

Blik op veilig en fijn leven



#3

Tijd om de tuin wakker te maken



De fluitende vogels, het zonnetje dat langer schijnt en temperaturen die langzaam oplopen. Het voorjaar dient zich aan. Dat frisse groen om je heen geeft energie. Ineens begint het te kriebelen: de tuin mag weer mee-doen. Maar waar begin je?

Zodra de vorst uit de grond is, komt de tuin tot leven. Tijd om de winterbescherming op te ruimen en ruimte te maken voor het nieuwe seizoen. Oude bladeren en planten die de kou niet hebben overleefd kunnen eruit. Nieuwe planten mogen erin. Hoe beter de grond bedekt is, hoe minder kans onkruid krijgt.

Ook de snoeischaar mag tevoorschijn komen. Niet elke plant heeft op hetzelfde moment dezelfde aanpak nodig. Dus kijk goed wat jouw tuin nodig heeft. Door op het juiste moment te snoeien, help je planten sterker en voller terug te groeien.

En dan is er de bestrating nog. Na maanden met regen en weinig zon kan deze groen en glad zijn geworden. Dat zie je soms pas als je bijna uitglijdt. Een grondige schoonmaakbeurt maakt de tuin niet alleen frisser, maar ook veiliger om in te bewegen.

Tuinonderhoud is heerlijk om te doen, maar vraagt ook veel van je lichaam. Bukken, tillen en schrobben, het kan al snel zwaar aanvoelen. Merk je dat het veel wordt, dan kun je via Kruiswerk de hulp van tuinmannen inschakelen. Er zijn verschillende vakmannen beschikbaar die het werk met plezier uit handen nemen. Zo blijft de tuin verzorgd, terwijl jij vooral kunt genieten van alles wat groeit en bloeit.



Wist je dat

- Mensen die in een groene omgeving wonen voelen zich vaker gezond en zijn minder vaak ziek.
- Het kijken naar bomen en planten vermindert stress en zorgt voor mentale rust. Het kan bijdragen aan lagere bloeddruk en hartslag.
- Meer groen rond het huis helpt de temperatuur in de zomer te verlagen.
- Hoe meer stenen, hoe warmer het wordt.
- Door tuinieren over de week te verdelen voorkom je spierpijn en rugklachten.
- Door regelmatig de uitgebloeide bloemen uit de planten te verwijderen, bloeien planten langer en uitbundiger.



Laat de tuinmannen helpen

Met de tuinmannen via Kruiswerk blijft je tuin het hele jaar door netjes en verzorgd.

Vraag de hulp van tuinmannen aan via Kruiswerk en profiteer van voordeel op uurtarieven, voorrijkosten en periodiek onderhoud. Zo huur je al een tuinman in vanaf € 50,- per uur.

Meer informatie:
kruiswerk.nl/tuinmannen



Liever persoonlijk contact?
Bel 0314 - 357 430 (maandag t/m vrijdag, 9:00 - 13:00 uur)

Meer grip met antislip maak natte ruimtes veilig

Met deze eenvoudige producten zorg je snel voor meer grip en verklein je de kans op uitglijden. Meer info, zie zlimthuis.nl



Met de onzichtbare antislip spray (100 ml) maak je de vloer snel stroever. **Vanaf ledenprijs: € 33,50**



Vanaf
€ 12,95



De antislip plakstrips (12 stuks) voor douchevloeren of badkuipen zorgen voor extra grip. **Vanaf ledenprijs: € 12,95**



Vanaf
€ 33,50

Gebruik maken van deze ontspannen actie?

Als lid van Kruiswerk krijg je **€ 25,- euro korting** op de dagentree bij Thermae 2000. Bij sauna de Bronsbergen neem je **gratis een tweede persoon mee**. Je betaalt dan € 39,50 voor twee personen. Meer informatie lees je op de website van Kruiswerk.

Kijk voor meer info op:
kruiswerk.nl/wellness



Liever persoonlijk contact?
Bel 0314 - 357 430 (maandag t/m vrijdag, 9:00 - 13:00 uur)



Je ziet het vaak eerder bij een ander

Een hand die steun zoekt aan de tafelrand. Iemand die net iets langer blijft zitten voor het opstaan. Soms zie je bij een ander eerder wat er verandert dan bij jezelf.

Dat merkte ook Rianne bij haar man Gideon. Na een misstap op een terras liep hij een gebroken enkel en een flinke deuk in zijn zelfvertrouwen op. "Hij was altijd actief, aan het klussen of in de tuin," vertelt Rianne. "Je ziet dat dingen minder soepel gaan, maar wanneer doe je er iets aan?"

Na zijn val gebruikte Gideon tijdelijk een huurrollator. "Eerlijk is eerlijk," zegt hij, "het was een opluchting. Ik kon ineens weer meer zelf." Toch bleef hij twijfelen. "Vanbinnen voel je je jong en dan voelt een hulpmiddel als een grote stap."

Samen gingen ze naar Medipoint, gewoon om te kijken. "Het ging niet over wat ik niet

meer kon," vertelt Gideon, "maar over wat ik graag blijf doen. Naar de bouwmarkt, een rondje lopen, biljarten." Inmiddels gaat hij weer net zo makkelijk de deur uit. "Het is eigenlijk best een handige wagen."

Adviseur Hannah herkent die aarzeling. "Vaak komt iemand samen met een partner of kind naar de winkel. We kijken dan: wat past bij iemands leven nu? Als iemand weer met plezier zelf naar buiten gaat, dan is mijn dag geslaagd." Soms is die ene stap vooruit, precies genoeg om in beweging te blijven. Loop gerust binnen bij een winkel in de buurt en ontdek welk hulpmiddel bij je past.

Medipoint in de Achterhoek

Medipoint heeft 50 fysieke winkels door heel Nederland. In de Achterhoek en Liemers kun je terecht in Doetinchem, Vorden, Winterswijk of Zutphen.

Kijk voor de adressen op: medipoint.nl



Aanbieding

Als lid kan je (voor maximaal 3 maanden) **diverse gratis loophulpmiddelen lenen én krijg je 10% korting** op het koopassortiment in alle Medipoint winkels. Uitleenpunten vind je in Gorssel, Zevenaar, Didam, Lichtenvoorde, Dinxperlo, Aalten en bij Kruiswerk in Wehl.



GRATIS
loophulpmiddelen

Scan
en word
lid



Hier kun je op rekenen

✓ **Hulpmiddelen**
Kostenloos gebruik van hulpmiddelen, zoals krukken.

✓ **Acute hulp**
Kostenloos acute hulp voor ondersteuning in probleemsituaties. En nog veel meer...

✓ **Bemiddeling naar betrouwbare dienstverleners**
Een uitgebreid servicepakket met bemiddeling voor praktische dienstverlening aan huis.

Gratis experts aan huis op het gebied van veilig en zorgeloos wonen t.w.v. € 189,-.

Word lid van Kruiswerk

Als je lid wordt van Kruiswerk, word je onderdeel van de grootste ledenvereniging van de Achterhoek en Liemers. Met ruim 60.000 leden kunnen we namelijk ontzettend veel doen – voor jou persoonlijk én voor elkaar. Een lidmaatschap kost € 26,50 per kalenderjaar en geldt voor je hele huishouden. Je profiteert dus direct van alle voordelen. Aanmelden is eenvoudig: ga naar kruiswerk.nl/lid, scan de QR-code of bel ons op 0314 - 357 430.