

Blik op veilig thuis



#10

Zien wat helpt om veilig en fijn te leven

Pas op voor babbeltrucs

Waakzaam zijn begint aan je eigen voordeur

Babbeltrucs komen steeds vaker voor. Vooral ouderen worden het doelwit. Maar wie weet hoe ze werken en een paar slimme aanpassingen thuis doet, staat er een stuk sterker voor.



Herken de truc

Oplichters bellen aan en doen zich voor als iemand van de politie, de bank of een bekend bedrijf. Ze klinken overtuigend, kennen soms zelfs je naam en hebben altijd een geloofwaardig verhaal. Bij een fabeltruc wordt een noodsituatie verzon-

nen, bijvoorbeeld over een familielid dat in de problemen zit. Door die schrikreactie maken mensen sneller beslissingen dan ze normaal zouden doen.

Dat is precies de bedoeling. Oplichters spelen bewust in op emoties zoals angst

en medelijden. Ze geven je weinig tijd om na te denken en zorgen ervoor dat je het gevoel hebt dat je nu moet handelen.

Wat kun je doen?

De politie geeft een duidelijk advies: laat nooit onbekenden binnen en geef nooit geld, pincodes of waardevolle spullen af aan iemand aan de deur. Twijfel je? Doe de deur dicht, bel een familielid of bel de politie via 0900 - 8844. Een echte politie-agent of bankmedewerker begrijpt dat je even wilt controleren. Een oplichter niet.

Praat er ook over met mensen om je heen. Familieleden, buren, vrienden. Hoe meer mensen weten hoe babbeltrucs werken, hoe moeilijker het voor oplichters wordt.

Nooit meer alleen aan de deur

Alert zijn helpt. Maar ook een gevoel van zekerheid maakt een groot verschil. Het KER Alarmhorloge biedt precies dat. Niet alleen bij een val of medische noodsituatie, maar ook gewoon in het dagelijks leven. Sta je aan de deur en vertrouw je het niet? Met één druk op de knop laat je een contactpersoon direct meeluisteren. Zo sta je er nooit alleen voor, ook niet op het moment dat je dat het minst verwacht.

Vanaf
€ 14,95



Rust voor jezelf én je naasten

Dat geeft rust. Voor jezelf, maar ook voor de mensen om je heen. Want één van de grootste zorgen van kinderen en naasten is precies dit: dat hun vader, moeder of buur de deur opendoet voor iemand met kwade bedoelingen. Met het KER Alarmhorloge aan de pols weten ze dat er altijd snel gereageerd kan worden.

Het horloge werkt in Nederland én in Europa, is onopvallend te dragen en heeft automatische valdetectie. Meer weten? Kijk op ker.nl/alarm of bel 0314 - 357 430.

Slimmer aan de deur

Naast het KER Alarmhorloge zijn er nog meer kleine aanpassingen die je huis een stuk veiliger maken. Met een digitale deurspion zie je wie er aanbelt zonder de deur te openen. Een kierstandhouder zorgt dat de deur niet verder open kan dan jij wilt. En met een sleutelkuis bewaar je een reservesleutel veilig buiten, voor als hulp nodig is, zonder dat je die onder een bloempot hoeft te verstoppert.

Blijf in balans

Sterk blijven begint met bewegen

Goed evenwicht en spierkracht heb je iedere dag nodig. Om op te staan uit een stoel, de trap af te lopen of boodschappen te tillen. Naarmate je ouder wordt, gaat dat soms minder vanzelf. Regelmatig bewegen helpt om fit en stabiel te blijven. Daarvoor hoef je niet naar de sportschool.

Twee oefeningen om te proberen

Ga achter een stevige stoel staan en houd de rugleuning licht vast. Til één voet een paar centimeter van de grond en probeer vijf tellen op één been te staan. Zet je voet rustig terug en wissel van been.

Ga daarna recht staan met je voeten op schouderbreedte. Buig langzaam door je knieën alsof je gaat zitten, maar ga niet verder dan een kwart. Kom rustig weer omhoog en herhaal dit tien keer. Draag stevige schoenen en zorg dat je altijd iets in de buurt hebt om je aan vast te houden als je wankelt.



Hoe sta jij ervoor?

Bij de Kruiswerk Gezondheidscheck worden onder andere je bloeddruk en knijpkracht gemeten. Je kunt er ook een valrisicotest doen. Zo krijg je inzicht in hoe je ervoor staat en eventuele aandachtspunten. Meer weten? Kijk op kruiswerk.nl/gezondheid of bel 0314 - 357 430.

Slimmer thuis veilig buiten

Kleine aanpassingen maken vaak het grootste verschil. Zlimthuis heeft handige producten die bijdragen aan meer veiligheid rond je voordeur. Als lid van Kruiswerk profiteer je van een voordelige ledenprijs.

Digitale deurspion



Ledenprijs € 67,50
Zie wie er aanbelt zonder de deur te openen.

Buitenverlichting met bewegingssensor

Ledenprijs € 45,00
Automatisch licht zodra er iemand aankomt.



Sleutelkuis Keyguard XL



Ledenprijs € 84,50
Bewaar een reserve-sleutel veilig buiten, bereikbaar voor wie de code kent.



Ledenprijs € 19,50
Houd de deur op een kier zonder dat die verder open kan.

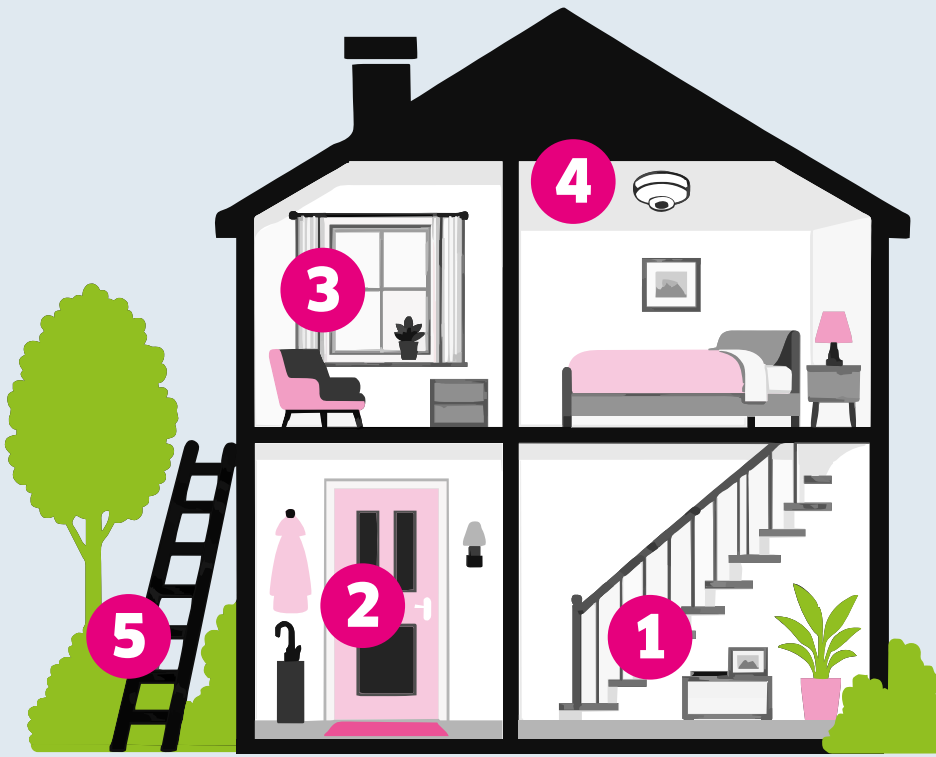
Bekijk alle producten op zlimthuis.nl/webshop of bel 088 - 17 17 370.



Veilig thuis

Zo blijft thuis veilig

Cijfers en tips voor ouderen en hun mantelzorgers: van vallen en inbraak tot praatjes aan de deur.



Elke 4 minuten

belandt een 65-plusser na een val op de spoedeisende hulp. In 2025 waren dat er 124.000 en 78% had ernstig letsel.

Voor mantelzorgers

Zorg je voor iemand die zelfstandig woont? Kijk samen eens waar het thuis veiliger en makkelijker kan. Waar kan iemand struikelen? Is er voldoende licht? En wat kan helpen om langer prettig thuis te blijven wonen?



Bronnen: VeiligheidNL, SEH-bezoeken 65-plussers (2025) · Politie en ANBO-PCOB, nepagenten (2025) · Politie via ANP, woninginbraken (2025) · NIPV, fatale woningbranden 2008-2022 · NVWA en VeiligheidNL, ongevallen met ladders en trappen.

NIEUW

Thuisscan online
vanaf 1 december 2026
kosteloos voor leden



1 Vallen

1 miljoen

65-plussers vallen elk jaar. Bij 85-plussers is dat 6 op de 10.

- ✓ Haal losse kleedjes en snoeren weg
- ✓ Laat 's nachts een lampje branden

2 Aan de deur

13.000+

meldingen van nepagenten en babbeltrucs in 2025. Dat is 57% meer dan in 2024.

- ✓ Echte agenten halen nooit geld of pinpassen op
- ✓ Twijfelt u? Doe niet open en bel 112

3 Inbraak

21.600

inbraken in 2025, het laagste aantal sinds 2012. Toch gaat 15% via een open deur of raam.

- ✓ Doe alles op slot, ook als u thuis bent
- ✓ Gebruik een tijdschakelaar voor licht

4 Brand

31

doden per jaar bij een woning-brand. Ouderen zijn relatief vaak het slachtoffer.

- ✓ Rookmelder op elke verdieping is verplicht
- ✓ Test hem elke maand met de knop

5 Tuin en klussen

5.700

keer per jaar naar de spoedeisende hulp na een val van een ladder of trapje.

- ✓ Laat werk op hoogte over aan een ander
- ✓ Houd paden vrij van mos en blad

Inbraak & brand

Een veilig huis begint met op tijd signaleren



Een deur die niet goed op slot zit of een rookmelder die niet werkt. Het zijn kleine dingen die je makkelijk over het hoofd ziet. Toch kunnen juist die details verschil maken.

Sluit daarom deuren en ramen goed af, ook als je thuis bent, en controleer regelmatig of je rookmelders nog werken. Slimme sensoren kunnen daarnaast helpen om snel te signaleren wanneer er iets gebeurt.

Extra zekerheid met Compleet Alarm Thuis

Een val, rook in huis of onverwacht een deur die opengaat: Compleet Alarm Thuis helpt om snel te signaleren wanneer er iets gebeurt.

Het pakket bestaat uit een alarm-knop, bewegingssensor, slimme rookmelder, deursensor en huiscentrale. Je kunt zelf alarm slaan, maar de sensoren kunnen ook automatisch een melding geven. Je ingestelde contactpersonen worden gewaarschuwd en kunnen in actie komen.

Kruiswerk leden profiteren van leden-voordeel.

Meer weten?

Ga naar zlimthuis.nl/webshop of bel 088 - 17 17 370.

Tuin & klussen



De herfstklus?

Blijf liever van de ladder

De heg nog snoeien, blad en groenaanslag opruimen of buiten iets repareren voordat de winter begint? In het najaar zijn er genoeg klussen te doen. Maar voor een klus op hoogte is een misstap snel gemaakt. Kijk daarom ook of je een klus nog zelf moet doen.

Hulp bij tuin en klussen

De Tuinman helpt bijvoorbeeld met snoeien, een najaarsbeurt en het verwijderen van onkruid en groenaanslag. Voor klussen in en om het huis kun je de Klusser aan huis inschakelen. Als Kruiswerk lid profiteer je van een voordelig ledentarif.

Meer weten?

Kijk op kruiswerk.nl/tuinman en kruiswerk.nl/klusser of bel 0314 - 357 430.

Samen zorgen we dat hulp dichtbij blijft

Door samen een klein bedrag bij te dragen, houden we hulp dichtbij voor iedereen in de Achterhoek en Liemers.



60.000 huishoudens
dé grootste vereniging
van de Achterhoek



Slechts € 26,50
lidmaatschap per kalenderjaar,
per huishouden



40+ diensten
met voordeel
of gratis



We komen naar je toe

Huisbezoek van de ledenconsulent, gratis uitleen van (loop)hulpmiddelen, veel diensten aan huis



Altijd iemand aan de lijn

Eén servicelijn met een bekende stem en een KER-alarm dat dag en nacht doorschakelt



Je hoeft niets uit te zoeken

Eén nummer voor alles rond hulp thuis en levensbestendig wonen. Wij regelen het voor je



Cadeau voor nieuwe leden!
Handige 5x alles opener
t.w.v. € 14,95

Word lid van Kruiswerk!

Vul het formulier in of meld je gemakkelijk online aan via kruiswerk.nl/aanmelden



☒ **Ja, ik word lid van Kruiswerk* en profiteer voor maar € 26,50 per kalenderjaar van alle voordelen.**

Voorletters:

Voornaam:

Aanhef:

☐ Meneer ☐ Mevrouw ☐ Anders

Geboortedatum:

Achternaam:

Adres:

Huisnummer:

Toevoeging:

Postcode:

Woonplaats:

Telefoonnummer:

Mobiel nummer:

IBAN bankrekeningnummer:

Naam rekeninghouder:

☐ Ja, ik machtig Kruiswerk om tot wederopzegging jaarlijks het lidmaatschapsgeld per kalenderjaar van mijn IBAN af te schrijven.

☐ Ik ga akkoord met de algemene voorwaarden en de privacyverklaring van Kruiswerk Achterhoek en Liemers.

Datum:

Handtekening:

☐ Ik ontvang graag de digitale nieuwsbrief van Kruiswerk

E-mailadres:

Stuur deze bon in een envelop naar:

Kruiswerk Achterhoek en Liemers
Antwoordnummer 3
7000 VB Doetinchem
Een postzegel is niet nodig.

