

# Blik op kruiswerk

Bij dementie moet je  
**verder durven kijken**  
Interview met psycholoog Sarah Blom

➔ Lees op pagina 2

Je regelt  
het met  
**Kruiswerk**

## Kruiswerk vanaf nu in Wehl Raad en daad voor hulp thuis makkelijk bereikbaar

Kruiswerk biedt senioren en mantelzorgers sinds jaar en dag praktische ondersteuning en dienstverlening in de hele regio. De vereniging is verhuisd naar het voormalig gemeentehuis in Wehl. 'Hier zitten we in het hart van ons werkgebied in de Achterhoek en Liemers en zijn we vijf dagen in de week open voor vragen en het verstrekken van hulpmiddelen,' aldus Jennifer Troost, manager Kruiswerk.

Het opvallende pand in hartje Wehl maakt persoonlijk contact en ontmoetingen gemakkelijk. Jennifer: 'Het pand is goed toegankelijk, ook voor rolstoelgebruikers en er is gratis parkeerruimte voor de deur en er zijn mooie ruimtes voor onze workshops, gezondheidschecks en andere bijeenkomsten'.

### Uitleenpunt eenvoudige hulpmiddelen

Naast een ledenservice loket is er ook een uitleenpunt van eenvoudige hulpmiddelen. 'De kers op de taart,' vindt Jennifer: 'Met het uitleenen van eenvoudige hulpmiddelen kunnen we op een heel directe manier iets bijdragen aan de leefomgeving. Voor bewoners van de Achterhoek en de Liemers staat de deur van maandag tot en met vrijdag open voor hulp, advies en het lenen van eenvoudige hulpmiddelen.'

### Langer zorgeloos en veilig thuis wonen

Op termijn wordt ook een Beleefruimte van Zlimthuis geopend. Hier zal je voorbeelden vinden van slimme en praktische oplossingen voor veilig en vertrouwd wonen. Denk bijvoorbeeld aan een traplift demonstratie en handige artikelen die hulp bieden in en om huis.

➔ Vervolg op pagina 5

### Wil je langskomen bij Kruiswerk voor advies of hulpmiddelen?

Je bent welkom van maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 17:00 uur.

### Bezoekadres

Kruiswerk Achterhoek en Liemers  
Beatrixplein 1, 7031 AJ Wehl



## Kruiswerk Jouw hulplijn

Naast de fysieke aanwezigheid in Wehl biedt Kruiswerk natuurlijk ook de rest van de regio praktische ondersteuning en dienstverlening.

### Bel gerust

#### Mantelzorghulplijn Kruiswerk

088 - 17 17 317 (werkdagen 9:00-17:00 uur)

#### KER-lijn

088 - 17 17 360 (werkdagen 9:00-13:00 uur)

#### Gezondheidslijn

088 - 17 17 345 (24/7 bereikbaar)

#### Acute Hulplijn

088 - 17 17 345 (24/7 bereikbaar)

#### Ledenservice Kruiswerk

0314 - 357 430 (werkdagen 9:00-13:00 uur)

### Advies aan huis

#### Hulp & Adviesgesprek

0314 - 357 430 (werkdagen 9:00-13:00 uur)

#### Ondersteuning keukentafelgesprek

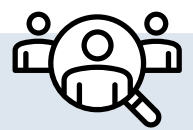
0314 - 357 430 (werkdagen 9:00-13:00 uur)

#### Thuisscan

088 - 17 17 370 (werkdagen 9:00-17:00 uur)

### Meer weten?

kruiswerk.nl/wat-heb-je-nodig



## Vacature

- Bestuurslid
- Bestuurslid/Penningmeester

Het bestuur van Kruiswerk bestaat uit een club enthousiaste, maatschappelijk betrokken mensen. Samen staan zij voor de zelfredzaamheid en zelfregie van ouderen en een goede ondersteuning van mantelzorgers. Ze denken mee met leden, gaan graag in gesprek en zoeken naar verbeterpunten en nieuwe initiatieven.

Wil jij hier ook onderdeel van uitmaken?

➔ Vervolg op pagina 5

# Wat heeft iemand met dementie nodig?

## Interview met psycholoog Sarah Blom

Sarah Blom is psycholoog, theatermaker en schrijfster van het boek *'Jij bent toch mijn dochter'*. Ze neemt lezers en theaterbezoekers mee in de belevingswereld van mensen met dementie. Sarah: 'We gaan vaak dingen oplossen, écht luisteren is meestal beter.'

Sarah: 'Mijn missie is om echt te laten zien wat er leeft bij iemand met dementie en hoe je hierbij kunt aansluiten.' Naasten, mantelzorgers en zorgprofessionals zijn geneigd bepaald gedrag te bestempelen als probleemgedrag, zo ervaart ze: 'Daarmee zeggen we eigenlijk al dat de persoon met dementie het probleem is en dat de omgeving dit moet oplossen. Het is alleen vaak helemaal geen probleemgedrag. Het is gewoon echt het best mogelijke gedrag dat mensen kunnen vertonen om zich staande te houden. Als wij verder durven te kijken en gedrag niet raar, vreemd of vies vinden, komen we achter de echte behoefte.'

**Zoek naar manieren van contact die verder gaan dan woorden**

Dit is precies waarom ze haar boek schreef. 'Ik heb de afgelopen jaren heel veel mensen gezien die bepaald gedrag vertonen en ik wilde eigenlijk dat naasten zich er niet voor zouden afsluiten, maar echt zouden zien van wat er dan leeft in deze mensen. Een mevrouw die in een jappenkamp had gezeten, stopte allerlei etenswaren onder haar matras. Dat kunnen we als overlast ervaren, je kunt ook verder kijken en zien wat de mevrouw nodig heeft. Bijvoorbeeld de voorraad onder het matras vervangen door etenswaren die niet kunnen beschimmelen of die verpakt zijn.'



Sarah Blom in haar theatervoorstelling *Dag mama*

In haar theatervoorstellingen, *Dag Mama* en *Dag mama 2*, kan ze verder gaan dan in haar boek: 'Je kunt dan niet meer wegstappen, je zit in die zaal. Je kijkt naar de mens met dementie op een podium, je voelt daar van alles bij en je ziet wat iemand doormaakt. Vaak moeten mensen ook huilen. Normaal loop je daar misschien voor weg. Als iets je diep raakt, kan dat moeilijk zijn te ervaren. In het theater kijk je ernaar, iemand komt heel dichtbij, heel dicht op je huid. Je ervaart de belevingswereld van de persoon met dementie, de zorgverlener, de mantelzorg, de naaste en wat er onderling tussen hen allemaal gebeurt. Dat is ontzettend veel. Via theater kun je heel mooi bepaalde psychologische fenomenen naar voren brengen op een hele theatrale manier.'



De voorstellingen zouden stoppen. Na acht jaar spelen in alle grote theaters van Nederland, leek het genoeg. Sarah: 'Toen we dit nieuws naar buiten brachten kregen we veel mails, telefoontjes en briefjes van mensen die ons vroegen door te gaan. Dat heeft ons geraakt. We willen

niet stoppen als de vraag zo onverminderd groot is.' Het succes van de shows zit volgens haar in de psychologische fenomenen die zichtbaar worden, de nieuwe inzichten en handvatten: 'Die komen dan zo diep en duidelijk bij bezoekers binnen dat ze er gelijk mee aan de slag kunnen. Sommige mensen komen een paar keer terug. Ze schrijven zelfs dingen op, ze willen het nog een keer ervaren, ze willen het nog een keer voelen.'

**We gaan vaak dingen oplossen, écht luisteren is meestal beter**

*Dag mama 2* gaat verder met dezelfde mevrouw met dementie en dezelfde dochter als in de eerste *Dag mama*. De mevrouw met dementie is in *Dag mama 2* verder in het proces. Ze vertoont ook meer onbegrepen gedrag. Sarah: 'In de voorstelling zie je hoe je mooi contact kunt maken zonder woorden, we laten heel veel lichaamsgerichte technieken zien. Ook is er veel aandacht voor trauma, voor gebeurtenissen van de jeugd die terugkomen bij de mens met dementie en hoe je hier mee kunt omgaan, hoe je zelfs mensen met een traumatische ervaring kunt helpen, waardoor sommigen de rust vinden waar ze zolang naar gezocht hebben in hun leven.'



## tips van Sarah bij omgaan met dementie

### Los niet op

Mensen willen zich begrepen voelen, dat ze emoties kunnen uiten en dat ze zich nuttig voelen. Die drie behoeften moeten vervuld worden en dan kom je er bijvoorbeeld achter dat iemand niet zozeer de kousen kwijt is, maar dat hij of zij degene mist die ooit kousen heeft gegeven. Dat is dan wat er op dat moment leeft.

### Laat de persoon die iemand was los

De omgeving van een persoon met beginnend geheugenverlies wil vaak iemand op sterk water zetten. Het beste wat je kunt doen is toch het proces zo snel mogelijk onder ogen komen. Als je juist iemand wilt houden zoals die was, kun je niet meegroeien en kun je ook niet meegroeien met de behoeftes.

### Train je geduld

In de eerste fase van dementie krijgen mensen vaak moeite met het herinneren wat kortgeleden is gebeurd of besproken. Train je geduld met mindfulness en met ademhalingstechnieken. Kies de langste rij van de supermarkt. Stel je in op wat er nu is, in plaats van wat er morgen of over een half uur moet gebeuren. Je kunt jezelf ook bepaalde tapping-technieken aanleren.

### Verwoorden in plaats van antwoorden

We kunnen heel snel het antwoord geven, het is ook goed om vanuit gelijkwaardigheid zelf eigenlijk een beetje op zoek te gaan naar de antwoorden door te verwoorden. Bijvoorbeeld als iemand vraagt 'waar ben ik?', dat je zegt: 'Je vraagt je af waar je bent en dat maakt je heel erg onrustig, dat zie ik.' Of: 'Er rolt een traan over je wang.' Je geeft woorden aan wat er in iemand leeft. De amandelkern van de hersenen licht even kort op en die zegt dat je begrepen wordt.

### Spiegel gedrag

Ik had laatst iemand die stond naast me, die stampte op haar voeten en riep 'Waar is die klootzak?' Ze zocht haar echtgenoot. Ik ging ernaast staan en ik ging ook stampen en riep ook 'Waar is die klootzak?' Op een gegeven moment zei ze: 'Nou, zo erg is het ook weer niet.' Met spiegelen zorg je ervoor dat je mensen nog meer in contact brengt met hun eigen gevoelens.

### Er is veel meer

Dit is een verkorte weergave van het interview en de tips van Sarah. **Het volledige interview en alle tips lees je op de site van Kruiswerk.**

## Win tickets voor *Dag mama 2*

Je kunt twee kaartjes winnen voor *Dag mama 2* op 2 december in theater Ganzenhoef in Zutphen. Kans maken? Stuur uiterlijk 7 oktober een e-mail met je naam en adresgegevens naar [communicatie@kruiswerk.nl](mailto:communicatie@kruiswerk.nl). De winnaar ontvangt uiterlijk 11 oktober een persoonlijk bericht.

t.w.v.  
€ 90,-



Meer tips van Sarah [kruiswerk.nl/sarahblom](http://kruiswerk.nl/sarahblom)





# Veiligheid in en om je huis

## Ontdek hoe jij scoort met de ThuisVeilig Test

Heb je je ooit afgevraagd hoe veilig je huis eigenlijk is? Misschien heb je al enkele maatregelen getroffen, zoals een brandmelder of sloten op de deuren, maar ben je benieuwd of je nog meer kunt doen om je woning en jezelf (en je gezin) te beschermen? Dan is de **ThuisVeilig Test** op [zlimthuis.nl](https://zlimthuis.nl) precies wat je nodig hebt!



Doe de test →



### Wat is de ThuisVeilig Test?

De ThuisVeilig Test is een handige online tool die je in slechts een paar minuten kunt invullen. Deze test is ontworpen om jou inzicht te geven in de veiligheid van je huis. Door een aantal simpele vragen te beantwoorden over je woning, je dagelijkse routines, en de veiligheidsmaatregelen die je al hebt getroffen, kun je snel ontdekken waar je huis staat op het gebied van veiligheid.

### Hoe werkt het?

Het invullen van de test is super eenvoudig. Je begint met het beantwoorden van vragen die betrekking hebben op verschillende aspecten van je huis, zoals de beveiliging

van deuren en ramen, de aanwezigheid van rookmelders, en hoe je omgaat met kostbaarheden. De vragen zijn duidelijk en eenvoudig te begrijpen, zodat je zonder problemen door de test heen komt. Zodra je de test hebt afgerond, krijg je direct een persoonlijk adviesrapport in je e-mail. Dit rapport is helemaal op maat gemaakt, gebaseerd op jouw antwoorden. Het bevat praktische tips en aanbevelingen om de veiligheid van je huis te verbeteren. Zo weet je precies welke stappen je nog kunt nemen om je huis nog veiliger te maken.

### Waarom deze test doen?

Het grote voordeel van de ThuisVeilig Test is dat je direct een helder overzicht krijgt van de veiligheidsstatus van je woning. Je hoeft niet zelf uit te zoeken wat je nog kunt verbeteren, want dat doet de test voor jou. Bovendien ontvang je waardevol advies dat je meteen kunt toepassen. Daarnaast is het doen van de test volledig gratis en anoniem. Je hoeft geen persoonlijke gegevens in te vullen, behalve je e-mailadres om het rapport te ontvangen. Zo kun je met een gerust hart aan de slag gaan.

## Conclusie

### Wil je weten hoe veilig jouw huis is?

Doe dan nu de ThuisVeilig Test op [zlimthuis.nl](https://zlimthuis.nl). In een paar minuten krijg je een helder en praktisch adviesrapport in je inbox waarmee je direct aan de slag kunt om je woning veiliger te maken. Waar wacht je nog op? Zet de eerste stap naar een veiliger thuis en ontdek hoe jouw huis scoort!

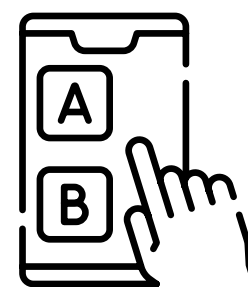
**TIP**

Test jezelf ook op KER. Ook in de zelfregel app KER van Kruiswerk staan leuke testjes. Heb jij deze al op je telefoon? Zo nee, ga naar [ker.nl](https://ker.nl) en/of maak een account aan.

## Nog vragen na de test?

### Schakel de Zlimthuis expert in

Iedereen wil graag zo lang mogelijk thuis wonen en veilig! Met handige adviezen en eenvoudige oplossingen kan dat vaak ook. Advies en wat hulp inschakelen voordat er iets gebeurt is het motto. Helaas zien we bij Kruiswerk het meer gebeuren dat leden onze experts pas inschakelen nadat er een ongelukje heeft plaatsgevonden in en om het huis.



Voor leden is het bezoek thuis van de Zlimthuis expert **gratis**. Je kan de expert vragen stellen over jouw specifieke uitdagingen in huis.

Bijvoorbeeld of er drempels weggehaald kunnen worden in verband met een rollator en hoe dan verder. Of wij geven jou informatie over mogelijkheden waar je zelf niet aan gedacht hebt voor bijvoorbeeld de tuin, entree toilet, keuken, trap, slaapkamer, woon-, slaap- en badkamer.

Vraag gerust de Zlimthuis expert aan voor eerlijk advies. Kijk voor meer informatie op [zlimthuis.nl/thuisscan](https://zlimthuis.nl/thuisscan) of bel onze advieslijn 088 - 1717 370.

”  
Zo lang mogelijk veilig thuis wonen. Dat is wat jij wilt. Omdat je graag in je eigen, fijne omgeving blijft. Gelukkig is er heel veel mogelijk. En dat laten wij je graag zien!



### Zlimme dingen in de shop

In de winkel van [zlimthuis.nl](https://zlimthuis.nl) staan Woonverzimmers. Wat is dat nu? Onze experts hebben voor leden producten uitgetest en aangewezen die zinvol, slim en veilig zijn voor in huis. Deze maand aandacht voor een buitengewoon handig product: de zaklamp/nachtlamp met sensor.

Deze nachtlamp met sensor biedt extra zicht in de nacht. Het lampje gaat automatisch aan als het donker wordt, zo is deze altijd zichtbaar voor jou. Je hebt er dus geen omkijken naar. Leden betalen nu € 14,95 excl. verzendkosten. De lamp is ook op te halen bij Kruiswerk in Wehl. Kijk voor meer handige producten op [zlimthuis.nl/webshop](https://zlimthuis.nl/webshop) of scan de QR-code.



# Mogen wij ons even voorstellen?

## Blijf vooral lekker zitten.

Met veel trots introduceren we **twee gloednieuwe sta-opstoelen: de Barocco en Moderno**. Want comfortabel zitten en gemakkelijk zelf weer opstaan, dat doe je in een handgemaakte sta-opstoel van Medipoint. Dat voelt en zit toch net even anders. Wat je zorgvraag ook is, er is altijd een passende oplossing. We adviseren je hier graag over tijdens een zitadviesdag in de winkel, of ontvang vrijblijvend zitadvies bij je thuis. Tot eind januari profiteer je bovendien ook van **15% korting** op alle andere modellen. Als lid ontvang je **een hoofdkussen t.w.v. 100,- cadeau** bij aankoop van een sta-opstoel tijdens de zitadviesdag.



**50%  
KORTING**

Sta-opstoel **Barocco**  
Van ~~1798,-~~  
Voor **899,-**



**25%  
KORTING**

Sta-opstoel **Moderno**  
Van ~~1998,-~~  
Voor **1499,-**

### Zitadviesdagen

**Zutphen | Donderdag 19 september**  
Den Elterweg 77

**Winterswijk | Dinsdag 24 september**  
Beatrixpark 1

**Vorden | Donderdag 26 september**  
Raadhuisstraat 1

Korting geldig vanaf 2 september 2024 tot en met 31 januari 2025 voor leden van Kruiswerk. Vraag naar de voorwaarden.



Schrijf je meteen in ↪

[medipoint.nl/stoelen](https://medipoint.nl/stoelen)

## Wat kun je lenen bij Kruiswerk in Wehl?

### Hulpmiddelen

Bij de balie van Kruiswerk in Wehl kun je terecht voor eenvoudige hulpmiddelen. Met een medische indicatie leen je er gratis de volgende hulpmiddelen:

- ✓ Badplank
- ✓ Bedverhoger
- ✓ Douchekruk
- ✓ Draaischijf hard
- ✓ Glijzeil
- ✓ Ondersteek volwassen
- ✓ Rolstoel volw standaard
- ✓ Rugsteun
- ✓ Toiletverhoger



### Loophulpmiddelen

Krukken, rollators en looprekken worden niet vergoed door de basis zorgverzekering. Is een loophulpmiddel medisch noodzakelijk? Als lid van Kruiswerk leen je bij de balie van Kruiswerk in Wehl de volgende loophulpmiddelen 3 maanden gratis\*:

- ✓ Elleboogkruk - Normaal € 24,99 voor zolang je indicatie geldt\*\*
- ✓ Looprek - Normaal € 24,99 voor zolang je indicatie geldt\*\*
- ✓ Rollator 4 wiel Standaard - Normaal € 9,99 per week\*\*



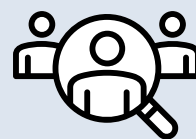
### Geen lid van Kruiswerk, wel lenen?

Bij de balie in Wehl word je gemakkelijk direct lid van Kruiswerk. Een lidmaatschap kost € 22,50 per kalenderjaar en geldt voor iedereen in je huishouden. Je leent de bovenstaande loophulpmiddelen vervolgens gratis.

\* Bij noodzaak en in overleg is eventueel langer lenen mogelijk.

\*\* Genoemde huurprijzen zijn van 3 september 2024. Zeker zijn van de actuele huurprijzen?

Kijk op de site van Medipoint: medipoint.nl



## Kom jij het bestuur van Kruiswerk versterken?

Het bestuur van Kruiswerk bestaat uit een club enthousiaste, maatschappelijk betrokken mensen. Samen staan zij voor de zelfredzaamheid en zelfregie van ouderen en een goede ondersteuning van mantelzorgers. Ze denken mee met leden, gaan graag in gesprek en zoeken naar verbeterpunten en nieuwe initiatieven. Wil jij hier onderdeel van uitmaken?

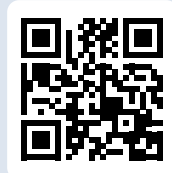
### Het bestuur van Kruiswerk Achterhoek en Liemers heeft twee vacante bestuursfuncties:

- ✓ Bestuurslid
- ✓ Bestuurslid/Penningmeester

Als bestuurslid heb je ongeveer zes bestuursvergaderingen per jaar, meestal op het kantoor van Kruiswerk (per 16-9-2024 in Wehl). Zo'n vergadering duurt doorgaans 2,5 uur en is meestal 's middags. In de aanloop naar deze vergaderingen is er een vooroverleg met het dagelijks bestuur en het management van Livelife, de uitvoeringsorganisatie van Kruiswerk. Ook ben je eens per jaar aanwezig bij de Algemene Ledenvergadering. Als bestuurslid/penningmeester heb je daarnaast geregeld contact met de financieel medewerkster van Kruiswerk over bijvoorbeeld gewenste betalingen. De genoemde bijeenkomsten en contacten worden jaarlijks ingepland.

### Wie ben jij?

Voor een volledig profiel scan de qr-code



### Je kunt rekenen op

- ✓ Een maandelijks vergoeding
- ✓ Een maatschappelijk relevante functie
- ✓ Interessante ontmoetingen
- ✓ Vrolijke mede-bestuursleden

### Reageren en meer informatie

Wil jij de vereniging helpen senioren en mantelzorgers nóg beter te ondersteunen? Stuur je korte motivatie en een cv op hoofdlijnen naar:

Kruiswerk Achterhoek en Liemers  
T.a.v. het bestuur  
Postbus 143  
7000 AC Doetinchem

Of mail naar [bestuur@kruiswerk.nl](mailto:bestuur@kruiswerk.nl).

Op aanvraag wordt een beschrijving van de vereniging en haar activiteiten toegestuurd. Voor meer informatie bel je met de ledenservice van Kruiswerk: 0314 - 357 430. Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 13:00 uur.



## Agenda

GRATIS voor leden

Op een ontspannen, laagdrempelige manier even kijken waar je staat qua gezondheid? Kom naar de Kruiswerk Gezondheidscheck. Hulp nodig bij het gebruiken van je smartphone? In de Smartphone workshop leer je in drie lessen van anderhalf uur hoe je je smartphone gebruikt.

- |  |   |
|--|---|
| 24 september van 10:00 tot 16:30 uur:<br>Gezondheidscheck Vorden   | 15 oktober 2024 van 11:30 tot 17:00 uur:<br>Gezondheidscheck Duiven |
| 7 Oktober van 12:30 tot 17:00 uur:<br>Gezondheidscheck Winterswijk | 21 oktober van 10:00 tot 17:00 uur:<br>Gezondheidscheck Varsseveld  |
| 7 Oktober van 9:30 tot 11:00 uur:<br>Smartphone workshop Android   | 28 Oktober van 9:30 tot 11:00 uur:<br>Smartphone workshop iPhone    |

Info en aanmelden: [kruiswerk.nl/agenda](http://kruiswerk.nl/agenda)

Kruiswerk organiseert verschillende activiteiten in de Achterhoek en Liemers. Scan de qr-code voor de volledige en actuele agenda.



# Korting op je medisch specialistische rijbewijskeuring

Voortaan krijg je als lid van Kruiswerk 5% korting bij Rijbewijskeuringdirect. De specialisten van Rijbewijskeuringdirect mogen keuringen uitvoeren voor het CBR. Leden van Kruiswerk Achterhoek en Liemers kunnen er terecht voor alle medisch specialistische keuringen die door een neuroloog, psychiater of internist moeten worden uitgevoerd.

- ✓ Psychiatrische keuringen bij o.a. ADHD, autisme, depressie
- ✓ Neurologische keuringen bij o.a. epilepsie, dementie
- ✓ Internistische keuringen bij o.a. diabetes, hoge bloeddruk

### Ledenvoordeel Rijbewijskeuringdirect

- ✓ Leden betalen altijd het laagste tarief
- ✓ Leden betalen pas als de rapportage is afgerond
- ✓ Leden kunnen snel voor een afspraak terecht
- ✓ Leden kunnen terecht op locaties in heel Nederland

- ✓ Leden kunnen een afspraak maken op doordeweekse dagen, in het weekend en in de avond
- ✓ Leden krijgen 5% korting op het reguliere tarief

### Wil je meer weten of direct een keuring aanvragen?

Ga naar [kruiswerk.nl/rijbewijskeuring](http://kruiswerk.nl/rijbewijskeuring) of bel met de ledenservice 0314 - 357 430 (lokaal tarief). Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 13:00 uur

### Waarom een medisch specialistische rijbewijskeuring?

Voor je rijbewijs heb je altijd een gezondheidsverklaring nodig. Soms heeft het CBR Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen niet genoeg aan de informatie uit je Gezondheidsverklaring. Het CBR wil dan van een arts of een specialist extra informatie hebben. Je krijgt dan de vraag één of meer onderzoeken te laten doen. Bijvoorbeeld bij beginnende dementie, epilepsie of als je slecht ziet. Je moet dan zelf een arts of medisch specialist zoeken en betalen om dit onderzoek te doen.

### Meer weten over de Gezondheidsverklaring?

Scan de qr-code en je komt direct op de goede pagina van het CBR.



Bekijk de reguliere tarieven op [rijbewijskeuringdirect.nl/tarieven](http://rijbewijskeuringdirect.nl/tarieven)

### Wist je dat?

Het onthouden van informatie en handelingen is heel belangrijk bij het besturen van een auto. Vergeetachtigheid heeft een negatief effect op je rijveiligheid. Maak je je zorgen om iemand die veel vergeet? In dat geval is het goed om deze persoon aan te raden zich te laten keuren.





## Steun jij ook onze vereniging?

Ouderen en mantelzorgers verdienen hulp en ondersteuning. Om dit mogelijk te maken, vragen wij jou om onze missie te steunen. Deze is eenvoudig en krachtig: we willen een veilige en zorgeloze omgeving thuis creëren en behouden waarin ouderen het goed hebben en mantelzorgers de steun krijgen die ze nodig hebben. Met meer leden kunnen we meer doen!

### Zelfredzaamheid door zelfregie

In onze steeds sneller veranderende samenleving, waarin de vergrijzing toeneemt, is het van cruciaal belang dat we zorgdragen voor de autonomie en veiligheid van onze ouderen. Het belang van zelfredzaamheid door zelfregie kan niet genoeg benadrukt worden. Het stelt ouderen in staat hun waardigheid en onafhankelijkheid zo goed als mogelijk te behouden. Aspecten die essentieel zijn voor het mentale en emotionele welzijn. Het Kruiswerk biedt diensten en ondersteuning gericht op zelfredzaamheid. Dit zorgt er mede voor dat ouderen langer in hun vertrouwde omgeving kunnen blijven wonen omringd door herinneringen en dicht bij hun sociale netwerk.

### Zorgeloos thuis

Kruiswerk staat voor zorgeloos thuis wonen. Het gaat hierbij om het bieden van toegang tot noodzakelijke diensten en hulpbronnen, van acute hulp tot dagelijkse praktische hulp. Met deze diensten proberen we een sleutelrol in te nemen in het verminderen van de dagelijkse stress en onzekerheid die ouderen en hun mantelzorgers ervaren, bijvoorbeeld door hierover een persoonlijk gesprek thuis te voeren.

### Veiligheid thuis

Kruiswerk staat ook voor veiligheid thuis. We proberen ouderen en mantelzorgers bewust te maken van fysieke risico's, zoals valpartijen of inbraken. Hiermee dragen we bij aan het gevoel van geborgenheid en rust. Kruiswerk zet zich ook in voor de veiligheid van ouderen, door bijvoorbeeld het aanbieden van een persoonlijke alarm of veiligheidsadvies op maat voor thuis.

### Meer steun van andere generaties is nodig

Veel ouderen in de Achterhoek zijn lid van het Kruiswerk. Meer steun is nodig van andere generaties om de inzet van Kruiswerk te versterken. Laten we blijven samenwerken aan een samenleving waarin elke oudere burger zich zelfredzaam, zorgeloos en veilig voelt in hun eigen thuis. En waar mantelzorgers gesteund worden om ook te kunnen helpen.

## Word nu lid van Kruiswerk!

Het hele huishouden profiteert van de voordelen van het lidmaatschap van Kruiswerk. Vul het formulier in of meld je gemakkelijk online aan via [kruiswerk.nl/aanmelden](https://kruiswerk.nl/aanmelden).

**Slechts  
€ 22,50  
per jaar**

Ja, ik word lid van Kruiswerk\* en profiteer voor maar € 22,50 per kalenderjaar van alle voordelen.

Voorletters:  Voornaam:  Geslacht:  man / vrouw

Achternaam:  Geboortedatum:

Adres:  Huisnummer:  Toevoeging:

Postcode:  Woonplaats:

E-mailadres:

Telefoonnummer:  Mobiel nummer:

IBAN bankrekeningnummer:  Datum:

Handtekening:

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

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 jaarlijks een bedrag van € 22,50 af te schrijven. Ik ga akkoord met de algemene voorwaarden (na te lezen op [kruiswerk.nl/algemene-voorwaarden](https://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](https://kruiswerk.nl).

 **kruiswerk**

## Kom in het ledenpanel!

Met jou maken we het leven van senioren en mantelzorgers graag nog veiliger, actiever en zorgelozer. Hoe? Kom in het ledenpanel! Jouw deelname geeft ons inzicht in hoe we het doen, wat beter kan en waar behoeften liggen. Zo kunnen we nog meer betekenen voor onze leden.

### Als deelnemer van het ledenpanel van Kruiswerk:

- ✓ Ontvang je gemiddeld eens per kwartaal een vragenlijst die je online invult en/of;
- ✓ krijg je ongeveer drie keer per jaar een uitnodiging voor deelname aan een testpanel of; het beoordelen van een product of van een dienst en/of;
- ✓ krijg je zo nu en dan een vraag over een actueel onderwerp.



### Meedoen?

Vul het formulier in op de aanmeldpagina: [kruiswerk.nl/ledenpanel](https://kruiswerk.nl/ledenpanel)

## Colofon

Deze krant is een uitgave van Kruiswerk Achterhoek en Liemers. Vormgeving: Studio67

### Vragen of opmerkingen?







Bel met de ledenservice of kom langs bij de balie van de Medipoint Thuiszorgwinkel in Doetinchem, Vorden, Winterswijk of Zutphen.

### Ledenservice

0314 - 357 430 (lokaal tarief). Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 13:00 uur.  
E-mail: [info@kruiswerk.nl](mailto:info@kruiswerk.nl)

Ondanks grote zorgvuldigheid, kunnen in deze uitgave onjuistheden of onvolledigheden staan. Voor kennelijke prijs- en typefouten kan Kruiswerk Achterhoek en Liemers niet aansprakelijk worden gesteld.

## Puzzel en win

<p><b>H=W</b></p> 	<p><b>T=S+S</b></p> 	<p><b>PO=ZI</b></p> 
<p><b>AT=OEI</b></p> 	<p><b>L=N</b></p> 	<p><b>V=R</b></p> 



### Doe mee en maak kans op een Elektronische Geheugen Trainer

Een heel leuke en laagdrempelige manier om je hersenen aan het werk te zetten!

Mail je oplossing van de rebus uiterlijk 8 oktober 2024 naar: [communicatie@kruiswerk.nl](mailto:communicatie@kruiswerk.nl). De winnaar krijgt persoonlijk bericht.

