

Levensreis: Ans Boekema-Schut, schaatskampioene en familiemens

Keuringsarts Jasper Jens: 'Geen zorgen maken over de rijbewijskeuring'

LENTEWEER: EROP UIT! HEERLIJK EN GEZOND

Winkelmedewerker Erwin:

'Onze winkels zijn net een clubhuis'

Zorgsaam Magazine | nr.4 – maart 2022





INTERVIEW

'Als je iets graag doet, is het geen
opoffering'



DICHTBIJ

'Negentig procent slaagt met vlag en
wimpel!'



THEMA

'We zijn dan wel een winkel, maar
het is ook een plek van ontmoeten
en elkaar helpen.'

OMSLAG	01	Ons vierde online magazine
COLUMN	03	'Ans wie?'
IN HET KORT	04	Naar buiten: heerlijk en goed voor de gezondheid
DICHTBIJ	05	Een interview met keuringsarts Jasper Jens
THEMA	06	Mensen gelukkig maken, met een goed advies
LEVENGREIS	07	Ans Boekema: 'Ik ben niet van opgeven'
AANBIEDINGEN	08	Uit onze (web)winkel
PUZZEL	09	Doe mee en win!
LID WORDEN	10	Profiteer van alle voordelen!
CONTACT & COLOFON	11	Adressen & openingstijden



Er gaat een gerucht rond onder de medewerkers. Ans Schut was in het pand bij Zorgsaam. Ze kwam voor een rijbewijskeuring. ‘Ans wie?’, vroegen enkele jonge medewerkers. Ik begon aan een korte uitleg. ‘Ja, ze heet nu Boekema-Schut maar het is toch echt Ans Schut. Schaatser en niet zo maar eentje. Nee, een echte topper.’ En dat klopt. Ans Schut heeft een oneindige lijst met topprestaties op Europese- en Wereldkampioenschappen, reeg wereldrecords aaneen, won in 1968 in Grenoble Olympisch goud en is ook nog eens lid van Zorgsaam. Wat een fraai palmares!

Mijn gedachten overbrugden in recordtempo ruim 50 jaar. Schaatswedstrijden op TV in zwart-wit beeld. Geen blokjes waar Ans langs schaatste, maar sneeuwrandjes die de lijnen verbeeldden. Ze droeg een echte schaatsmuts met een patroon aan de voorkant dat me deed denken aan de bles van een paard. Daar waar andere schaatssters nog wel eens een wat gereserveerde blik hadden, had Ans Schut een open gezicht dat vriendelijkheid en plezier uitstraalde. Je zag haar genieten van het leven, haar sport en de overwinningen.

Als klein ventje, keek ik met ontzag naar de topprestaties van de Apeldoornse Ans. Dit wilde ik ook!.. Bij een paar graadjes vorst trok ik er als jochie graag op uit. Friese doorlopertjes mee, op zoek naar een ondergelopen weiland. Groot was de uitdaging om die houten dingen goed onder te binden. Stijf bevroren oranje veters vastbinden met verkleumde vingertjes is een flinke klus, u vast bekend. Na een paar meter zaten de schaatsen meestal op een plek waar ze niet hoorden. Ik voel nog die frustratie van die irritante ijzertjes die niet onder, maar altijd naast je voeten belanden. Maar soms lukte het onderbinden wonderwel. Dan schaatste je handjes op de rug en pootje over, net als de echte schaatser op TV. Naar voorbeeld van Ans Schut.

In het Zorgsaam Magazine is ‘Levensreis’ een vast item waarin we iemand portretteren met een bijzonder levensverhaal. Ons oog viel op Ans Boekema-Schut. Hoe zou het met deze topatlete zijn!? Ik belde haar met de vraag of ze mee wilde werken aan het Zorgsaam Magazine. Een interview met foto was geen enkel probleem, was haar alleraardigst antwoord. Dat interview leest u in deze online uitgave. Aan de telefoon vertelde ze dat ze nog dagelijks sport en het lekker vindt om buiten te zijn. Ze geniet van haar familie en houdt zichzelf fit. Dat lijkt me ook een prestatie om na te volgen.

Effect van natuur op gezondheid

Het voorjaar kondigt zich aan. Met een beetje mazzel gaan we al snel de aangenamer temperaturen weer tegemoet. Tijd om er op uit te gaan. Mooie bijkomstigheid: een natuurlijke omgeving heeft een positieve invloed op onze gezondheid. Zo helpt het bij herstel van stress, zet het aan tot sociaal contact, bevordert het de persoonlijke ontwikkeling en zingeving en stimuleert het tot meer bewegen. Dit blijkt uit onderzoek van Wageningen University & Research. Kom maar op met die lente!

Bron: WUR

"De lente is het geluk in de lucht"

Comtesse Diane de Beausacq, Frans schrijfster 1829-1899

Heerlijk, weer naar buiten!

Zorgsaam heeft producten die u kunnen ondersteunen bij een wandeling of uitje. Een rollator, scootmobielen of rolstoelen maken soms het mogelijk om te genieten van een mooie lentedag. Bekijk ook eens ons aanbod van drempelhulpen die u helpen om veilig in en om uw huis obstakels te overbruggen. Kom langs in onze winkels en bespreek uw wensen.

Lente aanbieding bij Zorgsaam: Scootmobiel C4 Plus, Rollator 5G, drempelhulpen



Niet-leden: € 3.796,-

Actieprijs voor leden:

€ 3.399,-

Scootmobiel C4 Plus

De nieuwe C4 heeft een fraai design. De luxe stoel draait 360° en de stuurkolom is verstelbaar. De volledig geveerde vierwielen uitvoering rijdt stabiel en comfortabel. Het display informeert u over snelheid en accuvermogen. 35 km rijplezier op volle accu's. De actieprijs is inclusief accu's en lader.



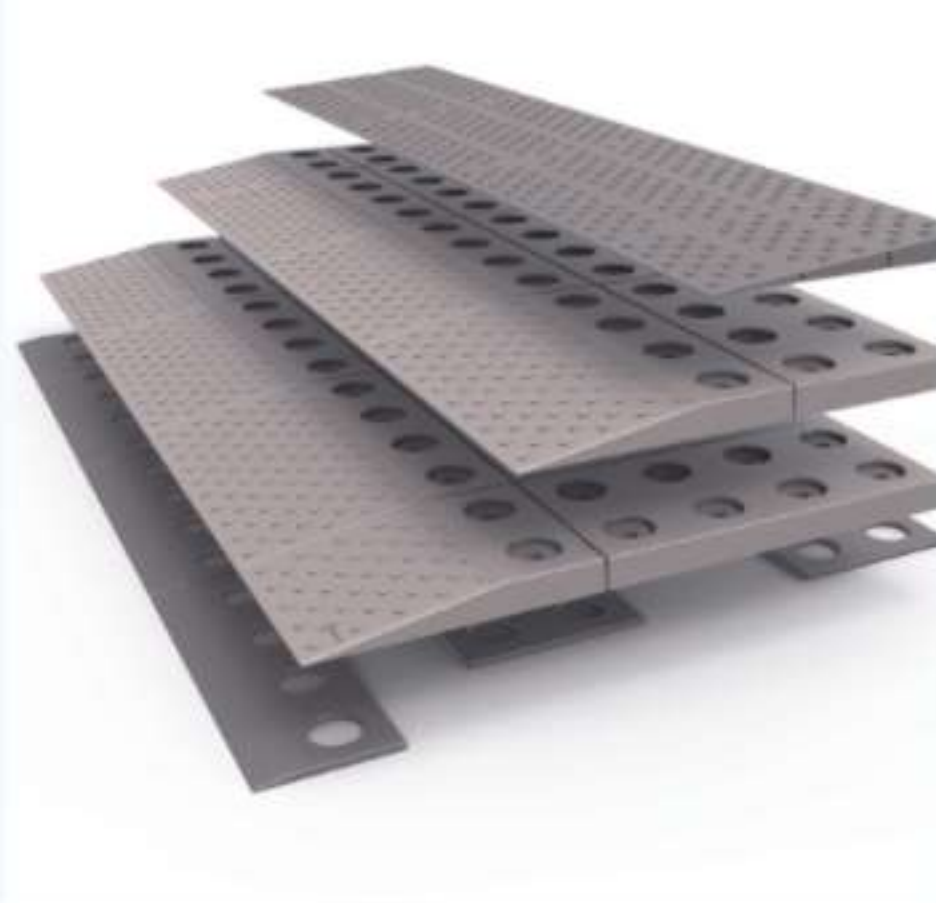
Niet-leden: € 418,-

Actieprijs voor leden:

€ 374,-

Rollator Topro Troja 5G

De rollatorspecialisten van TOPRO hebben de TOPRO Troja 5G een modern, slank ontwerp gegeven. Gecombineerd met een hoog kwaliteitsniveau, comfort en duurzaamheid is dit een rollator uit het topsegment.



Op alle drempelhulpen

In de maand maart en april:

5% voorjaarskorting

Drempelhulptips

Drempelhulpen zijn er in veel verschillende soorten en maten. Om de juiste drempelhulp te kiezen zijn er verschillende aandachtspunten. Waar wilt u de drempelhulp gebruiken? Binnenshuis of buitenshuis kan een groot verschil betekenen. Voor buiten zou het materiaal weersbestendig moeten zijn. Kijk dan naar een drempelhulp van rubber of kunststof. Die hebben minder last van regen en een betere grip. Drempelhulpen kennen een maximale belasting. Als u of anderen gebruik maken van een scootmobiel? Kijk dan naar een stevigere variant met een hoger maximumgewicht. Laat u adviseren door onze medewerkers bij uw keuze.

Aanbiedingen zijn geldig voor leden tot en met 30 april 2022.

Bel met onze klantenservice of kom langs in de winkel voor een demonstratie/meer informatie.



Cijferweetje: 940.360

Nederlanders in de leeftijd van 75 jaar en ouder zijn in 2022 in het bezit van een geldig rijbewijs. Dat zijn er meer dan in 2021. Toen waren dat er in deze leeftijdscategorie 887.346 die met een auto de weg op mochten! In totaal zijn er in Nederland dit jaar 11.444.831 personen met een rijbewijs.

Bron: cbs.nl

Kom langs bij Zorgsaam!

Rijbewijskeuring

Iedere dinsdag, woensdag en donderdag in Apeldoorn.
Wel eerst een afspraak maken! Tel. 055 - 588 98 58

Uitleenpunt hulpmiddelen

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.

Verpleeghuis Heemhof, Beatrijsgaarde 5 in Apeldoorn
Ma t/m vr 17.00 - 20.00 uur; zon- en feestdagen 10.00 - 17.00 uur

Benring, Tuinstraat 51 in Voorst
Ma t/m vr 9.00 - 12.00 uur





Dichtbij Jasper Jens

Medische keuring voor het rijbewijs? Geen zorgen!

Bereikt u binnenkort de geweldige leeftijd van 75? Van harte gefeliciteerd! Rijdt u daarnaast ook nog auto, dan wordt u via de RDW uitgenodigd voor een medische keuring. Iets om tegenop te zien? ‘Helemaal niet nodig hoor’, stelt keuringsarts Jasper Jens gerust. ‘Negentig procent slaagt met vlag en wimpel!’

Met een goed en veilig gevoel deelnemen aan het verkeer is belangrijk. Daarom is het in Nederland verplicht om je rond je 75e levensjaar medisch te laten keuren, wil je het rijbewijs verlengen. Bij Zorgsaam werken twee gekwalificeerde artsen, waaronder dokter Jasper Jens. ‘Ik krijg al vrij snel een indruk van hoe fit mensen zijn. Staan ze kwiek op uit de stoel, dan zijn we al over de helft.’

Vragenlijst

Gebruikt u medicijnen? Loopt u met een hulpmiddel? Hoe is uw zicht? Jens: ‘Aan de hand van een aantal vaste vragen neem ik de lijst door. Ik inventariseer puur wat er aan mogelijk medische problemen speelt. Het CBR beoordeelt het eindresultaat.’ Jens is alert op zaken die eventueel belemmerend kunnen zijn voor de rijvaardigheid, zowel mentaal als fysiek. ‘Komt een cliënt met een stok of scootmobiel binnen, dan vraag ik naar de reden van het gebruik. Het kan een motorische belemmering zijn voor het rijden, maar meestal is dit niet aan de orde. Standaard controleert Jens de bloeddruk, test hij urine en doet hij een kijktest. Slaag je niet meteen voor die laatste test, dan is er niet gelijk een man overboord. ‘Het kan best zijn dat je ogen wat achteruitgegaan zijn. Als je al zeven jaar dezelfde bril hebt, raad ik bijvoorbeeld aan om eerst eens even langs de opticien te gaan. Kijken we daarna opnieuw!’

Misverstand

Kom je naar de keuring, dan wordt je urine standaard getest op suikerziekte. Een misverstand dat Jens wel eens voorbij ziet komen is dat mensen die al jaren suikerziekte hebben, veronderstellen dat ze door gebruik van medicatie niet meer ziek zijn. ‘Ze vullen dan in de eigen gezondheidsverklaring ‘nee’ bij de vraag over suikerziekte. Het is natuurlijk een misverstand dat, als je met behulp van medicatie, een goede suikerspiegel hebt, er geen sprake meer zou zijn van suikerziekte. Dit zie ik dan in de medicatielijst. Door een te lage bloedsuikerspiegel kun je duizelig worden en wellicht wegraken. Dat wil je niet hebben natuurlijk.’

Gespannen

Op een reguliere werkdag keurt Jens gemiddeld zo’n 15-18 mensen. Hij neemt de tijd voor elke cliënt. ‘Het komt vaak voor dat ik mensen eerst op hun gemak moet stellen. Ze zijn over het algemeen vrij gespannen als ze bij mij binnenkomen. Mensen zijn als de dood dat ze hun rijbewijs kwijtraken en afhankelijk worden van anderen. Maar die kans is klein. Het komt ook geregeld voor dat iemand vertelt over het verlies van zijn of haar partner of deelt dat ze ernstig ziek zijn. Dit schuif ik niet opzij. Ik kan er niet al te lang bijilstaan, maar een steunend gesprek ga ik zeker niet uit de weg.’

Geruststellend

Luisteren naar mensen en ze geruststellen kan Jens als geen ander. Drie jaar geleden ging de huisarts met pensioen, na 33 jaar in zijn eigen praktijk gewerkt te hebben. ‘Ik had uitzicht op een compleet lege agenda, maar nog genoeg motivatie en energie om wat te betekenen voor een ander.’ Die lege agenda was al snel gevuld. Naast dat Jens één dag in de week medische keuringen uitvoert via Zorgsaam (zowel in Apeldoorn als in Twello), wordt hij nog volop benaderd voor tijdelijke vervanging van huisartsen die met zwangerschapsverlof zijn of door ziekte uitvallen. ‘Ik ben voorlopig nog niet uitgewerkt. Al moet ik mezelf wel een beetje beschermen tegen maar doorgaan en doorgaan’, voegt de arts er glimlachend aan toe.

Meer informatie over de medische keuring of een afspraak inplannen? Ga naar <https://zorgsaam.nl/diensten/rijbewijskeuring/>

Mensen gelukkig maken, met een goed advies

Opstaan uit de stoel gaat de laatste tijd wat moeizamer. Of u bent gevallen en kijkt er een beetje tegenop om buiten een wandeling te maken. Herkenbaar? Maar u wilt niet klagen... het lukt toch nog eigenlijk best wel, houdt u zichzelf voor. 'Een rollator? Joh, daar ben ik nog helemaal niet aan toe!' Erwin van Oorspronk werkt in de winkel van Zorgsaam en begrijpt de drempel. 'Een hulpmiddel? De goede benen willen ze terug!' Maar wat als je met een beetje hulp weer meer vrijheid en zelfstandigheid ervaart?

'Misschien een gekke vraag hoor, maar ken je nog een goede schoenmaker?' Adviseur/medewerker Erwin kijkt van geen enkele vraag op. Hij is al ruim elf jaar één van de gezichten die dagelijks bezoekers van de winkel van Zorgsaam bijstaat met raad en daad. Hij neemt uitgebreid de tijd voor mensen. En staat altijd klaar met een goede bak koffie. 'Ik wil mensen gelukkig maken met een goed advies.'

Onbezorgd

Van sta-op stoelen tot kantelbare tafeltjes, hometrainers, (mobiele) telefoons en zelfs maaltijdservice aan huis. In de twee winkels van Zorgsaam vind je alle denkbare hulpmiddelen om zo onbezorgd en zelfstandig mogelijk thuis en buiten te kunnen zijn. 'Maar het allerfijnste aan hier werken is dat ik mensen echt heel concreet kan helpen. Wat voor mensen betekenen, op gebieden waar ze zelf nog helemaal niet over hebben nagedacht, vind ik nog veel waardevoller dan verkopen', vertelt de enthousiaste Erwin.

'Een rollator? Joh, daar ben ik nog helemaal niet aan toe!'

Elektrisch

'Kijk, je kunt de snelheid zelf instellen, of door je fysiotherapeut laten instellen. En als je dan gaat lopen, gaat 'ie nooit harder de ingestelde snelheid.' Erwin demonstreert de Tesla onder de rollators. Een moderne, geavanceerde, elektrische rollator waarmee je ook nog eens goed voor de dag komt. 'Dit model is heel fijn voor mensen met bijvoorbeeld Parkinson, die last hebben van 'bevrozen' tijdens het lopen.'

Voordelen

Het voorjaar dient zich aan. Erwin ziet dat aan de toename in verkoop van rollators en scootmobielen. 'Mensen zoeken allerlei argumenten om aanschaf ervan zo lang mogelijk uit te stellen. Maar kijk eens naar de voordelen: met een rollator heb je meer vrijheid. Op het uitklapbare zitje rust je uit terwijl je langs de lijn weer van de voetbalwedstrijd van je kleinkind geniet. En, ook prettig, mensen houden de deur voor je open.'

Onderhoud

Helpen zit in Erwins DNA. Hij adviseert bij mensen thuis en draait zijn hand niet om voor het verwisselen van een bandje van de scootmobiel of het zwabberende wielje van de rollator. 'We gaan ook met onze bus langs verschillende tehuizen in Apeldoorn, Vaassen en Epe en helpen bewoners met klein onderhoud, zoals schoonmaken en nakijken van accu's.'

Ontmoeten

Zowel in Twello als in Apeldoorn, is de winkel van Zorgsaam goed bereikbaar en voorzien van gratis parkeerplaatsen naast de deur. Het voelt als een clubhuis, vindt Erwin. 'Hier ontstaan de mooiste gesprekken. We zijn dan wel een winkel, maar het is ook een plek van ontmoeten en elkaar helpen. Dat is de meerwaarde van Zorgsaam.'

Op de hoogte blijven van aanbiedingen en de laatste nieuwtjes? Volg Erwin en zijn collega's van Zorgsaam op [Facebook](#).



ANS BOEKEMA – SCHUT

‘Als je iets graag doet, is het geen opoffering’

Zodra de strenge winter zich inzette, gingen de ijzers uit het vet. Je vond haar van ’s ochtends vroeg tot ’s avonds laat op het ijs. Ans Boekema- Schut (77) schaatste als kind op het natuurijs, op het terrein van de oude Veenkamp. En dat legde haar geen windeieren. Haar passie voor schaatsen leverde haar uiteindelijk de liefde van haar leven op. Én een olympische titel!

‘Wauw! Wat was het spannend!’ De voormalig Olympisch schaatskampioene is verrukt. Ans ziet zojuist Ireen Wüst goud op de 1500 meter schaatsen in Beijing binnenslepen. ‘Wat een gave rit, echt geweldig!’ De Olympische Spelen zijn in volle gang. Het roept herinneringen op aan haar eigen schaatscarrière. Ze volgt de wedstrijden dan ook nauwgezet vanuit haar woonkamer in het prachtige Wenum Wiesel, waar ze samen met haar man Jacques woont. ‘Het is wel een wereld van een verschil met de tijd waarin ik schaatste. Van de kleding, het materiaal, de trainingen tot aan de financiële middelen. Wij moesten alles zelf regelen en betalen. Maar ik had het absoluut niet willen missen.’

Ramses

‘Ken je dat nummer?’ Zachtjes zingt Ans een aantal regels van het refrein van een lied van Ramses Shaffy: ‘Laat me, laat mij m’n eigen gang maar gaan.. ik heb het altijd zo gedaan’. Het lied van Shaffy is Ans op het lijf geschreven. ‘Ik ben niet van opgeven, ik ga door.’ Haar doorzettingsvermogen levert haar uiteindelijk een eerste plaats op tijdens de Olympische Spelen in Grenoble in 1968 op de 3000 meter. En samen met grootheden als Stien Kaiser en Carry Geijssen zet Ans het damesschaatsen op de Nederlandse kaart.

Zegeltjes tellen

Ans groeit op in de wijk Het Loo, als derde uit een gezin met vier kinderen. ‘Mijn vader werkte veel en hard’, herinnert ze zich. ‘Hij werkte bij de Goede Woning en maakte veel overuren. Mijn moeder was thuis. Moeders werkten niet in die tijd. Er was ook veel meer werk te doen in huis vergeleken met nu.’ Ze kijkt goed terug op haar tijd op basisschool de Heuvellaan. Aansluitend moest ze naar de huishoudschool. ‘Dat vond ik verschrikkelijk! Mijn vriendin ging naar de ULO, maar dat mocht ik niet.’ Ans is nog maar veertien als ze de huishoudschool verruult voor een avondstudie op de Handelsavondschoon en een baan bij groothandel Oldenhof. ‘Wat ik daar deed? Zegeltjes tellen, in elke soort’, vertelt Ans lachend. ‘Maar ik heb me daar ook wel opgewerkt hoor.’

Sportief

Ans komt uit een sportief nest. Haar zus werd al op jonge leeftijd Nederlands kampioene trampolinespringen. ‘Mijn oudste zus turnde volop en mijn broer schaatste veel, net als ik.’ Het sportieve kregen ze mee van hun ouders. ‘We gingen op fietsvakanties naar Scheveningen. We hadden nog geen auto. En op zondagen fietsten we zogenaamde oriënteringsritten met het hele gezin. Dan kregen we een route mee en voerden tussendoor opdrachten uit. Een soort speurtocht met na afloop een prijsuitreiking in een cafeetje. Dat vond ik hartstikke leuk!’

Liefdes

Ans laat geen kans onbenut zodra het vriest. ‘Ik heb heel wat uren geschaatst op het ijs tegenover waar nu het winkelcentrum Mercatorplein is. De opening van de kunstijsbaan in de winter 1962/1963 in Deventer is een uitkomst. Zodra het maar kon ging Ans met wat schaatsvrienden naar de stad aan de andere kant van IJssel om de schaatsen onder te binden. En haar talent blijft daar niet onopgemerkt. ‘Ik was altijd op het ijs en het ging steeds beter. Ik vond het leuk, werd lid van de vereniging en mocht meedoen aan wedstrijden.’ Naast de liefde voor schaatsen, vindt Ans hier ook de liefde van haar leven, Jacques, waar ze in 1971 mee trouwt en drie kinderen krijgt. ‘Net als ik was Jacques ook veel op de ijs. Hij komt uit Deventer. Na het schaatsen waren we altijd welkom bij zijn familie thuis, alles kon daar. Zo is het begonnen. De directeur van de ijsbaan had er ook aardigheid in dat wij verkering hadden en daagde ons uit tot een duel. Hij zei: Als jij wint, krijg jij een paar noren van mij. Dat was bijzonder, want we hadden het thuis niet zo breed. Jacques reed alsof zijn leven ervan af hing. En hij won. Ik was zo kwaad. Ik had noren kunnen winnen!’ Inmiddels kan Ans er om glimlachen, hoewel ze het nog steeds zuur vindt.

Kernploeg

Ans gaat steeds serieuzer trainen en meer wedstrijden schaatsen. En haar prestaties vallen op. ‘Ik werd uitgenodigd voor de kernploeg. Maar er waren destijds maar weinig faciliteiten voor vrouwen in de schaatssport. In tegenstelling tot het mannenteam gingen wij niet naar buitenland. Dus organiseerden we zelf een trainingsreis naar Oslo, met een groep van vijftien dames. Deze groep bestaat overigens nog steeds. We gaan regelmatig met elkaar op reis.’

Investeren

Overdag werkt de jonge Ans om haar sport te kunnen bekostigen. In tegenstelling tot de topsporters van nu, moest ze alles uit eigen zak betalen. Geen vette sponsordeals, reisvergoeding, aerodynamische schaatstenues of dure hotels. ‘In Noorwegen sliepen we in een jeugdherberg. Het moest natuurlijk allemaal zo goedkoop mogelijk. Ik moest er een heleboel voor laten. We waren professioneel bezig, maar het leverde ons geen geld op. Naar het buitenland voor een wedstrijd? Dan kon ik onbetaald verlof opnemen.’ Kijkt Ans met afgunst naar de professionele sporters anno 2022? ‘Welnee joh. Het was gewoon een hele andere tijd. Ik geniet van de mensen die nu rijden. Ik schaatste met veel plezier. Als je iets graag doet, is het geen opoffering.’

Geluk

Professioneel schaatsen heeft Ans al een tijd achter zich gelaten. Na een paar nare valpartijen stopt Ans resoluut. ‘Achteraf heb ik er spijt van. Ik ben te vroeg gestopt.’ Maar sporten doet ze nog dagelijks. ‘Elke ochtend start ik met DISQ (fitness met een mobiel weerstandsapparaat). En ik vind het heerlijk om buiten te zijn. Mijn hoofd leegmaken tijdens een potje golf.’ Lachend voegt ze toe: ‘Hier heb ik trouwens stiekem les in gehad, omdat ik Jacques altijd verweet dat het zo’n ouwelullensport was. Nu ben ik verslaafd.’

Op nummer één in Ans haar leven staat haar familie. Zo fietst ze nog regelmatig met haar broer en zussen. ‘Ik vind het geluk van mijn kinderen en kleinkinderen het allerbelangrijkste. We hebben veel contact met elkaar. Ik ben heel veel oppasoma geweest en nog. De kleinkinderen zijn nu wat groter. En een aantal sporten ook op hoog niveau. Zo gaaf om mee te maken!’

Hoe Ans, samen met Stien en Carry het damesschaatsen op de kaart kreeg, zie je in deze aflevering van [Andere Tijden](#).



Niet-leden: €3.796,-
Actieprijs voor leden:
€ 3.399,-

Scootmobiel C3 Plus
Zorgeloos onderweg met deze zeer wendbare 'driewieler'. Is door de kleine draaicirkel goed plaatsbaar in kleine ruimtes. Met 35 km actieradius op volle accu's. De actieprijs is inclusief accu's en lader.

Niet-leden: € 539,-
Actieprijs voor leden:
€ 474,-

Rolstoel Icon 20
Een lichtgewicht rolstoel van 14,2 kg. Zeer geschikt voor dagelijks en veelvuldig gebruik. De been- en armsteunen zijn 'klapbaar' en verstelbaar. De achterwielen zijn eenvoudig af te nemen. De zithoogte is verstelbaar. Goedgekeurd voor de rolstoeltaxi.

Niet-leden: € 240,-
Actieprijs voor leden:
€217,-

Rolstoel Drive Ecotec
De rolstoel Drive Ecotec is een kwalitatief hoogwaardige rolstoel met een aantrekkelijke prijs. Ideaal om vanuit huis een stukje te gaan lopen of binnenshuis te gebruiken. Door het totaalgewicht (18,5 KG) minder geschikt voor vervoer.



Niet-leden: € 70,-
Actieprijs voor leden:
€ 60,-

Premis elleboogkrukken
Uw polsen zijn de continue schakel tussen de kruk en uw lichaam. Dat kan pijnlijke polsen veroorzaken. Deze krukken voorkomen dat. De krukken zijn uitgerust met een anatomisch handvat en gesloten manchet. Aanbevolen door fysiotherapeuten en ergotherapeuten.

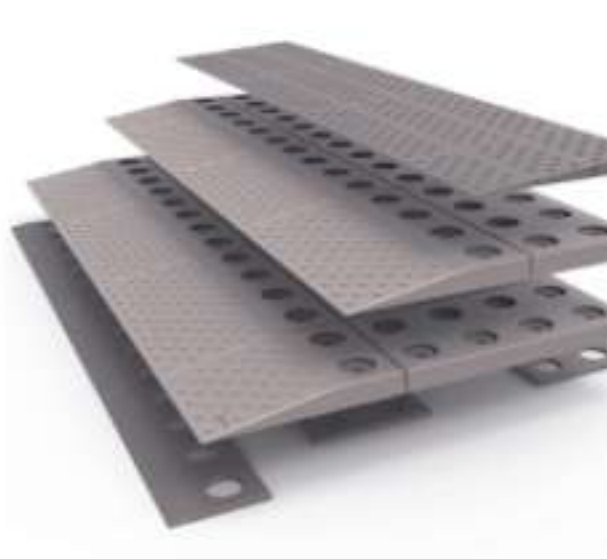
Ook separaat verkrijgbaar:
Premis elleboogkruk (links)

Premis elleboogkruk (rechts)
Niet-leden: € 35,-
Actieprijs voor leden:
€ 30,-



Niet-leden: vanaf € 419,-
Actieprijs voor leden:
€ 378,-

Rolstoel Excel G-lite Pro
Indien u incidenteel gebruik maakt van een rolstoel is de Excel G-lite Pro zeer geschikt. De rolstoel biedt veel comfort door de vele standaard producteigenschappen waarover hij beschikt. De van aluminium gemaakte lichtgewicht rolstoel is opvouwbaar en daardoor eenvoudig mee te nemen in de auto.



Alle drempelhulpen: 5% korting
Een drempel in of om uw huis kan een lastig obstakel zijn. Dat hoeft echter niet. Een drempelhulp maakt de weg vrij en is de ideale oplossing voor het overbruggen van lage tot middelhoge obstakels. Verkrijgbaar in vele maten en hoogtes. Bekijk hier het assortiment van Zorgsaam.

Informeert bij Zorgsaam naar de mogelijkheden. Thuisbezoek en plaatsen door Zorgsaam is mogelijk.



Niet-leden: € 52,50
Actieprijs voor leden:
€ 47,50

Douchekrukje Quattro (verstelbaar)
Veilig en comfortabel zittend douchen met deze op hoogte instelbare douchekruk. Comfortabele kunststof zitting met antislip laag en antislipdoppen onder de sterke pootjes.



Niet-leden: € 64,-
Actieprijs voor leden:
€ 57,-

Douchestoel Quattro (verstelbaar)
Vergelijkbaar met de Douchekruk Quattro, heeft echter een veel bredere zitting: 50 cm in plaats van 30.5 cm. Geeft extra stabiliteit.



Niet-leden: € 18,50
Actieprijs voor leden:
€ 16,50

Douchemat 55x55 cm Wit
Veilig in en uit uw douche stappen. Ook geschikt voor badkamervloeren. Bovenkant is voorzien van antislip ribbels voor een betere grip van uw voeten. De onderkant heeft stevige zuignappen. Van 100% natuurlijk rubber.

Wandbeugels

SecuCare wandbeugels geven extra houvast in en om het huis. Bijvoorbeeld in uw badkamer of douche. Deze maand in de aanbieding: de SecuCare wandbeugels basic wit, 30, 45 en 60 cm en de inklapbare wandbeugel. Bekijk [hier het hele assortiment](#) wandbeugels van Zorgsaam.

Wandbeugel basic wit (30 cm)



Niet-leden: € 15,-
Actieprijs voor leden:
€ 13,50

Wandbeugel basic wit (45 cm)



Niet-leden: € 17,50
Actieprijs voor leden:
€ 15,50

Wandbeugel basic wit (60 cm)



Niet-leden: € 20,-
Actieprijs voor leden:
€ 18,-

Toiletbeugel (inklapbaar)



Niet-leden: € 104,-
Actieprijs voor leden:
€ 89,-

Een wandbeugel die steun geeft bij uw toilet. Is inklapbaar en uitbreiding met toiletrolhouder is mogelijk. Lengte: 70 cm. Kleur: wit



Niet-leden: vanaf €2407,-
Actieprijs voor leden:
Vanaf €2289,-

Met €100 extra voordeel op een accessoire naar keuze

Fitform Elevo 552
De 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.



Niet-leden: vanaf €2353,-
Actieprijs voor leden:
Vanaf €2234,-

Met €100 extra voordeel op een accessoire naar keuze

Fitform Elevo 580
Een eigentijdse, relax- en sta-op fauteuil. Met geïntegreerde beweging of met alle functies apart bedienbaar. Heeft de unieke Fitform kantelverstelling, waardoor zitting en rugleuning tezamen kantelen.



Niet-leden: vanaf €3064,-
Actieprijs voor leden:
Vanaf €2899,-

Met €100 extra voordeel op een accessoire naar keuze

Fitform Vario 574
De Vario 574 is een elegante fauteuil die volledig op uw maat wordt ingesteld. Zithoogte, zitdiepte, armleggerhoogte en de lendensteun worden daarvoor opgemeten. De beste manier voor een ergonomisch verantwoorde zit.

Gezond zijn en blijven
Mondkapjes dragen is niet langer verplicht als maatregel om de verspreiding van corona tegen te gaan. In het openbaar vervoer en op vliegvelden is een mondkapje nog wel verplicht. Zorgsaam heeft twee soorten FFP2 mondkapjes die voldoen aan de gestelde kwaliteitseisen. Medische mondkapjes met FFP2-certificatie (20 stuks) of Medische mondkapjes, type IIR (5 stuks)

Sneltest FlowFlex

Regelmatig zelf testen op een coronabesmetting is onderdeel van het huidige coronabeleid. Met de sneltest Flowflex maakt u een uitstrijke uit het voorste deel van uw neusholte met een kort wattenstaafje. Dat staafje voegt u toe aan de testvloeistof. U ziet het resultaat binnen 15 minuten.

Prijs: Actieprijs leden €2,95 (niet-leden €5,95)



Niet-leden: € 79,-
Actieprijs voor leden:
€ 69,-

Alvital saturatiemeter
Deze saturatiemeter meet de hoeveelheid zuurstof die er in het bloed zit, plus de hartslag. Via een draadloze knijper die u op een vinger doet. Binnen een paar seconden ziet u het resultaat.



Niet-leden: €39,-
Actieprijs voor leden:
€34,50

Zitkussen met incontinentiehoes
Een kussen met druk verlagende eigenschappen. Geeft een goede positionering waardoor uw rug beter ontspant en zo een natuurlijke houding aanneemt. Het kussen, met incontinentiehoes, is geheel wasbaar.



Niet-leden: € 12,50
Actieprijs voor leden:
€11,-

Druppelbril
Deze bril, met gaten, helpt het flesje met vloeistof goed op uw oog te richten. De bril is geschikt voor de meeste flesjes en pompjes. Bekijk hier de video over de druppelbril.



*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 1 april 2022 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,-!



1		2	3		4	5	6		7		8		9
		10											
11	12				13			14				15	
			16					17			18		
19		20			Puzzel openen					22			
23				24			25						
26						27				28	29		30
						31							
32										33			

Word lid

Word lid
en profiteer

Profiteer van alle voordelen

Voor slechts € 23,60 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 >



Kom ook eens langs bij Zorgsaam!

Rijbewijskeuring:

- Iedere dinsdag, woensdag en donderdag in Apeldoorn
- Iedere derde donderdagmiddag van de maand in Twello

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

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.

Volg ons

Blijf op de hoogte van wat er speelt bij Zorgsaam.

Zoek ons op Facebook

Of meld u voor onze [digitale nieuwsbrief](#)

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 € 23,60 (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.