De vervoersdienst van Zorgsaam

Chauffeur Marius Beumer:

‘Ik rijd tot aan de deur.’

Uw zorggegevens binnen handbereik

RALPH KNEEFEL: EEN BIJZONDERE LEVENSREIS

Puzzel

DOE MEE EN WIN!

Zorgsaam Magazine I nr. 2 - oktober 2021

IN HET KORT

Fitform stoelen nieuw bij Zorgsaam

THEMA

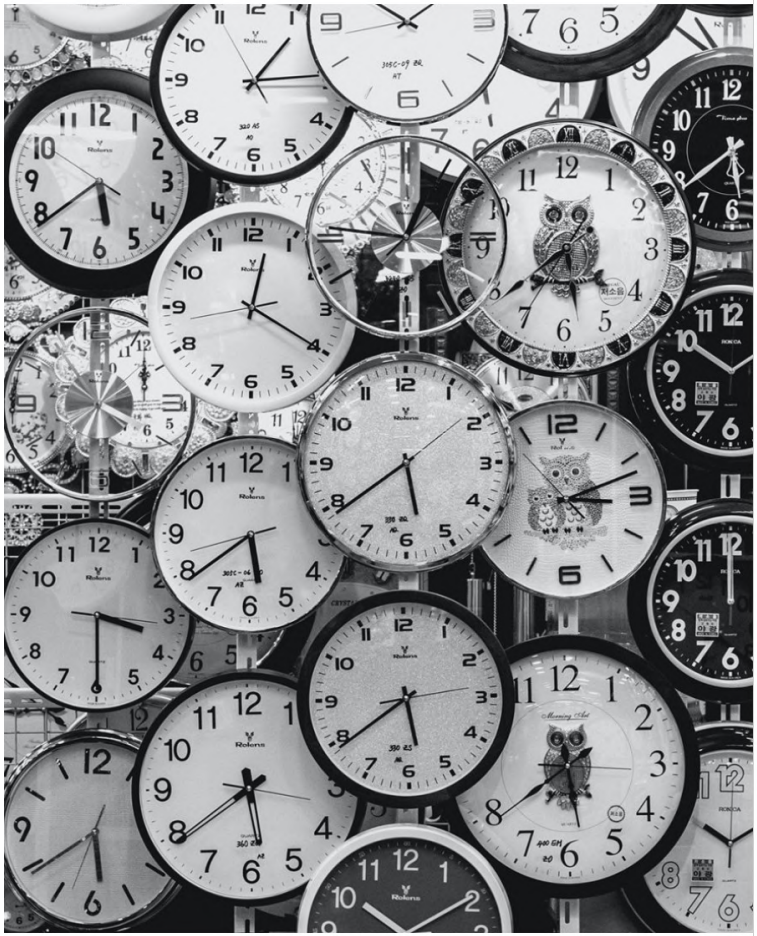
Regie op uw zorg

INTERVIEW

Ralph Kneefel: Levensreis en Stichting Indische Erfgoed

Inhoudsopgave

OMSLAG	01	Ons tweede online magazine
COLUMN	03	U heeft de tijd
IN HET KORT	04	Leuke gezondheidsweetjes
DICHTBIJ	05	Vervoer: uit en thuis met Zorgsaam
THEMA	06	Regie op eigen zorg
LEVENSREIS	07	Ralph Kneefel wil culturen overbruggen
AANBIEDINGEN	08	Uit onze (web)winkel
PUZZEL	09	Doe mee en win!
LID WORDEN	10	Profiteer van alle voordelen
CONTACT & COLOFON	11	Adressen en openingstijden



Column

U heeft de tijd

Wat is dat toch met de tijd die lijkt te vliegen naarmate je ouder wordt? Je begint aan een week en de dagen racen voorbij. De zomer idem dito. Zelfs een jaar is zo voorbij. En toch heeft een uur nog steeds 60 minuten. Dat was als kind zo en is nu niet anders. Wat maakt dat de tijd steeds sneller lijkt te gaan naarmate je ouder wordt?

Van de tijdsbeleving is studie gemaakt. De conclusie: hoe meer spannende en gedenkwaardige momenten je meemaakt, hoe langer de tijd voor je gevoel duurt. Nieuwe ervaringen maken indruk. Dat zorgt ervoor dat de herinneringen diep in je geheugen gegrift staan. Hoe meer herinneringen je hebt aan een tijd, hoe langer die lijkt te hebben geduurd, meldt de studie. Een kind maakt vaak veel meer gedenkwaardige dingen mee omdat alles nog nieuw is. Voor een vijfjarige is zelfs de eerste keer naar school fietsen een spannende gebeurtenis. Elke dag heeft een nieuwe uitdaging. Op school en thuis. Maar ook jongvolwassenen maken nog veel nieuws mee. Het ouderlijk huis wordt verlaten, je eerste eigen huis, een vaste baan, een serieuze relatie of de geboorte van je kinderen. Het zijn allemaal gebeurtenissen die zorgen voor indrukken en herinneringen die onuitwisbaar zijn.

Maar ben je voorbij de dertig, veertig of de vijftig? Dan nemen de nieuwe gebeurtenissen af. Steeds vaker beleef je dingen die je al eens of veel vaker hebt meegemaakt. Die maken dan vaak minder indruk, want die ervaringen had je immers al. Een vluchtige indruk slaat je geheugen amper op. Zo’n indruk wordt geen blijvende herinnering.

Kun je die tijdsbeleving met dat razende tempo zelf beïnvloeden? De theorie volgend zou het moeten kunnen. Er zijn mensen die zweren bij de kunst van het verwonderen, bij het zoeken van nieuwe uitdagingen, bij het kleuren buiten de lijntjes, bij het afwerken van een bucketlist of bij het aangaan van nieuwe relaties. Dat geeft nieuwe energie, nieuwe inspiratie en brengt nieuwe inzichten. Met die nieuwe ervaringen komen er ook nieuwe herinneringen die ons geheugen voeden waardoor de tijd langer lijkt te duren. Wellicht zorgt een actief en uitdagend leven, op elke leeftijd, voor blijvende herinneringen. Indrukken waar je jong bij blijft. Het lijkt mij het proberen waard.

Rolf Striekwold

Algemeen Manager
Kruisvereniging Zorgsaam

Onze nieuwe stoelen: heerlijk relaxen met een Fitform stoel

NIEUW bij Zorgsaam

Fitform: relaxstoelen met sta-op hulp

“Ik heb een moeilijk lijf hoor. Ben al bij meerdere meubelzaken geweest, maar nergens geslaagd.” Na een kort gesprek vertelde mevrouw dat ze MS heeft en dat de verwachting is dat ze steeds meer kracht zal verliezen. “Nu sta ik nog zonder hulp op, maar dat gaat helaas veranderen”. Samen met mevrouw hebben we meerdere stoelen geprobeerd en kwamen uit bij een relaxfauteuil van Fitform. In de meetstoel kan meteen ervaren worden hoe de nieuwe stoel zal zitten. “Deze stoel is helemaal aan te passen aan mijn lijf. “Dit wordt hem!”: zei mevrouw met een lach op haar gezicht! Over een paar weken is de stoel klaar en bezorgt Zorgsaam deze bij u thuis. De stoel wordt geleverd met schoonmaaktips (vlekkenkaart) en instructies over het gebruik. De oude stoel nemen we, in overleg, retour.

Fitform relaxstoelen in de Zorgsaamwinkel. Met €100 voordeel op een accessoire naar keuze.

Niet-leden: v.a. €2257,-

Actieprijs voor leden:

v.a. €2144,-

Fitform Elevo 552

De Fitform 552 Elevo is een ranke, elektrisch bedienbare relax- en sta-op fauteuil. Instelbaar op de juiste zithoogte, zitdiepte en armleggerhoogte. Kan desgewenst worden uitgevoerd met fraaie houten sierlijsten aan de voorzijde en aan de zijkant van de zijpanden.

Niet-leden: v.a. €2075,-

Actieprijs voor leden:

v.a. €1969,-

Fitform Elevo 580

Een eigentijdse, relax- en sta-op fauteuil. Met geïntegreerde beweging of alle met functies apart bedienbaar. De fauteuil beschikt over de unieke Fitform kantelverstelling, waarbij zitting en rugleuning tezamen naar achteren kantelen voor het ultieme relaxgevoel.

Niet-leden: v.a. €3064.-

Actieprijs voor leden:

v.a. €2899,-

Fitform Vario 574

De Fitform 574 Vario is een elegante fauteuil, volledig op maat instelbaar. Zithoogte, zitdiepte, armleggerhoogte en de lendensteun worden daarvoor opgemeten. U zit dan op een gezonde en ergonomisch verantwoorde manier. De handige sta-op voorziening maakt opstaan eenvoudiger.

Aanbiedingen zijn geldig voor leden tot en met 31 oktober 2021.

Gezondheidsweetje: Je tweede brein

Wist je dat je hersenen en darmen continu communiceren met elkaar? Daarom worden de darmen ook wel het tweede brein genoemd. Zorg je goed voor je darmen, dan verminder je klachten als stress en spanning. Door gezonde voeding, beweging en voldoende ontspanning verbeter je het afweersysteem. In de negentiende eeuw werd de maag zelfs al gezien als het belangrijkste orgaan, omdat die een sterke invloed leek te hebben op de lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Cijferweetje: 2398

Op 1 januari 2020 woonden er 2006 vrouwen en 392 mannen van 100 jaar of ouder in Nederland.
In de afgelopen decennia nam het aantal honderdplussers vrijwel jaarlijks toe, maar sinds enkele jaren stokt de groei rond 2200 honderdplussers. De komende jaren zal het aantal honderdplussers naar verwachting weer stijgen. Dit wordt mede veroorzaakt door een kleine babyboom na de Eerste Wereldoorlog.

Bron: cbs.nl

Kom langs bij Zorgsaam!

23 en 24 september: rollator 2-daagse en rollator keuring in Twello

Op deze twee dagen wordt er een uitgebreid assortiment aan rollators gepresenteerd. Uw huidige rollator kunt u gratis laten keuren, waarbij kleine onderdelen worden vervangen. Tijdens deze 2-daagse geeft Zorgsaam op alle lichtgewicht rollators € 50,- korting. Of kies een gratis accessoire bij uw aankoop.

Lees hier verder

14 oktober: lezing Senior Care Planning in Apeldoorn

Meester Bert de Regt en Cees van Voskuilen, vermogensregisseur & executeur (levens)testamenten verzorgen een lezing die o.a. gaat over financiële/administratieve ondersteuning, het voorbereiden en afwikkelen van levenstestamenten en (overlijdens-)testamenten. Interesse?

Lees verder en meld u aan!

28 en 29 oktober: heerlijk zitten! Stoelen 2-daagse in Twello

Zorgsaam werkt sinds kort samen met Fitform, een Nederlandse leverancier van kwaliteitsfauteuils. De Fitform stoelen zijn een uitstekende aanvulling op ons huidige assortiment. In Twello kunt u op donderdag 28 en vrijdag 29 oktober alle stoelen op uw

gemak uitproberen. Loop gerust binnen en profiteer van de zeer aantrekkelijke kortingen op de diverse modellen!

Ga naar de site

Dichtbij

Persoonlijk vervoer: Zorgeloos en ontspannen uit en thuis

Dinet Muller en Marius Beumer

'Het is ook gezellig. We kwebbelen heel wat af!'

Zorgsaam heeft een netwerk van ruim honderd dienstverleners die regelmatig mensen een handje helpen. Met de boodschappen, een klusje in de tuin, de administratie. Of met persoonlijk vervoer!

Een afspraak voor controle in het Gelre Ziekenhuis, maar geen eigen vervoer? Of wil je graag wekelijks naar je bridgeclub, maar gaat het fietsen je niet meer zo goed af? Dan staat er een heel team van vrijwillige chauffeurs van Zorgsaam tot je dienst. Chauffeur Marius Beumer (73): 'Ik rijd je tot aan de deur. En als je in het ziekenhuis een rolstoel nodig hebt, duw ik die met liefde. Helpen is helpen!'

'Kop koffie en een lekker plakje Oudenwijvenkoek, Marius?' Dinet Muller (70) ontvangt Marius bij haar thuis alsof ze al eeuwenlang vrienden zijn, die elkaar geregeld spreken. Dat laatste is een feit. Alleen dat kletsen doen ze vooral in de auto. Dinet maakt met regelmaat gebruik van de vervoersdienst van Zorgsaam. En Marius is één van de vaste chauffeurs die Dinet vaak van A naar B rijdt. 'Het is ook heel gezellig! We kwebbelen heel wat af, hè Marius?' zegt Dinet lachend.

'All inclusive'

Vervoer per taxi naar je bestemming is ideaal. Maar, naast dat het best prijzig is, reikt de dienstverlening meestal niet verder dan de deur. Je wordt afgezet en vervolgens moet je voor de rit naar huis opnieuw bellen en wachten op je taxi. Niet bij Marius en zijn collega vrijwilligers. Dinet: 'Een rit via Zorgsaam is een soort 'all inclusive' pakket. Reuze handig. Marius haalt me op bij de voordeur, brengt me naar de plaats van bestemming en weer terug.' Marius: 'Het is een mooie regeling, waar flink gebruik van wordt gemaakt.'

Stom toeval

De inmiddels gepensioneerde Dinet woont in een prachtig appartement met uitzicht op de statige Mariakerk. Lekker in het centrum, waar ze regelmatig haar vrienden treft, hetzij tijdens het sporten of gezellig voor een bak koffie. De opgewekte Dinet beweegt zich ogenschijnlijk gemakkelijk door haar appartement en fietst zoveel mogelijk naar haar afspraken. Toch heeft Dinet chronisch pijn, wat haar in haar dagelijks leven behoorlijk belemmert. 'Vlak na mijn pensioen ben ik lang ziek geweest. Daarnaast heb ik artrose in mijn handen waardoor ik nogal eens iets laat vallen. Hoewel operaties enige verlichting gaven, gaat de slijtage met bijbehorende pijn en krachtverlies gewoon door. Daarnaast speelt m'n achillespees regelmatig op en wordt wandelen voor mij al snel te pijnlijk.

Ik probeer zoveel mogelijk te fietsen. Kleine stukjes lukken me nog wel.' Dinet heeft al de nodige bezoekjes aan ziekenhuizen en gespecialiseerde therapeuten afgelegd. Dure en inspannende ritten met de taxi. Totdat ze stuitte op de vervoersdiensten van Zorgsaam. 'Stom toeval hoor. Lineke, die werkt bij Zorgsaam zat bij mij op fitness. Toen ze hoorde van mijn vele ritten naar het ziekenhuis zei ze: 'Waarom ga je niet met de vervoersdienst van Zorgsaam?' Ik had geen idee dat het bestond! Het is zo comfortabel, eigenlijk zorgeloos. Ik heb zelf geen auto en kan moeilijk lang fietsen en lopen. Dan is deze dienst wel een uitkomst.'

Verdienstelijk

Al sinds 2012 rijdt Marius met regelmaat leden van Zorgsaam, zoals Dinet, door heel Apeldoorn en omstreken. 'Ik ben in 2012 met pensioen gegaan, maar wilde mezelf nuttig maken. Ik was een keer bij een vergadering van Zorgsaam, waar ze een oproep deden

voor vrijwilligers. Ik werkte voorheen als loonadministrateur bij een slachterij, dus ik wilde cliënten van Zorgsaam wel helpen met de belastingaangifte. Totdat de vraag kwam of ik wilde helpen bij vervoer. Ik rijd graag auto en zo kan ik me ook nog eens verdienstelijk maken!'

'Zegt je vrouw nooit eens: moet je nou alweer weg?'

Helpen is helpen

Marius rijdt zo vaak als hij kan, want 'nee' zeggen zit niet echt in zijn systeem. Meestal rijdt hij ouderen. Hij heeft een aardig vast klantenbestand opgebouwd door de jaren heen. Mensen die hij regelmatig naar het ziekenhuis in Apeldoorn, maar soms ook naar Arnhem of Nijmegen, brengt. Marius: 'Soms rijd ik wel vier ritten in de week. En ik blijf wachten op de mensen die een afspraak hebben in het ziekenhuis, hè. Dan drink ik een bak koffie met ze, breng ze naar hun specialist indien nodig. Als iemand bijvoorbeeld slecht ter been is, duw ik desnoods zijn of haar rolstoel. Helpen is helpen! Je wordt er niet rijk van, maar het is leuk werk en ik vind het contact met de mensen ontzettend leuk. Zolang het kan doe ik het', zegt Marius. Waarop Dinet hem vraagt: 'Zegt je vrouw nooit eens: moet je nou alweer weg?' Marius: 'Haha, nee nooit! Maar zij doet ook vrijwilligerswerk, dus ze heeft alle begrip!'

Gebruik maken van de vervoersdienst of één van de andere diensten van Zorgsaam?

- Bekijk het aanbod. We helpen je graag op weg!

Zelf meten en weten

De gezondheidszorg ontwikkelt zich razend snel. Er komen steeds meer mogelijkheden om uw gezondheid zelf te checken. Voor mensen met diabetes is er een glucosesensor die het prikken overbodig maakt. De metingen verschijnen op uw telefoon en zijn vervolgens eenvoudig te delen met uw huisarts of een (verpleegkundig)specialist. Voor mensen met longaandoeningen en hart- en vaatziekten worden er vergelijkbare ontwikkelingen verwacht. Zelf regelmatig uw gezondheid checken kan u ondersteunen bij het onderhouden van een gezonde leefstijl.

Regie op eigen zorg met PGO

Vind jij het belangrijk om zelf de beschikbaarheid te hebben over jouw medische gegevens vanuit één centraal punt? Een platform dat jou of jouw familieleden, met één druk op de knop inzicht geeft en actuele informatie biedt over jouw persoonlijke zorgaanbod en medische gegevens? Met een persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO) is dit binnen handbereik. Hans ter Brake van PGO-platform Quli: 'Elke Nederlander moet over zijn eigen zorggegevens kunnen beschikken, zodat jij en je naasten regie houden op eigen zorg.'

Persoonlijke gezondheidsomgeving

We lopen in ons leven heel wat zorgspecialisten af. Of het nu gaat om een specifiek gezondheidsprobleem bij een specialist in het ziekenhuis, een gaatje vullen bij de tandarts of een check-up door je huisarts. Overal ligt een fragment van jouw persoonlijke gezondheid opgeslagen. Hoe makkelijk is het als jouw gezondheidsgegevens verzameld staan op één digitale locatie, waar jij zelf toegang tot hebt? Dit kan in een persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO).
Een PGO is een website of app, waarin je informatie over je eigen gezondheid bij kan houden en waarmee je actief aan de slag kan gaan met je gezondheid. Zo verzamel en beheer je jouw medische gegevens, maar je kunt deze ook delen met anderen.

Eigen regie

Als burger kun je zelf een keuze maken uit een PGO- aanbieder. Quli (Quality of Life) is hier één van. Het digitale platform en systeem maakt uitwisseling van (medische) gegevens mogelijk, waarbij de patiënt bepaalt welke zorgverleners inzicht krijgen. Directeur van Quli, Hans ter Brake: 'Elke Nederlander moet over zijn eigen zorggegevens kunnen beschikken, zodat jij en je naasten regie houden op eigen zorg. In een PGO geef je zelf aan wie toegang heeft tot jouw gegevens. Geef je je naasten toegang tot jouw PGO, dan zijn zij beter op de hoogte van jouw gezondheidssituatie en kunnen ze jou bijvoorbeeld helpen in een zorggesprek. Wij werken veel in de gehandicaptenzorg. Dan heb je te maken met zorg, onderwijs en dagbesteding. Stel dat je als ouder wil weten hoe de dag van je kind was, maar je kind kan dit niet zelf onder woorden brengen. Dan lees je dit eenvoudig terug in het PGO. Daar wordt een rapportage over de dag bijgehouden door de verschillende disciplines. Daarnaast kun jij ook zelf rapporteren. Zo werk je slim samen. We geven alles in handen van de cliënt.'

Zijn mijn gegevens wel veilig?

Jouw gegevens staan veilig achter slot en grendel. Aanmelden op je PGO gaat via een zogenaamde twee-stapsverificatie. Om een PGO te mogen aanbieden moet je voldoen aan strenge eisen. De overheid richtte hiervoor het MedMij-label op, dé Nederlandse standaard voor het veilig uitwisselen van gezondheidsgegevens tussen jou en jouw zorgverleners en gezondheidsprofessionals. Hans: 'Wij moeten voldoen aan strenge regelgeving om het MedMij-label te behouden. Quli wordt getest en gecontroleerd door derden op software en veiligheid. Voldoe je niet aan de eisen dan word je beboet door het ministerie van VWS of zelfs opgeheven.'

De overheid ondersteunt en subsidieert de persoonlijke gezondheidsomgeving. Een account aanmaken is gratis. Zorgsaam onderzoekt momenteel de mogelijkheden voor een persoonlijke gezondheidsomgeving voor haar leden.

Meer weten over PGO?

Klik dan hier voor meer uitleg.
Of ga naar https://www.medmij.nl/

Levensreis

‘Respecteren, waarderen, vergeven en liefhebben zijn mijn werkwoorden’

In elke Zorgsaam krant blikt een lezer terug op zijn of haar leven. Wat zijn vormende elementen geweest en hoe ervaart hij of zij het ouder worden? Dit keer Ralph Kneefel (80) uit Apeldoorn.

Als logistiek officier van de Koninklijke Luchtmacht bezocht Ralph Kneefel (80) voor conferenties diverse NATO-landen, woonde hij tien jaar met zijn gezin in het buitenland en werkte een periode op het Ministerie van Defensie. Kneefel bezocht als commandant met een Klu tankvliegtuig en zes F-16’s in de zomer van 1996 de Indonesian Airshow in Jakarta. In 1995 ontving Ralph een Koninklijke onderscheiding als Officier in Orde van Oranje-Nassau met de zwaarden voor zijn werk intern en extern de Koninklijke Luchtmacht en zijn vele vrijwilligerswerk. Een onderscheiden, maar tot op de dag van vandaag een bescheiden man. Zijn motto? ‘Ik heb geen statusgevoel. Wees gewoon jezelf’.

In de voortuin van het huis van Ralph en zijn vrouw Marijke staat een ‘te-koop’- bord van makelaarskantoor Reinders. ‘Dat zijn mijn neven. Mijn vrouw is een zus van hun vader Frits’, vertelt Ralph. Sinds 1980 wonen Ralph en Marijke in Apeldoorn. ‘Hier wonen veel van onze familieleden. Maar wij kozen destijds bewust voor het rustige en centraal gelegen Apeldoorn als woonplaats voor ons en onze twee dochters.’

Jappenkamp

Ralph is geboren in Malang op Oost-Java, net voor het uitbreken van de Tweede Wereld oorlog in voormalig Nederlands- Indië. Met een Nederlands- Indische moeder en een vader met Indisch en Duits bloed was het een gevaarlijke tijd voor het gezin Kneefel.

Kneefel: ‘Tot 1945 zat ik met mijn moeder in een Jappenkamp. Mijn vader werkte als krijgsgevangene aan de beruchte Birma Siam Spoorlijn in het huidige Thailand. Eind 1945 heb ik mijn vader pas voor het eerst gezien. Ik kende hem helemaal niet. Over dat deel van mijn leven hebben we nooit meer gesproken. Dat was ‘not done’. Mijn ouders besloten in 1950 de overtocht te maken naar Nederland.’

‘Over dat deel van mijn leven hebben we nooit meer gesproken’

Het leven in Nederland beloofde beterschap. Maar de omstandigheden waarin de familie Kneefel terechtkwam waren erbarmelijk. ‘We kwamen na 30 dagen op zee in Amsterdam aan en werden in bussen naar Muiderberg vervoerd. Hier werden we ondergebracht in een uitgeleefde kazerne. We waren gewend om in grote huizen te wonen, in alle comfort. We kwamen in Nederland terecht in een kamer van vier bij drie meter, met zakken hooi als matrassen en slecht eten. Na twee jaar in een contractpension in Doorwerth doorgebracht te hebben, kregen mijn ouders eind 1952 een huis in Gorinchem.’

De lat lag hoog bij de familie Kneefel. ‘Ik moest niet alleen integreren maar ook assimileren, perfect Nederlands spreken en de beste van de klas zijn. We verhuisden in 1954 naar Laren (NH).’ Ralph werkte hard en rondde het Christelijk Lyceum in Hilversum af. Zijn droom om medicijnen te studeren bleek niet haalbaar. ‘In 1959 bestond geen studiebeurs. En mijn vader kon de studie niet betalen.’

Apeldoorn

Ralph kiest voor een carrière bij de Koninklijke Luchtmacht, waar hij tot 1998 vele belangrijke functies bekleedde. In 1965 trouwde hij in Apeldoorn met zijn grote liefde Marijke.

Ralph: ‘Ik woonde in Eindhoven, maar mijn ouders woonden inmiddels in Apeldoorn. Ik kwam alleen in het weekend thuis. Mijn jongere broer speelde destijds in een band en ik ging wel eens mee op stap. Op de plek waar nu juwelier het Harnas zit, zat vroeger een soort discotheek. Daar ontmoette ik mijn vrouw.’ Ralph grijnst van oor tot oor als hij vertelt over de eerste ontmoeting met zijn schoonfamilie. ‘De blonde Marijke, die thuiskwam met een Indische jongen. Dat was wel even schrikken voor de familie Reinders’, lacht hij. Maar hij werd in alle warmte ontvangen. Het stel trouwde en vertrok naar Duitsland, waar ze tien jaar woonden. ‘Ik voerde grootscheepse logistieke projecten uit. Ik was vertegenwoordiger van Nederland op internationale logistieke conferenties overal ter wereld.’

‘De blonde Marijke, die thuiskwam met een Indische jongen. Dat was wel even schrikken’

Stichting Indisch Erfgoed

Ralph schopte het tot commandant van een Luchtmacht Logistiek onderdeel, maar staat als mens met beide benen op de grond. Wat hij van dichtbij zag in zijn werk en meemaakte in zijn jeugd maken hem tot de maatschappelijke sociaal bewogen man die hij tot op de dag van vandaag is. ‘Ik heb veel gezien en ben dicht bij de wrede wereld geweest. In mijn leven hanteer ik vier werkwoorden: respecteren, waarderen, vergeven en liefhebben. Hier moet je elke dag aan werken. Ik vind het belangrijk dit door te geven en mensen en culturen met elkaar te verbinden.’ Herkenning, erkenning en verbinding zijn de rode draad door Ralphs leven. Naast zijn beroepsfuncties zet Ralph zich al jarenlang in als vrijwilliger voor zorgorganisaties en de kerk in Apeldoorn. In 2004 richt hij de Stichting Indisch erfgoed op en organiseert tentoonstellingen, de Indische Molukse Zomer, lezingen en themadagen in Bronbeek. In 2022 komt er een grote tentoonstelling over “70 jaar Molukkers in Nederland” in Apeldoorn. ‘Apeldoorn is de stad, naast Den Haag, waar de meeste Indische mensen wonen. Met de stichting wil ik graag culturen overbruggen. Begin met respecteren van elkaars verschillen. Ga samen hand in hand en bekijk wat je van elkaars levenskunst en geschiedenis kunt leren.’

Gezin

‘Ik ben 57 jaar getrouwd met een dijk van een vrouw. Zij heeft mij overal in bijgestaan en nooit ergens over gezeurd. Zij stond altijd naast mij. We zijn een team, met alles. Binnen ons eigen gezin hebben we een multiculturele samenleving. Onze oudste dochter is met een Fransman getrouwd en woont nu in Amerika. We hebben een kleindochter in Parijs en kleinzoon in Cognac. Onze jongste dochter woont dichtbij, in Apeldoorn. Ik heb wekelijks contact met mijn kinderen en kleinkinderen. Ik spreek ze elke zondag via Facetime. Je moet in kinderen en kleinkinderen investeren, je moet in mensen investeren. Zorg voor elkaar!’

‘Je moet in mensen investeren. Zorg voor elkaar!’

Ralph en zijn vrouw zijn zich aan het oriënteren op een nieuwe woning*, een appartement, het liefst in de binnenstad van Apeldoorn. ‘We zijn nu huizen aan het bekijken. Als ik moet kiezen uit een nieuwe keuken voor het nieuwe huis of reizen, ga ik absoluut geen ‘20K’ in een keuken steken. Dat weten we zeker. Ik heb absoluut geen statusgevoel. Wees gewoon jezelf. Ik verkies ervaringen boven materialisme.’

Meer weten over Stichting Indisch Erfgoed?

- Bekijk hier het interview van RTV Apeldoorn
- Alles over de Stichting: https://www.indischerfgoed.nl/

*Inmiddels hebben Ralph en zijn vrouw de sleutel van hun prachtig nieuwe appartement in hartje Apeldoorn.

Aanbiedingen

IN DE WEBWINKEL

Meten is weten

Niet-leden: €58,-

Actieprijs voor leden:

€52,25

Voorhoofdthermometer Fora IR42

Deze voorhoofdthermometer meet contactloos en snel uw temperatuur. Toont als waarschuwing bij koorts een rode kleur.

Niet-leden: €68,50

Actieprijs voor leden:

€62,25

Oorthermometer Fora IR20b

De hoge meetnauwkeurigheid van de FORA IR20b oorthermometer is klinisch getest. Tevens geschikt voor professioneel gebruik. De meettijd is slechts 1 seconde.

Niet-leden: €73,50

Actieprijs voor leden:

€66,50

Bloeddrukmeter Omron M2

Het Omron M2 model is een compacte, volautomatische bovenarm bloeddrukmeter die eenvoudig te bedienen is. De bloeddrukmeter werkt door één druk op de startknop.

IN DE WEBWINKEL

Gezond en wel

Niet-leden: €6,95

Actieprijs voor leden:

€3,95

Mondkapje type IIR (10 stuks)

Dit wegwerp mondkapje is uitgevoerd in drie lagen filtratiedoek. Het mondkapje, type IIR, is CE-gecertificeerd en goedgekeurd voor de regiotaxi en openbaarvervoer.

Niet-leden: €14,95

Actieprijs voor leden:

€9,95

Mondkapje Skin Fresh

De SkinFresh is een herbruikbaar mondkapje met antibacteriële werking. Goed wasbaar en in meerdere kleuren verkrijgbaar (zwart, blauw, groen, geel, roze en grijs).

Niet-leden: €10,95

Actieprijs voor leden:

€3,95

Sneltest Flowflex (neus)

De sneltest van Flowflex test een mogelijke besmetting met Covid-19. U maakt een uitstrijkje, uit het voorste deel van uw neusholte, met een kort wattenstaafje dat u vervolgens toevoegt aan de testvloeistof. U ziet het resultaat in 15

minuten.

Niet-leden: €25,75

Actieprijs voor leden:

€14,95

Mondmasker Brise (topkwaliteit)

Het BRISE mondmasker behoort tot het topsegment van mondmaskers. De filters in het mondmasker weren fijnstof. Filtert na 200 keer wassen nog steeds uitstekend.

Niet-leden: €10,95

Actieprijs voor leden:

€3,95

Sneltest Joinstar (speeksel)

De sneltest van Joinstar test een mogelijke besmetting met Covid-19 via uw speeksel. U vermengt uw speeksel met de testvloeistof. Ook bij deze test is er binnen 15 minuten resultaat.

IN DE WEBWINKEL

Blijven bewegen

Niet-leden: €539,-

Actieprijs voor leden:

€474,-

Rehasense Icon 20 lichtgewicht rolstoel

De Rehasense Icon 20 rolstoel is een lichtgewicht rolstoel. Bijzonder geschikt is voor dagelijks en veelvoudig gebruik. De arm- en beensteunen zijn ‘in-uit-onder-klapbaar en in lengte / hoogte verstelbaar.

Niet-leden: €418,-

Actieprijs voor leden:

€374,-

Rollator Topro Troja 5G (een nieuw topmodel)

De specialisten van TOPRO Troja hebben met de 5G een rollator ontworpen met een hoog niveau van kwaliteit, veiligheid, comfort en duurzaamheid. Verkrijgbaar in de stijlvolle kleuren rood, zwart en zilver, geel paars, turquoise, zand en

Niet-leden: €646,-

Actieprijs voor leden:

€597,-

Rollator Saljol Carbon

De Saljol Carbon Rollator heeft een mooi design en is er in drie kleuren: zilver, groen en blauw. Gemaakt van Carbon Fiber, een sterk en licht en kwalitatief hoogwaardig materiaal. Het gewicht is slechts 5 kg.

Niet-leden: €83,99

Actieprijs voor leden:

€74,95

Fietstrainer Tunturi (opvouwbaar)

Train armen en benen met de Tunturi bewegingstrainer. Dit trainingsapparaat is ideaal om gewrichten soepel te houden en de doorbloeding van de benen of armen en schouders te stimuleren.

Niet-leden: €489,-

Actieprijs voor leden:

€439,-

Hometrainer Tunturi Competence F20

Train armen en benen met de Tunturi bewegingstrainer. Dit trainingsapparaat is ideaal om gewrichten soepel te houden en de doorbloeding van de benen of armen en schouders te stimuleren.

blauw.

IN DE WEBWINKEL

Fijne nachtrust

Niet-leden: €4390,-

Actieprijs voor leden:

€3589,-

Hoog-laagbed Box For Life

Het Box For Life bed is luxe uitgevoerd en in hoogte verstelbaar. U regelt eenvoudig op welke hoogte u in- of uitstapt. Natuurlijk kunnen hoofd- en voeteneinde elektrisch worden afgesteld. In meerdere kleuren verkrijgbaar.

Niet-leden: €1993,-

Actieprijs voor leden:

€1794,-

Hoog-laagbed Happy Day

Een bed met veel instelmogelijkheden. De bedbodem bestaat uit vier delen. Rug-, boven- en onderbeenverstelling zijn hierdoor mogelijk. Goed verrijdbaar door vier dubbele zwenkwielen. Tillift-toegankelijk en standaard voorzien van onrusthekken.

Niet-leden: vanaf €299,-

Actieprijs voor leden:

Vanaf €299,-

Kwaliteitsmatrassen: vanaf €299,-

Kwaliteitsmatrassen met tien jaar garantie vanaf 299,- euro (70x200cm). De matrassen zijn voorzien van een soft-touch hoes, ventileren optimaal, met een lange levensduur. Leverbaar in vele maten. Aanbevolen door zorgprofessionals! Een gratis bedbodemcheck (t.w.v. €59,95) zit in de prijs.

Aanbiedingen zijn geldig tot en met 31 oktober 2021.

Puzzel mee en win!

Maak kans op een VVV-cadeaukaart t.w.v. €30,-!

Inzenden per post?

Stuur de oplossing van het kruiswoordraadsel en uw naam en adresgegevens vóór 30 oktober 2021 naar Zorgsaam, onder vermelding van Puzzel Zorgsaam Krant, Regentesselaan 2, 7316 AC Apeldoorn of mail deze naar:

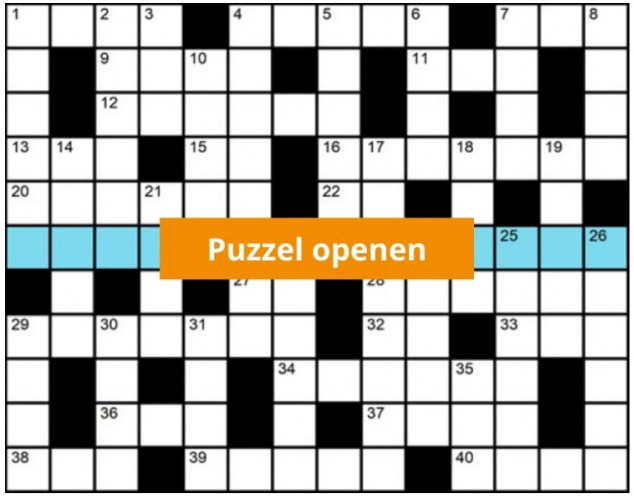
info@zorgsaam.nl

Onder de inzenders worden 2 VVV-cadeaukaarten t.w.v. €30,- verloot.

Puzzel

Tijd voor puzzelplezier?

Open de puzzel en vind het juiste antwoord. U maakt kans op een VVV-cadeaukaart t.w.v. €30,-!



Word lid

Word lid
en profiteer

Profiteer van alle voordelen

Voor slechts € 23,30 per jaar per huishouden kunnen leden van Zorgsaam rekenen op een persoonlijk en deskundig advies op het gebied van zorg, welzijn en gezondheid.

Top 3 ledenvoordelen

1. Gratis uitleen krukken en rollators (maximaal zes weken)
2. Speciale ledenprijzen in de Zorgsaam Winkel; ook in de webshop!
3. Collectieve korting op zorgverzekeringen

Direct aanmelden

Contact

Kom ook eens langs bij Zorgsaam!

Rijbewijskeuring: iedere dinsdag, woensdag en donderdag in Apeldoorn

Wel eerst een afspraak maken! Tel. 055 – 588 98 58.

Uitleenpunten hulpmiddelen

In verband met corona zijn de tijden van de uitleen mogelijk aangepast. Bekijk hier de de informatie over de uitleen van hulpmiddelen en de actuele openingstijden.

Openingstijden

Volg ons

Blijf op de hoogte van wat er speelt bij Zorgsaam.

Zoek ons op Facebook
Of meld u voor onze digitale nieuwsbrief

Openingstijden Zorgsaam winkels:

Zorgsaam Winkel, Regentesselaan 2 in Apeldoorn
Ma t/m vr 9.30 – 17.30 uur; zat 9.30 – 15.00 uur

Zorgsaam Winkel, Duistervoordseweg 57 in Twello
Di t/m vrijdag 11.00- 16.00 uur.

Telefonisch contact

Zorgsaam is telefonisch bereikbaar
van maandag t/m vrijdag tussen
9.00 – 12.30 uur en van
13.00 – 17.00 uur.

Tel. 055 – 588 98 58.

Ga naar de webwinkel

De Zorgsaam Krant is een uitgave van Kruisvereniging Zorgsaam.

Colofon:

Eindredactie: Zorgsaam (Rolf Striekwold)
Tekst: Kimsteenbergen.nl
Grafisch ontwerp: Tinekewerkt.nl
Realisatie: eZiner.nl

Contributie:

De jaarlijkse contributie bedraagt € 23,30 (via automatische incasso). Opzeggen kan uitsluitend schriftelijk/via e-mail voor 1 november van het lopende jaar en onder vermelding van uw lidmaatschapsnummer. De opzegging is definitief nadat u een schriftelijke bevestiging hebt ontvangen.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder voorafgaande toestemming van de redactie. Aan de inhoud van deze krant kunnen geen rechten worden ontleend. De redactie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor druk- of zetfouten.