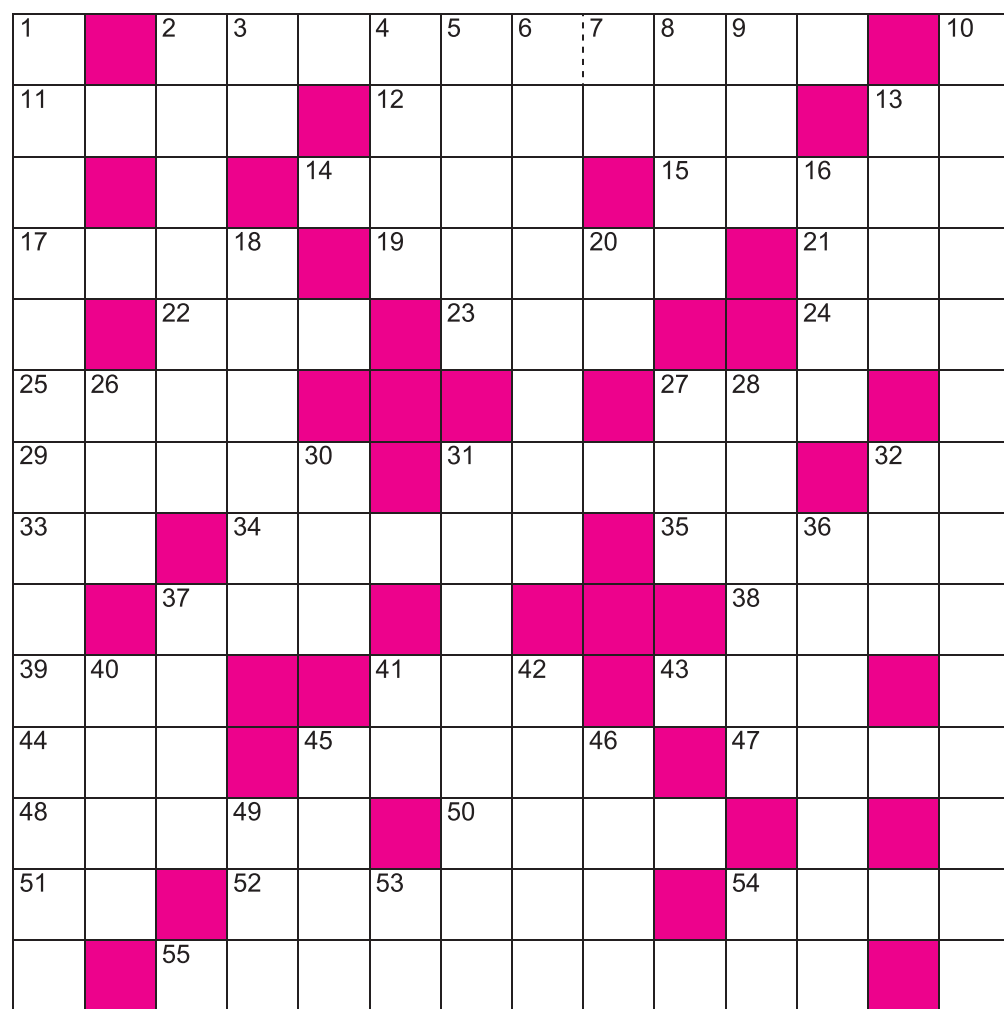


Schrijf je in voor de nieuwsbrief!
www.kruiswerk.nl/nieuwsbrief

* Check zelf altijd even bij je verzekering of een hulpmiddel wordt vergoed. Loophulpmiddelen leen je als lid van Kruiswerk 13 weken gratis, omdat deze niet standaard in de basisverzekering zitten. Het gaat hierbij om de elleboogkrukken, onderarmschaalkrukken, eiffelkruk (wandelstok 4-poot), looprekken en de standaard rollator.

Doe mee en win een proefpakket van 5 maaltijden van apetito (t.w.v. € 19,95)

Scan de QR-code, download de puzzel en stuur online het goede antwoord in.



41	17	47	16	3	30	32	20	27	12	43	55
----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----

Of stuur het goede antwoord voor maandag 2 augustus in een gefrankeerde envelop naar: Kruiswerk Achterhoek en Liemers o.v.v. 'Puzzels', Postbus 143, 7000 AC Doetinchem. Vergeet de postzegel niet. Prijswinnaars krijgen uiterlijk dinsdag 10 augustus bericht.

Horizontaal

2 Haagse topchef die dit jaar speciaal voor Kruiswerk tien gerechten met jou deelt via ons YouTube-kanaal
11 Heldendicht **12** Uitvindingsroep **13** Symbool voor koper **14** Aanwijzend vnw. **15** Grasmaand **17** Verbond van olieproducerende landen (Eng. afk.) **19** Zuigbuisje **21** Stadje in Wallonië **22** Vurig paard **23** Griekse godin van de dageraad **24** Uitroep van twijfel **25** Hoop uitwerpselen **27** Snelle, korte beweging **29** Dorp in Bronckhorst **31** Deel van een boom **32** Doctor (afk.) **33** En dergelijke (afk.) **34** Toevoer van informatie aan een computer (Eng.) **35** Notie **37** Afslagplaats bij golf **38** Oud-Griekse zuilengang **39** Spoedig **41** Ton **43** Italiaanse schrijver (1932-2016) **44** Blaasinstrument **45** Op die wijze **47** Kleur **48** Ruimtebond (1954-1957) **50** Medicus **51** Meetstandaard **52** Staat van de VS **54** Zakkenstof **55** Met minder zout bereid.

Verticaal

1 088 - 17 17 345 (voor Kruiswerk-leden) **2** Bordeauxwijn **3** Internetextensie van IJsland **4** Stuk chocolade **5** Hooglopend geschil **6** Triomfboog **7** Persoonlijk vnw. **8** Oosters weefsel **9** Drinkbeker **10** DRU ____ (in Ulft) **13** Italiaanse groet **16** Stengel van een klimplant **18** Schotse herdershond **20** Loofboom **26** Wiel **27** Boogvormig bot **28** Werelderfgoedorganisatie **30** Een zekere **31** Toeristische stad in Turkije **32** Oksel-verfrisser **36** Kerkdorp in Montferland **37** Huurauto **40** Getroffen **41** Vlaams (afk.) **42** Stad in Finland **45** Mestvocht **46** Volksgroep **49** Slang uit 'Het jungleboek' **53** Voertuig van de Kerstman **54** Figuur uit de serie 'Dallas'.

Ken je het woord 'vriesvers' al?

Als een product het label 'vriesvers' krijgt, wil dat zeggen dat het direct na de bereiding razendsnel ingevroren is. Bij apetito noemen we dat 'shockfreeze'. Dankzij een temperatuur van -40° brengen we onze maaltijden in hele korte tijd in vriesconditie. Dat doen we om er een top-product van te maken. Puur en eerlijk!

De voordelen

1. Vers

Invriezen zorgt voor ultieme versheid en behoud van kwaliteit. Er is geen tussenperiode waarin het eten in een magazijn verblijft en dus aan versheid inboet. Kortom: van het veld op je bord, of in ieder geval bijna.

2. Natuurlijk

Dankzij het vriesproces zijn er geen kunstmatige toevoegingen nodig en blijven smaak, kleuren, vitamines en voedingswaarden optimaal

bewaard. Daarmee is het de meest natuurlijke manier van conserveren.

3. Flexibel

Door de lange houdbaarheid bepaal je zelf wat en wanneer je wilt eten! Vriesverse maaltijden worden op een vaste dag en tijd thuisbezorgd, zonder verplichtingen of abonnement.

4. Duurzaam

Heb je een keer geen tijd of komt het niet uit? Dan kunnen de maaltijden eenvoudig bewaard blijven zonder dat ze bederven. Ideaal en zo voorkomen we verspilling.

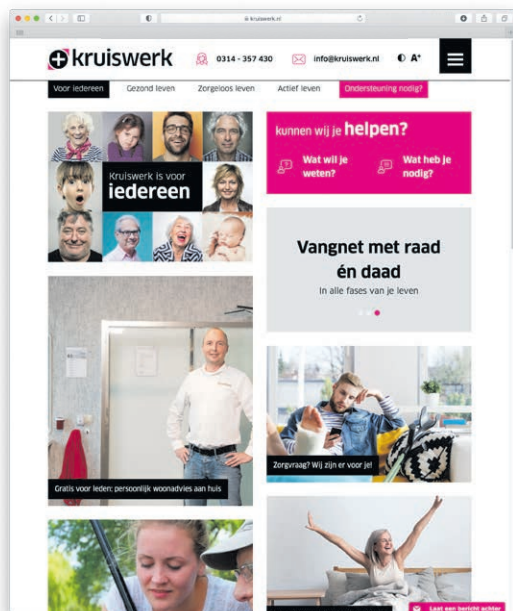
Maak voordelig kennis met apetito

Kies 5 heerlijke maaltijden voor maar € 19,95. Bel apetito op 0800 - 023 29 75 of bestel direct op www.apetito-shop.nl/proefpakket en gebruik de actiecode: 202-KRUISW0721.

Ledenvoordeel

Als Kruiswerk-lid krijg je 10% korting op de maaltijden van apetito. Geef dan bij aanmelding jouw lidnummer door, telefonisch of via www.apetito-shop.nl





De website is in een **nieuw** jasje

De afgelopen tijd zijn we druk bezig geweest met onze nieuwe website **www.kruiswerk.nl**. En nu mogen we deze eindelijk aan jou onthullen. De nieuwe website van Kruiswerk staat vanaf nu namelijk online!

Voor een gezond, actief en zorgeloos leven

Op de website vind je alles voor een gezond, actief en zorgeloos leven. Geplande gezondheidschecks, handige hulp voor in huis – zoals een huishoudelijke hulp of thuiskapper – of manieren waarop jij kan sporten, mét korting. Alles in één compleet overzicht. Met de zoekfunctie heb jij gemakkelijk een dienst gevonden.

Interessante artikelen en verhalen

Ook vind je op onze website de ervaring van andere Kruiswerk-leden met onze diensten. Hans Spaermon vertelt zo meer over hoe hij dankzij de Kruiswerk Pechpas nog meer kan genieten van de natuur. Corry vertelt hoe blij ze is met hulp bij het doen van boodschappen dankzij Kruiswerk Helpt. Ook lees je verhalen van onze partners. Lees bijvoorbeeld meer over de wijze waarop kok Ruud van Food Connect nieuwe recepten bedenkt, tips voor woninginbraak van Zlimthuis-expert Marcel Nijhof of de werkwijze van de tuinmannen van De Groenmakers.

Er is nog veel meer op de website te vinden. Kijk eens op **www.kruiswerk.nl**

Mindful bewegen

“
Alle cursussen duren vijf weken en zijn op dezelfde manier opgebouwd in verschillende thema's, vertelt Dianne.

Lichamelijk en mentaal in balans

Samen met haar partner en oprichter Martijn Mensink is Dianne Schutmaat eigenaar van Mindful Run® Nederland. “Een combinatie tussen mindfulness en wandelen/hardlopen, dat bestond nog niet in 2014. Martijn was erg zoekende in zijn leven en toen hij in aanraking kwam met mindfulness en spiritualiteit, zat hij steeds beter in z'n vel”, vertelt Dianne. “De combinatie tussen mindfulness en bewegen zorgt ervoor dat je zowel lichamelijk als mentaal in balans blijft.”

De ontwikkeling van een 5-weekse cursus

Martijn zette zo een 5-weekse cursus op, die erg succesvol bleek. “Toen werd ons leven plotseling stilgezet. Onze dochter werd geboren en bleek ernstig meervoudig gehandicapt. Je wereld stort even in. Ik kwam tot het inzicht dat ik, net als Martijn, iets met mindfulness wilde doen om in balans te blijven in deze situatie. Dat is de aanleiding geweest dat ik in het bedrijf ben gaan meewerken. Na het doorlopen van mijn eigen proces stond ik ook 100% achter het concept, omdat ik het positieve effect ervan heb ervaren.”

Leef in het hier en nu: een van de gedachtes achter de cursus

Inmiddels worden er verschillende cursussen gegeven: Mindful Run, -Walk, -Cycling en -Zwanger. “Het is eigenlijk een bewustwordingscursus. Bewust worden van je ademhaling, je eigen lichaam en het hier en nu. Wat je eruit haalt is per individu verschillend”, vertelt Dianne. Inmiddels leiden ze trainers op door heel Nederland. “Na het ontwikkelen van de opleiding, zat deze binnen 24 uur vol. Er zijn inmiddels meer dan 200 trainers door heel Nederland”, vertelt Dianne enthousiast.

Inzicht in jezelf

De hele cursus gaat over: leren voelen, in contact komen met jezelf, bewust worden van de ademhaling en bewegen op een ontspannen en leuke manier. En hoe om te gaan met stress en spanning. Dit betekent niet dat je nooit meer prestatiegericht mag sporten, maar doe het dan wel bewust. De cursus geeft inzicht in jezelf, heeft diepgang, maar we moeten ook plezier hebben samen. Zo kan iedereen op een laagdrempelige en leuke manier kennismaken met mindfulness.

Wil jij ook mindful bewegen?

Kijk voor meer informatie en de cursusdata op:
www.kruiswerk.nl/mindfulrun



Ledenvoordeel

Als lid van Kruiswerk ontvang je 10% korting op de 5-weekse groepscursussen. Doe mee met de gratis kennismakingsclinic.

→ Ook in beweging blijven? Neem eens een kijkje op **www.kruiswerk.nl/bewegen**

[Je hartslag, bloeddruk en spierspanning dalen al binnen drie minuten in een natuurlijke omgeving.]

Rookmelders straks verplicht

“Het is echt schrijnend hoe snel dat gaat, zo’n brand”

Vanaf 1 juli 2022 is het verplicht om een rookmelder in huis te hebben. Op elke woonverdieping én in besloten ruimtes waar een vluchtroute loopt. Dit wordt in Nederland verplicht gesteld in de bouwregelgeving, ook als je in een huurhuis woont. Waarom is het belangrijk om een rookmelder in huis te hebben? Wat zijn de voordelen? En welke melder moet ik aanschaffen?

We helpen je op weg met behulp van onze experts!

“Veel mensen zijn zich niet bewust van het risico”

Een brand is erg gevaarlijk en kan zo uit de hand lopen. Om die reden is het vanaf 1 juli 2022 wettelijk verplicht om een rookmelder in huis te hebben. “Binnen drie minuten kan een kamer volledig in brand staan”, vertelt Diemer Kransen, directeur, regionaal commandant brandweer bij Veiligheidsregio Noord- en Oost-Gelderland. “Het grootste probleem bij brand is de ontdekkingstijd. Vaak is dit pas na één minuut en dan is de rookontwikkeling al groot. Bij rook en brand raak je gedesoriënteerd, waardoor je niet meer goed om je heen kan kijken. Dat maakt het moeilijker om snel naar buiten te gaan. Daarnaast nemen mensen in paniek vaak niet de beste besluiten. Rookmelders zorgen ervoor dat je het gebouw op tijd kunt verlaten.”



Diemer Kransen
Directeur, regionaal commandant brandweer bij Veiligheidsregio Noord- en Oost-Gelderland

“Ben je boven de 70? Dan heb je een veel grotere kans om slachtoffer te worden van brand. Dat heeft te maken met het minder mobiel en vergeetachtig zijn.” - Kransen

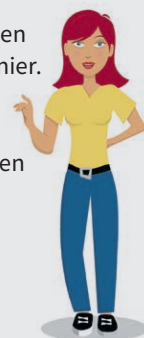
Wat betekent dit voor mij?

Heb je al werkende rookmelders hangen op elke verdieping van jouw woning? Dan heeft de wetswijziging geen gevolgen voor jou. Heb je

nog géén rookmelders op elke verdieping? Dan wordt het tijd om ze aan te schaffen. Er zijn een aantal uitzonderingen. Heb je een zolder die niet als verblijfsruimte dient? Dan hoef je hier geen rookmelder te plaatsen. “Er komen nu jaarlijks circa 30 mensen om bij brand in huis. Gelukkig zijn we inmiddels zover dat rookmelders verplicht worden. Daarmee hopen we het aantal slachtoffers zoveel mogelijk terug te dringen”, vertelt Kransen.

Steffie helpt je verder

Steffie legt moeilijke dingen uit op een makkelijke manier. Zo legt ze je alles uit over brand: hoe een brand ontstaat en wat jij kan doen om een brand in huis te voorkomen.



Bekijk de video's op brandweer.steffie.nl

Welke rookmelder moet ik aanschaffen?

Bas van der Kolk, directeur van het slimme beveiligingssysteem van Altijd Thuis, legt uit: “Gewone rookmelders zijn vaak niet toereikend genoeg. Die piepen wel, maar melden het niet door aan bijvoorbeeld burens, familie, kennissen of aan je eigen mobiele telefoon. Door rookontwikkeling moeten ouderen binnen drie minuten de woning uit. Slimme rookmelders geven wel een melding door aan bijvoorbeeld je mobiele telefoon”, vertelt Bas. “Iedereen zegt: ‘Ik heb al een rookmelder’. Maar die piept alleen. Ook als de batterij leeg is. Mensen vinden dit vervelend en halen de batterij eruit. Waardoor de rookmelder niet meer werkt. Bij een slimme rookmelder gebeurt dat niet. In de app of mail krijg je een melding dat de batterijen bijna op zijn. Dan krijg je de batterij thuis gestuurd en kan je hem vervangen voordat hij leeg is”, aldus Bas.

Slimme rookmelders worden aangeboden in het pakket van de slimme sociale alarmering van Altijd Thuis. Met deze dienst staan de rookmelders in direct contact met jouw naasten, die gealarmeerd worden als er iets aan de hand is. Naast rookmelders kun je in het pakket van Altijd Thuis ook kiezen voor een koolmonoxidemelder, panieknop, open deur-, inactiviteit- of inbraakmelders. “Begin bijvoorbeeld met een slimme rook- en inbraakmelder en breidt dit later uit. En als je dan toch die eerste stap zet, kun je ook alvast verder kijken. Als je 20 jaar bent sta je nog niet zo stil bij je eigen veiligheid in huis. Ben je 60 jaar en enorm vitaal, dan wil je er nog niet aan denken dat je straks minder vitaal bent. Daar proberen we rekening mee te houden, nu al”, legt Van der Kolk uit. “Op die manier manage je zelf eigenlijk al je veiligheid.”

Ga jij ook voor slimme rookmelders? Bekijk snel de pagina hiernaast voor een mooie actie!

Een slimme rookmelder redt levens

De dienst is ontstaan uit een prijsvraag van de veiligheidsregio's. Bas van der Kolk vertelt: “Zij zagen steeds vaker dat betrokkenen waren overleden bij brand. Zij hebben in 2015 een prijsvraag uitgeschreven, die we gewonnen hebben. Doordat het concept slimme rookmelders verbindt aan de sociale omgeving van ouderen”, vertelt Bas. De dienst redt daadwerkelijk levens: “Een oudere vrouw die in het buitengebied woont, had haar kachel aangeemaakt, waarvan de schoorsteenmantel was verzakt. Er kwam rook in de woning en dat had ze niet door. Ze was langzaam aan het indutten door de koolmonoxide. Als die rookmelder niet was afgegaan bij de buurman – dankzij de slimme rookmelders – was het misschien wel heel anders afgelopen”, vertelt Bas.



Bas van der Kolk
Directeur van het beveiligingssysteem van Altijd Thuis

Bereid jezelf goed voor op de nieuwe wetswijziging

Bekijk ons aanbod op de volgende pagina of ga naar www.kruiswerk.nl/rookmelders

→ Kijk voor meer informatie op www.kruiswerk.nl/rookmelders

Ga voor optimale veiligheid en haal alvast rookmelders in huis

Speciaal voor jou hebben wij een **twee leuke acties!** Als lid van Kruiswerk ontvang je bij de aanschaf van het pakket 'Altijd Thuis' nu de tweede **slimme rookmelder gratis.*** Of ga voor de Thuisscan van Zlimthuis en krijg een gratis rookmelder!

Pakket 'Altijd Thuis': 2e rookmelder gratis*

Met de slimme sensoren en alarmering van Altijd Thuis heb je voor lage kosten een veilig huis. Je bepaalt hierbij zelf wie een alarm ontvangt. Met of zonder meldkamer. Je stelt het allemaal in zoals je zelf wilt.

Het pakket 'Altijd Thuis' bestaat uit:

- ✓ Eén centrale (€ 40,-) die communiceert met de draadloze sensoren;
- ✓ Twee rookmelders (€ 50,-);
- ✓ Gratis installatie (t.w.v. € 35,-).

Voor het complete pakket betalen leden nu **geen € 125,-, maar € 100,-** (inclusief het eerste jaar abonnement voor de slimme alarmering). Het abonnement op de (web) app van Altijd Thuis kost € 25,- per jaar. Dit is slechts € 2,10 per maand. Hierin staan al je persoonlijke instellingen voor onder meer doormeldingen op je mobiele telefoon.

Meer info of direct Altijd Thuis bestellen?

Neem snel een kijkje op www.altijdthuis.nl/kruiswerk. Of neem contact op via **040 – 780 0641** of mail support@altijdthuis.nl



2e slimme rookmelder **GRATIS!**

Een gratis rookmelder bij de Thuisscan*

Heb je vragen over de veiligheid van jouw huis?

Marcel Nijhof, expert bij Zlimthuis, staat voor je klaar! Voor al jouw vragen kun je direct bij Zlimthuis terecht via het nummer **088 – 17 17 370** (ma. t/m vrij. van 9:00 tot 13:00 uur).

Liever advies aan huis?

Ook dat kan! Met de Thuisscan ontvang je persoonlijk woonadvies van Marcel, een persoonlijk adviesrapport én oplossingen op maat.

Vraag nu de Thuisscan aan en ontvang een gratis FireAngel ST-620 rookmelder! Kijk voor meer info op www.kruiswerk.nl/thuisscan of bel met de ledenservice op **0314 – 357 430** (ma. t/m vrij van 9:00 tot 13:00 uur).

De Thuisscan is na een jaar lidmaatschap geheel gratis voor leden. Nog geen lid? Word dan nu lid en betaal voor de Thuisscan inclusief het lidmaatschap van Kruiswerk € 149,- (i.p.v. € 168,50). Ga naar www.kruiswerk.nl/aanvragen-thuisscan



GRATIS! rookmelder**



Tip van Marcel, Zlimthuis-expert

”

's Nachts is je waarnemend vermogen beperkt of zelfs uitgeschakeld (geur). Ook kan het zijn dat je gehoor achteruitgaat. Zorg er dus voor dat je goed gealarmeerd wordt. Koppel bijvoorbeeld de rookmelder aan een lamp in je kamer en laat eventueel het licht knipperen. Of schakel een trilsysteem in onder je kussen. Zo dat jij op tijd doorhebt dat er een alarm afgaat.



Scan de QR-code en lees alle tips van de experts.

Deze acties zijn speciaal voor leden van Kruiswerk. Nog geen lid? Meld je dan aan via www.kruiswerk.nl/aanmelden

 **zlimthuis**

*Deze actie loopt t/m 31 augustus 2021. **Zolang de voorraad strekt.

→ Bestel jouw Altijd Thuis pakket gemakkelijk via www.altijdthuis.nl/kruiswerk

[Slechts 68% van de Nederlandse huizen heeft een rookmelder.]

Zonder zorgen op de fiets naar school

Start jouw zoon of dochter over een paar maanden op de middelbare school? Grote kans dat zij elke dag de fiets pakken om op school te komen! Weer of geen weer. Kunnen vertrouwen op een fiets is dan erg belangrijk.

Elke dag op de fiets naar school? Doe de fietscheck!



1 Zadel

Zit je zadel goed vast en staat deze recht?

☐

2 Stuur

Zit je stuur goed vast en staat deze recht?
Heb je een goedwerkende fietsbel?

☐

3 Zichtbaarheid

Heb je reflectoren aan de achterkant van je fiets, in de spaken en op de trappers?
Werkt je koplamp? Straalt die recht naar voren en geeft die voldoende licht?
Werkt je achterlamp?

☐

4 Trappers en ketting

Zijn de trappers stroef?
Glijd je er niet zo vanaf?
Zit de ketting niet te strak en niet te los?
Moet deze nog gesmeerd worden?

☐

5 Wielen

Zijn er geen loszittende spaken? Zijn de banden goed opgepompt?

☐

kapotte fiets mee, repareert deze en komt vervolgens bij jullie thuis het eigen en vervangend voertuig kosteloos weer omruilen. Geen gedoe en geen zorgen! De Kruiswerk Pechpas is niet alleen voor jouw fiets, maar ook jouw wielrenfiets, mountainbike, e-bike, rollator, rolstoel of scooter.

Voor het hele gezin

Kruiswerk Pechpas aanvragen voor jouw (schoolgaande) kinderen? Kruiswerk biedt voordeel voor het hele gezin! Voor thuiswonende jongeren hanteren wij de volgende prijzen:

- 1x de Kruiswerk Pechpas: € 29,- per pas
- 2x de Kruiswerk Pechpas: € 27,50 per pas (5% korting)
- 3x de Kruiswerk Pechpas: € 25,- per pas (13% korting)

Pech onderweg? Geen zorgen!

De overstap naar de middelbare school is al spannend genoeg. Jouw kind vliegt uit, of beter gezegd: fietst uit. Want de meeste kinderen gaan op de fiets naar de middelbare school. En in de Achterhoek en Liemers moeten sommige kinderen wel een uur fietsen om op school te komen. Een lekke band, kapot achterlicht of kapotte rem: het overkomt iedereen wel een keer. Maar wat doe je als jouw zoon of dochter toch met pech onderweg komt te staan? Ben je zelf aan het werk, dan kan je niet altijd direct te hulp schieten. Dan komt de Kruiswerk Pechpas van pas! De Kruiswerk Pechpas is een dienst in samenwerking met Tweewielerservice Iwan Sweeren. Dus staat jouw zoon of dochter met pech langs de weg? Met één telefoontje is hulp onderweg.

Zeven dagen per week

De service is 7 dagen per week te bereiken tussen 8:00 en 21:00 uur. Ook als de kinderen in het weekend onderweg zijn naar vrienden of de sportschool, zijn ze gegarandeerd van pechhulp. We streven ernaar om in de Achterhoek en Liemers binnen 60 minuten pechhulp te bieden. Iwan Sweeren en zijn team repareren de fiets, waar en wanneer je dat wenst. Lukt repareren op locatie niet? Dan ontvang je vervangend vervoer. Het leenvoertuig wordt ter plaatse omgeruild. Iwan neemt de

Vraag je Kruiswerk Pechpas snel aan voor het nieuwe schooljaar

Dat kan gemakkelijk via www.kruiswerk.nl/pechpas. Hier vind je direct alle informatie over de pas die je nodig hebt. Of neem contact op met onze ledenservice via info@kruiswerk.nl, of bel **0314 – 357 430** (bereikbaar ma. t/m vrij. van 9:00 tot 13:00 uur).

Ledenvoordeel

De Kruiswerk Pechpas is exclusief voor leden en kost € 29,- per jaar en is persoonsgebonden. Niet alleen jij, maar ook alle thuiswonende gezinsleden kunnen de Kruiswerk Pechpas aanvragen. Na het aanvragen ontvang je via de post een factuur voor de betaling.



een uitgave van Kruiswerk Achterhoek en Liemers

Zomer magazine

Uit eigen tuin



Verse groente en fruit
Verbouw deze zomer jouw
eigen groente en fruit
pagina 18

Streekproductenroute



Proef de regio bij de bron!
Fiets de Liemerse streek-
productenroute
pagina 13

PUZZEL MEE EN WIN



Jaarabonnement Naaber
Stuur de oplossing van de
puzzel op en maak kans!
pagina 10

EN VERDER..

11 Markant Outdoorcentrum
Op avontuur in de
Achterhoek

16 Fiets- & wandelroutes
Verrassende routes in de
Achterhoek en Liemers



EEN THUISVAKANTIE zo doe je dat!



Gaan jullie ook dit jaar weer voor een thuis-
vakantie, 'staycation' of vakantie in eigen
land? Wij geven je tips voor een onvergete-
lijke vakantie in eigen huis! We zetten een
aantal uitjes in de regio voor je op een rij.
Deze unieke plekjes vind je op steenworp
afstand!
pagina 15

Ga voor alle leuke acties en artikelen naar www.kruiswerkmagazine.nl

Vier jij ook dit jaar vakantie in eigen land?

Ook dit jaar vieren veel Nederlanders vakantie in eigen land. Want in tijden van corona staan veiligheid en gezondheid voorop. Hoe kunnen we deze vakantieweken zo leuk mogelijk maken? Wij geven je tips in deze speciale zomerkrant. Met leuke wandel- en fietsroutes, leuke puzzels en ideeën voor een thuisvakantie in de regio.

Fiets bijvoorbeeld mee met de speciale streekproductenroute in de Liemers. Deze route brengt je langs bijzondere landwinkels waar je streekproducten proeft of zelfs met eigen ogen ziet waar ze vandaan komen. Of fiets de wijnroute in Winterswijk en laat je verrassen door de vier verschillende wijngaarden die de route aandoet. Je komt gegarandeerd in buitenlandse sferen! Is het een dagje wat minder weer? Spendeer dan een dagje in de keuken. Kook mee met de recepten van Pierre! Deel jouw eigen creatie van zijn recepten en win zijn allernieuwste kookboek. Kortom: genoeg te doen, zien en beleven deze zomer. Ook als je thuis jouw vakantie viert!



Scan de QR-code, download de puzzel en stuur online het goede antwoord in.



Puzzel mee en win een jaarabonnement op Naober!

1	2	3	4		5	6		7	8	9	10
11					12				13		
		14						15			
16	17						18				
19				20		21				22	
23				24	25			26			
			27				28				
29	30	31			32				33	34	
35				36			37	38			
		39				40		41			
42	43				44						
45				46				47		48	
49					50						

Of stuur het goede antwoord voor maandag 2 augustus in een gefrankeerde envelop naar: Kruiswerk Achterhoek en Liemers o.v.v. 'Puzzels', Postbus 143, 7000 AC Doetinchem. Vergeet de postzegel niet. Prijswinnaars krijgen uiterlijk dinsdag 10 augustus bericht.

Niet gewonnen? Niet getreurd!

Kruiswerk leden profiteren van een extra voordelig proefabonnement. Een half jaar Naober voor slechts € 15,-. Het abonnement loopt automatisch af. Kijk snel op www.naober.nl/kruiswerk

Horizontaal

1 Waterbassin bij een hotel **7** Rustig **11** Geribde vrucht
12 Streling **13** Diepte tussen zandbanken **14** Speelse toena-
 dering **15** Hard klinkend **16** Ondersteuning **18** Gezond
19 Gebergte in Rusland **21** Stad in Spanje **23** Proper **24** Lof-
 dicht **26** Punt op een lijst (Eng.) **27** Deel van een hotel
29 Bijbelboek **32** Oudgriekse letter **33** De heer (afk.) **35** Troep
 wolven **37** Schrijver van de 'Lotgevallen van Tom Sawyer'
39 Ogenblik **41** Toegewezen deel **42** Vrouwelijke primaat
44 Vreemd **45** Kloosterzuster **46** Vruchtenbereiding **47** En
 ook niet **49** Pilshouder **50** Slaapplaats tussen twee bomen.

Verticaal

1 Dageinde **2** Grote sportgebeurtenis (afk.) **3** Stad in Duits-
 land **4** Land in de Middellandse Zee **5** Karakter **6** Aanwijzend
 vnv. **8** Talisman **9** Afkerig van werk **10** Fenomeen op 21 juni
15 Bloem en symbool van Frankrijk **17** Afslagplaats bij golf
18 Tussen di. en do. **20** Open plek in een bos **21** Kampeer-
 verblijf **22** Internetextensie van Duitsland **25** Tweestrijd
27 Bevrachten **28** Opening **30** Wanneer het busje komt
31 Netvlies van het oog **33** Om die reden **34** Kaskraker
36 Oude lengtemaat **38** Zuur **40** Stad in Peru **43** Bundel
 planten met aardkruit **44** Jakkas! **48** Ongeveer (Lat. afk.).

1	24	13	32	41	7	11	45	26	47	7	46	29
---	----	----	----	----	---	----	----	----	----	---	----	----

Ga op *avontuur* in de Achterhoek

Ontdek de leukste outdoor activiteiten

Op het terrein van Markant Outdoorcentrum in Braamt, waar normaal gesproken de jaarlijkse Kidsgames van Kruiswerk plaatsvinden, is het deze zomer weer tijd voor Avonturen Achterhoek! De hele zomervakantie lang zijn er stoere outdoor activiteiten te boeken. Activiteiten die te reserveren zijn op een tijdslot. Leuk voor het hele gezin!

Op de prachtige outdoorlocatie in Montferland beleef jij samen met je gezin de spannendste avonturen van de Achterhoek. Geniet van het water en ga kanovaren, waterskiën, wakeboarden, dog suppen of vlotbouwen. Hou je liever droge voeten? Ga dan handboogschieten, beklim de klimtoren, step een puzzeltocht door het Montferland of doe de Robinson Family Challenge. Wil jij weten welke avonturen er in de zomervakantie te boeken zijn? Kijk op:

www.avonturen-achterhoek.nl



20% korting op je boeking!

Ben je lid van Kruiswerk? Dan krijg je **20% korting** op de eerste boeking bij Markant Outdoorcentrum. Kijk voor meer info en om jouw kortingscode aan te vragen op www.kruiswerkwerkmagazine.nl/zomer. Deze actie loopt t/m zondag 28 augustus 2021.

Zoek je een vakantie mét zorg?

Ga mee op reis met specialistische medische ondersteuning

Voor een ontspannen (zon)vakantie met verzorging door professionals boek je een begeleide reis bij Speciaal-Reizen. Deze reizen boek je altijd met de juiste zorgondersteuning. Ontvang je zorg thuis? Dan zorgt Speciaal-Reizen dat jij ook de juiste hulp krijgt tijdens jouw vakantie. Zodat jij heerlijk kunt genieten. Ook worden alle accommodaties van Speciaal-Reizen zelf gecontroleerd en gecertificeerd. Alles om een fijne vakantie voor jou te kunnen garanderen.

Geniet van het Schwarzwald

Ben je graag in de natuur? Maar houd je er ook van om heerlijk te relaxen? Ga dan mee naar het 'Zwarte Woud'. Bad Peterstal-Griesbach ligt in het romantische Rengtal, aan de rand van het in 2014 gestichte 'Nationaal Park Zwarte Woud'. Bad Peterstal is bekend om zijn milde klimaat en minerale bronnen. Op deze prachtige locatie kun je in alle rust ontspannen. Samen met Speciaal-Reizen maak je diverse uitstapjes in de nabije omgeving.

Een verblijf zonder zorgen

Tijdens deze reis verblijf je in Health and Spa Hotel Das Bad Peterstal. Genoemd naar één van de minerale bronnen die van nature onder de gebouwen van het hotel voorkomen. Kom tot ontspanning in één van de heerlijke heilbaden of met een massage. Het hotel is zo ingericht dat alle voorzieningen goed bereikbaar zijn. Ook hoeft je geen zorgen te maken om het eten. Ontbijt, lunch en diner zijn inbegrepen bij jouw verblijf. Elke dag krijg je regionale gerechten bereid met verse producten.

Wat: **Volpension met begeleiding met Royal Class Touringcar** (met lift)
Waar: **Hotel Bad-Peterstal, het Zwarte Woud**
Wanneer: **8 oktober 2021 t/m 16 oktober 2021**
Prijs: **vanaf € 749,-**



**Geen
boekingskosten
voor leden!**

Wil jij ook graag een zorgeloze vakantie?

Naast een reis naar Bad-Peterstal organiseert Speciaal-Reizen nog meer leuke reizen. Geniet van de toppers van Oranje tijdens een muziektour in Turkije, of ga mee naar het zonovergoten Griekenland. Kijk voor meer informatie en om je aan te melden voor een zorgreis op www.zorgelozevakanties.nl/kruiswerk-achterhoek-en-liemers. Of neem contact op met Speciaal-Reizen via info@speciaal-reizen.nl of 0481 - 746 000.

Ga voor alle leuke acties en artikelen naar www.kruiswerkwerkmagazine.nl

**Gezocht:
Enthousiaste alfhulpers**



Bemiddelingsbureau voor huishoudelijke hulp

- Zelf je beschikbaarheid bepalen
- Zelf het aantal uren bepalen
- Aantrekkelijk uurloon
- Dankbaar werk

Word jij de volgende alfhulp via Alfasens?

Ruim 800 hulpen gingen je voor!

MEER WETEN?
Neem contact met ons op via:
info@alfasens.nl óf
085-8769434

DIRECT AANMELDEN?
Je kunt je bij ons aanmelden via:
www.alfasens.nl

Binnen twee werkdagen nemen wij contact op!

Is het lastig voor u om de deur uit te gaan?



Maak dan gebruik van de opticiens aan huis! Met een bezoek aan huis voorkomt u een winkelbezoek, met alle gezondheidsrisico's van dien. De Nederlandse Huisopticiens volgen strikt de richtlijnen van het RIVM.

Professionele oogzorg aan huis

Bij u thuis meet de opticien uw ogen met professionele apparatuur. Nieuw montuur nodig? Zoek op uw gemak een mooi montuur uit onze uitgebreide collectie. Binnen 2-3 weken brengen wij u de nieuwe bril.

Ledenvoordeel Kruiswerk*

- Gratis huisbezoek met professionele oogmeting.
- 20% korting op monturen, glazen en materiaalkosten.

*Bekijk alle voordelen op www.kruiswerk.nl/opticiens

Interesse?

Maak dan nu een afspraak! Neem contact met ons op via www.huisopticiens.nl of via 0900 - 23 000 23.




apetito
Met zorg bereid.

Speciaal voor u
Probeer nu 5 maaltijden voor slechts € 19,95!

Wat uw woon- of eetsituatie ook is: bij apetito willen we u culinair verrassen. Laten genieten van gemak... met onze keuze uit 150 vriesverse maaltijden! 5 van deze maaltijden kunt u nu proberen in een proefpakket voor slechts € 19,95.

Bestel en geniet van:

- Nasi goreng met kipsaté
- Macaronischotel
- Runderlapje in jus met bloemkool en aardappelpuree
- Runderhachee met rode kool en aardappelen
- Grootmoeders kippannetje: kippenpoot met groenten en gebakken aardappelen

Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen. **Leden van Kruiswerk krijgen altijd 10% korting op alle maaltijdbestellingen** (m.u.v. bijgerechten). Dat smaakt naar meer toch?

Eet u natriumarm, vegetarisch of glutenvrij? Ook dat kan.
Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 0800 - 023 29 75 (gratis) en maak uw keuze. Vermeld bij de bestelling actiecode **202-KRUISW0721**. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldt t/m 31 augustus 2021. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.

www.apetito-shop.nl

Spring op de fiets: proef en beleef!

Liemerse streekproductenroute

Maak kennis met het grote, veelzijdige aanbod aan streekproducten dat de Liemers te bieden heeft. Deze fietsroute brengt je langs veel bijzondere land- en boerderijwinkels waar je streekproducten kunt proeven of zelfs met eigen ogen ziet waar ze vandaan komen. Proef de regio bij de bron!

- In Molen de Hoop in Oud-Zevenaar wordt – voor de thuisbakker – het meel nog op traditionele wijze gemalen;
- Proef heerlijke biertjes bij Stadsbrouwerij Wittenburg in Zevenaar;
- Geniet van echte zelfgemaakte mozzarella bij Buffelboerderij Arns;
- Volg bij Hippe Koeien in Didam een rondleiding door de boerderij van melkveehouderij 'De Fuik';
- Geniet bij Eet-Lokaal in Zevenaar in het restaurant van allerlei streekproducten die je tegenkomt in de Liemers.

Wil je de route en alle bezoekpunten bekijken? Scan de qr-code of ga naar www.kruiswerkmagazine.nl/streekproductenroute



Pablo van Dick, eigenaar van Eet-Lokaal in Zevenaar, vertelt:

“90% van onze producten komt binnen 20-30 km rond dit pand vandaan. Wij bieden een proeverij van de regio waarbij we niet alleen vertellen wat erin zit, maar ook hoe het gemaakt is. En soms vertellen we zelfs wat over de dieren. Zo geniet je bij ons van mozzarella van Buffelboerderij Arns tot het lamsvlees van Liemers Lam. We proberen zo het verhaal van de Liemers te vertellen.”



Foto: Bas van Spankeren

Bepaal zelf de lengte van jouw fietsroute

De fietsroute is 36 km. Startpunt hierbij is Panovenweg 18 in Zevenaar. Wil je de route korter maken of juist verlengen? Bij elk knooppunt vind je een kaart met knooppunten waarmee je eenvoudig zelf je route kunt aanpassen. Tip van Pablo: *“En als je dan toch in de buurt bent: achter de dijken bewandel je het Klompenpad. Kies ervoor om even tussen het eten en fietsen door een uurtje een klein lusje van zo'n tocht te pakken.”*

Romantische wijndomeinen

Met ruim dertig hectare aan wijnranken, verspreid over twintig wijngaarden, is de Achterhoek één van de grootste wijngebieden van Nederland. Spring op de fiets en ontdek de Achterhoekse wijnbouw. Bezoek romantische wijndomeinen. En ontmoet bevlogen wijnbouwers, die vol trots en met passie vertellen over hun bedrijf.



Geniet van de rust...

Wijnroute Winterswijk, een fietsroute van 57 km, voert door de kleinschalige bosrijke omgeving rondom Winterswijk en haar vele buurtschappen. Onderweg passeer je de Winterswijkse Steengroeve en fiets je langs Bredevoort en de waterkorenmolen Berenschot (uit 1749). De omgeving van Winterswijk straalt veel rust uit. Opvallend zijn hierbij de typische scholtenboerderijen.

...en ontdek de wijngaarden van de Achterhoek

Tijdens de Wijnroute van Winterswijk fiets je binnen 57 km langs vier verschillende wijngaarden. Neem een kijkje in één van de wijngaarden en probeer verschillende Achterhoekse wijntjes uit.

- **Wijngoed de Hennepe**
Een van de verenigde Achterhoekse wijngaarden. Op deze eeuwenoude esgronden wordt al meer dan tien jaar moderne druiventeelt toegepast.
- **Wijngaard Sonnewei**
Deze wijngaard vind je tussen het Rommelgebergte en het natuurgebied Korenburgerveen. Idyllisch gelegen met wel 3.300 druivenplanten.
- **Wijngaard Hesselink**
Tussen de palm- en olijfbomen met prachtig uitzicht bevindt zich Wijngaard Hesselink. Met keuze uit ongeveer vijftien verschillende wijnen winnaar van diverse medailles.
- **Wijngaard de Reenborghesch**
Op het hoogste puntje van de gemeente Winterswijk ligt deze wijngaard, die zijn naam te danken heeft aan de reeën, die woonden in het bosje (borgh) op het erf en snoepten van de eerste druivenranken (op de Esch).

“Geniet van onze wijngaard, maar geniet ook van de omgeving met bossen, beekjes en het typerende coulissenlandschap. Proef onze wijnen waarin je de sfeer en terroir van de Achterhoek kunt herkennen.” – Gerard Hesselink (Wijngaard Hesselink).

Op zoek naar kleine of grote woonoplossingen? Bel de Hulplijn van Zlimthuis!

Jouw woongeluk vergroten? Of een veiliger huis?
De Zlimthuis Hulplijn is er voor al jouw vragen op
het gebied van veilig en toekomstbestendig wonen.

Zlimthuis Hulplijn 088 – 17 17 370

Liever direct aan de slag?

Vraag een Thuisscan aan!*

1. Vraag de scan aan via www.kruiswerk.nl/thuisscan;
2. Ontvang een situatieschets;
3. Loop de woning rond met de Zlimthuis-expert;
4. Ontvang een adviesrapport;
5. Pas zelf adviezen toe, of laat Zlimthuis je helpen!

Kijk voor meer info op www.kruiswerk.nl/thuisscan of bel de Zlimthuis
Hulplijn op 088 - 17 17 370 (ma. t/m vrij. van 9:00 tot 13:00 uur).

*Ben je langer dan één jaar lid van ledenvereniging Kruiswerk? Dan is de Thuisscan
(t.w.v. € 149,-) gratis. Ben je nog geen lid? Word dan snel lid en betaal voor de
Thuisscan inclusief het lidmaatschap van Kruiswerk € 149,- (i.p.v. € 168,50).

Een compleet
woonadvies
mét adviesrapport
**gratis voor
Kruiswerk-leden**
(t.w.v. € 149,-)



Het is zomer: Geniet ervan!



Een tijd om te genieten van mooie
zomerse dagen. Buiten in een
zonnestoel of binnen in de koelte van
het huis. Dan is er vast tijd
om een leuke puzzel te maken. Veel
puzzelplezier!



Vind de volgende woorden:

BARBECUEËN	SCHADUW	ZOMERKONINKJES
BLOEMEN	SLIPPERS	ZONNEBLOEM
COCKTAIL	TENT	ZONNECRÈME
FIETSEN	UITGAAN	ZONNEHOED
GELUK	VAKANTIE	ZONNESCHIJN
GEZELLIGHEID	VERWENNEN	
HOTEL	VLIEGEN	
IJSJE	VLIEGTUIG	
KAMPEREN	VOETENBAD	
LEZEN	VROLIJK	
MUGGEN	WANDELEN	
PARASOL	ZEE	
REGENBOOG	ZOMER	

B	L	O	E	M	E	N	E	I	T	N	A	K	A	V
H	I	E	H	N	Z	E	S	R	E	P	P	I	L	S
O	J	L	Z	E	O	R	E	G	E	N	B	O	O	G
T	S	W	T	E	N	T	J	U	I	T	G	A	A	N
E	J	A	V	U	N	Z	K	F	I	E	T	S	E	N
L	E	N	L	C	E	E	N	E	G	E	I	L	V	F
I	M	D	I	E	H	G	I	L	L	E	Z	E	G	I
A	E	E	E	B	O	J	N	E	R	E	P	M	A	K
T	R	L	G	R	E	V	O	E	T	E	N	B	A	D
K	C	E	T	A	D	N	K	J	I	L	O	R	V	E
C	E	N	U	B	V	E	R	W	E	N	N	E	N	Z
O	N	J	I	H	C	S	E	N	N	O	Z	O	M	E
C	N	E	G	G	U	M	M	S	C	H	A	D	U	W
Z	O	N	N	E	B	L	O	E	M	R	E	M	O	Z
R	Z	G	E	L	U	K	Z	P	A	R	A	S	O	L

sensire
leven zoals u wilt

Een thuisvakantie zo doe je dat!



Een thuisvakantie, 'staycation', vakantie in eigen land, oftewel: we blijven gewoon lekker thuis. In coronatijd hebben we niet veel keus. Hoewel de maatregelen versoepeld zijn kiezen heel veel mensen er ook dit jaar nog voor om lekker thuis te blijven in de vakantie. En dat heeft zo z'n voordelen!

De meeste mensen gaan op vakantie om tot rust te komen. Even helemaal niks hoeven, nergens aan denken en weg uit de dagelijkse sleur. Een nieuwe omgeving inspireert en geeft een frisse blik. Maar wat als je noodgedwongen thuis moet blijven tijdens een vakantie? Hoe maak je jouw thuisvakantie tot een succes?

✓ Doe dingen die je anders niet doet

Dat ene boek uitlezen, een hele dag Netflixen bij slecht weer, of gewoon heerlijk op je ligbed in de tuin liggen. Doe thuis ook gewoon de dingen die je tijdens je vakantie het liefste doet.

✓ Word toerist in eigen woonomgeving

Ga eens naar de plaatselijke VVV en bekijk wat er allemaal in de omgeving te doen is. In de zomer worden vaak veel activiteiten georganiseerd, zoals streekmarkten, braderieën en fietstochten. Wees toerist in je eigen omgeving! Je zult je verbazen over de plekken die je gaat ontdekken.

✓ Relax en laat los

Probeer de dagelijkse huishoudelijke klusjes los te laten. De was en het onkruid in de tuin komen straks wel. Relax, je hebt vakantie!

✓ Kamperen in je achtertuin

Toch nog graag kamperen? Zet eens een tentje op in je eigen achtertuin! Of misschien mag je jouw kampeeruitrusting wel uitstallen bij goede vrienden of familie. Dan heb je toch nog een beetje dat kampeergevoel.

✓ Niet te vaak koken

Af en toe uiteten, lunchen op het terras of lekker een pizza laten bezorgen: het hoort ook bij een vakantie. Heerlijk toch?

Geniet van de prachtige omgeving van de Achterhoek en de Liemers. Want we hoeven niet ver weg te gaan om een vakantiegevoel te krijgen!



Een dagje uit in de buurt

Wil je tijdens je vakantie een dagje weg? Deze leuke, unieke plekjes vind je op steenworp afstand! Natuurlijk is er nog veel meer te doen in de regio. Wij zetten een aantal highlights voor je op een rijtje!

De Apenheul

Apenheul is een prachtig, groen dierenpark. Je maakt kennis met zo'n 35 verschillende apensoorten: bijna 300 apen, waarvan ongeveer de helft los tussen de bezoekers loopt. De apen leven in grote, natuurlijke verblijven. Zo wordt natuurlijk gedrag gestimuleerd en zie jij de apen op hun mooist.



Klimbos Achterhoek

Ontstressen en genieten van de natuur? Dat doe je in het Ruurlose bos. Een plek vol met verrassingen. Het is een speelparadijs vol met avonturen voor jong en oud. Een tokkelroute,

moeilijke overgangen en grote netten. Kies zelf een klimroute en bepaal hoe hoog je wil gaan.



Fluisterboot in Zutphen

Ontdek Zutphen vanaf het water! Onderweg komt de Fluisterboot langs diverse bezienswaardigheden, elk met zijn eigen verhaal. De schippers vertellen op eigen en unieke wijze over de geschiedenis van de historische monumenten die onderweg te zien zijn.



Scan de QR-code
voor meer tips!



Kom in beweging



We gaan op stap!

Slangenburg-Onland – 12 km

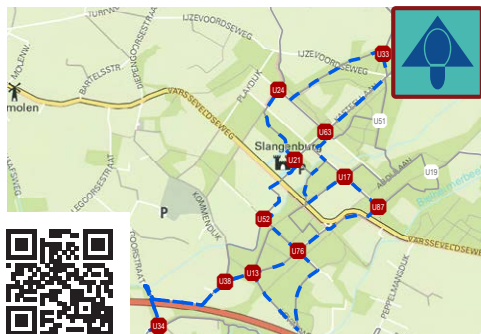
Met deze wandelroute ontdek je alle uithoeken van het bijna zeshonderd hectare grote landgoed Slangenburg, net buiten Doetinchem. Je komt onder andere langs de Sint Willibrordsabdij. Sla even af om een bezoekje aan de kapel te brengen. Kort daarna wandel je langs kasteel Slangenburg. Verder is er tijdens je wandeling vooral heel veel natuurschoon te zien.

Startpunt:

TOP 't Onland



Rekhemseweg 175, Doetinchem



Trap 'm an: drie fietsroutes

Eibergse Coulisseroute – 42 km

Fiets door het coulisselandschap ten zuiden van Eibergen en Rekken naar het Zwillbrocker Venn en De Leemputten. Het Zwillbrocker Venn is het meest noordelijk gelegen broedgebied van flamingo's in Europa. Van maart tot en met juni zijn ze hier te zien. Verder kom je langs De Piepermolen in Rekken, boerderij Erve Gelink en vestingstad Groenlo.

Startpunten:

TOP Marveld

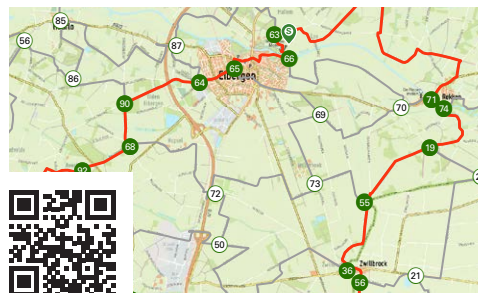
Elshofweg 6, Groenlo

TOP Mallumse Molen

Mallumse Molenweg 114, Eibergen

TOP Haak en Hoek

Holterhoekseweg 6, Groenlo



Kerkenpad Rondje Zieuwent – 26 km

Kerkenpaden zijn onverharde paden die werden gebruikt om van de boerderij naar de kerk te lopen. De paden van vroeger zijn in ere hersteld en maken nu onderdeel uit van deze mooie route, dwars door de natuur, over bruggetjes en langs weilanden. Je komt op plekken in de omgeving van Lichtenvoorde en Zieuwent waar je anders niet snel komt!

De Achterhoek is ervoor gemaakt om op een actieve manier ontdekt te worden. Kilometers goed onderhouden fiets- en wandelpaden doorkruisen het prachtige coulisselandschap. Er ligt een wandelnetwerk van maar liefst drieduizend kilometer voor je klaar. Daarmee kun je zelf een wandelroute samenstellen. Of kies een kant-en-klare route uit. Meerdere keren is de Achterhoek uitgeroepen tot beste fietsregio van Nederland. Vanzelfsprekend kun je hier gebruikmaken van het fietsknooppuntennetwerk. Ideaal, want je bepaalt zelf welke kant je op wilt en hoe lang je route wordt.

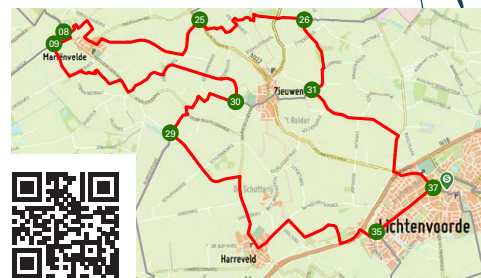
Tip
A

Download de Achterhoek Routes App of kijk op www.achterhoek.nl/routes. Kies uit de kant-en-klare routes of stippel jouw eigen route uit met de online routeplanner. Je volgt de route eenvoudig via navigatie en ontvangt ook leuke tips voor onderweg.

Startpunt:

VVV Lichtenvoorde

Markt 2, Lichtenvoorde



Grensstreek Oude IJsselstreek en Aalten – 62 km

Vanuit grensdorp Dinxperlo voert deze route je de landgrens over. Via het Duitse Anholt, met de prachtige Waterburcht, fiets je door de landerijen richting Gendringen, Ulft, Terborg, Sinderen en Aalten. Onderweg kom je langs verschillende theetuinen en brocanteadresjes. Genoeg gelegenheid om even uit te rusten met koffie en thee en zelfgebakken taart!

Startpunten:

TOP Wellinkbos

Aaltenseweg, Dinxperlo

TOP Megchelen

Oranjeplein 1, Megchelen

TOP DRU Industriepark

Hutteweg 24, Ulft



Genieten in de Liemers

Trek de wandelschoenen aan of geniet op de (elektrische) fiets van de mooiste routes in de Liemers! Het landschap kenmerkt zich door kronkelende dijken, rivieren en groene wielen en waaien. De wandelroutes zijn goed bewegwijzerd en de fietsroutes fiets je aan de hand van het knooppuntennetwerk. Bezoek een van de VVV-locaties of kijk op www.bezoekdeliemers.nl voor nog meer route-inspiratie.



Het Duivenpad - 5 km

Het Duivenpad brengt je langs veel bezienswaardigheden in en rondom de plaats Duiven in de Liemers. Op deze manier zie je een stuk van Duiven dat je nog niet eerder zag. Je komt door mooie groene parken en langs interessante (historische) locaties. De basisroute van 5 km is rolstoeltoegankelijk. Je kunt er ook voor kiezen om de buitenroute te kiezen (van 20 km).

Startpunt:

Remigiusplein, Duiven

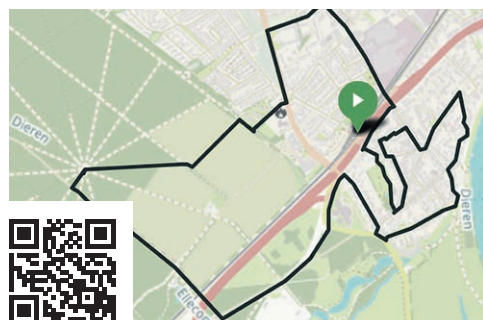


Dierense sporenpaden - 3,2 of 7,2 km

De Dierense sporenpaden bestaan uit twee wandelingen: een korte van ongeveer 3,2 km en een langere van 7,2 km. De route leidt langs historische bezienswaardigheden, de uiterwaarden van de IJssel en door de bossen van de Veluwe. Langs de route staan voldoende bankjes om even uit te rusten of te genieten van de omgeving. De bankjes benadrukken wat Dieren heeft met de dierenwereld, de rugleuning van de banken zijn namelijk uitgefreest met silhouetten van dieren uit de directe omgeving.

Startpunt:

P+R Station Dieren
Dieren (6953 AA)

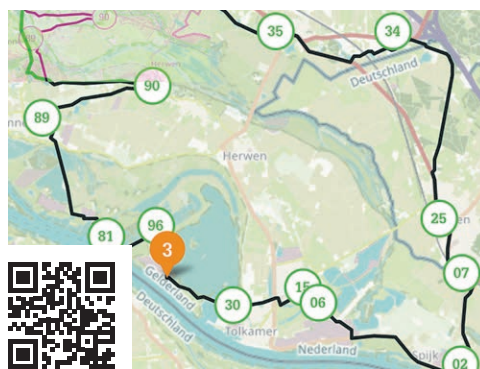


Steengoed - Fietsen door de Liemers - 36,5 km

Rond 1860 ontwikkelde het Gelders rivierengebied zich tot het centrum van de steenfabricage in Nederland. Waarbij de grote rivieren voorzagen in vervoersmogelijkheden en grondstoffen. Deze fietsroute brengt je langs de erfenis van de steenindustrie in de Liemers. Je start de route bij Buitengoed de Panoven. Dit is een voormalige dakpannen- en steenfabriek uit 1850. Waar je tegenwoordig heerlijk kunt eten en overnachten. Halverwege de route fiets je langs recreatiegebied De Bijland. Daar is een van de laatste, grote steenfabrieken van Nederland actief.

Startpunt:

Buitengoed de Panoven
Panovenweg 18, Zevenaar



Betuwse Bloesem - 35,1 km

De beste landbouwgronden van het land liggen in de Betuwe. Dankzij de gunstige ligging in combinatie met de gezonde bodem zijn hier de lekkerste appels, peren en kersen te vinden. De Betuwe wordt daarom ook wel 'de fruittuin' van Nederland genoemd. Geniet van de wit-roze bloesem die de bomen siert en van het fruit dat rijkelijk aan de takken hangt tijdens deze mooie fietsroute.

Startpunt:

Kinkelplein, Bemmelen (6681 AL)

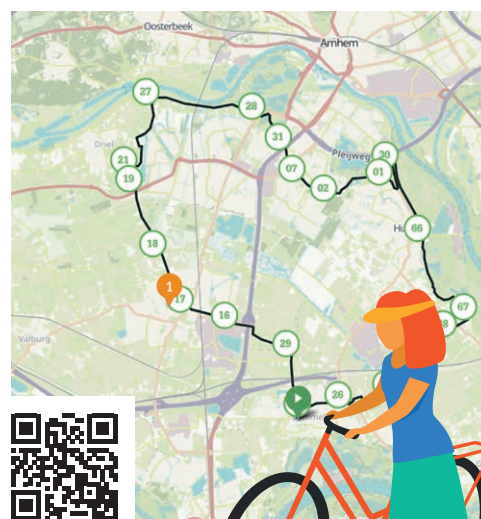


Foto: Jurjen Drenth

Groenten en fruit uit eigen tuin?

Leerzaam, leuk en lekker!

Groenten uit je eigen tuin: het is lekker en gezond. Het proces van zaaien tot oogsten is bovendien heel leerzaam en leuk, ook voor kinderen. In coronatijd is de moestuin ongekend populair geworden. Er zijn wachtlijsten voor volkstuintjes en tuinkassen zijn niet aan te slepen. De vrije tijd die corona ons gaf werd door veel mensen in eigen tuin besteed. Want zeg nou zelf: hoe leuk is het om boontjes en bieten uit je eigen tuin te eten? Met een moestuin ben je je bewuster van de seizoenen en eet je écht uit de natuur. En dat is lekker en gezond! Onze tuinmannen van de Groenmakers geven je graag tips over het starten van een moestuin!



Plek in de tuin

Wil je starten met een moestuin? Dat kan in je eigen tuin, op een plek waar je minstens 5 uur per dag zon hebt.

Grondsoort

Zand of kleigrond werkt het beste in je moestuin. Pas de mest aan op wat je gaat verbouwen. Ook op potgrond doet een moestuin het goed. De Groenmakers kunnen je helpen met het aanpassen van de grond en geven advies over bemesting.

Wanneer start je?

Een moestuin kan je op elk moment van het jaar beginnen. Maar je kan niet op elk moment van het jaar elke groente of fruit planten. De winter is geen gunstige planttijd voor veel soorten, wel is dit het moment voor de aanplant van bijvoorbeeld fruitbomen. Laat in de winter of vroeg in het voorjaar kan er gestart worden met bemesten en het losmaken van de grond.

Met welke soorten begin je?

Makkelijke soorten zijn onder andere: radijs, sla, sperziebonen, courgette, raapstelen, spinazie, aardbeien en frambozen. Kies vooral groenten die je lekker vindt en maak een moestuinplan. Kijk naar groentes die snel groeien, de hoogte

ingaan en veel opbrengst hebben. Als je eenmaal een goed moestuinplan hebt, kan je deze elk jaar weer gebruiken.

Plagen in moestuin voorkomen en bestrijden

Om te voorkomen dat slakken je groente opeten kan je eierschalen rond de plantjes leggen. Ook bijvoorbeeld het stekelige omhulsel van een kastanje kan helpen tegen slakken. Met een natte plank of stuk schors in de tuin trek je de slakken aan, waardoor je ze kan vangen en verplaatsen.

Het fluitende geluid van de wind in flessen schrikt mollen af. Graaf daarom om de één tot twee meter een fles zonder bodem in de mollenlang, met de hals boven de grond. Ook bestaan er verschillende mol-onvriendelijke planten. De keizerskroon en de kruisbladwolfsmelk verspreiden een vervelende geur voor de dieren. Een 100% garantie op succes bieden deze plantjes niet.

Cursus 'Je eigen moestuin, het hele jaar door'

Wil je je eerst nog wat beter verdiepen in een moestuin? Met de cursus 'Je eigen moestuin, het hele jaar door' van Etadoro bereid je je

goed voor! In deze cursus leer je hoe en waar je begint met het inrichten van een moestuin. De belangrijkste stappen die bij het starten van een moestuin komen kijken worden behandeld: van zaaien en bemesten tot oogsten. Met talloze tips en een heldere uitleg leer je hoe je vrijwel het hele jaar door je eigen groenten kunt oogsten en eten.

Scan de QR-code voor nog meer tips!



Ledenvoordeel

Zelf weinig tijd, of minder goed ter been? Laat je helpen in de tuin door de tuinmannen van de Groenmakers.

Ben je lid van Kruiswerk?

Dan krijg je € 25,- korting op het uur tarief van een tuinmannen-duo. Je betaalt dan € 52,50 per uur. Kijk voor info op www.kruiswerk.nl/tuinman Ook krijg je 15% korting op de online cursus 'Je eigen moestuin, het hele jaar door' van Etadoro. Lees er meer over op www.kruiswerk.nl/online-cursussen

Gooi jij ook deze zomer met ons een hengelt uit?

Vissen is een fantastische manier om naar buiten te gaan én in contact te zijn met de natuur. Hengelsport Federatie Midden Nederland en Kruiswerk Achterhoek en Liemers organiseren daarom met de lokale hengelsportverenigingen visuitjes bij jou in de buurt.

Gezellig samen vissen in de buitenlucht!

Een kwart van de bewoners van zorgcentra komt niet meer buiten. Kom jij ook minder buiten? Doordat je niet zo goed ter been bent? Of omdat er geen begeleiding voor jou is? Dat vinden wij heel jammer. Uit onderzoek blijkt dat de natuur een positief effect heeft op jouw gezondheid en welzijn. Waardoor jij beter in je vel zit! Daarom gaan we graag met jou naar buiten.

Goede begeleiding door vrijwilligers

Samen vissen zorgt ervoor dat jij een ochtend of middag kan vissen met vrijwilligers van de lokale hengelsportvereniging. Vissen wordt daarvoor weer toegankelijk, zodat jij geniet van een dagje buiten zijn aan het water. Af en toe een visje vangen. En verhalen delen met elkaar.

Iedereen mag meedoen aan het visuitje. Je hebt geen ervaring nodig. De vrijwilligers zorgen voor hengels, aas, voer en 'vistechnische' begeleiding tijdens het vissen.



Hengel jij ook mee?

Deelname aan een visuitje is gratis. Aanmelden per persoon is verplicht (minimaal 2 weken voor aanvang), zodat wij de juiste begeleiding kunnen garanderen. Er is een maximaal aantal deelnemers. Wees er dus op tijd bij.

"Samen vissen doe ik met plezier. Het is een heel mooi gebeuren, we zitten hier bij een mooie vijver. Het is ook een ontspannende sport. Ja, echt leuk!"

Ga je mee Samen vissen?

Op de volgende data zijn er weer visuitjes gepland:

- **Woensdag 28 juli (10:00 – 12:00 uur)**
Westsingel 41, Duiven
- **Dinsdag 17 augustus (10:00 – 12:00 uur)**
Zwiepseweg 157, Lochem

Geef je op voor een visuitje via www.kruiswerk.nl/samen-vissen of stuur een berichtje naar onze ledenservice via info@kruiswerk.nl of bel **0314 - 357 430** (ma. t/m vrij. van 9:00 tot 13:00 uur).



Kook jij ook mee met topchef Pierre Wind?

Ben jij ook dagelijks te vinden in de keuken? Voor een heerlijke quiche, smeuge pompoencake, of een compleet 3-gangendiner voor jouw gezin? Dan hebben wij goed nieuws voor jou. Pierre Wind, de Haagse topchef die wel weet heeft van koken, deelt speciaal voor jou 10 gemakkelijke en bijzondere recepten. Tel jij mee af?



Kook ook mee met de heerlijke en toch gemakkelijke gerechten van Pierre Wind en win zijn nieuwste boek 'De eco keuken van Wind'.

Met dit nieuwe kookboek van Pierre Wind is het handboek voor duurzaam koken een feit. Inclusief de door Pierre eigen bedachte 'Koken tot het kookpunt'-methode. Met deze werkwijze gaan onze kookvaardigheden drastisch veranderen. Goed voor het milieu én goed voor de portemonnee. Overkoken en aanbranden worden verbannen en door het garingsproces wordt het product er ook nog smakelijker van. Maar ook zijn beproefde 'Koken uit de klinko' en het 'receptengeraamte', waarmee je duurzaam leert koken, zorgen voor gezond en milieubewust koken. Op naar de eco keuken van ons allen.

Bekijk zijn nieuwste recept hier!



Iedere maand een heerlijk gerecht

Tot en met het einde van het jaar delen wij via onze kanalen iedere maand een heerlijk gerecht. Bedacht, bereid en op beeld gezet door Pierre Wind. Met een video volg je gemakkelijk alle stappen en maak jij van ieder gerecht een feestje! Alle recepten die Pierre met jou deelt zijn gebaseerd op zijn nieuwste boek 'De eco keuken van Wind'. Zo deelde hij al het gerecht voor zuurkool met spek en zoete aardappel (#10), een sla kokos maaltijdsoep (#9) en nu deelt hij met jou #8 snelle zelfgemaakte pasta met restjes.

Meedoen aan de actie?

Ga naar www.kruiswerk.nl/koken-met-pierre-wind. Hier vind je alle gedeelde recepten van Pierre Wind. Download jouw favoriete recept, haal de pannen uit de kast en zet het vuur maar aan! Zet jouw creatie op de foto en deel hem met ons. En wie weet word jij de gelukkige winnaar van zijn kookboek.

Ga voor alle leuke acties en artikelen naar www.kruiswerkmagazine.nl

Waarom is maaltijden thuisbezorgen zo populair?

Maaltijden thuis laten bezorgen is 'in'. In de bezorgmarkt is al jaren een stijgende lijn te zien, die vanwege de coronacrisis alleen maar verder toenam, onder elke leeftijd. Maar waarom is een maaltijd bestellen zo populair? En wat zijn de voordelen van eten thuis laten bezorgen? Food Connect, voordeelpartner van Kruiswerk, dook hier voor u in om alle feiten boven tafel te krijgen.

Thuisbezorging is één van de snelst groeiende markten en de vraag naar een lekkere en gemakkelijke maaltijd is alleen nog maar verder toegenomen. Mensen waarderen een gezonde en lekkere maaltijd meer dan voorheen, er wordt sneller toegegeven aan een gemakoplossing en een maaltijd bestellen wordt steeds meer 'gewoon' binnen ons leefpatroon. Dit is ook niet zo gek; lekker eten moet aanvoelen als een feestje. Deze ontwikkelingen ziet Food Connect ook en sluit dan ook naadloos aan op hun maaltijden. Het eten is een moment om naar uit te kijken, zeker in een tijd wanneer de mogelijkheden beperkt zijn.

Voordelen maaltijd thuis laten bezorgen

Hoewel velen de voorkeur geven aan een zelfbereide maaltijd, zijn er veel voordelen aan een maaltijd thuis laten bezorgen. Food Connect, al bijna 20 jaar de maaltijdspecialist van Nederland, nam er een aantal onder de loep. De meest voorname reden om niet zelf te koken in deze tijd is 'jezelf trakteren op gemak'. Er wordt immers tijd bespaard doordat er geen boodschappen gedaan hoeven te worden en u zelf niet hoeft te koken. Daarnaast is het gemak ook ontzettend groot wanneer u (tijdelijk) niet in staat bent om zelf een versbereide maaltijd op tafel te zetten. Bovendien kiest u met maaltijdbezorging ook nog eens voor de luxe dat een kok

speciaal voor u kookt, met de lekkerste ingrediënten, kruiden en specerijen. Met geen mogelijkheden om uit eten te gaan, geeft dit het gevoel van een restaurant aan huis.

'Zelf kiezen wat je kunt eten' is ook een veelgehoorde reden. Waarbij er normaal gesproken één maaltijd voor de partner of het gezin wordt gekookt, geeft een thuisbezorgde maaltijd de vrijheid om te kiezen waar u zelf zin in heeft. Als u vervolgens ook nog eens zelf kan bepalen op welk moment er gegeten wordt én er minder afwas te wachten staat, stapelen de voordelen zich op en is de keuze voor een bezorgmaaltijd snel gemaakt.

Food Connect thuis laten bezorgen

Al deze voordelen ervaren ook de klanten van Food Connect, die wekelijks genieten van het grote gemak van een heerlijke maaltijd. Waar vele maaltijdbezorgers ervoor kiezen om hun maaltijden door een koeriersdienst thuis te laten bezorgen, heeft Food Connect eigen vertrouwde bezorgers in dienst. Hierdoor zien de klanten elke keer hetzelfde betrouwbare gezicht aan de deur, wat zeker in deze tijd als prettig ervaren wordt.

De maaltijden worden veilig en op afstand bezorgd en betaling vindt, ook geheel veilig, achteraf plaats via automatisch incasso. Daarnaast geniet u als lid van Kruiswerk van gratis bezorging! Een maaltijd bestellen is zo geregeld: met een telefoontje of bestelling via de website, zit u in een mum van tijd aan tafel met een gezonde en lekkere maaltijd.

Wilt u ook de voordelen van een thuisbezorgde maaltijd proberen? Bestel dan nu – vrijblijvend – een proefpakket van 3 maaltijden voor maar €15,- of 5 voor €20,-. We bezorgen deze gratis bij u thuis. Bestellen kan via 0 888 - 10 10 10, kruiswerk.uwmaaltijd.nl of via onderstaand formulier.



dieet? bel ons gerust

gratis puzzelboek bij uw bestelling

Trek gekregen? Probeer het nu zelf en bestel 3 maaltijden voor €15 of 5 voor €20, gratis thuisbezorgd. U zit niet vast aan een abonnement.



runderlapje
met jus, gekookte aardappelen en rode kool



kipsaté
met bami goreng met prei, stukjes kip en roerei



gevulde kipfilet
met roomkaas-kerriesaus, rijst en sperziebonen



spaghetti
met rundergehakt, groenten en oregano



lekkerbekje
met jus, gebakken aardappelen en wortelen met peterselie



kalkoenhaasje
met tomaat-tijmjus, aardappelen en andijvie



varkenshaasoester
met peperroomsaus, gebakken wedges en gemengde groente



runderhachee
met stampot hutspot



zalmfilet
met witte wijnsaus, puree en romige spinazie

probeer vrijblijvend

Een proefpakket bestellen kan door te bellen naar 0 888 - 10 10 10, of vul het formulier in en stuur dit gratis in een envelop op naar: Food Connect, Antwoordnummer 140, 7600 VB Almelo. U heeft geen postzegel nodig.

Kies 3 of 5 gerechten:

☐ Runderlapje	☐ Kalkoenhaasje
☐ Kipsaté	☐ Varkenshaasoester
☐ Gevulde kipfilet	☐ Runderhachee
☐ Spaghetti	☐ Zalmfilet
☐ Lekkerbekje	

ontvang de maaltijden als:

☐ Gekoeld proefpakket ☐ Vriesvers proefpakket

vul uw gegevens in:

Aanhef: ☐ Dhr / ☐ Mevr.

Naam: _____

Geboortedatum: _____

Straat+nr.: _____

Postcode: _____

Plaats: _____

Telefoon: _____

E-mail: _____

☐ Ik geef Kruiswerk en Food Connect toestemming om mijn persoonsgegevens te verwerken, zodat ik een proefpakket kan bestellen. Ga naar foodconnect.nl/privacyverklaring voor meer info.

actiecode: proefpakket advertentie - Kruiswerk

food connect, voordeelpartner van Kruiswerk, tel. 0 888 - 10 10 10, www.kruiswerk.uwmaaltijd.nl

Nooit meer zorgen over jouw boodschappen dankzij de B-zorgservice



Ben je wat slechter ter been? Of geen tijd om voor de wekelijkse boodschappen naar de supermarkt te gaan? De boodschappen B-zorgservice brengt de boodschappen naar jou toe! Je bestelt eenvoudig je boodschappen en de bezorgservice brengt ze bij jou thuis.



Hoe werkt de B-zorgservice?

1. Bel, app of mail jouw bestelling aan de B-zorgservice door. Je krijgt daarna een gepersonaliseerd boodschappenlijstje, zodat je eenvoudig dezelfde producten weer kunt bestellen.
2. B-zorgservice bezorgt wekelijks op een vaste dag de boodschappen bij jou thuis. De boodschappen worden bezorgd vanuit hun magazijn in de gehele Achterhoek en de Liemers.
3. Je ontvangt een gespecificeerde factuur van jouw bestelling, deze wordt automatisch geïncasseerd. Wil je de service eerst proberen? Dan ontvang je indien gewenst een factuur die je zelf kunt voldoen.

Vaste afspraken

Vertrouwen hebben in de bezorger en afspraken staan centraal. B-zorgservice bezorgt wekelijks op een vaste dag, zonder bezorgkosten. Je zit hierbij niet vast aan een minimale afname of een abonnement. Ben je al lid van Kruiswerk? Dan kun je gratis gebruikmaken van de boodschappenservice van B-zorgservice.

Alle voordelen op een rijtje

- Boodschappen bij jou thuisbezorgd op een vast moment;
- Je betaalt geen bezorgkosten;
- Geen verplichting of abonnement, je bestelt alleen als je iets nodig hebt;
- Altijd een vertrouwd gezicht aan de deur;
- Indien gewenst tot in jouw koelkast bezorgd!

Ledenvoordeel

De B-zorgservice is gratis voor leden van Kruiswerk. Heb je nog vragen? Kijk voor meer informatie op www.kruiswerk.nl/boodschappen Of vraag direct de dienst aan door te bellen met 088 - 17 17 385, of stuur een e-mail naar boodschappen@kruiswerk.nl

Online cursussen van Etadoro

Echt goed fotograferen? Alles leren over mindfulness? Een moestuin starten, maar weet je niet waar je moet beginnen? Start vandaag nog met een online cursus van Etadoro! Etadoro biedt online cursussen met de meest uiteenlopende onderwerpen. Van interieurstyling tot bewust assertief. Om je persoonlijk te ontwikkelen, of om gewoon iets nieuws te leren.



Met en door ervaren professionals

Bij Etadoro leer je in eigen tempo met goede begeleiding van hoge kwaliteit. Een belangrijk onderdeel daarvan is kennis delen met anderen. Ook de trainers zijn essentieel bij Etadoro. Voor elk onderwerp is een ervaren professional gevonden die de training ontwikkeld heeft volgens het Etadoro format. De trainers zijn gedurende de cursus ook beschikbaar voor al jouw vragen en geven feedback op de opdrachten.

Gevarieerd cursusaanbod

Een cursus bestaat uit 7 lessen, inclusief gevarieerde opdrachten en afsluitend een quiz om jouw kennis te testen. Je volgt deze lessen online vanuit jouw eigen huis. In je eigen tijd, aan de keukentafel of op de bank: wanneer het jou uitkomt.



Een greep uit het aanbod:

- Verstandig schenken;
- Creëer je ideale interieur;
- Beter fotograferen;
- Mindfulness;
- Jouw eigen moestuin, het hele jaar door;
- Creatief schrijven.

Ledenvoordeel

Ben je al lid van Kruiswerk? Dan ontvang je 15% korting op de online cursussen.

Zo gebruik je de korting:

1. Vraag jouw actiecode op via www.kruiswerk.nl/online-cursussen;
2. Vind op www.etadoro.nl de cursus die bij je past en plaats deze in jouw winkelmandje;
3. Voer de actiecode in voordat je afrekent;
4. Geniet direct van de online lessen!



Wie helpt de mantelzorger?

Mantelzorgers zijn onmisbaar. Niet alleen omdat steeds meer mensen hulpbehoevend zijn, ook door de vele bezuinigingen in de gezondheidszorg. Momenteel verleen ruim vier miljoen Nederlanders onbetaalde zorg en hulp aan familie of vrienden. Verleen jij ook mantelzorg? Je kunt alleen goed voor een ander zorgen, als je de zorg kunt combineren met andere belangrijke dingen in het leven: werk, gezin, vrienden, studie en ontspanning. Daarvoor bestaat vervangende zorg, ook wel respijtzorg genoemd.

Vervangende zorg

Als je voor iemand zorgt uit jouw omgeving, heb je vaak weinig tijd voor jezelf over. De zorg voor een ander komt altijd op de eerste plek. Maar hoe zorg je ervoor dat je dingen kan blijven doen die belangrijk voor jou zijn? Je kunt de zorg tijdelijk overdragen. Dit kan een paar uur per week zijn, maar ook een vast aantal dagen per maand. Een vrijwilliger of professional kan wat zorg overnemen zodat jij meer tijd voor jezelf hebt. Dit wordt ook wel respijtzorg genoemd.

Wacht niet tot het te zwaar wordt en informeer bij je gemeente naar de mogelijkheden. Via de wegwijzer 'Ik zoek vervangende zorg' vind je stapsgewijs de hulp die bij jou past. Bekijk de wegwijzer op www.mantelzorg.nl/ik-zoek-vervangende-zorg

Tip: Vraag mensen in je omgeving om je te helpen, begin klein: bijvoorbeeld met het doen van een boodschap.

Aan wie kun je de zorg overdragen?

Je kunt de zorg overdragen aan mensen uit je eigen omgeving, vrijwilligers of professionals. Als de zorg door een professional wordt overgenomen, heb je een indicatie nodig. De zorg wordt dan thuis gegeven of eventueel buitenshuis. Zowel door vrijwilligers als beroepskrachten.

Tip: Vraag bij je zorgverzekeraar en je gemeente wat zij aan mantelzorgondersteuning bieden.

Wie betaalt voor respijtzorg?

Respijtzorg is soms gratis, bijvoorbeeld als het om vrijwilligerswerk gaat. Als er wel kosten aan verbonden zijn kun je die mogelijk vergoed krijgen vanuit:

- **Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo):**
Indien de zorgvrager ondersteuning krijgt vanuit de Wmo, kun je respijtzorg aanvragen bij de gemeente;
- **Wet langdurige zorg (Wlz):**
Vanuit het persoonsgebonden budget (pgb) indien de zorgvrager zorg vanuit de Wlz krijgt;
- **Jeugdwet:**
Kinderen met een beperking, stoornis of aandoening kunnen in aanmerking komen voor een logeeropvang. Oe hiervoor een aanvraag bij de gemeente;
- **Zorgverzekeraar van jou of de hulpvrager:**
Soms wordt vervangende zorg geheel of gedeeltelijk vanuit de aanvullende verzekering vergoed.

Aanvragen van de zorg doe je bij de gemeente, de Wet langdurige zorg, je zorgverzekeraar en/of bij de jeugdwet. Dit is afhankelijk van de zorg die nodig is.

Zoek je per direct hulp?

Heb je direct vervangende zorg nodig? Zit je er doorheen, of ben je ziek? Vraag hulp in je omgeving, neem contact op met de mantelzorgondersteuning bij jou in de buurt (VIT-mantelzorg of Welcom) of neem contact op met je huisarts of sociaal wijkteam.

Kom in contact met andere mantelzorgers

Wil jij af en toe even je ei kwijt? Je zorgen delen met mensen die in hetzelfde schuitje zitten? Je staat er niet alleen voor! Op het platform 'Deel je Zorg' ga je met andere mantelzorgers in gesprek, deel je verhalen of stel je een zorgvraag. Een plek voor herkenning en erkenning. Kom in contact met andere mantelzorgers via www.deeljezorg.nl.

Bron: MantelzorgNL

Kruiswerk neemt jouw zorgen uit handen

Kan jij wel wat hulp of ondersteuning gebruiken? In de zorg voor een ander? Of kom je zelf handen tekort in alledaagse werkzaamheden? Wij zijn er voor je. Met de boodschappenservice van B-zorgservice, de lekkerste maaltijden aan huis van Food Connect of apetito, huishoudelijke hulp van Alfasens of een pedicure of kapper aan huis van Mobella. Voor de persoon waarvoor je zorgt, of voor jezelf.

Op www.kruiswerk.nl/mantelzorgondersteuning vind je meer informatie. Of neem contact op met onze ledenservice via info@kruiswerk.nl of bel **0314 - 357 430** (ma. t/m vrij. van 9:00 tot 13:00 uur).

→ Op www.kruiswerk.nl/diensten/mantelzorgondersteuning vind je meer informatie.

De zorg voor een meervoudig gehandicapt kind



Sandra en Peter Masselink zorgen al 11 jaar voor hun meervoudig gehandicapte zoon Sverre (11). De dagelijkse intensieve zorg was voor de moeder van Sandra de reden om haar op te geven voor onze mantelzorgactie in 2020 op de Dag van de Mantelzorg. Wij spraken Sandra over haar persoonlijke verhaal.

Energiestofwisselingsziekte

Dat die zorg soms niet makkelijk is, dat gelooft iedereen. Als je niet in hetzelfde schuitje zit, is het heel moeilijk om je dit leven voor te stellen. Sverre is geboren met een energiestofwisselingsziekte. “Een dag na de geboorte wisten we dat hij ziek was”, vertelt Sandra. Ze vertelt dat ze drie kinderen heeft: “Een van onze dochters, Imre, is overleden toen ze vijf maanden oud was. Ze was ook ziek. Achteraf bleek dat ze dezelfde aandoening als Sverre had.” Na Imre werd gezonde dochter Juliet (14) geboren. Daarna werd Sverre (11) geboren. De aandoening die Sverre heeft, genaamd mitochondrieel DNA depletie syndroom 13, is erg zeldzaam. Het is een ernstig aangeboren stofwisselingsziekte waarbij belangrijke organen in het lichaam, zoals de hersenen en de spieren, een tekort aan energie hebben. Hierdoor hebben kinderen problemen met de ontwikkeling en hebben ze weinig spierkracht. Dit brengt de nodige problemen met zich mee, waaronder bij Sverre ook epilepsie en een groot speekselprobleem.

Hulp bij de zorg

“Sverre kan helemaal niks zelf. Hij kan vrijwel niet bewegen, niet zelf eten en praten. Hij heeft het niveau van een baby”, vertelt Sandra. “Maar

hij is ontzettend vrolijk, hij houdt van gekke grapjes, muziek luisteren en geniet van alle aandacht die hij krijgt”, vertelt ze. Sandra en Peter besloten de zorg volledig op zich te nemen. “We hebben onze woning aangepast, zodat hij beneden kan slapen en in bad kan”, vertelt Sandra. Er is een tillift, aangepaste rolstoel, speciale rolstoelfiets en rolstoelbus. “Er moet altijd iemand op gehoorafstand van Sverre zijn, dag en nacht. Dat maakt het voor ons moeilijk om samen dingen te ondernemen”, vertelt Sandra. “Toen Sverre klein was, namen de opa’s en oma’s de zorg af en toe over. Nu wordt dat te zwaar. Als Peter boven op zijn kantoor aan het werk is, is het voor de opa’s en oma’s wel te doen om voor Sverre te zorgen. Peter is dan in de buurt.” Wel is er een verpleegkundige die het gezin ondersteunt. Sandra werkt twee dagen in de week in het onderwijs. Op deze dagen komt de verpleegkundige om de zorg voor Sverre over te nemen. “Ook hebben we één keer per week nachtzorg, zodat wij even wat slaap in kunnen halen.”

Dag en nacht

Sverre heeft namelijk een groot speekselprobleem. Hij maakt erg veel speeksel aan, waardoor hij ’s nachts soms niet voldoende zuurstof krijgt. “Daarom moet hij regelmatig aan het zuurstof. Hij draagt een sensor om zijn vinger die alarm slaat zodra hij niet voldoende zuurstof krijgt. Eén van ons gaat dan naar beneden om hem zuurstof toe te dienen. Zolang hij aan het zuurstofapparaat ligt, moet er iemand dicht in de buurt zijn. Dus dan slaapt diegene beneden”, zegt Sandra.

Zo min mogelijk laten beperken

De zorg voor Sverre heeft veel impact op het leven van het gezin, maar ze proberen zich er niet te veel door te laten beperken. “We gaan gewoon op vakantie. We houden van musea bezoeken, lekker buiten wandelen of fietsen”, vertelt Sandra. “We varen altijd op het ritme van Sverre mee. We passen ons makkelijk aan. Het is zoals het is!”. Dat betekent voor de familie dat ze vaak dingen apart van elkaar doen. “Er blijft altijd één van ons bij Sverre. Als hij mee is en het wordt hem te veel en hij raakt overstuur, dan moet één van ons terug.” De rolstoelfiets geeft de mogelijkheid om met het hele gezin te gaan fietsen. “We hebben ook heel goed contact met lotgenoten. We delen veel met elkaar. Elk jaar gaan we ook een weekend weg met de hele groep”, vertelt ze. “Het is fijn om altijd bij iemand terecht te kunnen die in hetzelfde schuitje zit”, sluit Sandra af.

Stichting Energy4All

De stichting Energy4All zet zich in om energiestofwisselingsziekten meer bekendheid te geven en een medicijn te vinden om de ziekte te stoppen. Sverre is overigens niet te genezen. Wel is er een medicijn in ontwikkeling die ervoor kan zorgen dat hij meer spierkracht krijgt. Peter beklimt dit jaar met de fiets drie beruchte bergpassen van de Giro D’Italia om geld in te zamelen voor de stichting. Sandra loopt mee op 4 juli tijdens een wandeltocht genaamd Walk4Energy4all. Wil je meer lezen, meelopen of doneren? Kijk op: www.energy4all.nl.

Scan de QR-code
en lees online verder.



Wij helpen jou op weg

Medipoint biedt vele oplossingen om in beweging te blijven. Zodat je gemakkelijk zelf naar buiten gaat voor een boodschap, of gewoon om te genieten van de zomer. Onze experts staan klaar om jou persoonlijk te adviseren.



**Tot 15%
korting op
alle fietsen**

Driewielfiets Easy Rider 3

Door het unieke frame heeft de fiets een lage instap en een stabiele lagere zitpositie. Je voelt je een stuk veiliger en zekerder dankzij deze 3 voordelen:

1. Je zwaartepunt ligt lager.
2. Je zit op een zitting met rugleuning en je hebt een stuur voor je.
3. De zithoogte en de zithoek zijn instelbaar.

Reguliere verkoopprijs € 2.899,-

Actieprijs € 2.609,-

Actieprijs voor leden van Kruiswerk vanaf € 2.464,-

Scootmobiel Orion Metro

De scootmobiel Orion Metro is ergonomisch ontworpen en volledig samengesteld met eigenschappen voor zowel startende als doorgewinterde scootmobiel gebruikers.

De scootmobiel is uitgerust met talrijke functies voor een veilige, gemakkelijke en plezierige rit.

Reguliere verkoopprijs € 2.499,-

Actieprijs € 2.249,-

Actieprijs voor leden van Kruiswerk vanaf €2.124,-

Kleur: ● zwart / ● blauw / ● rood



**Tot 20%
korting op
alle scoot-
mobielen**

Adviesdagen Mobiliteit

Op onze adviesdagen kun je op afspraak met een expert vrijblijvend al onze mobiliteitsproducten testen.

Adviesdagen in jouw regio:

Vorden woensdag 21 juli
Zutphen vrijdag 23 juli
Winterswijk zaterdag 24 juli

Bezoek onze website voor meer informatie en om je aan te melden: www.medipoint.nl/adviesdagen.
Of bel onze experts voor advies of een afspraak op **088 - 10 20 100** (optie 3).

Advies aan huis

Bel de klantenservice **088 - 10 20 100** (optie 3) voor een afspraak. Een adviseur van Medipoint komt dan bij jou langs voor advies en een demonstratie.

Kijk op www.medipoint.nl/adviesdagen of bel de klantenservice op **088 - 10 20 100**.

Rollator Rollz Motion2

Met de Rollz Motion2 rollator ben je onderweg zeer flexibel. Als je even niet meer wilt lopen, transformeer je deze rollator eenvoudig in een rolstoel.

Vanaf nu hoef je nooit meer te kiezen voor een rollator of rolstoel. De Rollz Motion is namelijk een rollator én rolstoel in één. In een simpele handomdraai transformeer je de Rollz Motion van een stabiele en veilige rollator in een comfortabele rolstoel.

Reguliere verkoopprijs € 799,-

Actieprijs € 719,-

Actieprijs voor leden van Kruiswerk € 679,-



GPS Alarm FXA-100

Inclusief halskoord voor wanneer je op pad gaat.

Jij wilt toch ook in geval van nood direct geholpen worden? Met dit alarm wordt er een alarmsignaal met jouw locatie gestuurd naar vooraf geprogrammeerde nummers. Zo worden jouw naasten direct gealarmeerd. Ook kun je handsfree bellen met een enkele druk op de knop. Het alarm maakt gebruik van een simkaart (niet inbegrepen) en stuurt een signaal via het mobiele netwerk. Dit kan met zowel een prepaidkaart als een telefoonabonnement.

Reguliere verkoopprijs € 129,-

Actieprijs € 116,-

Actieprijs voor leden van Kruiswerk € 109,-

Big Button GSM met fototoetsen FM-50

Mobiele seniorentelefoon met vier fototoetsen.

Wil je bereikbaar zijn voor familie en vrienden? Dan is een eenvoudige seniorentelefoon erg handig. De Fysic telefoon is een eenvoudige mobiele seniorentelefoon met oplaadstation. De telefoon heeft vier grote fototoetsen waardoor je gemakkelijk belt met naasten.

Reguliere verkoopprijs € 74,99

Actieprijs € 67,99

Actieprijs voor leden van Kruiswerk € 59,99



Wij helpen je graag verder

Bel de experts van Medipoint voor advies of een afspraak op
088 - 10 20 100 (optie 3).

Winkellocaties

Winterswijk, Beatrixpark 1
Zutphen, Den Elterweg 77
Vorden, Raadhuisstraat 1
Doetinchem, Kruisbergseweg 27



medipoint

Sensire

Travixx brengt je verder

De vrijheid om te gaan waar je wilt. Daar blijf je het liefst zo lang mogelijk van genieten, ook wanneer je minder mobiel wordt. Het huismerk Travixx van Medipoint, dat tot stand is gekomen uit jarenlange ervaring en vele klantervaringen, helpt je om zolang mogelijk van jouw vrijheid te blijven genieten.

Travixx Deluxe

Exclusief lichtgewicht model. Met soft wielen voor uitstekende demping.

Stijlvol, comfortabel en veilig de weg op. Het kan allemaal met deze rollator. De grote tas, de verstelbare brede rugband en de soft wielen - die zorgen voor een goede demping - maken het plaatje compleet. Dankzij het lichte gewicht en inklapbare frame neem je de rollator overal makkelijk mee naar toe.

Reguliere verkoopprijs € 379,-

Actieprijs € 341,-

Actieprijs voor leden van Kruiswerk € 303,-

Kleur: ● zwart / ● blauw / ● rood



Travixx Comfort Lite

Een lichtgewicht, opvouwbare rolstoel met een moderne vormgeving.

Aan de Travixx Comfort Lite is veel aandacht besteed als het gaat om comfort en veiligheid. De afmetingen van de rolstoel kun je zelf naar wens afstellen. Ook is de rolstoel voorzien van anti-tip wielen. Deze zorgen ervoor dat je niet met je rolstoel achterover kunt kiepen.

Reguliere verkoopprijs € 499,-

Actieprijs € 449,-

Actieprijs voor leden van Kruiswerk € 349,-

Kleur: ● zwart / ● blauw OP = OP

GRATIS
rollator-
check

Is jouw rollator zomerklaar? Doe de gratis rollatorcheck

Wanneer: **iedere eerste woensdag van de maand**
Hoelaat: **tussen 10:00 en 16:00 uur**
Waar: **alle Medipoint winkels**

Een afspraak maken is niet nodig*.
Kijk op **www.medipoint.nl/rollatorcheck**
voor meer informatie of bel **088 - 10 20 100** (optie 3).

*Door het coronavirus gelden in al onze winkels voorzorgsmaatregelen conform de richtlijnen vanuit het RIVM. Een bezoek aan onze winkel is daarom veilig.

Wij helpen je graag verder

- Bel de experts van Medipoint voor advies of een afspraak op **088 - 10 20 100** (optie 3).
- Bezoek een van onze 50 winkels **www.medipoint.nl/winkels**
- Onze Thuiservice brengt de winkel aan huis. Bel voor een afspraak.
- Direct bestellen kan via de website op **www.medipoint.nl/beweging**

Genoemde acties zijn ledenaanbiedingen. Geldig t/m 15-8-2021. Niet geldig i.c.m. andere acties, kortingen of waardebonnen. Vraag overige voorwaarden in de winkel. Assortiment kan per locatie verschillen.

Wist je dat je als lid van Kruiswerk **10% korting** op alle koopproducten krijgt van Medipoint? Niet geldig i.c.m. andere acties, kortingen of waardebonnen.

Kijk op **www.medipoint.nl/adviesdagen** of bel de klantenservice op **088 - 10 20 100**.

Blijf gezond met de hulp van jouw zorgverzekeraar

Zorgverzekeraars zijn er voor je. Het hele jaar door. Onder andere met preventie: om te zorgen dat jij gezond blijft en jouw gezondheid blijft bevorderen en beschermen.

Zo houd je goede voornemens vol

Wat zou het mooi zijn als je van de ene op de andere dag zou kunnen stoppen met roken, de dagelijkse 350 gram groente haalt of netjes drie keer in de week in de sportschool te vinden bent. Helaas, weinig mensen houden goede voornemens langer dan een paar weken vol. Geldt dat ook voor jou? Lees dan de 4 tips van Zilveren Kruis en pak de draad weer op!

1. Je kunt iedere dag opnieuw beginnen

Heb jij een goed voornemen? Wacht dan niet tot 1 januari, of volgende week maandag. Begin gewoon. En zondag je een keer? Kijk dan vooral hoe goed je het hebt gedaan.

2. Spreek af wat je doet bij een terugval

Stel: je wilt stoppen met drinken, of met (te veel) suiker eten. Je weet dat er moeilijke momenten gaan komen. Spreek vooraf met jezelf af wat je ter compensatie doet als je zondigt. Maak bijvoorbeeld een lange wandeling of ruim de berging op. En dan hup weer opnieuw beginnen.

3. Met kleine stapjes kom je verder

Stel jezelf doelen, maar leg de lat laag. Stoppen met suiker? Vervang eerst frisdrank door bruinsend water. Als je zoiets een maand volhoudt, is de winst al ontzettend groot. Bedenk daarna de volgende stap.

4. Beloon jezelf

Onze hersenen zijn gek op beloningsimpulsen. Dus spreek vooraf af hoe je jezelf beloont als je je doelen haalt, dan heb je iets om naar uit te kijken. Bijvoorbeeld een bos bloemen voor elke 3 kilo die je kwijt bent.



Meer inspiratie? Beter slapen, meer ontspannen, vaker bewegen of gezonder eten? Ga naar www.zk.nl/magazine voor meer tips over gezonder leven.

Lekker in je vel: begin bij een goede leefstijl

Fit zijn én lekker in je vel zitten. Het begint allemaal bij een goede leefstijl. Kun je daar wel een beetje hulp bij gebruiken? VGZ helpt je gezonder te leven. Heb je bij VGZ een aanvullende verzekering? Bijvoorbeeld via de collectiviteit van Kruiswerk Achterhoek en Liemers? Dan heb je een preventiebudget.

Dit budget kun je onder andere gebruiken voor een:

- Leefstijlcheck
- Leefstijlprogramma van huisarts Tamara de Weijer
- Cursus leren omgaan met een aandoening
- Online slaapprogramma
- Cursus valpreventie, bij jou in de buurt

Online leefstijlprogramma van dr Tamara

Fit voelen? En er beter uitzien? Dat is het doel van het online programma voor een gezonde leefstijl. Naast deze cursus kun je het preventiebudget ook inzetten voor andere cursussen, advies en zorg. Vergoeding is mogelijk tot maximaal het bedrag van het preventiebudget.

Samen voor een gezonder Nederland.

Elke dag weer

Door goed voor jezelf te zorgen, voel je je ook gezonder. Dat is goed voor jou, en ook voor de mensen om je heen. Zo zorgen we samen voor een gezonder Nederland. En houden we de zorg toegankelijk en betaalbaar.



Dus kun je wel wat extra ondersteuning gebruiken in het leven? Bijvoorbeeld bij stoppen met roken, omgaan met een ziekte of aandoening of werken aan een gezonder gewicht? Lees dan snel verder op www.vgz.nl/preventie, en maak gebruik van jouw preventiebudget.

Meer gezonde jaren voor iedereen

De maatschappij kent veel prikkels en producten die onze gezondheid aantasten. Gelukkig kan je voor een deel zelf invloed uitoefenen op je eigen gezondheid. Aandacht voor een gezonde leefstijl is belangrijk, je krijgt een betere weerstand en je bent beter bestand tegen ziektes. Hoe eerder je met je leefstijl aan de slag gaat, hoe meer gezonde jaren en kwaliteit van leven je kunt bereiken. Dat noemen we bij Menzis: Leefkracht.

Hoe begin je met een gezonde leefstijl?

Veranderen van leefstijl is niet makkelijk. Menzis helpt je daar graag bij, met de app SamenGezond. Hierin geven ze jou bruikbare tips en coaching, afgestemd op jouw persoonlijke situatie, interesses en doelen. Dat doet Menzis niet alleen, maar samen met haar partners zoals de Hartstichting, het Voedingscentrum en het Kenniscentrum Sport & Bewegen.

Naast coaching via de SamenGezond-app kun je meedoen aan Weekdoelen, waarbij je iedere week een beloning ontvangt. Zo zet je vaak net dat stapje extra én houd je het langer vol.

Ben je verzekerd bij Menzis?

Maak dan gebruik van de leefkrachtadviseur. En krijg persoonlijk advies over een gezonde leefstijl. Mensen met overgewicht kunnen meedoen aan een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI), een traject van twee jaar waarin een leefstijlcoach deelnemers helpt hun leefstijl te veranderen én vol te houden. Daarnaast stimuleert Menzis mensen te stoppen met roken. En vergoedt daarom de Allen Carr-methode, een bewezen effectieve methode die deelnemers in één dag van het roken af kan helpen.



Meer weten? Kijk voor de mogelijkheden op www.samengezond.nl (en download de app) of op www.menzis.nl

Het Kruiswerk Zorgcollectief helpt je graag op weg

Kruiswerk-leden kunnen deelnemen aan het Kruiswerk Zorgcollectief. Naast korting op de zorgverzekeringen van Zilveren Kruis, VGZ en Menzis biedt het Kruiswerk Zorgcollectief ook ruimere dekking en extra vergoedingen op jouw aanvullende zorgverzekering. Zo ben je verzekerd van goede zorg. Het Zorgcollectief biedt het hele jaar door persoonlijke ondersteuning en advies bij vragen over jouw zorgverzekering. Kijk voor meer info op www.kruiswerkzorgcollectief.nl



→ Kijk voor meer informatie op www.kruiswerkzorgcollectief.nl

Doe mee aan de bakstrijd!

Ben jij niet uit jouw keuken weg te slaan? Hou jij van bakken? Zoet of hartig. Van brood tot cupcakes. En van desserts tot muffins. Wij dagen je niet uit om een grote cake of heerlijk bananenbrood te maken. Nee, wij dagen jou uit om de lekkerste zomertaart te maken. Met als hoofdprijs: een workshop voor 2 personen van Gaabs, de gezelligste bakwinkel van het land!

Maak jij de lekkerste zomertaart?

In de zomer is bakken niet de meest voor de hand liggende bezigheid. Als het buiten 30+ graden is, zetten we niet graag ook nog binnen de oven aan. Toch weerhoudt dat jou niet om heerlijk te gaan bakken! De zonnestralen zorgen voor de lekkerste vruchten. Ideaal voor jouw baksel. Daarom is het thema van onze bakstrijd zomer. De uitdaging: een heerlijk zomers baksel.

Zo doe je mee

Deel jouw baksel via
www.kruiswerkmagazine.nl/bakstrijd
en doorloop de stappen:

- 1. Stuur een foto van jouw baksel:**
Upload een (mooie) foto van jouw baksel en vul jouw contactgegevens in vóór maandag 16 augustus 2021.
- 2. Bekendmaking van de genomineerden:**
Op maandag 23 augustus 2021 maken wij de drie bakkers bekend die hun taart mogen laten proeven aan een vakkundige jury.
- 3. De finale:**
Hoor jij bij de laatste drie?
Dan word je uitgenodigd voor de finale! De finale vindt plaats op zaterdag 4 september 2021 om 14:00 uur. Een vakkundige jury gaat jouw taart proeven. En dus niet alleen beoordelen op uiterlijk, maar ook op smaak!

Word jij de grote winnaar van onze bakstrijd?

Dan ga je naar huis met de hoofdprijs: een bakworkshop voor 2 personen bij Gaabs! De uitreiking vindt plaats in de bakwinkel van Gaabs (Heezenstraat 41, 7001 BP Doetinchem).



Vergeet niet jouw baksel op tijd in te sturen! Tot maandag 16 augustus 2021 kan je jouw mooiste creatie inzenden.

Kijk voor alle voorwaarden op www.kruiswerkmagazine.nl/bakstrijd

Doe mee en win
een bakworkshop
voor 2 personen



Om je alvast in de stemming te brengen...

Ter inspiratie hebben wij een aantal voorbeeldrecepten met jou gedeeld. Neem snel een kijkje op www.kruiswerkmagazine.nl/bakstrijd.

Voorwaarden

- ✓ Je hebt een foto van een zelfgemaakte taart, gebak of cake ingestuurd waarin het thema 'zomer' is verwerkt. Onder baksel wordt verstaan een taart, gebak of cake. Andere baksels worden niet mee genomen in het eindoordeel.
- ✓ Je dient jouw baksel in te sturen via www.kruiswerkmagazine.nl/bakstrijd voor maandag 16 augustus 2021.
- ✓ Op zaterdag 4 september 2021 wordt de winnaar bekendgemaakt bij de bakwinkel van Gaabs (Heezenstraat 41, 7001 BP Doetinchem).
- ✓ Een vakkundige jury bepaalt de winnaar van de bakstrijd. O.a. Gabi Hunter van bakwinkel Gaabs, een bestuurslid van Kruiswerk en een speciale gast zullen plaats nemen op de jurystoelen.
- ✓ De winnaar ontvangt een workshop voor twee personen bij Gaabs.