Deze krant is een uitgave van Kruiswerk Achterhoek en Liemers. Bij vragen naar aanleiding van deze uitgave kun je contact met ons opnemen via 0314 - 357 430 of info@kruiswerk.nl

Kruiswerkkrant

Achterhoek en Liemers | dec / jan / feb 2023 | nr 3 www.kruiswerk.nl

Steun bij mantelzorg

Mantelzorgers spelen een belangrijke rol in onze samenleving. Deze groep zal in de toekomst alleen maar groter wordt. Lees op welke manier Kruiswerk mantelzorgers ondersteunt.

PAGINA 6

Tips van Jeffrey

Wil jij fitter worden? Onze beweeg- en leefstijlexpert Jeffrey Krayenbrink helpt je graag op weg. Met tips en eenvoudige work-outs kun jij thuis aan de slag.

PAGINA 17

Kies bewust bespaar waar kan

menzis
5% korting op de aanvullende- en tandartsverzekering

Zilveren Kruis
10% korting op de aanvullende- en tandartsverzekering
Ruimere vergoedingen

VGZ
15% korting op de aanvullende verzekering
Ruimere vergoedingen
Vergoedingen lidmaatschap

Kruiswerk Zorgcollectief
informeert en adviseert jou!

PAGINA 9

Inspiratie kerstdiner

Weet jij al wat je op tafel zet deze kerst of heb je nog wat inspiratie nodig? Het team van Kruiswerk deelt een aantal lekkere recepten met jou!

PAGINA 3

Wie stuur jij een kerstgroet?

In samenwerking met Kaartje2go verstuur jij dit jaar een gratis kerstgroet! Wie bezorg jij deze kerst een glimlach?

PAGINA 20

Vragen?

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

kruiswerk

En verder

Mooie winacties I Slapen kun je leren I Op ontdekking in de Achterhoek
Langer comfortabel thuis wonen I Volg jij ons al online?

De ledenservice **is er voor jou!**

Als ledenconsulenten voeren we regelmatig gesprekken met onze leden. We voeren gesprekken die van vrolijke aard zijn, maar er worden ook vaak verdrietige situaties met ons gedeeld. Het geeft ons inzicht in wat er bij de leden speelt.

We luisteren naar de verhalen en proberen zo goed mogelijk te helpen. Soms kun je met een luisterend oor al veel betekenen. Daarnaast helpen wij mensen graag verder als het gaat om ondersteuning. We wijzen ze bijvoorbeeld op ons aanbod van diensten.

Veel van onze diensten richten zich op mantelzorgondersteuning. Mantelzorgers hebben een belangrijke rol in onze samenleving. Wij vinden het belangrijk dat zij de ondersteuning krijgen die ze nodig hebben. Wat dacht je bijvoorbeeld van hulp in de huishouding of een boodschappenservice?

Merk je ook dat de zorg voor een ander je soms wat te veel wordt en wil je weten wat wij voor jou kunnen betekenen? Neem dan eens contact met ons op. We luisteren graag naar jou en denken met je mee zodat je nooit het gevoel hebt er alleen voor te staan.

Elke werkdag tussen 09.00 uur en 13.00 uur zijn wij telefonisch berekbaar. Lukt het je niet ons direct aan de lijn te krijgen? Spreek je naam en nummer in dan bellen we je zo snel mogelijk terug! Mailen mag natuurlijk ook.
Je bereikt ons via **info@kruiswerk.nl**

Weet dat je er niet alleen voor staat!
Bel ons op **0314 – 357 430**

Gebruik QR-code:

In deze krant staat bij veel artikelen een **QR-code**. Dit is een vierkant opgebouwd uit zwarte en witte blokjes. Houd de camera van jouw smartphone of tablet hiervoor. Je krijgt dan een link te zien naar de bijbehorende website met veelal achtergrondinformatie en filmpjes. Daarnaast zijn er verschillende apps die jou helpen met het scannen van QR-codes. Deze werken op dezelfde manier. Je vindt ze in de app-store als je zoekt op QR-code scanner.

AGENDA DEC/JAN/FEB

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

DONDERDAG 8 DECEMBER
13:30 - 15:00 UUR
Smartphone workshop

MAANDAG 12 DECEMBER
10:00 - 17:00 UUR
Gezondheidscheck Westervoort

DONDERDAG 15 DECEMBER
13:30 - 15:00 UUR
Smartphone workshop

DINSDAG 10 JANUARI
10:00 - 17:00 UUR
Gezondheidscheck Aalten

MAANDAG 16 JANUARI
10:00 - 17:00 UUR
Gezondheidscheck Hengelo (GLD)

DINSDAG 24 JANUARI
10:00 - 17:00 UUR
Gezondheidscheck Lichtenvoorde

MAANDAG 30 JANUARI
10:00 - 16:30 UUR
Gezondheidscheck Doetinchem

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 halfjaarabonnement t.w.v. € 15 op **Naober cadeau**. Je ontvangt drie nummers. Het abonnement stopt automatisch na het derde nummer. Deze actie is geldig tot 31-12-2022.

☐ Ja, ik word lid van Kruiswerk*

Voorletters: Voornaam: Achternaam: M / V

Straat en huisnummer: Postcode: Woonplaats:

E-mailadres: Telefoonnummer:

☐ Ik ontvang graag de digitale nieuwsbrief van Kruiswerk (indien jouw e-mailadres bij ons bekend is).

03/2022

IBAN bankrekeningnummer: Geboortedatum:

Datum: Handtekening:

* Ondergetekende verleent hierbij, tot wederopzegging, de machtiging aan Kruiswerk Achterhoek en Liemers jaarlijks een bedrag van € 20,50 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:

Je ontvangt jouw Kruiswerk-ledenpas binnen circa 4 weken thuis. 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).

Op de hoogte blijven van aankomende activiteiten? Meld je aan voor de nieuwsbrief op www.kruiswerk.nl/nieuwsbrief

Smakelijk eten

met de **favoriete recepten** van het Kruiswerkteam

Nog minder dan een maand en dan is het Kerstmis. Weet jij al wat er bij jou op het menu staat of heb je nog wat inspiratie nodig? We hebben al onze favoriete recepten gebundeld. Het complete magazine kun je downloaden op www.kruiswerkmagazine.nl/receptenbundel

Welke soep is jouw favoriet?

Het wordt eerder donker en de temperatuur daalt. Dit is het moment om je eens even lekker op te warmen aan een kom soep. Daarnaast brengt een kom soep een hoop voordelen met zich mee!

1 Tomatensoep, kippensoep, broccolisoep, pompoensoep: de mogelijkheden zijn eindeloos en er is veel ruimte om te variëren.
2 Veel restjes in je koelkast en/of voorraadkast, maar weet je niet wat je ermee moet? Maak er soep van. Zo heb jij een lekker maaltijd en je hoeft geen eten weg te gooien. Win-win!
3 De meeste soepen bestaan voor een groot deel uit groente. Zo krijg jij heel makkelijk een heleboel vitamines binnen. Super gezond dus. Kortom: wij zijn fan.

Ben jij ook zo dol op soep?
Ga naar **Kruiswerk.nl/soeprecept-actie** voor meer informatie en win een soepbijbel! Het winnende recept delen wij op social media en in onze nieuwsbrief.

Win

Ga naar **www.kruiswerk.nl/soeprecept-actie** voor meer informatie en doe mee!

Appelbroodjes

Het favoriete recept van Lieke: ***"Heerlijk voor bij de koffie. Zowel warm als koud zijn ze erg lekker!"***

Ingrediënten
(ongeveer 13 broodjes)
- half pak broodbakmix
- (voor wit brood)
- 4 appels
- abrikozenjam
- suiker
- kaneel

Benodigdheden
- keukenmachine / handmixer
- bakplaat
- bakpapier
- oven
- dunschiller en mesje

Bereiding

Stap 1: Bereid een half pak broodmix zoals beschreven op de verpakking. Laat je broodmix rijzen op een warme plek in huis.

Stap 2: Terwijl je deeg aan het rijzen is, schil je de appels en snijd je ze in kleine stukjes. Leg de stukjes appel in een schaal en schrooi er naar eigen inzicht suiker en kaneel overheen.

Stap 3: Zet je oven aan op 180 graden en laat deze voorverwarmen.

Variatietip: doe wat gewelde rozijnen door je appel-, suiker- en kaneelmengsel.

Stap 4: Als je deeg 30 minuten heeft gerezen haal je het uit de kom. Bestrooi je aanrecht of een grote plank met wat bloem en rol je deeg uit.

Stap 5: Wanneer je een mooie, beetje ovaalachtige plak hebt, smeer je er een dun laagje abrikozenjam op.

Stap 6: Verdeel de appel over je deeg.

Stap 7: Rol nu je deeg op. Zorg dat er aan het einde geen stukjes appel liggen, zodat je het deeg goed kan vastpakken.

Stap 8: Snij mooie plakken van ongeveer 2 à 3 centimeter en leg deze op de bakplaat.

Stap 9: Als je bakplaat vol is zet deze dan voor ±30 minuten in de oven.

Stap 10: Laat ze een beetje afkoelen voordat je ze serveert.

Thuis voor de toekomst

Je eigen woning aanpassen: wat is er eigenlijk allemaal mogelijk?

Waar begin je als je een woning toekomstbestendig wilt maken? Wie langer thuis wil blijven wonen, zal zonder twijfel verdwalen in het enorme aanbod aan (slimme) oplossingen. Dat verandert voorlopig niet. Nederland vergrijst en de overheid stimuleert zo lang mogelijk thuis wonen. Niet voor niets heeft Kruiswerk de dienst Zlimthuis die ervoor zorgt dat leden hierin ondersteund worden.
In samenwerking met gemeente Doetinchem, woningbouwcorporatie Sité en het Graafschap College richtte Zlimthuis in 2020 de Belevingswoning aan de Ruyslaan 18 in Doetinchem in. Inmiddels staat de woning vol met allerlei mogelijkheden om veilig en comfortabel thuis te wonen met eenvoudige en slimme producten.
Wie langs de Belevingswoning in Doetinchem loopt, zal in eerste instantie niet veel aandacht besteden aan nummer 18. Op een kleine veiligheidscamera, een slimme deurbel en een rolstoelhelling na lijkt het aan de buitenkant op een doorsnee rijtjeshuis. Niets is minder waar. Vanbinnen en vanbuiten is de woning helemaal aangepast om oud in te worden. Verlichting achter de trapleuning, een traplift, wandbeugels, keukenhulpmiddelen en een sta-opstoel. Het is slechts een greep uit de hulpmiddelen waarmee de woning is uitgerust.

De rondleidingen worden gegeven door goed geïnformeerde vrijwilligers die begrijpen waar mensen tegenaan lopen. Samen kijken jullie naar alle mogelijkheden. De woning is ook ideaal voor iedereen die in zijn werk te maken heeft met mensen die langer thuis (willen) wonen. Studenten, verpleegkundigen, fysiotherapeuten en WMO-adviseurs zijn daarom ook welkom in de Belevingswoning. Marcel: “De Belevingswoning is voorzien van allerlei praktische dingen, zodat de woning levensloopbestendig is. Soms zijn het kleine dingen, zoals handig bestek en toiletverhogers, maar je kunt er ook beeldbellen via de televisie en er staat een hoog-laagbed. Verhuizen is dus echt niet altijd de enige oplossing.”

Zien is geloven

“Zien is geloven”, vertelt Marcel Nijhof van Zlimthuis. “Alles werkt en kan uitgeprobeerd worden.” Met de Belevingswoning is er een plek waar ouderen en mantelzorgers uitleg kunnen krijgen over de mogelijkheden en waar ze het zelf kunnen uitproberen. Elke ruimte in de woning is daarom volledig aangepast.

De noodzaak van een toegankelijke woning

Toegankelijke woningen zijn belangrijk, want de vergrijzing zet door en het aantal beschikbare seniorenwoningen is voorlopig nog niet voldoende. De verwachting is dat het aantal ouderen nog flink gaat stijgen tussen nu en 2040. Zo neemt het aantal 75-plussers toe met 86%. Dat betekent een stijging van 1,2 miljoen in 20 jaar tijd. En het aantal 90-plussers groeit van 133.549 begin 2022 tot 318.000 in 2040. Zo blijkt uit onderzoek van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Het merendeel van de ouderen woont in een woning die niet of niet voldoende geschikt is en dat terwijl de meeste woningen tegenwoordig makkelijk aangepast kunnen worden. Dat laat de Belevingswoning in Doetinchem wel zien!

Wie geïnteresseerd is in een rondleiding in de Belevingswoning of een demonstratie wil van de traplift kan zich aanmelden op de website van de Belevingswoning: www.belevingswoningdoetinchem.nl

Belevingswoning Doetinchem www.belevingswoningdoetinchem.nl

Een traplift is zo gek nog niet

Ervaar het zelf met een persoonlijke demonstratie

Als traplopen niet meer zo makkelijk gaat, kan jouw trap een grote hindernis worden. Het is begrijpelijk dat je het liefst zo lang mogelijk in jouw eigen huis wilt blijft wonen.

Trapliften maken jouw trap weer veilig en de woning weer toegankelijk. Elke situatie is anders, daarom wordt een traplift op maat gemaakt. Hoe steil je trap er ook uitziet; er is altijd wel een goede oplossing.

Een traplift biedt dé oplossing wanneer traplopen niet meer zo makkelijk gaat. De aanschaf is een grote beslissing die je niet zomaar maakt. Het is een flinke investering, daarom is het fijn om eerst zelf te kunnen ervaren hoe een traplift werkt. Op die manier merk je hoe een traplift in huis bijdraagt aan de mobiliteit.

Maak een testrit
Kruiswerk biedt iedereen die geïnteresseerd is in een traplift een gratis testrit aan in de Belevingswoning aan de Ruyslaan 18 in Doetinchem. In de Belevingswoning in Doetinchem ervaar je hoe (simpele) woningaanpassingen van het Zlimthuis assortiment het woongemak kunnen vergroten. Eén van de aanwezige mogelijkheden is een werkende traplift van Otolift. Tijdens je bezoek kun je ook gerichte en persoonlijke vragen stellen. Zo weet je direct of een traplift ook past bij jouw situatie.

Leden krijgen 10% korting

Leden die geïnteresseerd zijn kunnen altijd vrijblijvend een afspraak maken met de Otolift adviseur. Koninklijke Otolift is de partner van Kruiswerk voor trapliften. Vanwege de samenwerking ontvangen leden **10% korting bij aankoop van een traplift.**

Wil je meer over weten over de trapliftdemo of de ledenkorting?
Bel dan gerust met Kruiswerk op **0314 - 357 430** (op maandag tot en met vrijdag tussen 09:00 en 13:00 uur).

Je kan ook de QR-code scannen voor meer informatie over trapliften.

Langer thuis wonen met **Heerlijk thuis in huis**

Er gaat niets boven je eigen huis. Je woont er misschien al jaren en kent het door en door. Je weet precies welke traptrede kraakt en welk keukenkastje klemt. Thuis is waar je je prettig voelt en waar je herinneringen hebt. Je wilt er dan ook zo lang mogelijk blijven wonen, maar kan dat wel? Een woongelukgesprek met een wooncoach van Heerlijk thuis in huis kan helpen om hier inzicht in te krijgen.

Meer weten?
Ga naar **www.thuisloket.nl** of scan de QR-code.

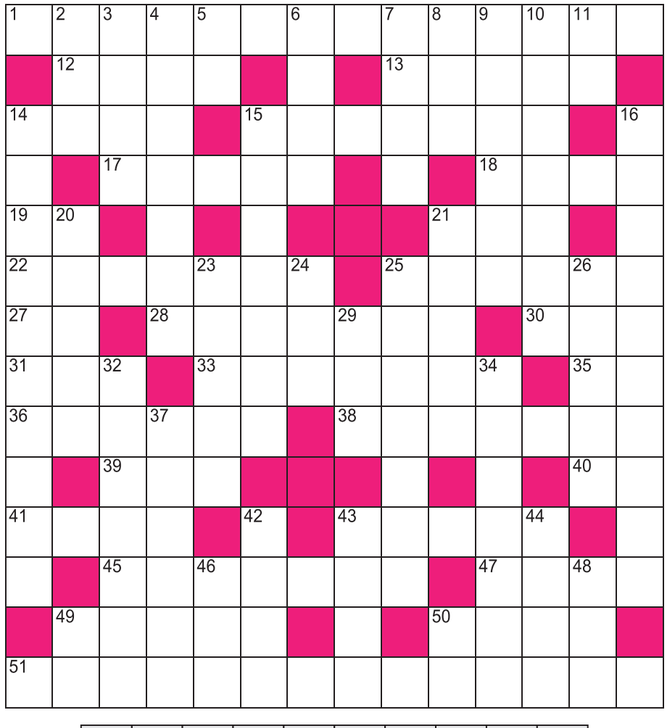
Hoe werkt een woongelukgesprek?
Tijdens het woongelukgesprek wordt er gekeken wat er nodig is voor een comfortabel, duurzaam en veilig thuis. Verschillende onderwerpen komen aan bod: (brand)veiligheid, fitheid en gezondheid, energiebesparing en zelfredzaamheid. De wooncoach denkt met je mee en verwijst je door naar de juiste organisaties om je verder te helpen. Met kleine aanpassingen is er vaak al heel veel mogelijk.

Initiatiefnemers Heerlijk thuis in huis
Samen met Agem Energieloket, Zlimthuis en de gemeenten Aalten, Berkelland en Oude IJsselstreek wil Kruiswerk jou ondersteunen om veilig, comfortabel en duurzaam te kunnen wonen. Heerlijk thuis in huis is mede mogelijk gemaakt door samenwerking met 8RHK ambassadeurs en met financiële bijdrage vanuit de Regio Deal.

Doe mee en win

een Omron HN 288 ***weegschaal*** *(t.w.v. € 47,99)*

De Omron HN 288 weegschaal is eenvoudig te gebruiken. Met de duo-weegfunctie weeg je bovendien niet alleen jezelf maar ook jouw koffer of huisdier.



Horizontaal
1 Hoe heet het telefoonnummer 088 – 17 17 345 (gratis voor leden van Kruiswerk) **12** Geldbedrag voor het goede doel **13** Vlaskam **14** Afvoerkanaal **15** Vervalser **17** Naar omlaag (arch.) **18** Deel van een bureaukast **19** Symbool voor astaat **21** Door middel van **22** Groente van het koraalkruid **25** Schrijfster van 'Gezond weer op' (1984) **27** Muzieknoot **28** Nederfrankisch dialect met Nedersaksische invloeden **30** Plaaggeest **31** Schutsluis **33** Broddelaar **35** Britse lady (1961-1997) **36** Moeilijke periode **38** Afrikaan **39** Rivier in Schotland **40** Tangens (afk.) **41** Rivier in Noord-Brabant **43** Houtkleurstof **45** Saprijke vrucht **47** Satelliet van de aarde **49** Macho, heerszuchtig **50** Grensteken **51** Hoe heet de aanbieder zorgverzekeringen van Kruiswerk? Kruiswerk….

Verticaal
2 Ik (Lat.) **3** Berg in Jeruzalem **4** Keuzewoord **5** Bijbeldeel (afk.) **6** Bezittelijk vnw. **7** Buurland van Koeweit **8** Scheepsvloer **9** Acteur **10** Vrouwelijk beroep **11** Vluchtig **14** Dat was Zutphen tussen 1046 en 1798 **15** Op geen enkele plaats **16** Deel van Oude IJsselstreek **20** Slavische heerser **21** Kerkelijk feest **23** In 2022 voor de laatste keer de tante van de Zwarte Cross **24** Modestijl bij jongeren **25** Razen **26** Voegwoord **29** Eikenschors **32** Zijspanwagentje (Eng.) **34** Beschuttingsmateriaal **37** Sierheester **42** Dus (Lat.) **43** Scherprechter **44** Vervelend **46** Zenuwtrek **48** Biersoort **49** Koetsiersuitroep **50** Computer (afk.).

Scan de QR-code of ga naar **www.kruiswerkmagazine.nl/puzzels**
Download de puzzel en stuur jouw antwoord uiterlijk vrijdag 6 januari 2023 in.

33	41	47	2	13	50	18	22	26	46				

Mantelzorgers spelen een belangrijke rol in onze samenleving. Onderzoek van het Social Cultureel Planbureau laat zien dat bijna 5 miljoen mensen in Nederland hulp bieden aan een ander. Dit aantal blijft elk jaar stijgen. Kruiswerk ondersteunt mantelzorgers op verschillende punten.

Praktische ondersteuning
Je werkt, misschien heb je een gezin en daarnaast zorg je nog voor een ander. Je wilt graag helpen, maar voelt je ook verantwoordelijk. Op die momenten is Kruiswerk er voor jou. Of je nu behoefte hebt aan een boodschappenservice, maaltijdservice of een klusser aan huis, wij helpen je verder.

Luisterend oor
Zie je door de bomen het bos niet meer? Heb je vragen, kom je ergens niet uit of wil je gewoon je verhaal kwijt? Onze ledenservice staat voor je klaar. Ze luisteren naar jouw verhaal en denken mee waar mogelijk.

De voordelen van mantelzorghulp via Kruiswerk

- Laagdrempelig: Jij vertelt ons waar je ondersteuning kunt gebruiken en wij helpen je waar we kunnen;

- We denken graag met je mee over de mogelijkheden. Weet dat je er niet alleen voor staat;

- Leden van Kruiswerk krijgen korting op veel diensten.

Bel ons op **0314 – 357 430** (maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 13:00 uur). Kijk voor meer informatie op **kruiswerk.nl/samenthuis**

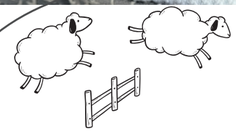
Waarom slapen we?

Slapen is goed voor je. Het geeft je lichaam de tijd om tot rust te komen en weer op te laden. Dat geldt ook voor je brein. Je maakt de hele dag van alles mee. Je hersenen hebben tijd nodig om dit allemaal te kunnen verwerken. Een goede nachtrust zorgt ervoor dat je de emoties van de dag goed kunt verwerken en kunt onthouden wat je allemaal geleerd hebt. Erg belangrijk, maar wat gebeurt er nu precies als je slaapt?

Slaapfases
Je slaapcyclus bestaat uit verschillende fases. Je begint de nacht met een soort **sluimerfase**. Dit noemen we ook wel doezelen. Het wordt moeilijk om je ogen open te houden en uiteindelijk val je in slaap.
Hierna volgt **de lichte slaap**. Je bent ontspannen, maar het is makkelijk om wakker te worden van geluiden. In deze fase kun je ook te maken krijgen met slaapstuipen. Je spieren trekken zich dan kort samen, waardoor je het gevoel krijgt dat je valt.
De volgende fase is **de diepe slaap**. Je ademhaling wordt langzaam en ook je hartslag gaat naar beneden. Het wordt nu moeilijker om wakker te worden.
De laatste fase is **de REM-slaap**. Dit staat voor Rapid Eye Movement, vanwege de snelle oogbewegingen die in deze fase voorkomen. Het wordt ook wel de droomslaap genoemd. Die bijnaam zegt het al. Dit is de fase waarin je droomt.

De laatste twee fases zijn het belangrijkst. Deze zorgen er namelijk voor dat jouw lichaam en geest de tijd krijgen om zich te herstellen. Een volledige slaapcyclus duurt ongeveer 90 tot 120 minuten. Als deze is afgelopen word je vaak eventjes wakker. Meestal merk je hier niks van en kun je het je in de ochtend niet meer herinneren. Daarna begin je weer met een nieuwe cyclus, totdat het tijd is om op te staan.

Wat is genoeg slaap?
Er is niet een duidelijk antwoord op de vraag wat voldoende slaap is. Dit is per persoon verschillend. De een heeft aan acht uur eigenlijk te weinig en de ander redt zich prima met zes uur slaap. Het belangrijkste is dat jij je overdag fit voelt. Hoeveel slaap iemand nodig heeft is afhankelijk van jouw biologische klok. Deze zogenaamde klok laat jouw lichaam weten wanneer het tijd is om naar bed te gaan. Je wordt dan moe en voelt je slaperig. De volgende dag zorgt die klok er ook weer voor dat je wakker wordt.



Wist je dat schaapjes tellen voor het slapen gaan eigenlijk een heel slecht idee is? Je zet delen in je brein hiermee aan het werk en dat zorgt er juist voor dat je minder goed in slaap valt.

Wil je weten hoeveel slaap jij nodig hebt?
Wacht dan eens met naar bed gaan totdat je slaperig bent. Je zet geen wekker, maar slaapt totdat je uit jezelf wakker wordt. De volgende dag kijk je hoeveel uur je geslapen hebt. Probeer dit een paar dagen vol te houden. Dan weet je daarna hoeveel slaap jij ongeveer nodig hebt.

Slapen kun je leren
Ben je benieuwd hoe je jouw kwaliteit van slaap kunt verbeteren? Volg dan de cursus Beter slapen bij Etadoro. Leden van Kruiswerk krijgen korting op alle cursussen van Etadoro. Kijk op **www.kruiswerk.nl/diensten/online-cursussen** voor meer informatie.

Tips

Af en toe een nacht slecht slapen is helemaal niet zo erg. Vind je het lastig om in slaap te vallen? Misschien heb je dan iets aan deze tips.

Ontspan
Het is misschien makkelijker gezegd dan gedaan, maar probeer te ontspannen. Focus je niet op de slaap die je mist en de korte nacht die je zal hebben. Zorg in plaats daarvan voor positieve gedachten.

Laat je telefoon liggen
Het is heel verleidelijk om je telefoon te pakken wanneer je niet kunt slapen. Het is echter beter om deze te laten liggen. Je telefoonscherm geeft zogenoemd blauw licht. Je lichaam denkt hierdoor dat het nog dag is en dat remt de aanmaak van het slaaphormoon melatonine. Daardoor word je minder snel moe en blijf je nog langer wakker.

Zorg voor regelmaat
Probeer elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed te gaan en sta 's ochtends op hetzelfde tijdstip weer op.

Blijf je last houden van slaapproblemen en ben je daardoor overdag niet fit? Dan is het altijd goed om even langs de huisarts te gaan.

Jouw zorgverzekering

Kies bewust en bespaar op dat wat je niet gebruikt

Scan de QR-code om onze informatievideo's te bekijken!

Op het gebied van zorgverzekeringen verandert het een en ander. Zo verdwijnt op 1 januari de collectiviteitskorting op de basisverzekering. Nu is dat nog maximaal 5 procent, wat in de praktijk neerkomt op zo'n € 7,- per maand. Twee op de drie Nederlanders maakt momenteel gebruik van een collectieve zorgverzekering. Op de aanvullende verzekeringen mag nog wel een korting gegeven worden. De hoogte van de korting op de aanvullende verzekering wordt bepaald door de zorgverzekeraar zelf.

Collectief verzekeren blijft!
Het Kruiswerk Zorgcollectief blijft wél gewoon bestaan. Nog altijd biedt ons collectief voordelen als extra zorg. De enige verandering is dat de korting op een collectieve basisverzekering verdwijnt.

Aanvullend verzekeren, kies alleen wat je nodig hebt

Vanuit de aanvullende verzekering krijg je zorgkosten vergoed voor bijvoorbeeld fysiotherapie, bril of lenzen, preventieve zorg en mantelzorgondersteuning. Je bent niet verplicht een aanvullende verzekering af te sluiten. Je kunt geld besparen als je dit doet. Willem Veenendaal, expert zorgverzekeringen bij het Kruiswerk Zorgcollectief, legt uit waar je de aanvullende verzekering voor kunt gebruiken. Heb je daarna nog vragen? Laat je informeren via onze informatiebijeenkomsten. Kijk op pagina 10 voor de agenda.

Hoeveel fysiotherapie heb ik nodig?

"Reguliere fysiotherapie wordt vergoed vanuit jouw aanvullende verzekering. Meestal heb je recht op een x aantal behandelingen in jouw aanvullende verzekering per jaar. Kijk kritisch naar het aantal behandelingen dat je nodig denkt te hebben. In sommige situaties wordt zelfs de fysiotherapie vergoed vanuit de basisverzekering."

De vergoeding van een hoortoestel

"Een hoortoestel wordt voor 75% vergoed vanuit de basisverzekering. Dit bedrag wordt verrekend met het verplicht- en vrijwillig eigen risico. Sommige zorgverzekeraars hebben een aanvullende verzekering die de 25% eigen bijdrage ook nog deels of zelfs helemaal vergoeden. Vaak hoef je dus helemaal niets zelf te betalen. Informeer van tevoren of jouw zorgverzekeraar een contract heeft met de audicien waar je heen wilt gaan. Alleen als zij een contract hebben met een audicien krijg je 75% vergoed vanuit de basisverzekering."

Extra uitgelicht

"Draag je zorg voor een ander? Of wil je werken aan je gezondheid en vallen voorkomen? Dan heb ik goed nieuws voor je. In de meeste gevallen heb je een vast budget voor alternatieve-, preventie- en mantelzorg binnen jouw aanvullende verzekering."

Wat valt er onder deze vormen van zorg?

✓ Alternatieve zorg

Behandelingen zoals accupunctuur en natuurgeneeswijzen, alternatieve beweegzorg en alternatieve medicijnen. Een zorgverzekeraar vergoed meestal een maximumbedrag per behandeling.

✓ Preventieve zorg

Cursussen, zoals een EHBO-, slaapcursus of valpreventie training, hulp bij een gezonde leefstijl zoals een leefstijlcheck of hulp bij afvallen, trainingen én vaccinaties. Veel zorgverzekeraars hebben een preventiebudget opgenomen. Dit budget kan je inzetten om zorg te voorkomen.

✓ Mantelzorg

Zorg jij wel eens voor een ander? Jouw partner of ouders? Binnen de aanvullende verzekering zijn er vaak vergoedingen voor mantelzorgers. Zo kan er ondersteuning geboden worden door een mantelzorgmakelaar of een vervangende mantelzorger.

Wist je dat?

1. Je niet verplicht bent om een aanvullende of tandartsverzekering af te sluiten.
2. Het altijd verstandig is om een aanvullende zorgverzekering af te sluiten als je regelmatig naar het buitenland gaat. Niet alle zorgkosten, waaronder repatiering, worden uit de basisverzekering vergoed.
3. Voor de aanvullende zorgverzekering geldt, dat je naar een gecontracteerde zorgaanbieder moet gaan. Anders worden de zorgkosten vaak helemaal niet vergoed.

...hoe kies je nu bewust en bespaar je waar kan?

Het Kruiswerk Zorgcollectief adviseert je in 5 stappen om na te denken over je huidige zorgverzekering. Het loont om goed na te gaan wat jij het aankomende jaar werkelijk nodig hebt aan zorg. Zo voorkom je onaangename verrassingen en kan het ook een besparing opleveren. Laat je goed informeren. Bijvoorbeeld met onderstaande stappen of tijdens onze informatiebijeenkomsten of een persoonlijk adviesgesprek.

Aanmelden voor een gratis informatiebijeenkomst of persoonlijk adviesgesprek? Scan de QR-code!

Stap 1 Kies de juiste basisverzekering

In de basisverzekering is jouw basiszorg geregeld. De zorgverzekeraar mag geen onderscheid maken in premie, of je nu zorg nodig hebt of niet. Zorgverzekeraars moeten je altijd accepteren voor de basisverzekering, ongeacht je leeftijd. Zorgverzekeraars bepalen zelf met wie zij contracten aangaan voor het leveren van zorg of inkopen van medicijnen.

Als basisverzekering kies je voor een natura- of restitutiepolis. Bij een naturapolis ga je, wanneer je zorg nodig hebt, naar een zorgaanbieder waar de zorgverzekeraar een contract mee heeft. Doe je dit niet? Dan moet je een gedeelte van de rekening zelf betalen. Bij een restitutiepolis heb je meer vrijheid om zelf te kiezen waar je naartoe wilt. Zolang deze zorgaanbieder maar een redelijk tarief in rekening brengt voor de zorg die zij levert.

Tip van Willem: "Wanneer je zorg nodig hebt in het buitenland en de kosten hoger zijn dan in Nederland, worden die kosten niet vergoed vanuit jouw basisverzekering. Dit geldt ook voor medische repatriëring. Deze kosten worden wel vergoed vanuit de aanvullende verzekering."

Stap 2 Kies je eigen risico

Het verplicht eigen risico is € 385,-. Het eigen risico betaal je wanneer je gebruik maakt van zorg uit de basisverzekering. Je kunt daarbovenop kiezen voor een vrijwillig eigen risico, variërend van € 0,- tot € 500,-. Hoe hoger het vrijwillig eigen risico, des te minder premie je per maand betaalt.

Tip van Willem: "Ontvang je nu al zorg? Of is de kans groot dat je zorg gaat ontvangen? Dan raad ik je af om een vrijwillig eigen risico op te nemen."

Stap 3 Kies je aanvullende verzekering

Vanuit de basisverzekering wordt niet alle zorg vergoed. Onder meer fysiotherapie, brillen en alternatieve zorg moet je aanvullend verzekeren. Je bent niet verplicht een aanvullende verzekering af te sluiten. Deze valt ook niet onder de zorgverzekeringswet. Voor wat betreft een aanvullende verzekering: het grootste onderscheid tussen het aanbod van verzekeraars zit in de prijzen en inhoud van de dekking. Vaak kiezen mensen een te uitgebreide aanvullende verzekering, uit angst dat hen iets onverwachts overkomt het komende jaar. Stel jezelf de vraag: welke zorg heb ik volgend jaar nu écht nodig? Het kan zo zijn dat je het ene jaar andere zorg nodig hebt dan het andere. Pas daar dan ook jouw aanvullende verzekering op aan.

Tip van Willem: "Op de linkerpagina leg ik je uit waar je de aanvullende verzekering voor kunt gebruiken als het gaat om alternatieve zorg, preventieve zorg én mantelzorg."

Stap 4 Kies je tandartsverzekering

Omdat de tandartsverzekering niet onder de zorgverzekeringswet valt, is de zorgverzekeraar vrij om de inhoud en voorwaarden van de verzekering te bepalen. Verwacht je in de toekomst hoge kosten? Pas dan tijdig je dekking aan. Veel zorgverzekeraars hanteren een wachttijd op de meest uitgebreide tandartsverzekering. Binnen een tandartsverzekering verzeker je meestal een bedrag aan kosten die bij de tandarts wordt vergoed. Naast een periodieke controle geldt er een eigen bijdrage op de kosten die je bij de tandarts maakt. Veel zorgverzekeraars hanteren binnen de tandartsverzekering een maximum aantal minuten voor de mondhygiënist. Meestal is dit 60 minuten. Daarboven worden de kosten niet meer vergoed vanuit het tandartspakket.

Tip van Willem: "Krijg je een volledige gebitsprothese? Deze wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Hiervoor heb je dus geen tandartsverzekering nodig."

Stap 5 Kies je collectiviteit

Een collectieve zorgverzekering is een verzekering die door een grote groep mensen afgesloten wordt. Ben je verzekerd bij Menzis, Zilveren Kruis of VGZ dan biedt Kruiswerk Zorgcollectief jou voordelen. Als je je aansluit bij een collectief blijf je dus gewoon verzekerd bij jouw zorgverzekeraar maar krijg je wel de voordelen die de collectieve verzekering biedt.

Alsjeblieft, jouw voordeel met het Kruiswerk Zorgcollectief:

5% korting op de aanvullende- en tandartsverzekering

10% korting op de aanvullende- en tandartsverzekering

- Ruimere vergoedingen

15% korting op de aanvullende verzekering

- Ruimere vergoedingen
- Vergoedingen lidmaatschap

Kies bewust **bespaar waar kan**

Het collectief met korting,
extra vergoedingen
en persoonlijk advies

Bewust jouw zorgverzekering samenstellen, hoe doe je dat? Welke aanvullende verzekering past bij jouw situatie? Zorgcollectief expert Willem Veenendaal informeert en adviseert je graag over onder andere vergoedingen, wisselen van pakket of overstappen naar een andere zorgverzekeraar. Wil je je voor aankomend jaar oriënteren op een zorgverzekering die zowel financieel, als inhoudelijk goed bij je past? Maak dan net als zoveel andere leden gebruik van onze kosteloze informatiebijeenkomsten. Liever een persoonlijk adviesgesprek met onze expert? Dat kan ook!

Ons Zorgcollectief biedt korting op de aanvullende verzekeringen van Menzis, Zilveren Kruis en VGZ. Verder krijg je vergoedingen op onder meer fysiotherapie, ondersteuning bij mantelzorg en preventieve zorg.

Bezoek een van onze informatiebijeenkomsten

Woensdag 7 december 10:00 - 11:30 uur
Warnshuus: Dreiumme 43 in Warnsveld

Vrijdag 9 december 10:00 - 11:30 uur
Bibliotheek Lichtenvoorde: De Leest 2 in Lichtenvoorde

Maandag 12 december 10:00 - 11:30 uur
't Brewinc: IJsselkade 17 in Doetinchem

Aanmelden verplicht!

Meld je aan voor zowel de informatiebijeenkomsten als een persoonlijk adviesgesprek.
Dit kan via de website **www.kruiswerk.nl/zorgcollectief** of bel **088 - 17 17 310** (ma. t/m vr. 9:00 – 17:00 uur).

Het verhaal van Piet

'Met veel plezier heb ik tot op hoge leeftijd met jongeren gewerkt. Veel thuiszitten is niks voor mij. Door corona bleef ik steeds vaker binnen, ging meer eten en kreeg last van gewrichtsslijtage. Vooral in mijn benen had ik last van tintelingen en een slapend gevoel. Ik ging steeds slechter lopen en toen de leuning van mijn stoel kapot ging, was mijn dochter heel duidelijk: 'Geef er nou aan toe, pa. Je hebt altijd zo hard gewerkt, gun jezelf het gemak van een sta-opstoel.'

De eerste stap

We zijn naar de Medipoint-winkel gegaan om verschillende sta-opstoelen uit te proberen. Ondanks dat ik er tegenop zag om een aanpassing te moeten doen, heb ik toch meteen een sta-opstoel gekocht. Ik hoef geen wiebelende beweging meer te maken bij het opstaan. Voel geen angst om niet omhoog te kunnen komen of te vallen. Meer comfort in huis is voor mij een stuk belangrijker geworden.

Gemak dient de mens

Ik heb gekozen voor een sta-opstoel waarbij mijn vermoeide benen tot rust komen. Ideaal als ik even een dutje wil doen. De stoel kantelt wanneer ik omhoog ga, zodat ik in één keer stabiel opsta. Mijn benen zijn meer ontspannen en mijn gewrichten minder belast. Als ik eerder had geweten dat dit zo gemakkelijk ging, had ik de keuze eerder gemaakt. Maar ja, dat is altijd makkelijk praten achteraf. Ik ben erg blij dat mijn dochter heeft geholpen."

Sta-opstoel Riposo

Meneer Heyman heeft gekozen voor de sta-opstoel Riposo met een los hoofdkussen. Het is mogelijk om de zitting, rugleuning, benen- en voetensteun apart van elkaar te bedienen. Dit zorgt ervoor dat je kunt rusten in ligstand, maar ook omhoog komt zonder grote belasting van de gewrichten. Een comfortabele stoel om naar eigen wens in te stellen. Ook benieuwd wat voor stoel het best bij jou past? Maak een afspraak bij je thuis via 088 10 20 100 of meld je aan voor een zitadviesdag op **medipoint.nl/fijnerthuis.**

Schrijf je in voor een zitadviesdag.

Vorden *vrijdag 9 december*
Winterswijk *woensdag 14 december*
Zutphen *donderdag 15 december*

TOT 20% KORTING OP MAATWERK STA-OPSTOELEN + GRATIS HOOFDKUSSEN*

medipoint

Assortiment kan per winkel verschillen
*Vraag naar de voorwaarden

naoaber

Naober is dé plattelandsglossy van het oosten. Geen tijdschrift dat de kracht en pracht van onze mooie streek zo laat zien. Vanuit een positieve invalshoek, omlijst met prachtige fotografie.

Markante mensen, prachtige natuur, mooie gebouwen en tuinen.
De geschiedenis, cultuur en streektaal: alles komt aan bod. En niet te vergeten de reportages over naoberschap. Kenmerkend voor onze streek, want door elkaar te helpen en te steunen is het aangenaam wonen en leven in Oost-Nederland. Naober is een feest der herkenning. Dat is 100% genieten!

Ook genieten van Naober? NU: Exclusief voor de leden van Kruiswerk een proefabonnement voor slechts 15 Euro. (stopt automatisch)

Ga naar **www.naober.nl/kruiswerk** of vul de bon op deze pagina in.

Een halfjaar lang genieten van Naober

☑ **Ja,** ik wil 3 nummers voor 15 euro en maak kans op een plaid van landhuisliving uit Goor t.w.v. 70 euro.

Naam _____ dhr./mevr. Lidnr. Kruiswerk ____
Adres _____
Postcode/plaats _____
Telefoon _____
E-mail _____

☐ Ja, ik wil ook de gratis digitale nieuwsbrief ontvangen.
☐ Hierbij machtig ik (éénmalig) Naober om het verschuldigde bedrag af te schrijven van bank/gironummer:
IBAN NL _____
☐ Ik betaal na ontvangst van de nota. ☐ Per post ☐ Digitaal
Datum _____ Handtekening _____

Meldt u aan via **www.naober.nl/kruiswerk** of stuur deze bon in een envelop zonder postzegel naar:
Naober, antwoordnummer 5510, 7040 ZX 's-Heerenberg

Deze actie is geldig voor verzending binnen Nederland en geldt niet in combinatie met andere acties, is uitsluitend voor nieuwe abonnees die in het laatste jaar geen abonnement op Naober hebben gehad. Met het invullen van dit formulier gaat u akkoord met de leveringsvoorwaarden en het Privacy- en Cookiebeleid van RAS Uitgevers bv (zie www.naober.nl).

In 2023 geven wij elke maand prijzen weg

Kruiswerk is ook online te vinden. Je kunt ons volgen op **Facebook** en **Instagram** of door jezelf in te schrijven voor onze nieuwsbrief. Zo blijf jij altijd op de hoogte van de laatste nieuwtjes. In 2023 geven we mooie prijzen weg onder onze volgers op social media en de lezers van onze nieuwsbrief. Op deze pagina vind je alvast een voorproefje.

@KruiswerkAchterhoekenLiemers @Kruiswerkachterhoekenliemers

Wil je graag onze nieuwsbrief ontvangen? Ga dan naar **www.kruiswerk.nl/nieuwsbrief** en meld je aan.

Wooncoaches gezocht!

Naasten, vrienden of buren. Anderen helpen, dat is wat jij graag doet. Spreekt het geven van advies over langer zelfstandig, duurzaam en veilig thuis wonen jou aan? Dan is deze vrijwilligersfunctie bij de gemeenten Aalten, Berkelland of Oude IJsselstreek echt iets voor jou!

Naoberschap

Langer zelfstandig, duurzaam en veilig thuis wonen, het zijn onderwerpen waar we allemaal mee te maken krijgen. Zeker in tijden als deze waar kosten snel stijgen en waar mensen graag zelf het heft in handen nemen. Door jouw kennis en adviezen kun je buurtgenoten echt verder helpen. Tijdens een zogeheten Woongelukgesprek maak je mensen bewust van de mogelijkheden en draag je simpele oplossingen aan. Vaak kunnen mensen na het Woongelukgesprek zelf aan de slag met jouw advies. Is er extra hulp nodig? Dan wijs jij ze op de mogelijkheden. De afspraken voor de Woongelukgesprekken kun je zelf inplannen wanneer jou dat uitkomt.

Van kennis tot het geven van advies

Wooncoaches worden goed voorbereid voordat ze op pad gaan. Je krijgt een training van drie dagdelen om kennis op te doen over langer thuis wonen, veiligheid en energiebesparing. De Woongelukgesprekken voer je aan de hand van een app met een digitale vragenlijst en achterliggende informatie over oplossingen. Zo kun je jouw kennis eenvoudig delen tijdens de gesprekken die je voert als wooncoach!

Wooncoach, dat wil ik doen!

Ben je enthousiast geworden en heb je zin om aan de slag te gaan als wooncoach? Meld je dan aan via **www.thuisloket.nl/wooncoach**. Daar kun je ook terecht voor meer informatie over het initiatief van Heerlijk thuis in huis en jouw rol als (toekomstige) wooncoach.

Elk seizoen op ontdekking in de Achterhoek

Tip

Kiezen uit meer dan 300 routes in de Achterhoek? Download de Achterhoek Routes App of kijk op **www.achterhoek.nl/routes** Kies uit de kant-en-klare routes of stippel je eigen route uit met de online routeplanner.

Wandelfanaat of fietsfan? De streek lijkt er wel voor gemaakt om op een actieve manier ontdekt te worden. Kilometers goed onderhouden fiets- en wandelpaden doorkruisen het prachtige coulisselandschap.

Bij de VVV's in de Achterhoek kun je verschillende routekaarten en -bundels kopen. Zo zijn er diverse fietsroutes samengesteld op basis van knooppunten. Denk aan routes langs het water en langs cultuurhistorische trekpleisters. Op vier fietskaarten van de Achterhoek vind je, behalve alle fietspaden en knooppunten, ook toeristische informatie plus kant-en-klare fietsroutes. Wandelliefhebbers kunnen uit de voeten met een van de vier wandelkaarten. Op de kaarten staat onder andere het complete keuzepuntennetwerk. Handig, zo kun je je route van tevoren uitstippelen! En dan… op pad! Wat wordt het vandaag? Wandelen of fietsen? Met onderstaande routes ontdek je telkens een ander stuk van de Achterhoek en proef je het lekkerste van de streek.

Een bundel met 10 fietsroutes over de Kerkenpaden is verkrijgbaar bij de VVV's in de Achterhoek.

Van molen-tot-molenroute (9,3 km)

Wandelen in Bronkhorst, het kleinste stadje van Nederland, is teruggaan in de tijd. Bronkhorst is met zijn oude boerderijhuisjes, smalle keistraatjes en bezienswaardigheden een prachtig, sfeervol plaatsje. Het landschap eromheen is weidegebied; boerenland met graspaden langs sloten en soms over akkerranden. Bomen, heggetjes en knotwilgen staan her en der. Tussen het dorpje Rha en Bronkhorst wandel je over de dijk, met uitzicht over de IJssel.
achterhoek.nl/vanmolentotmolenroute

Startpunt
TOP Bronkhorst,
Onderstraat 9, Bronkhorst

Adresje om te smullen
Herberg De Gouden Leeuw
Bovenstraat 2, Bronkhorst
Een gratis drankje (niet alcoholisch) bij bestelling van een broodje.

Corlese veldentocht (11,4 km)

Buurtschap Corle is met krap 300 inwoners op ruim acht vierkante kilometer de kleinste van de negen buurtschappen in de gemeente Winterswijk. Vanaf TOP De Twee Bruggen wandel je naar het natte natuurgebied Grote Goor. Vogel- en bomenliefhebbers kunnen tijdens deze wandeling hun hart ophalen. Denk er aan om je verrekijker mee te nemen!
achterhoek.nl/corleseveldentocht

Startpunt
TOP De Twee Bruggen
Meenkmolenweg 23,
Winterswijk Miste

Adresje om te smullen
De Schoppe
Meenkmolenweg 23, Winterswijk Miste
Pannenkoek met twee soorten beleg naar keuze en een warme drank voor €10 pp.

Kerkenpad | Rondje Lievelde (29 km)

Ben je geïnteresseerd in de historie van ons land? Dan kun je tijdens deze fietstocht je hart ophalen. Dit gebied heeft namelijk een belangrijke rol gespeeld in de Tachtigjarige Oorlog. Je komt onder andere langs het oude hoofdkwartier van prins Frederik Hendrik, waar nu het Achterhoeks Openluchtmuseum is gevestigd. Ook in Groenlo is de historie nog volop zichtbaar, onder andere in het stratenpatroon, aan de stadsgracht en aan de stadswallen met de kanonnen.
achterhoek.nl/kerkenpad-lievelde

Startpunten
TOP Erve Kots – Eimersweg 4, Lievelde
TOP Marveld – Elshofweg 6, Groenlo

Adresje om te smullen
Herberg Erve Kots
Eimersweg 4, Lievelde
2e kopje koffie/thee gratis

Niet alcoholisch drankje bij broodje

Drankje gratis

Geldig tot 1 maart 2023

Herberg De Gouden Leeuw
Bovenstraat 2, Bronkhorst
kruiswerk

Pannenkoek met warme drank

€ 10,-

Geldig tot 1 maart 2023

De Schoppe
Meenkmolenweg 23, Winterswijk Miste
kruiswerk

Tweede kopje koffie of thee

Gratis 2e kopje koffie/ thee

Geldig tot 1 maart 2023

Herberg Erve Kots
Eimersweg 4, Lievelde
kruiswerk

Eropuit met Kruiswerk

Deze dagtochten worden je aangeboden door Kruiswerk samen met Betuwe Express

leden € 56,25
niet leden € 65,25

Verhalen van boer Gijs en advocaat

Luister naar de verhalen van boer Gijs en zie met eigen ogen hoe advocaat gemaakt wordt.

In het Veluwse dorp Voorthuizen vindt u een unieke locatie: 't Westdorp. Hier is van alles te beleven. Een uit de hand gelopen hobby van boer Gijs is het verzamelen van spullen uit grootmoeders tijd. Bij deze mooie en uitgebreide verzameling horen natuurlijk ook mooie en boeiende verhalen. Deze verhalen deelt boer Gijs graag met u. Luister naar de verhalen, geniet van een lekkere lunch en kijk vervolgens naar een demonstratie advocaat maken. Dit belooft een gezellige, leerzame dag vol hilarische momenten te worden.

Bij deze dagtocht is inbegrepen:
- ✓ Een lekkere broodjeslunch met kroket
- ✓ Koffie/thee met boerencake
- ✓ Verhalen over de verzameling uit grootmoeders tijd
- ✓ Demonstratie advocaat maken
- ✓ Vervoer per luxe touringcar

Donderdag 2 februari 2023

Opstapplaatsen:
Winterswijk, Eibergen en Lochem

09:30 - 17:30 uur

Aanmelden voor dagtocht via:
www.kruiswerk.nl/boer-gijs

leden € 48,50
niet leden € 57,50

Winterarrangement Giethoorn

Geniet van het pittoreske dorpje Giethoorn inclusief winterdiner!

Nadat we langs alle opstapplaatsen zijn geweest, vervolgt de reis zich naar Giethoorn. Daar wordt u ontvangen bij Restaurant De Rietstulp met een warme consumptie en een stukje speculaas. Na de koffie maakt u onder begeleiding van een deskundige gids een mooie rondvaart door het pittoreske dorpje Giethoorn. Tijdens de 1 uur durende rondvaart vertelt de gids u allerlei interessante weetjes over dit mooie gebied. De elektrische rondvaartboot is in deze periode uiteraard verwarmd en ook voorzien van een rolstoellift. Hierdoor kunnen ook mensen die slecht ter been zijn mee met de rondvaart. Weer teruggekomen van de tocht kunt u nog een drankje kopen. Daarna volgt er een uitgebreid winterdiner. U begint met een stevig kopje Gieterse erwtensoep, vervolgens krijgt u een heerlijke boerenkoolstamppot met worst. Na afloop is er nog tijd om thee of koffie te drinken. Hierna zal de bus weer richting huis rijden.

Bij deze dagtocht is inbegrepen:
- ✓ Een warme consumptie met een stukje speculaas
- ✓ Een rondvaart van 1 uur onder begeleiding van een deskundige gids
- ✓ Winterdiner als lunch
- ✓ Vervoer per luxe touringcar

Donderdag 23 februari 2023

Opstapplaatsen:
Doetinchem, Doesburg en Zutphen

8:15 – 17:15 uur

Aanmelden voor dagtocht via:
www.kruiswerk.nl/giethoorn

Betalingswijze: gepast contant bij instappen. Alle dagtochten gaan alleen door bij voldoende deelnemers.
Tijdens de dagtochten houdt Betuwe Express zich aan de richtlijnen van het RIVM. Lees meer op **www.kruiswerk.nl/dagtochten.**

Bekijk alle dagtochten op www.kruiswerk.nl/dagtochten

Lekker genieten van planten *(en hun voordelen)*

Planten zijn populairder dan ooit. Veel mensen hebben de afgelopen twee jaar planten in huis gehaald. Onderzoeksbureau Motivaction deed onderzoek naar de verkoop van planten in verschillenden landen, waaronder Nederland. Hiervoor keken ze naar het gedrag van consumenten in verschillende landen, waaronder Nederland. In het onderzoek gaf 50% van de mensen aan dat planten de woon- en werkomgeving prettiger maken. Niet zo vreemd dus dat de verkoop van kamerplanten steeg toen we meer thuis waren, maar wist je dat ze ook nog eens veel voordelen met zich meebrengen?

"Het is bijna kerst. Dat betekent dat bepaalde planten extra populair zijn, maar wist je dat sommige hiervan giftig kunnen zijn voor katten? Onder andere de Kerstster, de Hulst en de Maretak kunnen vervelende klachten veroorzaken."

Alle planten produceren zuurstof, maar sommige gaan nog een stukje verder. Een deel van de kamerplanten is namelijk luchtzuiverend. Dat wil zeggen dat ze ook daadwerkelijk de lucht in je huis zuiveren. Via hun bladeren nemen ze schadelijke stoffen op uit de lucht. Vervolgens worden deze stoffen opgeslagen of afgebroken. Ideaal voor bijvoorbeeld je slaapkamer of thuiskantoor!

Minder vaak een verstopte neus
De planten die een luchtzuiverende werking hebben, hebben nog veel meer voordelen. Planten verhogen de luchtvochtigheid in de ruimte waar ze staan en zorgen ervoor dat stofdeeltjes afnemen. Dit verlaagt de kans op verkoudheid en een verstopte neus.

Kleinere kans op allergieën
Als je kleine kinderen hebt, dan hebben planten nog een extra voordeel. Wie al als kind in een omgeving met planten leeft, heeft een kleinere kans om allergieën te ontwikkelen.

Rustgevende werking
Zorgen voor je gezondheid gaat verder dan gezond eten, voldoende bewegen en rust nemen. Planten hebben een positief effect op je mentale gezondheid. Uitzicht op planten verbetert de productiviteit en zorgt voor een betere concentratie. Daarnaast heeft de groene kleur een rustgevende uitstraling en dat zorgt voor een stressverlagende werking.

Tot slot zijn planten ook gewoon mooi om naar te kijken. Er is veel keuze, waardoor er altijd wel een plant te vinden is die bij jouw smaak en stijl past. Kortom, een heleboel redenen om planten aan te schaffen!

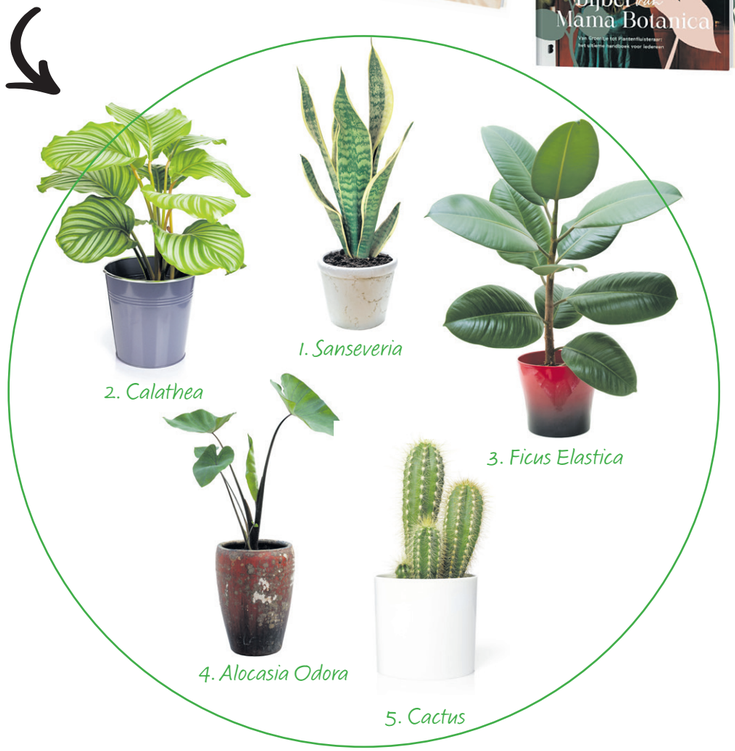
WIN!

Soms krijgen we planten cadeau. Bijvoorbeeld bij een nieuwe woning, een verjaardag of een andere gelegenheid. Misschien ben je wel op een bijzondere manier aan een stekje gekomen. Heb jij zo'n plant met een verhaal? Stuur ons een foto van jouw plant samen met het verhaal en maak kans op een set boeken van Iris van Vliet. Onder de naam Mama Botanica blogt ze over haar liefde voor planten. Zo leert ze je alles wat je moet weten over planten.

Enthousiast geworden? Ga naar **www.kruiswerk.nl/kamerplant-actie**, vertel ons over jouw kamerplant en maak kans op deze boeken!

TOP 5!

Behoefte aan wat meer inspiratie? Dit zijn de vijf populairste kamerplanten:
(volgens Homeblend.nl)



Meer bewegen **met tips van Jeffrey Krayenbrink**

Meer bewegen. Het lijkt vaak makkelijker gezegd dan gedaan. We willen vaak wel, maar die eerste stap zetten is soms moeilijk. Beweeg- en leefstijlexpert Jeffrey Krayenbrink helpt je graag op weg.

"Begin klein!"

"Probeer één moment per week vrij te houden en maak hier je beweegmoment van. Het is daarbij belangrijk dat je het zo leuk mogelijk maakt voor jezelf. Kies iets uit dat bij je past. Als je niet van fietsen houdt, dan hoef je niet te gaan fietsen", begint Jeffrey. "Stel voor jezelf een haalbare tijdsduur in. Dat hoeft niet meteen een uur te zijn. Een kwartiertje kan ook. Probeer dit eens een maand vol te houden." Na die maand kun je de balans opmaken. Voelt dit als een prima workout of denk je dat je jezelf nog iets meer kunt uitdagen? In dat geval kun je langzaam uitbouwen naar meer beweegminuten per week. Je kunt er dan voor kiezen om meerdere beweegmomenten in te plannen of om de tijdsduur van je huidige beweegmoment te verlengen.

Breed inzetbaar
"Deze methode kun je op meerdere gewoontes toepassen. Wil je gezondere eet- en drinkkeuzes maken? Begin dan klein. Wees je bewust van de keuzemomenten en probeer één keer per week een gezondere keuze te maken. Dit kun je langzaam uitbreiden naar meerdere keuzes." Het is niet nodig om producten volledig te schrappen. Je mag nog steeds genieten van een stukje chocola of een bakje chips als je dat wilt. Volgens Jeffrey is met name het bewust zijn doorslaggevend.

Work-outs
Wil je graag eens wat oefeningen doen, maar weet je niet waar je moet beginnen? Jeffrey geeft tips voor een paar work-outs. Het fijne aan deze work-outs is dat je er de deur niet voor uit hoeft.

Heb je behoefte aan een advies op maat? Bezoek Jeffrey tijdens een gezondheidscheck bij jou in de buurt. Voor leden van Kruiswerk is deze gezondheidscheck gratis.

Kijk voor meer informatie op **www.kruiswerk.nl/diensten/gezondheidschecks**

12 dec. 10:00 - 17:00: Westervoort
10 jan. 10:00 - 17:00: Aalten
16 jan. 10:00 - 17:00: Hengelo (GLD)
24 jan. 10:00 - 17:00: Lichtenvoorde
30 jan. 10:00 - 16:30: Doetinchem

Work-out 1

Zorg voor een actieve (zit)houding. Zo komt er spanning op je rugspieren te staan en dat komt je onderrug ten goede. Laat je armen naast je lichaam rusten. Houd je armen gestrekt en beweeg ze langzaam omhoog. Houd dit even vast en beweeg ze vervolgens langzaam naar achteren. Houd dit even vast en beweeg je armen daarna omhoog.

Work-out 2

Ga stevig staan en zet je linkervoet voor en je rechtervoet achter. Vervolgens maak je om en om stoot bewegingen met je armen. Zorg ervoor dat je je armen helemaal strekt. Je kunt drinkflesjes gebruiken voor extra weerstand. Als je dat wilt kun je bovendien je benen mee laten doen. Buig je knie naar voren tegelijkertijd met je arm.

Beter slapen dankzij Medipoint.

Hennie (74) heeft door aanhoudende rugpijn en ‘s nachts vaak uit bed moeten opstaan voor een totaaloplossing gekozen, een nieuwe elektrische bedbodem mét matras.

Hernia

Met opstaan en in bed gaan liggen heb ik nog wel eens moeite, door een hernia kan ik nauwelijks bukken. Knap lastig wanneer je er midden in de nacht uit moet. Er moest iets gebeuren, omdat ik steeds vermoeider wakker werd. Op dat moment viel er een folder van Medipoint in de brievenbus, over een slaapoplossing op maat en het controleren van je bedbodem. Was dat misschien waar ik naar zocht?

Adviesgesprek thuis

Ik heb een afspraak gemaakt voor een gratis persoonlijk advies. Er kwam een adviseur bij mij thuis. Die was heel deskundig en nam echt de tijd voor het gesprek. De voor- en nadelen zijn uitgebreid doorgesproken. Mijn bedbodem bleek doorgezakt en mijn bed was aan vervanging toe. De kracht was uit de vering. Ook wel logisch met een bed dat ruim 25 jaar oud was. De adviseur dacht met me mee, want de ombouw van mijn oude bed kon nog prima op de logeerkamer worden gebruikt.

Totaaloplossing

Ik vind het belangrijk om in mijn gezondheid te investeren, goed voor mezelf te zorgen en niet afhankelijk te zijn. Daarom heb ik gekozen voor een totaaloplossing: een nieuwe elektrische bedbodem mét matras. Met de afstandsbediening kan ik de bedbodem in elke positie zetten. Ook kan ik deze op de juiste hoogte zetten, zodat ik makkelijker in en uit bed stap. Het is voor mij echt een noodzaak dat ik weer zelfstandig uit bed kom.

Meer uitgerust

Vooraf was ik kritisch, zou het beter gaan met mijn hernia met dit nieuwe bed of zouden de klachten verergeren? Het matras ligt perfect, want hij past zich aan de vorm van mijn lichaam aan. Het bed geeft veel comfort en ik voel me nu meer uitgerust. Dat is echt een verschil van dag en nacht. Mijn advies is dan ook: luister goed naar je lichaam, je merkt wanneer je achteruit gaat. En voorkom dat je achteraf zegt, had ik dit maar eerder gedaan.”

Ben je benieuwd of jouw bed aan vervanging toe is? Laat hem checken door onze slaapexpert en plan een gratis bedbodemcheck bij je thuis. Voor meer informatie kijk op **medipoint.nl/slapen**.

ViscoClimate Ultra matras

50% KORTING OP ALLE FORMATEN

medipoint

Assortiment kan per winkel verschillen
Vraag naar de voorwaarden

En dan nu wat ochtendgymnastiek.

Tunturi FitCycle 40
van ~~549,-~~
voor 449,-

Assortiment kan per winkel verschillen.
Vraag naar de voorwaarden.

medipoint

Bekijk het actieproduct op
medipoint.nl/fijnerthuis

Een warme kerstgroet met Kruiswerk

Wie bezorg jij een glimlach deze kerst? In samenwerking met Kaartje2go stuur je gratis* een kerstkaart naar iemand die je een warm hart toedraagt.

Verras iemand met een kaart

Met een kleine verrassing door de brievenbus tover je een glimlach op het gezicht van vrienden, familie en andere dierbaren.Want hoe fijn is het om een (kerst)kaartje te ontvangen? Wens daarom iemand fijne feestdagen met een kaart van Kaartje2go. Ga snel naar ***www.kruiswerkmagazine.nl/kaartjesactie*** om jouw gratis kerstkaart *(t.w.v. € 4,15)* te versturen.*

Jouw unieke code

Bij Kaartje2go maak je eenvoudig een persoonlijke wenskaart op je smartphone, tablet of computer. Zij doen hem vervolgens voor je op de bus, zodat je er zelf geen omkijken meer naar hebt. Volg de stappen rechts op deze pagina en verstuur zelf ook een gratis kaart.

** Er geldt één actiecode per persoon. De code heeft een maximale waarde van € 4,15 (incl. postzegel) en is geldig t/m 31-01-2023.*

Stap 1: Ontvang jouw actiecode
Ga naar ***www.kruiswerkmagazine.nl/kaartjesactie*** en vul je gegevens in. Daarna ontvang je een unieke actiecode in je mailbox.*

Stap 2: Kies een kaart
Ga naar ***www.kaartje2go.nl/kruiswerk*** en kies een mooie kaart uit.

XMAS

Stap 3: Schrijf een bericht
Klik op “Kaart bewerken” en schrijf een persoonlijk berichtje aan de binnenkant.

Stap 4: Adresseer de kaart
Vul de adresgegevens van de ontvanger in. Wil je de kaart zelf overhandigen? Kies dan voor de optie ‘Thuis ontvangen’.

Stap 5: Gebruik de actiecode
Vul jouw persoonlijke actiecode *(t.w.v. € 4,15)* in op de betaalpagina om jouw gratis kaart te versturen.

Kaartje2go

Er is een beperkt aantal codes beschikbaar dus wacht niet te lang met het versturen van jouw kerstgroet!

Kruiswerk heeft een aangepaste bereikbaarheid rondom de feestdagen.

Maandag 26 december tot en met vrijdag 31 december zijn wij gesloten. In het nieuwe jaar staan we voor jou klaar vanaf maandag 2 januari 2023.

Onze gratis gezondheidslijn blijft 24 uur per dag bereikbaar.

Kruiswerk wenst iedereen fijne feestdagen en een gelukkig nieuwjaar.

Hoewel bij het samenstellen van deze uitgave de grootst mogelijke zorgvuldigheid is betracht, is het mogelijk dat de geboden informatie onjuistheden en/of onvolledigheden bevat. Voor kennelijke prijs- en typefouten kan Kruiswerk Achterhoek en Liemers nooit aansprakelijk worden gesteld.