

Blik op kruiswerk

Opa's en oma's opgelet

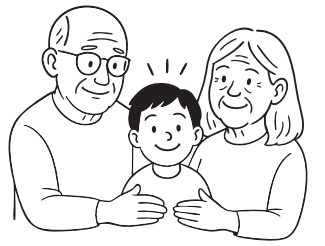
Een dagje oppassen op je kleinkind is genieten! Toch zit een ongelukje in een klein hoekje. Een val van de bank, een slok schoonmaakmiddel of een brandwond? Met de cursus EHBO bij baby's en kinderen van Livis weet je precies wat je moet doen.

Je volgt de cursus online of in combinatie met een fysieke praktijksessie op een locatie in de buurt. Als lid van Kruiswerk ontvang je € 15,- korting op de cursusprijs 'EHBO Baby's en Kinderen'. Je betaalt daardoor voor de complete cursus € 100,-. Doe

je alleen de e-learning? Je ontvangt € 6,- korting op de cursusprijs. Je betaalt hierdoor maar € 32,-.



Vraag snel je kortingscode aan: kruiswerk.nl/ehbo-voordeel



Ga gecheckt de nazomer in

De zomervakantie is voorbij en het gewone ritme keert terug. Juist nu is het slim om stil te staan bij je gezondheid. Hoe gaat het echt met je? Zijn er signalen die je misschien overslaat? Bij Kruiswerk kun je je gezondheid op een laagdrempelige manier laten checken. Dat gebeurt door onze ervaren ledenconsulenten Lieke en Mirjam.

Tijdens de gezondheidscheck meten zij je bloeddruk, knijpkracht, buikomtrek, lengte, gewicht, BMI en vetpercentage. Ook kun je een valrisicotest doen. Lieke vertelt: 'In korte tijd krijg je zo een duidelijk beeld van belangrijke gezondheidswaarden. Als er iets opvalt,

verwijzen we je door naar bijvoorbeeld de huisarts, fysiotherapeut, diëtist of een valpreventiecursus in de buurt. Vaak geeft de check vooral rust: je weet weer waar je staat.'

Een gerust gevoel

Mirjam: 'We beginnen altijd rustig met een praatje. Daarna leggen we uit wat er gebeurt en nemen we je gegevens door. Dan start de check. Vaak blijkt dat mensen al goed bezig zijn en krijgen ze de bevestiging dat hun waarden in orde zijn.' Wie wil, kan de valrisicotest doen. Lieke: 'Mensen staan er soms niet bij stil, maar één val kan grote gevolgen hebben.

Met een paar eenvoudige vragen krijgen we snel inzicht. Afhankelijk van het risico helpen we verder of verwijzen we door. Zo houd je zelf de regie en weet je welke volgende stap past bij jouw situatie.'

Persoonlijke aandacht

De consulenten hebben oog voor hoe jij je voelt. Mirjam: 'Mensen vinden het fijn dat we de tijd nemen. Er is geen haast. We luisteren, stellen vragen en geven adviezen die passen bij iemands situatie.' Vaak zijn dat praktische tips die je meteen kunt toepassen. Ook weten ze veel van slimme hulpmiddelen voor thuis. Lieke: 'We werken nauw samen met de experts van Zlimthuis. Deze dienst van Kruiswerk helpt mensen om langer en veiliger thuis te wonen. Denk aan draadloze oriëntatieverlichting voor de nacht, antislipstickers of antislipspray in de badkamer. Kleine aanpassingen verhogen veiligheid en comfort snel.'



Altijd dichtbij

De gezondheidscheck is één van de manieren waarop Kruiswerk je ondersteunt om prettig en zelfstandig thuis te blijven wonen. We bieden hulpmiddelen, brengen je in contact met betrouwbare dienstverleners, helpen bij zorgvragen en bieden steun in noodsituaties. Kruiswerk is er voor je dagelijks leven thuis: dichtbij, bereikbaar en persoonlijk. Zo weet je zeker dat je er niet alleen voor staat.

Plan jouw check

Je bent welkom bij Kruiswerk in Wehl (Beatrixplein 1) voor een gezondheidscheck. Blijkt je valrisico hoog? Dan verwijzen we je door.

Maak nu een afspraak via info@kruiswerk.nl of bel 0314 - 357 430. Gratis en alleen voor leden!

Lieke's tips



Draadloze sensor oriëntatieverlichting

De oplossing om voldoende zicht te hebben tijdens bijvoorbeeld nachtelijk toiletbezoek. De verlichting gaat automatisch aan als je uit bed stapt.

Ledenprijs: € 17,⁵⁰



Antislip spray

Antislip tegelspray zorgt voor een stroeve badkamervloer ook wanneer deze nat is.

Ledenprijs: € 32,⁵⁰

Deze en andere woonoplossingen koop je met ledenvoordeel in de webshop van Zlimthuis zlimthuis.nl/webshop

Varen en visje eten in Urk Ga je mee?



Ga mee op dagtocht met Kruiswerk op donderdag 9 oktober of dinsdag 14 oktober. Je stapt in de bus van Groen Grijs op de tijd en plaats van jouw keuze.

Programma dagtocht Urk

Bij aankomst in Urk word je gastvrij ontvangen met een kop koffie of thee en een plak cake. Daarna stap je aan boord voor een mooie vaartocht. Onderweg geniet je van een klederdrachtshow, terwijl je hoort over de rijke historie van Urk

en haar kleurrijke tradities. Na de vaartocht staat er een smakelijke lunch klaar met salade, patat en kibbeling of zalm. Vervolgens meert de boot aan en heb je tijd om op eigen gelegenheid Urk te verkennen. Dwaal door de smalle straatjes, ontdek het pittoreske

haventje, of neem een kijkje bij de karakteristieke vuurtoren en geniet van de gezellige sfeer van dit oude vissersdorp. Tot slot stap je weer in de bus en keer je met mooie herinneringen terug naar huis.

Prijs voor leden

Leden betalen € 65,- voor deze dagtocht. De all-inn prijs is inclusief koffie, thee, cake, lunch en vaartocht.

Aanmelden

Meld je telefonisch aan bij de ledenservice op 0314 - 357 430 (bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9:00 tot 13:00 uur). Dieet of allergie? Geef dit aan bij je aanmelding. Dagtochten gaan alleen door bij voldoende deelnemers. Voor de dagtocht geldt VOL = VOL.

Opstapplaatsen en -tijden

Kijk voor de opstapplaatsen en -tijden op

kruiswerk.nl/dagtocht-urk

Stap in de bus naar Urk bij jou in de buurt



Met ledenvoordeel Voorbereid op jouw woontoeekomst

Zo lang mogelijk veilig en zelfstandig wonen. Dat is waarschijnlijk wat jij graag wilt. Niet alleen omdat je dan in je eigen, fijne omgeving blijft, maar ook omdat er tegenwoordig steeds minder alternatieven zijn.



standaardoplossingen staan, maar ook oplossingen op maat te vinden zijn. Sommige adviezen kun je zelf toepassen. Andere adviezen zijn handig om te laten doen. Daar helpt Zlimthuis je graag bij.

Ledenvoordeel

Wanneer je minimaal 1 jaar lid bent van Kruiswerk, kun je de Thuisscan (t.w.v. € 165,-) gratis laten uitvoeren.

Ben je nog geen lid?

Word dan nu lid en betaal voor de Zlimthuis Thuisscan inclusief het lidmaatschap van Kruiswerk € 165,- (i.p.v. € 189,50).

Meer informatie en aanvragen? Ga naar zlimthuis.nl/thuisscan

Gratis Thuisscan

Direct aanvragen



In een persoonlijk gesprek wordt een beeld van jouw situatie geschetst. Daarna loopt de expert samen met jou je woning door. Hieruit rolt een adviesrapport, waarin

Mogen we je wat vragen?

Word jij ook lid?

Dat doe je voor jezelf én
je steunt gelijk anderen

Word lid van Kruiswerk!

Vul het formulier in of meld je gemakkelijk online aan via kruiswerk.nl/aanmelden

**Slechts
€ 24,50
per jaar**

☒ Ja, ik word lid van Kruiswerk* en profiteer voor maar € 24,50 per kalenderjaar van alle voordelen.

Voorletters: Voornaam:

Achternaam:

Postcode: Woonplaats:

E-mailadres:

Handtekening:

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

Aanhef: ☐ Meneer ☐ Mevrouw ☐ Anders

Adres: Huisnummer: Toevoeging:

Telefoonnummer: Mobiel nummer:

IBAN bankrekeningnummer: Datum:

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

*Ondertekende verleent hierbij, tot wederopzegging, de machtiging aan Kruiswerk Achterhoek en Liemers per kalenderjaar een bedrag van € 24,50 af te schrijven. 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 deze gegevens omgaan, lees onze privacy policy op de kruiswerk.nl.

Lid worden van Kruiswerk?

Dat doe je voor jezelf en elkaar!

**Steun
ons nu**

Hier kun je op rekenen

- ✓ **Hulpmiddelen**
Kostenloos gebruik van hulpmiddelen, zoals krukken.
- ✓ **Bemiddeling naar betrouwbare dienstverleners**
Een uitgebreid servicepakket met bemiddeling voor praktische dienstverlening aan huis.
- ✓ **Acute hulp**
Kostenloos acute hulp voor ondersteuning in probleemsituaties.

Kruiswerk is jouw ledenvereniging. Met meer dan 130.000 aangesloten inwoners in de Achterhoek en Liemers zorgen we dat ouderen zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen. Tegelijk maken we het met elkaar mogelijk dat mantelzorgers, degenen die vrijwillig zorgen voor een ander, de ondersteuning krijgen die ze verdienen. Met Kruiswerk zijn zij zeker van hulp als ze dat nodig hebben. **En jijzelf bent dat ook!**

Want dankzij jouw lidmaatschap blijf je fijn wonen waar je woont, ook als er wat gebeurt. Onze ledenconsulenten kijken naar jou, luisteren naar jou en geven je precies dat steuntje waardoor jij weer verder kunt. Je krijgt concrete ondersteuning in de vorm van hulpmiddelen, bemiddeling naar betrouwbare dienstverleners en acute hulp. We zijn er altijd voor je: met advies, raad en daad. Daar kun je op rekenen. Ook een fijne geruststelling; je wordt altijd persoonlijk geholpen. Aan de telefoon, aan de balie in Wehl of bij jou thuis.

Dinand:

‘Ik zorg al jaren voor mijn vrouw. Dat is intensief en ik kom weinig aan mezelf toe. Het begon zich te wreken. Dankzij Kruiswerk ben ik goed geholpen door een mantelzorgmakelaar en maak ik nu soms gebruik van respijtzorg.’



maken. Bij ons kun je daarom terecht voor aan huis-diensten zoals een tuinman, klusser, pedicure, kapper, huishoudelijke hulp, maaltijdservice, opticien en audicien. En heb je tijdelijk een hulpmiddel nodig, dan leen je die gratis.

Jeannet:

‘Bijna dagelijks ga ik naar mijn vader. Ik help hem met boodschappen doen, koken, klusjes, zijn huishouden en was. Zo kan hij zelfstandig thuis blijven wonen, precies wat hij wil en ik ook. Toen mijn dochtertje onverwacht werd opgenomen in het ziekenhuis, moest ik er 100 procent voor haar zijn. Via Acute Hulp van Kruiswerk kreeg mijn vader die periode direct de ondersteuning die nodig was.’



Altijd de juiste ondersteuning voor jouw situatie

We bemiddelen je ook met zorg en persoonlijke aandacht naar betrouwbare dienstverleners. Bijvoorbeeld voor belastinghulp, hulp bij je administratie, vermogensadvies en financieel advies. Mocht je je door de bomen het bos niet meer zien, dan helpen we je met een gratis Hulp & Adviesgesprek of we ondersteunen bij het keukentafelgesprek met de gemeente.

Slim en veilig wonen

Ook maak je met voordeel gebruik van de diensten en producten van Zlimthuis en KER. Zlimthuis biedt je een gratis Thuis-scan. Je loopt met een expert door je huis en kijkt of en waar aanpassingen nodig zijn om zo lang mogelijk zelfstandig thuis

te kunnen blijven wonen. KER geeft je een gratis horloge bij een KER-jaarabonnement voor sociale alarmering.

Ontzorgd mantelzorgen

Misschien zorg je voor een naaste en wil je er weleens even tussentijd, heb je hulp nodig bij praktische zaken of loop je vast in regelingen en administratie. Iedereen die lid is van Kruiswerk, maakt kosteloos gebruik van de Mantelzorghulplijn: 088- 171 73 17. Je krijgt direct ondersteuning in de vorm van praktische informatie, diensten aan huis of een verwijzing naar precies die organisatie waar jij wat aan hebt. We helpen je ook aan een betrouwbare mantelzorgmakelaar, organisaties die de zorg (tijdelijk) van je overnemen en hulp bij administratie of aanvragen voor zorg. Of je volgt met voordeel een e-learning die onderwerpen behandelt zoals persoonlijke verzorging, mobiliteit, medicijngebruik, voeding & vocht en vergoedingen.

Als het onverwachts anders loopt

Soms gebeurt er iets onverwachts. Stel, je verzorgt je moeder en plotseling gaat het slechter met haar. Of je partner wordt na een ziekenhuisopname onverwacht sneller ontslagen dan gedacht. Op zulke momenten kun je rekenen op ons. Een hulp van Alfassens komt bij je langs om jou direct te ondersteunen. Met Kruiswerk sta je er nooit alleen voor.

Met Kruiswerk sta je sterker

Lid zijn van Kruiswerk betekent kortom dat je nooit alleen staat. We zijn dichtbij, betrokken en altijd bereid om mee te denken. Je weet dat er iemand is die naar je luistert, je begrijpt en je helpt, precies op het moment dat jij dat nodig hebt. Samen zorgen we ervoor dat iedereen in de Achterhoek en Liemers zo lang mogelijk fijn en zelfstandig kan blijven wonen. Voor jezelf en voor elkaar.

Manager Kruiswerk

Jennifer:

‘Later blijft altijd later. Toch is het hartstikke nodig dat je zo vroeg mogelijk nadenkt over hoe je zo lang mogelijk zelfredzaam blijft in je eigen woning of hoe je jouw zorg regelt als het nodig is. Dit wordt de komende jaren steeds moeilijker door vergrijzing, tekorten op de woningmarkt en personeelstekorten in de zorg. Je moet nu zorgen dat je ook later regie over je eigen leven houdt. Met Kruiswerk heb je de geruststelling dat je fijn woont, ook als er iets gebeurt.’



Word lid van Kruiswerk

Als je lid wordt van Kruiswerk word je lid van de grootste ledenvereniging van de Achterhoek en Liemers. Want Kruiswerk heeft ruim 130.000 leden. En dat helpt. Omdat we zoveel leden hebben, kunnen we namelijk ontzettend veel doen. Voor jou persoonlijk én voor elkaar. Een Kruiswerk-lidmaatschap heb je voor slechts € 24,50 per kalenderjaar en is geldig voor je hele huishouden.

Ga naar kruiswerk.nl/lid-worden of gebruik de bon op de linker pagina.