

# Blik op kruiswerk

## 100 dagen zomer

### Win een kleurrijk bollenpakket

Wil jij een kleurrijke zomertuin? In deze krant puzzel je mee voor een tas gevuld met 50 bloembollen. Plant ze na de laatste nachtvorst en geniet van juni tot en met september van jouw vrolijke tuin. Dat is 100 dagen zomer. Niet

alleen voor jou, maar ook voor bijen, vlinders en andere nuttige insecten. Pak je pen, maak de kruiswoordpuzzel op pagina 3 en stuur je oplossing in. Misschien ben jij straks de gelukkige winnaar, veel puzzelplezier!



## Goed horen houdt je jong en actief

### Waarom gehoorverlies een grotere impact heeft dan je denkt

Als je ouder wordt, verandert er veel: je lichaam wordt minder soepel, je geheugen laat je soms in de steek en voor veel mensen neemt ook het gehoor af. Maar wist je dat gehoorverlies niet alleen invloed heeft op hoe goed je anderen verstaat? Het kan ook je sociale leven, mentale scherpheid en veiligheid veranderen. We spraken met Jan Wasrin (78) waarom hij iedereen aanraadt om op tijd iets aan gehoorverlies te doen.

Jan Wasrin merkte een paar jaar geleden dat hij steeds vaker moest vragen: "Wat zeg je?" Vooral in gezelschap werd het lastig. 'In een drukke ruimte kon ik mensen nauwelijks verstaan,' vertelt hij. 'Dan lach je maar een beetje mee, terwijl je eigenlijk niet weet waar het over gaat. Dat maakte me terughoudender. Ik merkte dat ik gesprekken begon te vermijden en me vaker afzonderde.'

Veel mensen met gehoorverlies ervaren dit. Sociale situaties kunnen vermoeiend en frustrerend worden, wat ertoe kan leiden dat mensen zich terugtrekken.

### Goed horen houdt de hersenen scherp

Wat veel mensen niet weten, is dat gehoorverlies ook invloed heeft op de hersenen. Jan herkende dit gevoel. 'Ik was sneller moe na een avondje bezoek. Mijn brein leek overuren te draaien om gesprekken te volgen. Sinds ik een hoortoestel heb, voel ik me helderder en energiever.'

Wetenschappelijk onderzoek ondersteunt dit. Uit studies blijkt dat gehoorverlies het

risico op dementie verhoogt. De hersenen krijgen minder prikkels en raken minder actief, wat het denkvermogen kan verzwakken. Goed horen helpt dus niet alleen bij communicatie, maar houdt ook de geest scherp.

### Veiligheid en zelfstandigheid

Naast sociale en mentale gevolgen kan gehoorverlies ook gevaarlijk zijn. 'Ik fiets nog graag,' zegt Jan, 'maar toen mijn gehoor slechter werd, hoorde ik verkeer minder goed. Dat voelde soms best eng. Ook thuis miste ik weleens de deurbel of een alarm. Dat kan gevaarlijk zijn.'

Met een goed gehoor voel jij je zelfstandiger en veiliger. Je hoort naderend verkeer, alarmsignalen en andere belangrijke geluiden beter, waardoor je minder afhankelijk bent van anderen.

### Wacht niet te lang

Veel mensen stellen een hoortest uit, omdat ze denken dat hun gehoorverlies 'nog niet zo erg' is. Jan raadt dat af: 'Doe het gewoon! Waarom zou je wachten tot je je geïsoleerd



voelt of risico's loopt? Er is tegenwoordig zoveel mogelijk met hoortoestellen en andere hulpmiddelen. Goed horen maakt het leven echt een stuk fijner!

### Hulp van Kruiswerk

Als je gehoor en mobiliteit achteruitgaan biedt Kruiswerk diverse diensten om je te ondersteunen, zoals de audicien aan huis voor een professionele gehoortest en advies thuis. Ook leen je gratis (loop)hulpmiddelen en krijg je 10% korting op aankopen: [kruiswerk.nl/loop-hulpmiddelen-uitleen](https://kruiswerk.nl/loop-hulpmiddelen-uitleen)

Een veilig gevoel krijg je met het KER Alarmhorloge, een alarmhorloge dat direct con-



tact legt in noodsituaties: [ker.nl/ker-alarmhorloge](https://ker.nl/ker-alarmhorloge) Of schaf voordelig woonverzimmers van Zlimthuis aan, slimme producten die met je 'meehoren': [zlimthuis.nl/webshop](https://zlimthuis.nl/webshop)

### Deurbel met optisch signaal

Ledenprijs € 25,-



## Kruiswerk regelde mijn gehoortest gewoon thuis - zó makkelijk!

Mevrouw van der Linden loopt in afwachting van een nieuwe heup op dit moment moeizaam. Vorige maand belde zij de ledenservice van Kruiswerk voor een afspraak met de audicien aan huis. 'Ik merkte al een tijdje dat mijn gehoor achteruitging, maar door mijn beperkte mobiliteit was het lastig om nu een audicien te bezoeken. Via mijn lidmaatschap bij Kruiswerk las ik over de mogelijkheid van een audicien aan huis en besloot ik contact op te nemen.'

### Hoe verliep het huisbezoek?

'De audicien kwam op een voor mij geschikt moment langs. In mijn eigen vertrouwde omgeving voerde hij een uitgebreide hoortest uit met professionele apparatuur. Na de test bespraken we de resultaten en mijn wensen. Ik wil namelijk geen last hebben van een apparaat aan mijn oren. Het was prettig om dit in alle rust thuis te kunnen bespreken.'

### Wat vond je van de geboden service?

'Ik voelde me serieus genomen. De audicien luisterde aandachtig naar mijn ervaringen en gaf advies op maat. Ik kreeg zelfs de mogelijkheid om vrijblijvend een hoortoestel uit te proberen, wat ik als zeer waardevol heb ervaren.'

### Zou je deze service aanbevelen aan anderen?

'Zeker weten. Voor mensen die, net als ik, moeite hebben om naar een winkel te gaan, is deze thuisdienst een uitkomst. Het persoonlijke contact en de professionele aanpak hebben mij enorm geholpen.'

### In je vertrouwde omgeving

Een hoortest thuis is ontspannen en zorgt voor nauwkeurige en betrouwbare resultaten. Je blijft in je vertrouwde omgeving, waardoor je vaak minder stress ervaart. Ook kan de audicien direct op jouw persoonlijke situatie inspelen en de testprocedure aanpassen indien nodig. Dit zorgt ervoor dat eventuele vragen of onduidelijkheden meteen worden beantwoord.

Als lid van Kruiswerk profiteer je van extra voordelen bij Beter Horen en Oogvoororen, zoals:

- ✓ Gratis diagnose en adviesgesprek aan huis (inclusief uitgebreide hoortest)
- ✓ Vrijblijvend uitproberen van een hoortoestel
- ✓ Geen voorrijkosten
- ✓ Tot 10% korting op geselecteerde producten

### Audicien aan huis-voordeel

Gratis hoortest thuis



TIP

Op [beterhoren.nl/online-hoortest](https://beterhoren.nl/online-hoortest) krijg je snel een idee van je gehoor. De test duurt enkele minuten.

# Autorijden als 75-plusser

## Moet je jouw gehoorproblemen doorgeven aan het CBR?

Ben je 75 jaar of ouder en moet je jouw rijbewijs verlengen? Dan ben je verplicht een Gezondheidsverklaring in te vullen. Hierin geef je aan of je bepaalde gezondheidsproblemen hebt die invloed kunnen hebben op jouw rijvaardigheid. Maar wat als je slechthorend bent? Moet je dit melden bij het CBR? En heeft dit gevolgen voor jouw rijbewijs?

Slechthorendheid moet je invullen op de Gezondheidsverklaring van het CBR. Het is een standaard onderdeel van de medische beoordeling bij een rijbewijsverlenging vanaf 75 jaar. Ook al is slechthorendheid op zichzelf geen belemmering om te rijden, de informatie helpt het CBR om een goed beeld te krijgen van jouw algemene rijgeschiktheid. Invullen dat je minder goed hoort, leidt in de meeste gevallen niet tot extra rijtesten of beperkingen. Als je niet invult dat je gehoorproblemen hebt, heeft dat niet direct gevolgen. Maar het eerlijk invullen is gewoon de beste optie. De arts merkt tijdens de keuring waarschijnlijk dat je gehoor beperkt is en oordeelt dit dan alsnog. Het is alleen maar positief dat er tijdens een keuring rekening mee wordt gehouden, bijvoorbeeld in de communicatie. Slechthorendheid is kortom geen reden tot paniek als je jouw rijbewijs wilt verlengen. In de meeste gevallen heeft het invullen hiervan op de Gezondheidsverklaring geen invloed op jouw rijbevoegdheid.

Wel is het belangrijk om eerlijk te zijn, zodat het CBR een goed beeld heeft van jouw gezondheid en je veilig kunt blijven deelnemen aan het verkeer.

### Valt de verloopdatum van jouw rijbewijs na of op je 75e?

Dan ben je verplicht je te laten keuren voor een Klein en Groot Rijbewijs. Dit kan voordelig met Kruiswerk bij de Rijbewijskeurings-Arts.

### Ledenvoordeel Rijbewijskeuring 75+

€ 47,50 i.p.v. € 64,50



## Ledenkorting op slaapcomfort



Alleen  
deze maand  
nog!

Leden van Kruiswerk profiteren alleen deze maand nog van extra kortingen op het slaapassortiment bij Medipoint. Zo ontvang je 50% korting op populaire producten als het ViscoClimate Ultra matras en het Comfort Pillow. Op andere producten uit het slaapassortiment zijn er tijdelijk kortingen tot 25%. De aanbieding geldt nog tot en met 31 maart 2025. De actieproducten en meer informatie vind je op [medipoint.nl/slapen](https://medipoint.nl/slapen)

### Slaapvoordeel

Tot 50% ledenkorting



## Ga je mee naar Giethoorn?

Op 15 en 22 april maken we een rondvaart door Giethoorn en natuurgebied de Weerribben. Ga je mee? Je reist vanaf een opstapplaats in jouw buurt met een touringcar. In Giethoorn word je ontvangen met koffie en appelgebak en geniet je vervolgens vanaf het water van het Venetië van Nederland. Dit alles onder deskundige begeleiding. Natuurlijk krijg je ook een lekkere lunch. Leden betalen een speciale prijs van € 65,- (niet-leden €70,-). Meer informatie en aanmelden? Ga naar [kruiswerk.nl/giethoorn](https://kruiswerk.nl/giethoorn) of bel met de leden-service: 0314 357 430.

### Mee op dagtocht?

€ 5,- Ledenkorting



Wist jij  
dat?

## Kruiswerk is thuis in elke levensfase!

Ouderen in Nederland hebben volop keuze: van aanleunwoningen en intramuraal wonen tot zelfstandig wonen met thuiszorg, serviceflats en woonzorgcentra. In elke woonsituatie is het lidmaatschap van Kruiswerk een betrouwbaar vangnet. Het biedt ondersteuning en zekerheid, zodat je met een gerust

hart zorgeloos kunt wonen in welke situatie dan ook. Zo zijn de aan huis diensten van Kruiswerk – bijvoorbeeld pedicure, kapper, audicien, maaltijdservice - ideaal als je slecht ter been bent. Word lid via [kruiswerk.nl/lid-worden](https://kruiswerk.nl/lid-worden) of bel met de ledenservice: 0314 357 430.



# Doe jij ook mee? Kom in het ledenpanel

Samen met het ledenpanel maken we het leven van senioren en mantelzorgers graag veiliger en zorgelozer. Het panel test onze diensten en producten, beantwoordt online enquêtes over onze dienstverlening en deelt ideeën. Het geeft ons inzicht hoe we het doen, wat beter kan en waar behoeften liggen. Zo kunnen we nog meer betekenen voor onze leden.



**Ik vind het leuk om mijn mening te geven en invloed te hebben op producten die ik zelf ook zou kunnen gebruiken. - Kees**

doen we uiterlijk juni weer een testpanel op locatie. Natuurlijk ben je als lid van het ledenpanel tot niks verplicht en kun je per keer kiezen of je meedoet of niet. Is het ledenpanel iets voor jou? Meld je dan snel aan via [kruiswerk.nl/ledenpanel](https://kruiswerk.nl/ledenpanel)

## Meedoen?

Meld je aan voor het ledenpanel



**Ik raad iedereen aan om mee te doen! - Anneke**



**Het ledenpanel geeft me de kans om mee te denken over diensten die echt iets betekenen voor senioren. - Jan**

Sinds kort zijn we opnieuw actief op zoek naar mensen voor het panel en inmiddels hebben we een behoorlijke deelnemersgroep. Een deel testte intussen bij Kruiswerk in Wehl het KER Alarmhorloge. Zo'n producttest geeft ons bruikbare tips. We zijn erg blij dat leden zo betrokken zijn en we willen jou er ook graag bij hebben! Eind maart versturen we een vragenlijst om online te beantwoorden en naar verwachting

## Word lid

### Ouderen en mantelzorgers verdienen onze hulp en ondersteuning

Ouderen en mantelzorgers verdienen onze 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! Word lid. Ga naar [kruiswerk.nl/lid-woorden](https://kruiswerk.nl/lid-woorden) of bel met de ledenservice: 0314 357 430.



## Puzzel en win

Maak de puzzel en maak kans op een tas met 50 bollen zomerbloeiërs. De oplossing gevonden? Mail jouw oplossing voor 24 maart 2025 naar [communicatie@kruiswerk.nl](mailto:communicatie@kruiswerk.nl). De winnaar krijgt persoonlijk bericht of bel met de ledenservice: 0314 357 430.



### Horizontaal

1 Onderhoud met een Kruiswerkexpert over beschikbare zorgdiensten, financiële regelingen en andere relevante onderwerpen 11 Vorstenvormer 12 Franse kaas 13 Vlak en niet hoog 14 Buur van Zwitserland 16 Bijbelse vrouw 18 Menselijke bouwsteen (afk.) 20 Bladzijde (afk.) 21 Deel van een harnas 22 Wisselstroom (Eng. afk.) 23 Bezittelijk vnw. 25 Plaats in de Liemers 28 Verlangen 30 Vragend vnw. 31 Openbare gedachtewisseling 33 Heilige (afk.) 34 Slang uit 'Het jungleboek' 36 Toegewijd maar moeizaam 38 Soort schilderij 40 Afval van hooi 41 Public relations (afk.) 42 Helper van Batman 43 Remsysteem (afk.) 45 Voormalige heerser van Perzië 46 Plaats in de Liemers 49 Boksterm 50 Getijde 52 Bergland in Azië 53 Lofdicht 56 Tussen jan. en mrt. 58 Gezwind 59 Witte koolvis 61 Afspraakje (Eng.) 63 Kok 65 Zangstem 66 Diverse gratis loop hulpmiddelen lenen bij Medipoint en 10% korting krijgen op het koopassortiment' bijvoorbeeld.

### Verticaal

1 Belgisch stadje 2 Bezinksel 3 Spaans eiland 4 Roem 5 Muzieknoot 6 Uiting van vermoeidheid 7 Stukje hout 8 Internetextensie van Polen 9 Wiel 10 Vulkaan op Sicilië 11 Maandelijks mail van Kruiswerk aan ingeschrevenen 15 Laatstleden (afk.) 17 Onafhankelijk 19 Dialect uit de regio 21 Rolsteen 24 Voorschrift 26 Krachteloos 27 Kloosteroverste 29 Kunstleer 32 Vreemde taal 35 Onderwijzen 37 Windrichting 38 Basketbalcompetitie 39 Pikante pepersaus 41 Dikke stapel 44 Lichaamsdeel 47 Familielid 48 Kruijn 51 Dringend verzoek 54 Inhoudsmaat (afk.) 55 Rivier in Duitsland 57 Alternatief voor een douche 59 Door middel van 60 Jonge paling 62 Voorzetsel 64 Voermansroep.

	1	2		3	4	5	6		7	8	9	10	
11				12					13				
14			15				16	17			18		19
		20				21						22	
23	24			25	26						27		
28			29		30				31	32			
33			34	35			36	37					
		38				39		40				41	
42						43	44			45			
				46	47				48			49	
50	51		52						53	54	55		
56		57		58				59				60	
	61		62			63	64				65		
66													

6	50	26	53	38	31	48	32	14	18	29	63	64	10	63	49
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

## 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.