

# Blik op kruiswerk

Minke Pieters  
wil het weten

'Hoe ziet jouw  
woontoeekomst  
eruit?'

→ Lees op pagina 2

Je regelt  
het met  
Kruiswerk



## Ik sta sterk Ook in de Achterhoek en Liemers

Ik sta sterk, een landelijke campagne van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, roept 65-plussers op om de valrisicotest te doen.

Er zijn verschillende plaatsen waar je deze valrisicotest kunt laten doen. Bijvoorbeeld bij het gezondheidscentrum, de fysiotherapeut, de buurtsportcoach of tijdens een Kruiswerk Gezondheidscheck. De test geeft aan of je een 'laag', 'matig' of 'verhoogd' valrisico hebt en biedt tips en adviezen voor eventuele vervolgstappen. In de Achterhoek en Liemers zorgen lokale projectleiders per gemeente voor mogelijkheden om sterker te staan. Salvo D'Agata is beleidscoördinator voor gemeente Oude IJsselstreek. 'Vallen voorkomen is belangrijk', weet hij: 'en daar kun je zelf veel meer aan doen dan je denkt'.

Salvo: 'Je wordt kwetsbaarder en brozer als je ouder wordt. Als je dan een keer komt te vallen, is de kans dat je naar het ziekenhuis en de fysiotherapeut moet groot. Je hersteltijd is ook langer als je ouder bent. Dit doet een extra beroep op je directe omgeving en op de zorg. Vallen voorkomen is handig. Het is goed

om hierover te praten. Om me heen merk ik dat senioren soms wat schaamte hebben. Ze vinden dat ze geen valpreventie nodig hebben. Ik raad aan om het gesprek wel aan te gaan in je omgeving. Je kunt bijvoorbeeld vragen: "Heb je de campagne Ik sta sterk gezien?" en dan de test ter sprake brengen. Vallen voorkomen kan in simpele dingen zitten. Op een familiefestje zag ik een maandblad op de trap liggen. Dan maak ik daar een opmerking over en wordt de trap leeggemaakt. Bij mijn moeder zag ik dat ze een heel oud, gammeltje gebruikte. Ik heb een nieuw voor haar gekocht.'

### Zuinig op jezelf

Salvo's belangrijkste tip is om zuinig te zijn op jezelf. Praktischer raadt hij aan goed om je heen te kijken in huis of tuin: 'Zijn er matjes of verhogingen waarover je kunt struikelen? Haal deze obstakels weg of schaf drempelhulpen aan. En natuurlijk: blijf in beweging voor een goede balans en sterke spieren.'

### Hoe sterk sta ik

Salvo adviseert je om een valrisicotest te laten doen. Je ontdekt of je een laag, matig of hoog risico hebt om te vallen. Vervolgens krijg je een advies. Heb je een laag valrisico, dan is het vooral belangrijk om goed te blijven bewegen en je spierkracht en balans te onderhouden. Bij een matig valrisico kom je in aanmerking voor een zogenaamde beweeginterventie. 'Je gemeente heeft afspraken met professionals zoals fysiotherapeuten of sportaanbieders die de valrisicotest kunnen afnemen en je verder kunnen helpen. Bijvoorbeeld met een cursus of oefeningen.' Bij een hoog valrisico is het advies dat je naar de huisarts gaat.

→ lees verder op pagina 2

Doe de  
valrisico  
test



## Korting op Saar aan Huis

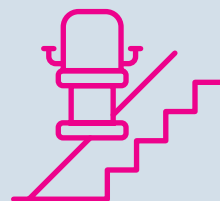
Heeft een naaste mantelzorg nodig en kun jij die niet altijd geven? Bijvoorbeeld omdat je ver weg woont of een drukke baan hebt? Saar aan Huis biedt aanvullende mantelzorg voor de juiste hulp in en om het huis die past bij jou en jouw situatie.



Nieuw  
ledenaanbod

→ lees verder op pagina 4

## Hulpmiddel nodig?



In Nederland zijn diverse hulpmiddelen beschikbaar die mensen helpen om langer zelfstandig thuis te blijven wonen of om dagelijkse activiteiten makkelijker te maken. Deze hulpmiddelen variëren van rollators en scootmobielen, tot praktische aanpassingen in huis, zoals trapliften, douchestoeltjes en speciale bedden. Je ontvangt persoonlijk advies van Kruiswerk.

→ lees verder op pagina 4

## Helden gezocht!

Zoveel mensen doen zoveel liefs en goeds voor een ander. Vaak ongezien! Nomineer jouw mantelzorgheld voor een verrassingsboeket. Wie weet staat Kruiswerk vrijdag 8 november bij hem of haar aan de deur met een bloemetje namens jou.



→ Lees verder op de achterpagina

# Hoe ziet jouw woontoeekomst eruit?

→ **vervolg van voorpagina**

## Comfortabel thuis bij Sité

Ben je 65 jaar of ouder en woon je in een huurwoning van Sité? Minke Pieters programmamanager Wonen, Welzijn en Zorg bij Sité gaat graag in gesprek over jouw woontoeekomst. Minke: 'We nodigen 2.600 van onze huurders uit voor *Het goede gesprek*. Dit gesprek gaat over hoe je nu woont en hoe je in de toekomst wilt wonen.' Minke vertelt over het hoe en waarom. En natuurlijk heeft ze ook raad voor mensen die niet bij Sité huren.

### Wat is 'het goede gesprek'?

Minke: 'Met het goede gesprek willen we huurders helpen zo lang mogelijk prettig en comfortabel thuis te wonen. In de woning waar iemand nu woont of in een andere woning. Per brief nodigen we huurders van 65 jaar en ouder uit die in aanmerking komen voor dit gesprek. Ga je in op de uitnodiging, dan komt een woonadviseur van Sité bij je thuis. De woonadviseur luistert naar jouw verhaal en bespreekt jouw mogelijkheden. Het is een vrijblijvend gesprek en het verplicht tot niets. Het is een onderdeel van ons dienstenpakket. Eind vorig jaar zijn de eerste uitnodigingen verstuurd, in de komende drie jaar hopen we dat we alle 65-plus-huurders hebben uitgenodigd.'

Ongeveer 20 procent van de mensen die we uitnodigen doet mee aan het gesprek. Het gesprek is vrijblijvend en vrijwillig. We zijn daarom blij verrast met dit percentage. We merken dat mensen het best spannend kunnen vinden. Sommigen denken bijvoorbeeld dat ze hun huis uit moeten. Dat is niet het geval. Het doel is puur dat iemand nadenkt over waar hij of zij zich over een poosje ziet wonen. Er is bijvoorbeeld minder verpleeghuiszorg. Dit betekent dat onze huurders langer zelfstandig thuis wonen. De adviseur denkt mee en biedt oplossingen.'

### Welke onderwerpen komen aan bod?

Minke: 'Je bespreekt bijvoorbeeld welke mogelijkheden je hebt als je minder vitaal wordt of je gedachten over kleiner wonen. Je kunt het ook hebben over aanpassingen en hulpmiddelen in huis, zoals drempels verwijderen of het plaatsen van beugels. Huurders kunnen bijvoorbeeld in aanmerking komen voor een adviesgesprek over slimme woonoplossingen met een expert van Zlimthuis. Of je bespreekt met de woonadviseur je zogenaamde woonlasten en de zorgen die je hebt bij een eventuele verhuizing. Uiteinde-

lijk ben je als bewoner zelf in de lead. Maar door het gesprek te voeren, gaan we ervan uit dat we bij kunnen dragen aan een fijn thuis. We gaan daarmee niet alles oplossen. Als bewoner heb en houd je heel veel eigen verantwoordelijkheid.'

### Wat is jullie reden om dit gesprek met huurders te voeren?

Minke: 'Wij willen mensen een fijn thuis bieden. En dat al onze huurders een woning hebben die past bij hun levensfase. We zien bijvoorbeeld dat er best veel mensen alleen of met zijn tweeën in een grote woning wonen, die de bovenste verdieping helemaal niet meer gebruiken. Ons doel is niet om mensen te laten verhuizen, we willen bewustwording creëren en kennis overdragen. Maar tijdens zo'n gesprek komen we er bijvoorbeeld wel achter dat iemand opziet tegen het verhuizen zelf en niet overziet hoe hij of zij dat moet regelen. Wij helpen bij het kijken naar oplossingen. We merken tot nu dat huurders het persoonlijke contact prettig vinden en de informatie die ze krijgen waarderen. We zien ook dat veel mensen zeggen dat ze nu heel prettig wonen. Wat we verder vaak zien is dat bewoners echt trots zijn op hun woning en graag in dezelfde wijk blijven wonen. We komen ook wel mensen tegen die wat hulp zouden kunnen gebruiken van bijvoorbeeld een buurtcoach. Daar proberen we dan een brug te slaan.'

### Waarom is het zo belangrijk om na te denken over je woontoeekomst?

Minke: 'Mensen vinden het in het algemeen spannend om over hun woontoeekomst na te denken. Ze zeggen: "Als het zover is, zien we het dan wel." Het is alleen niet meer zo dat er direct een ander huis beschikbaar is op het moment dat je minder vitaal wordt. Als je 65-plus bent, moet je gemiddeld een jaar wachten op een seniorenwoning bij Sité. Dat valt op zich nog mee, maar je moet je wel in-

schrijven. Mensen zien vaak belemmeringen om te verhuizen. Het gaat dan meestal over de huurprijs. Wat mensen zich niet realiseren is dat je bij een kleinere woning ook minder energie verbruikt en dat je woonlasten per saldo misschien wel minder worden. Dat zijn bijvoorbeeld dingen die we in het goede gesprek meenemen. Uit onderzoeken blijkt ook dat mensen een verhuizing niet goed kunnen overzien. Simpelweg omdat er bijvoorbeeld geen netwerk is dat kan helpen met de spullen of omdat ze onzeker zijn over hoe ze hun woning moeten achterlaten. We kunnen dan gerust iemand laten langskomen om dat samen met de huurder te bekijken.'

### Wat adviseer je mensen die niet bij Sité huren?

Minke: 'Het belangrijkste is dat je nadenkt over later. Over vijf jaar is er niet overal meer thuiszorg. Een verpleeghuis kom je niet gemakkelijk in en het bejaardentehuis bestaat al niet meer. Denk je dat je in aanmerking zou kunnen komen voor een sociale huurwoning? Ik adviseer je om je in te schrijven bij Thuis in de Achterhoek. Thuis in de Achterhoek is een initiatief van ProWonen, Sité Woondiensten, Wonion, Woonzorg Nederland en De Woonplaats. Op de website vind je het woningaanbod in de Achterhoek van deze corporaties. Schrijf je in. Ook als je nu in een koopwoning woont.'

### Over Minke en Sité

Als programmamanager Wonen, Welzijn en Zorg bij Sité zorgt Minke er onder meer voor dat huurders langer zelfstandig thuis kunnen wonen. Sité werkt hierin samen met partners, zoals zorgorganisaties, welzijnsorganisaties, Kruiswerk en Zlimthuis.



→ **vervolg van voorpagina**



'Elke gemeente heeft een projectleider die zorgt voor valpreventie-aanbod en een aanspreekpunt,' vertelt Salvo: 'Dat kan bijvoorbeeld een beweegmakelaar of een buurtsportcoach zijn. Informeer bij je gemeente, het gezondheidscentrum of bij je fysiotherapeut. Zij kunnen je verder helpen.'



Salvo D'Agata, beleidscoördinator valpreventie bij gemeente Oude IJsselstreek.

**Wil je weten waar je een valrisicotest kunt laten doen in jouw gemeente? Of ben je benieuwd naar speciale (gratis) cursussen om, als 65-plusser, je risico op een val te verkleinen?**

Ga voor een overzicht van de mogelijkheden en contactpersonen vanuit de gemeenten in de Achterhoek en Liemers naar: [kruiswerk.nl/valpreventieinjouwgemeente](https://kruiswerk.nl/valpreventieinjouwgemeente)

Of scan de qr-code



### Wist je dat

Je kunt zelf veel doen om een val te voorkomen. Laat bijvoorbeeld de valrisicotest doen bij een Kruiswerk Gezondheidscheck, maak online de ThuisVeilig Test of vraag een ThuisScan aan. Op de pagina hiernaast lees je hier meer over.



# Voorkom vallen en blijf langer veilig thuis



**84.000**

65-plussers lopen ernstig letsel op



**36.700**

65-plussers worden in het ziekenhuis opgenomen na een SEH-bezoek



**16.300**

65-plussers worden tijdelijk of permanent opgenomen in een verpleeghuis na een SEH-bezoek



**6.732**

65-plussers overleden door een val

Thuisscan aanvragen?



\* Deze cijfers gaan over 2023. Bron: VeiligheidNL

## Wil jij vallen voorkomen? Zlimthuis weet raad!

### ThuisVeilig Test

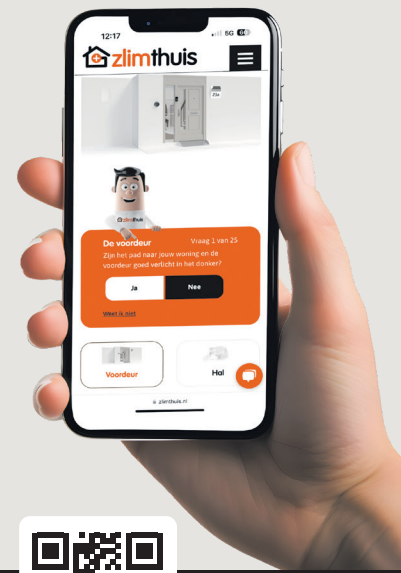
Met de ThuisVeilig Test van Zlimthuis beoordeel je direct de veiligheid van jouw huis. De test bied je een persoonlijke woonscore en op maat gemaakte adviezen. Je krijgt slimme tips en oplossingen om je woning veiliger en comfortabeler te maken. Doe de ThuisVeilig Test via [zlimthuis.nl/thuisveilig](http://zlimthuis.nl/thuisveilig).

### Thuisscan

Voor een grondige analyse van jouw woning vraag je de Thuisscan van Zlimthuis aan. Een expert komt bij je thuis en bekijkt je woonsituatie op verschillende aspecten, zoals verlichting, valrisico's, inbraakbeveiliging en brandveiligheid. Na het bezoek krijg je een persoonlijk adviesrapport met aanbevelingen op maat. Sommige adviezen kun je zelf uitvoeren, terwijl andere misschien extra hulp vereisen.

**Dankzij het uitgebreide rapport maak je jouw woning veiliger en beter voorbereid op de toekomst.**

Zlimthuis biedt de Thuisscan aan voor inwoners van de regio Achterhoek en Liemers. Ben je langer dan een jaar lid van Kruiswerk? Dan is de Thuisscan gratis. Kortere lid of geen lid? Je betaalt € 165,- voor de scan.



**TIP**

Doe de ThuisVeilig Test eenvoudig online via [zlimthuis.nl/thuisveilig](http://zlimthuis.nl/thuisveilig)

## Voorkom vallen met deze slimme producten

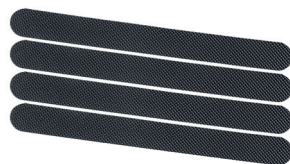


**WIN\***

### Antislip spray

Antislip spray kan valpartijen door gladde vloeren helpen voorkomen. De spray zorgt voor een veilige coating op de tegels van de badkamer.

**Ledenprijs: € 32,50**  
Niet leden: € 35,00



### Antislip plakstrips

Deze waterdichte strips zorgen voor extra grip tijdens het douchen of baden, waardoor het risico op uitglijden drastisch vermindert.

**Ledenprijs: € 11,25**  
Niet leden: € 12,50



### Rubberen drempelhulp

Een rubberen drempelhulp vergemakkelijkt het overbruggen van drempels en verkleint struikelgevaar. Beschikbaar in diverse maten, geschikt voor rollators, rolstoelen en scootmobielen.

**Ledenprijs: vanaf € 29,50**



### LED Oriëntatieverlichting met sensor

Draadloze verlichting met sensor, eenvoudig te plaatsen naast het bed. Gaat automatisch aan bij beweging, zodat je nooit meer in het donker naar de lichtknop hoeft te zoeken.

**Ledenprijs: € 17,50**  
Niet leden: € 19,50

\*Wil je kans maken op een gratis Antislip spray? Doe mee met Puzzel & Win op de achterpagina van deze krant!

### Test je valrisico bij de Kruiswerk Gezondheidscheck

Kruiswerk organiseert gezondheidschecks in de regio Achterhoek en Liemers. Tijdens de checks worden je lengte, gewicht, BMI, bloeddruk en knijpkracht gemeten. Beweegexpert Jeffrey en ledenconsulent Lieke bekijken verder hoe stevig je staat. Afhankelijk van jouw valrisico helpen ze je verder of verwijzen je door.

### Ben je lid van Kruiswerk?

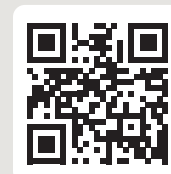
De gezondheidscheck is gratis voor leden. Meld je van tevoren aan via [info@kruiswerk.nl](mailto:info@kruiswerk.nl) of bel de ledenservice op 0314 - 357 430.

Bekijk de actuele agenda van de Kruiswerk Gezondheidscheck en meld je aan: [kruiswerk.nl/gezondheidschecks](http://kruiswerk.nl/gezondheidschecks)

### Bekijk het webinar valpreventie

Wil je meer weten over hoe je vallen kunt voorkomen? Bekijk het webinar valpreventie. In dit webinar van Zlimthuis laten Susanne van den Berg, valspecialist, en Mark Visser zien welke maatregelen je neemt om vallen te voorkomen.

Scan de qr-code en bekijk het webinar.



← online bestellen [kruiswerk.nl/webshop](http://kruiswerk.nl/webshop)

NIEUW

# Heb je hulp nodig als mantelzorger?

## Ontvang speciaal ledentarifief op Saar aan Huis

→ [vervolg van voorpagina](#)

Heeft een naaste mantelzorg nodig en kun jij die niet altijd geven? Bijvoorbeeld omdat je ver weg woont of een drukke baan hebt? Saar aan Huis biedt aanvullende mantelzorg aan ouderen, ook bij dementie. Jouw wensen en de wensen van degene die ondersteuning nodig heeft, staan voorop. In overleg met Saar aan Huis bepaal je hoe de begeleiding eruitziet. Een Saar kan bijvoorbeeld boodschappen doen, koken, helpen met licht huishoudelijke werk, een wandeling maken of gezelschap bieden. Wil je dat iemand 24 uur aanwezig is of in de nacht? Die mogelijkheden heb je ook. Wil je aanvullende mantelzorg aanvragen om de juiste hulp in en om het huis te krijgen? Saar aan Huis gaat met jou op zoek naar een 'Saar' of 'Bram' die goed bij jou en jouw situatie past.

### Ledenvoordeel

Daar waar mogelijk ondersteunt Saar aan Huis je vanuit de aanvullende zorgverzekering. Is dit bij jou niet het geval? Leden van Kruiswerk betalen het speciale ledentarifief van € 27,55 per uur.\*

\* Dit is het tarief in 2024

### Meer weten?

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

### Vergoedingencheck

Veel zorgverzekeraars vergoeden mantelzorgondersteuning (respijtzorg) vanuit de aanvullende pakketten. Ben je benieuwd of je in aanmerking komt voor mantelzorgondersteuning vanuit jouw zorgverzekering?

TIP

Scan de qr-code en doe de check



→ [vervolg van voorpagina](#)

In Nederland zijn er diverse hulpmiddelen beschikbaar die mensen helpen om langer zelfstandig thuis te blijven wonen of om dagelijkse activiteiten makkelijker te maken. Deze hulpmiddelen variëren van rollators en scootmobielen, tot praktische aanpassingen in huis, zoals trapliften, douchestoeltjes en speciale bedden.

### Hulpmiddelen huren of kopen

Veel hulpmiddelen zijn zowel te koop, als te huur. Voor kortdurend gebruik, zoals na een operatie, kan huren een voordelige oplossing zijn. Voor langdurig gebruik kiezen mensen vaak voor aankoop. Bij medische of langdurige zorg kan de gemeente of zorgverzekering bijdragen via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) of het basispakket.

### Belangrijke informatie en aanschaf

Er zijn verschillende websites die uitgebreide informatie bieden over hulpmiddelen voor thuis en advies geven over het juiste gebruik, aanschaf en vergoedingsmogelijkheden. Hiernaast vind je een aantal belangrijke platforms die zich richten op het verstrekken van betrouwbare informatie over hulpmiddelen en zorg.

### Hulpmiddelenwijzer.nl

Hulpmiddelenwijzer is een onafhankelijke website die uitgebreide informatie biedt over diverse hulpmiddelen voor zorg en welzijn.

### Zorgvoorbeter.nl

Zorg voor Beter is een kennisplatform voor professionals in de zorg, maar biedt ook veel informatie voor particulieren over hulpmiddelen en zorginnovaties. Er is veel praktische informatie te vinden over hoe hulpmiddelen thuis het beste kunnen worden ingezet en waar je op moet letten bij de aanschaf.

### Vilans.nl

Vilans is het landelijke kenniscentrum voor langdurige zorg en biedt uitgebreide documentatie over hulpmiddelen en praktische oplossingen voor mensen die thuis zorg nodig hebben.

### Persoonlijk advies van Kruiswerk

Wil je hulpmiddelen huren of meer informatie krijgen? Dan ben je als lid van harte welkom bij Kruiswerk in Wehl. Je kan van maandag tot en met vrijdag zo bij ons binnenlopen voor advies.

### Leen gratis bij Kruiswerk

Praktische hulpmiddelen, zoals krukken en rollators worden niet vergoed vanuit het basispakket van je zorgverzekering. Als lid van Kruiswerk kan je krukken, een looprek, 4-poot eifelkruk en een rollator maar liefst 3 maanden gratis lenen. Het lidmaatschap van het Kruiswerk is geldig voor iedereen binnen jouw huishouden.



## Kruiswerk zorgcollectief

# Wat verandert er aan jouw zorgverzekering in 2025?

Tijdens Prinsjesdag 2024 zijn belangrijke veranderingen voor de zorgverzekering van 2025 aangekondigd. De zorgpremie stijgt naar gemiddeld €158,33 per maand, terwijl het eigen risico gelijk blijft op € 385,-. Het basispakket wordt uitgebreid met oefentherapie voor Reuma en COPD, en een verkennend gesprek binnen de GGZ. Tegelijkertijd vervallen vergoedingen voor counseling bij prenatale screening.

Daarnaast stijgt de zorgtoeslag met ongeveer € 80,- per jaar. Dit is hét moment om na te denken over je zorgbehoeften, zoals extra fysiotherapie of tandartszorg. Heb je specifieke zorg nodig voor herstel na een operatie of intensieve fysiotherapie? Overweeg dan een aanvullende verzekering die past bij jouw situatie.

### Persoonlijk advies of informatiebijeenkomst

Wil je weten wat de veranderingen voor jou betekenen? Vraag een persoonlijk adviesge-

sprek aan met onze expert, Willem Veenendaal, of neem deel aan een informatiebijeenkomst in december. Daar wordt alles duidelijk. Zo wordt er uitgelegd wat een zorgverzekering is en wat er speelt in het nieuwe zorgseizoen.

Op deze manier ben je goed voorbereid en verzekerd voor 2025, passend bij jouw unieke zorgbehoeften.

Plan een afspraak via [kruiswerk.nl/zorgcollectief](http://kruiswerk.nl/zorgcollectief)



### Kruiswerk Gezondheidscheck

Maandag 21 oktober 10:00-17:00 uur

Vital in Varsseveld

Woensdag 13 november 13:45 – 16:45 uur,  
Kruiswerk in Wehl

Maandag 18 november 10:00 – 17:00 uur  
Dinxper Gym in Dinxperlo

Dinsdag 26 november 10:00 – 17:00 uur  
Total Fit in Ruurlo

### Smartphone workshop voor iPhone-gebruikers

De eerstvolgende cursus voor iPhone-gebruikers start op maandag 28 oktober. Je volgt drie keer één les van 9:30 tot 11:00 uur.

Les 1: maandag 28 oktober

Les 2: maandag 4 november

Les 3: maandag 11 november

Gratis en alleen voor leden van Kruiswerk.

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



# Test je balans en spierkracht

Goed evenwicht en sterke spieren zijn belangrijk. Die heb je bijvoorbeeld nodig wanneer je opstaat uit een stoel of de trap afloopt. Door je evenwicht en spieren te trainen, voel je je zeker en blijf je sterk staan. Wil je weten hoe het met jouw balans en spierkracht is gesteld? Probeer deze drie oefeningen van Jeffrey Krayenbrink, beweegexpert bij Kruiswerk. Begin met de relatief eenvoudige oefening. Gelukt zonder problemen? Ga verder met de gemiddelde oefening. Sta je nog sterk? Probeer de moeilijke oefening. Voel je je onzeker over je balans? Doe de oefeningen niet of vraag iemand om je te helpen.

## Oefening 1: eenvoudig



Stap 1: Pak een stoel



Stap 2: Ga achter de stoel staan en houd de stoelleuning vast. Probeer met je andere hand je enkel vast te houden. Red je dit niet, pak dan je broekspijp.



Stap 3: Kijk of het je lukt om je hand van je stoel los te laten en blijf vijf tellen staan. Herhaal de oefening op je andere been.

Let op: draag stevige schoenen terwijl je de oefeningen doet

## Oefening 2: gemiddeld



Stap 1: Pak een stoel en ga ernaast staan. Je kunt ook een tafel als houvast gebruiken.



Stap 2: Pak met de dichtstbijzijnde hand de stoel of tafel vast en kijk of het lukt om met het buitenste been naar voren te strekken en balans te houden. Is gestrekt te lastig? Je kunt je been ook buigend optillen. Houd dit vijf tellen vast. Wissel ook van been.



Stap 3: Laat het steunpunt (stoel/tafel) los en probeer balans te houden. Houd vijf tellen vast.

Deze oefening zet ook jouw bovenbenen aan het werk

## Oefening 3: moeilijk



Stap 1: Ga rechtop staan, zet je voeten op schouderbreedte.



Stap 2: Ga met je linkerhand naar de grond en zwaai je linkerbeen naar achteren.



Stap 3: Probeer vervolgens rechtop te komen, waarbij je linkerknie naar voren buigt en balans houdt. Hoe explosiever je dit uitvoert, hoe moeilijker. Denk bij deze beweging aan een sprinter die uit de startblokken schiet.

In plaats van een stoel of tafel kun je deze oefening ook samen met iemand anders doen

### En nu?

Heb je moeite met de eerste en/of tweede oefening en wil je je balans en spierkracht verbeteren? Raadpleeg een fysiotherapeut, je thuiszorg, de wijkverpleegkundige, je buurtsportcoach of vraag eens naar de mogelijkheden bij de sportschool. Je bent natuurlijk ook welkom bij een Kruiswerk Gezondheidscheck voor een valrisicotest.

### Ken je de Old Man Balance-test?

Op internet vind je regelmatig een verwijzing naar de zogenaamde Old Man Balance-test. Met deze test zou je kunnen testen of je nog sterk genoeg bent om niet als oud door te gaan. Met een knipoog natuurlijk. De uitdaging zit hem in dat je op een been je schoen aan en uit kunt doen. Dit is echt heel moeilijk. Probeer het daarom niet thuis, tenzij je heel zeker van je zaak bent. Jeffrey slaagt natuurlijk voor de test. Wil je bewijs? Scan de qr-code voor de video.



Dag van de mantelzorg 

## Welke mantelzorger gun jij een boeket?



Zorgt jouw buurvrouw voor haar moeder? Brengt jouw neefje je al tijd naar je ziekenhuisafspraken? Kookt jouw zoon regelmatig wat extra's voor zijn oudere buurvrouw? Is jouw collega thuis de verzorger van een kind met een verstandelijke beperking? Doet jouw buurvrouw het huishouden voor haar schoonvader? Zoveel mensen doen zoveel liefs en goeds voor een ander. Vaak ongezien! Nominer jouw mantelzorgheld voor een verrassingsboeket. Wie weet staat Kruiswerk vrijdag 8 november bij hem of haar aan de deur met een bloemetje.

### Nomineren

Nomineren kan tot uiterlijk 1 november 2024. Voor meer informatie, de actievoorwaarden en het aanmeldformulier ga je naar [kruiswerk.nl/bloemen](https://kruiswerk.nl/bloemen) of scan je de qr-code. Liever mailen? Dat kan naar [info@kruiswerk.nl](mailto:info@kruiswerk.nl).



## 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).

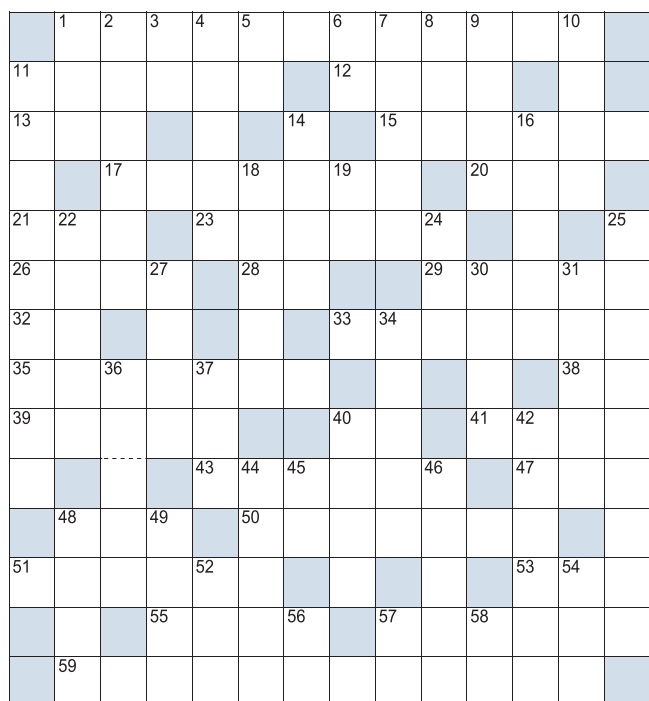
\*Ondertekende verleent hierbij, tot wederopzegging, de machtiging aan Kruiswerk Achterhoek en Liemers jaarlijks een bedrag van € 22,50 af te schrijven. Ik ga akkoord met de algemene voorwaarden (na te lezen op [kruiswerk.nl/algemene-voorwaarden](https://kruiswerk.nl/algemene-voorwaarden)) en geef toestemming 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

## Puzzel en win

Maak kans op de Antislip spray van pagina 3 in deze krant.

Maak kans op de Antislip spray van pagina 3 in deze krant. Met de spray maak je 1 à 2 m<sup>2</sup> van je badkamervloer stroever. Het werkt voor minimaal 5 jaar! Mail de oplossing van de puzzel voor 4 november 2024 naar [communicatie@kruiswerk.nl](mailto:communicatie@kruiswerk.nl). De winnaar krijgt persoonlijk bericht.



59 54 34 36 14 51 24 55 40 8



### Horizontaal

1 Het voorkomen van het plotseling en onvrijwillig op de grond terechtkomen 11 Categorie 12 Overzetboot 13 Personage 15 Vogel met lange, harde snavel 17 Ontelbaar 20 IJzerhoudende grondsoort in de oostelijke Achterhoek 21 Roepnaam van Dwight Eisenhower 23 Grote inspanning 26 Lied 28 Voorzetsel 29 Stuk tekst dat is geschreven in de vorm van gewone spraak 32 Variant van het Chinees 33 Potwattel (NL) 35 Kaasoort 38 Turkije (op auto's) 39 Scheepsuiter 40 Europees kampioenschap (afk.) 41 Alternatief voor koffie 43 Warmwater-toestel 47 Onder leiding van (afk.) 48 Opbergplank 50 Slot, burcht 51 Deel van een smartphone 53 Hoeveelheid 55 Vlinderlarve 57 Schrander iemand 59 Zanger van Normaal.

### Verticaal

1 Springend insect 2 Plaats in de Achterhoek 3 Lectori salutem (afk.) 4 Religieuze liedvorm 5 Muzieknoet 6 Vice versa (afk.) 7 Vóór ieder ander 8 Ontkenning 9 Drietal personen 10 Restaurantklant 11 Wie vind je op het Beatrixplein 1 in 7031 AJ Wehl? 14 Middag 16 Intens plezier 18 Franse rivier 19 Onzes inziens (afk.) 22 Afwezigheid van warmte 24 Buur van Oldebroek en Nunspeet 25 Dorp en havezate in Oost Gelre 27 Computerspel 30 Meetkundige figuur 31 Zitplaats 34 Deel van een postkantoor 36 Snedig 37 Motorrijtuigenbelasting (afk.) 40 Deel van Overbetuwe 42 Plaats in Salland 44 Girafachtig dier 45 Dierengeluid 46 Opstandeling 48 Rivier in Oostenrijk 49 Middelpunt 52 Stormloop (Eng.) 54 Vaartuig 56 Symbool voor seleen 57 Lichamelijke opvoeding (afk.) 58 Wiskundige term.

## Colofon

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

### Vragen of opmerkingen?

Bel met de ledenservice op telefoonnummer 0314 - 357 430. Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 13:00 uur.

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.

