



EHBO voor Volwassenen en Kinderen, pagina 2

PLANNING CURSUSSEN, pagina 12

VRIJWILLIGERS KRUISMOBIEL, pagina 20

KOOKCLUB, pagina 22

EHBO CURSUS VALT IN DE SMAAK

HET ENTHOUSIASTE VERHAAL VAN KERSVERSE PAPA BOB:

“SINDE SEPTEMBER 2022 MAG IK MEZELF TROTSE VADER NOEMEN VAN ONZE ZON LUUK. EEN PASGEBOREN BABY IS VANAF DE EERSTE MINUUT BIJZONDER EN VOOR EEN VERSE PAPA OOK HEEL SPANNEND WANT ER KOMT INEENS ZOVEEL OP JE AF! GELUKKIG KRIJG JE ZOWEL VOOR ALS NA DE GEBOORTE VEEL HULP EN INFORMATIE, EN KUN JE OOK ECHT GENIETEN VAN ALLE ONTWIKKELINGEN DIE JE IN EEN KORTE TIJD VOORBIJ ZIET KOMEN.”

Al die zorg zette mij alleen wel aan het denken; als de verlofperiode voorbij is beginnen ook mijn ‘papa-dagen’, samen met mijn zoon. Ik keek daar erg naar uit, maar vond het ook best wel spannend. Want wát als er iets gebeurt, een





ongeluk zit immers in een klein hoekje! Zelf heb ik geen medische achtergrond, en dat was voor mij dan ook de reden om op zoek te gaan naar een basis in EHBO, met name gericht op baby's/kinderen.

Ik kwam terecht bij de Kruisvereniging, via mijn schoonmoeder. Zij wees mij op het ledenblad Kruisvenster, met daarin het aanbod van cursussen ZelfZorgen. 'Eerste hulp bij kinderen' was er hier een van, en deze werd samengevoegd met die voor volwassenen.

Na een eenvoudige aanmelding en bevestiging, volgde de EHBO-cursus van twee gezellige avonden. Beide avonden waren met hetzelfde fijne groepje van 10-15 personen, in een rustige en open sfeer.

De cursus was een mooie combinatie van uitleg en praktische voorbeelden. Een lotusslachtoffer

kwam regelmatig met realistische praktijksituaties van zojuist behandelde onderdelen binnenlopen, om de theorie heel duidelijk in praktijk te ervaren. Ook werd de mogelijkheid geboden om zelf te komen helpen, zodat je bepaalde situaties goed kon oefenen.

Tijdens het voorstelrondje had ik aangegeven vooral geïnteresseerd te zijn in de handelingen bij baby's; hier werd dan ook heel bewust op ingegaan. Wanneer bij behandelde onderwerpen specifieke of afwijkende acties bij baby's of kinderen vereist zijn, werd daar steeds uitgebreid bij stilgestaan. Tijdens de tweede avond was er zelfs een baby-oefenpop waarop ik zelf heb kunnen ervaren hoe ik verstikking bij een baby of kind die iets in zijn keel heeft gekregen, kan voorkomen. Dat vond ik heel waardevol.

BOB: "IK ERVAARDE DE CURSUSAVONDEN ALS LAAGDREMPELIG EN GEZELLIG."

Ik vond de cursusavonden erg laagdrempelig en gezellig. Er werd alle tijd genomen voor vragen en verhalen van de deelnemers. Uit eigen ervaring kan ik nu zeggen dat je deze cursus prima kunt volgen zonder enige achtergrondkennis. Wat mij betreft dus een echte aanrader voor alle toekomstige of verse papa's, maar ook voor iedereen die graag een basis in EHBO wil hebben. Want wat geeft het een fijn gevoel om te weten dat je niet meer volledig met de handen in het haar hoeft te staan, mocht er iets voorvallen!"

EHBO cursus voor Volwassenen en Kinderen:

In het najaar wordt een nieuwe cursus gepland. 5 en 12 oktober 2023 van 19.00 - 22.00 uur.

www.dekruisvereniging.nl

facebook.com/dekruisvereniging

Alvast aanmelden:

stuur een email naar

info@samenlerenindewijk.nl

GESLAAGDE THEMABIJEENKOMST 'OMGAAN MET PARKINSON'



Op 8 mei organiseerde de Kruisvereniging Bergen op Zoom de themabijeenkomst 'Omgaan met Parkinson'.

De deelnemers konden vragen stellen en ervaringen delen. De aanwezige deskundigen gaven uitleg over de aandoening en praktische tips. Met korte filmpjes werd duidelijk gemaakt hoe je Parkinsonpatiënten kunt begeleiden en helpen. Ook werd duidelijk hoe

je deze ziekte kunt herkennen. Parkinsonverpleegkundige Wendy Mariën, werkzaam bij Stichting Groenhuysen, en twee wijkverpleegkundigen van Buurtzorg, konden op veel vragen antwoord geven. Behalve gezellig was het een informatieve bijeenkomst. De data en onderwerpen van de volgende themabijeenkomsten kunt u vinden op de website en op pagina 14.

U bent van harte welkom!

INFORMATIEVE EN GEZELLIGE BIJEENKOMST IN OUD GASTEL

Alle leden uit Oud Gastel en Stampersgat opgelet! We zijn verheugd om ons aanbod van groepsbijeenkomsten te onthullen. Het lokaal bestuur hoopt daarmee collectieve preventie en zelf- en samenredzaamheid in zorg en welzijn van alle deelnemers te versterken. Deze informatieve en gezellige cursussen zijn bedoeld voor iedereen die zijn of haar gezondheid wil behouden en ziekte voorkomen. Dit belang wil het bestuur dan ook graag met 'Samen Leren in de Wijk' ondersteunen. Afhankelijk van uw wensen, kunnen we verder in het aanbod daarop inspelen.

Mis deze kans niet om te investeren in de gezondheid en het welzijn van uzelf en uw naasten. Maak deel uit van een gemeenschap van gelijkgestemden die zich inzetten voor een gezond en zelfstandig leven.



De planning kunt u vinden op pagina 12.

DE KRUISVERENIGING IN GESPREK MET DE WMO-RAAD WOENSDDRECHT

Het burgerinitiatief Samen Leren in de Wijk (SLW) van de Kruisvereniging, om inwoners zelf veel te laten leren en zodoende veerkrachtiger te maken, sprak zeer tot de verbeelding.

Gelukkig zijn dromen geen bedrog: de deelnamecijfers tonen aan dat de behoefte aan kennis over 'zorg' bij inwoners in de regio enorm is. Daarnaast verbindt SLW de bestaande regionale partijen in zorg en welzijn, om zo de inwoners in hun zelf- en samenredzaamheid te versterken. Mooi om te zien dat de professionals/ sociale ondernemers met hun kennis en ervaring hieraan bijdragen.



LIDMAATSCHAP &ZO

SERVICEPAKKET

Korting op Babymassage, Audiocien, opticien, Zwangerschapsvoorlichting, Mindfulness, Pedicure en zo kunnen we nog verder doorgaan. Heel veel verschillende diensten/producten waar u korting op krijgt wanneer u lid bent van de Kruisvereniging. Op vertoon van uw geldig lidmaatschapskaartje kunt u deze kortingen krijgen. In de bijlage van dit KruisVenster vindt u een gevouwen flyer met bedrijven waar u terecht kunt.

i Zie bijlage, flyer servicepakket



15% KORTING BIJ DE ZORGWINKELS

Bij Medipoint Roosendaal, Bergen op Zoom en alle locaties in Nederland, TimmersMediCare, Mediplus en 4AllAges krijgen leden van de Kruisvereniging 15% korting op vertoon van een geldig lidmaatschapskaartje. Deze zorgwinkels hebben een uitgebreid assortiment aan gezondheids-, welzijn- en zorgartikelen.

Zorgwinkel & uitleenpunt
Timmers MediCare, Kade 51,
Roosendaal, 0165-560609, di t/m
vrij 9.00 – 17.00 & za 10.00 –
16.00 uur (maandag gesloten)
Zorgwinkel & uitleenpunt
Medipoint TWB Roosendaal,
Belder 2-4, 088-1020100, ma t/m
vr 08.30-17.00 uur
Zorgwinkel & uitleenpunt
Medipoint TWB Bergen op Zoom,
Boerhaaveplein 9a, 088-1020100,
ma t/m vr 08.30-17.00 uur

adressen en openingstijden:

Zorgwinkel & uitleenpunt
thuiszorgwinkel Mediplus,
Ettensebaan 27, Breda,
076-7115100, ma t/m vr 09.00 –
17.30 uur & za. 10.00 – 16.00 uur
Zorgwinkel & uitleenpunt
4AllAges Halsteren, Dorpsstraat
66, 0164-682005, maandag
gesloten, di t/m vr 09.30 – 12.30
& 13.00 – 18.00 uur, za 09.30 –
12.30 & 13.00 – 16.00 uur

GRATIS LIDMAATSCHAP

Vorig jaar werd al bekend dat de collectiviteitskorting op de zorgpremie verlaagd zou worden. Het loont de moeite hier even bij stil te staan.

Wij hebben een collectiviteitskorting bij CZ en VGZ. Bent u verzekerd bij VGZ, dan krijgt u 10% korting op de aanvullende verzekeringen 'VGZ Zorgt Goed, Beter & Best' en 10% op de tandartsverzekeringen 'VGZ Zorgt Goed, Beter & Best'. Collectiviteitsnummer: 3775.

Bent u verzekerd bij CZ, dan krijgt u 10% korting op de aanvullende verzekering 'CZ Leden'. Collectiviteitsnummer: 2376121.

Bij beide zorgverzekeraars kunt u

ook nog eens uw lidmaatschaps-geld terugkrijgen. Wanneer u bij ons een bewijs van inschrijving opvraagt, declareert u heel eenvoudig het contributiebedrag bij uw zorgverzekeraar.

Zo bent u gratis lid van De Kruisvereniging!

Sinds 1908 solidair



Bewijs van inschrijving aanvragen
Per email:
info@dekruisvereniging.nl
of telefonisch: 0165 - 55 59 15

NIEUW! DE KRUISWERKDOORGEEFWINKEL

Dagelijks belanden er nieuwe en nog prima bruikbare (zelf)zorgmiddelen in de klike, omdat ze niet meer gebruikt worden. Denk bijvoorbeeld aan gaasjes, verbanden, incontinentiemateriaal, matrasbeschermers enz.

Omdat weggooien zonde is, start oud-wijkzuster Els in het Kruisgebouw Fijnaart de Kruiswerkdoorgeefwinkel.

Leden van de Kruisvereniging mogen spullen die zij nodig hebben, gratis meenemen. U kunt ook zelf spullen bij ons afgeven.

Na Fijnaart volgen er meer Kruiswerkdoorgeefwinkels in de regio.

Let op: we zullen niet altijd alles in huis hebben, want het aanbod is afhankelijk van de spullen die uit vrijwilligheid worden aangeleverd.

De winkel is voor de eerste keer open op dinsdag 11 juli van 13:00 tot 15:30u. Daarna op elke tweede dinsdag van de maand.

CURSUSSEN

Cursusprogramma's
Ziekenverzorging Thuis &
ZelfZorgen



AANMELDEN:

dekruisvereniging.nl/samenleren
info@samenlerenindewijk.nl

SEPT '22

Steunkousen aan-
en uittrekken

Positief COVID-19
test, en dan?

Lichamelijke
verzorging

OKT '22

NOV '22

(onder)Voeding bij
ouderen

Hulp bij uitscheiding
en vochtbalans

DEC '22

Bloeddruk meten

JAN '23

Een beroerte en dan?

Omgaan met Parkinson
(deel 1)

Veilig verplaatsen, til en
transfer

FEB '23

Medicatie bij ouderen

Omgaan met Dementie
(deel 1)

Omgaan met Parkinson
(deel 2)

Verliesverwerking

Omgaan met Dementie
(deel 2)

Omgaan met COPD
(deel 1)

MRT '23

Beter slapen (deel 1)

Omgaan met Diabetes (deel 1)

Omgaan met COPD
(deel 2)

Rouwverwerking (deel 2)

Omgaan met Verward gedrag

Beter Slapen (deel 2)

Omgaan met Diabetes (deel 2)

APR '23

EHBO voor Volwassenen
en kinderen (deel 1)

EHBO voor Volwassenen
en kinderen (deel 2)

In september zijn we gestart met onze ZelfZorgcursussen. Toegankelijke cursussen waar u leert hoe u zichzelf en/of uw naaste(n) kunt verzorgen. Op deze pagina's ziet u een overzicht van ons gratis cursusaanbod. Leden en niet-leden namen er enthousiast deel aan. Na elke cursus werden er evaluatieformulieren ingevuld, en kregen we gemiddeld een 9,5. Met trots kijken we dan ook terug op een geslaagde en leerzame periode. We hebben allen samen van, én met elkaar geleerd! **Wilt u dit ook? Waar wacht u nog op?**

Kijk op: www.dekruisvereniging.nl/samenleren/cursusprogramma
Of stuur een mail naar: info@samenlerenindewijk.nl

SAMENLEREN
IN DE WIJK



PLANNING

En dan krijgt u het bericht: “Helaas kunnen wij morgen - of overmorgen, of de dag daarop - de zorg die u vraagt niet geven...”. Ziekteverzuim, weersomstandigheden, vakantieperiode, onderbezetting; er zijn allerlei redenen voor deze onprettige mededeling. Bereid u daarom voor op de toekomst, en volg een ZelfZorg cursus. U voorkomt daarmee dat u met de handen in het haar komt te zitten omdat u niet weet hoe u bij u zelf, of bij uw naaste, simpele en alledaagse zorghandelingen kunt uitvoeren. Wij willen u daar graag bij helpen. Neem een kijkje in het gratis cursusaanbod en schrijf u in!

OUD GASTEL

Locatie: Kapel, Veerkensweg 71A, Oud Gastel
Tijd: 13.30 – 16.30 uur

- 6 juli 2023** Aantrekken steunkousen/hulpmiddelen
- 17 augustus 2023** Toiletgang, kan niet fout gaan, wel anders.
Hoe dan?
- 7 september 2023** (onder)Voeding bij ouderen
- 12 oktober 2023** Beter Slapen
- 2 november 2023** WMO: Hoe-zo?
- 7 december 2023** Omgaan met dementie, onbegrepen gedrag
- 4 januari 2024** Omgaan met dementie bij naaste(n)
- 1 februari 2024** Bewegen! ‘Het leven is als fietsen, om je balans te behouden moet je blijven bewegen’.
- 7 maart 2024** Verbondenheid, dit wil toch iedereen?
- 4 april 2024** Zorg in de laatste levensfase.
- 2 mei 2024** Omgaan met onbegrepen gedrag in je omgeving.

WOUW

Locatie: Zaal de Geerhoek, Kloosterstraat 19B in Wouw
Tijd: 13.00 – 16.00 uur

- 20 september 2023** Medicatie en ouderen
- 18 oktober 2023** (onder)Voeding bij ouderen
- 15 november 2023** Omgaan met Parkinson Deel 1
- 20 december 2023** Omgaan met Parkinson Deel 2

FIJNAART

Locatie: Wijkgebouw, Prins Bernhardstraat 14-16 in Fijnaart
Tijd: 13.00 – 16.00 uur

- 4 juli 2023** Hoe leg ik mijn laatste wensen vast?
levenstestament
- 19 september 2023** Aan- en uittrekken Steunkousen/
WMO, hoe-zo?
- 3 oktober 2023** Beter Slapen deel 1
- 24 oktober 2023** Beter Slapen deel 2
- 28 november 2023** Hoe krijg ik de zorg geregeld?
Wlz-indicatie/PGB?
- 19 december 2023** Omgaan met beroerte
- 30 januari 2024** Omgaan met Diabetes Mellitus



Extra informatie: Sommige cursussen bestaan uit twee dagdelen, u dient beide dagdelen bij te wonen. Anders mist u te veel informatie.

PLANNING

BERGEN OP ZOOM

Locatie: 't Fort, Bernadettestraat 4, in Bergen op Zoom

Tijd: 13.30 – 16.30 uur

- 13 september 2023** Aan- en uittrekken steunkousen/ hart-en vaatziekten.
- 11 oktober 2023** Lichamelijke verzorging
- 8 november 2023** Hygiëne en infectiepreventie en beschermingsmiddelen.
- 15 november 2023** Omgaan met verward gedrag in de wijk.
- 6 december 2023** Weet wat je eet: (onder)voeding bij ouderen.
- 24 januari 2024** Omgaan met Parkinson Deel 1
- 21 februari 2024** Meten vitale functies; bloeddruk, temperatuur, pols, ademhaling.
- 6 maart 2024** Omgaan met Parkinson Deel 2.
- 20 maart 2024** Een beroerte, en dan?
- 17 april 2024** Veilig verplaatsen; til- en transfers.
- 15 mei 2024** Omgaan met (in)continentie.

AANMELDEN:

www.dekruisvereniging.nl/samenleren/cursusprogramma
of stuur een email met data naar: info@samenlerenindewijk.nl
of geef de data telefonisch door: 0165 - 55 59 15



ROOSENDAAL

Locatie: TWB, Belder 2 - 4, in Roosendaal

Tijd: 13.00 – 16.00 uur

- 5 september 2023** Aan- en uittrekken Steunkousen/Hart- en vaatziekten.
- 12 september 2023** Voeding bij en na kanker.
- 26 september 2023** Lichamelijke verzorging.
- 10 oktober 2023** Zorg in de laatste levensfase thuis: hospicezorg. (10.00 - 13.00 u)
- 17 oktober 2023** Hygiene en infectiepreventie en (PBM) Persoonlijke Beschermingsmiddelen.
- 7 november 2023** Bloeddruk meten.
- 28 november 2023** Toiletgang, kan niet fout gaan, wel anders. Hoe dan? Hulp bij uitscheiding.
- 9 januari 2024** Een beroerte, en dan?
- 6 februari 2024** Weet wat je eet, (onder)voeding bij ouderen.
- 27 februari 2024** Omgaan met eenzaamheid bij ouderen en jongeren.
- 26 maart 2024** Hoe leg ik mijn laatste wensen vast?
- 23 april 2024** Meer pret met je budget.

5 oktober & 12 oktober 2023 EHBO voor volwassenen en kinderen, 19.00 - 22.00 uur, Belder 2-4 in Roosendaal

WAT GEBEURDE ER IN DE REGIO

FIJNAART – ‘Bloeddrukmeten en covid-testen’

In het Kruisgebouw in Fijnaart vond op 6 december een informatiebijeenkomst plaats over ‘Bloeddrukmeten en covid-testen’. De zes deelnemers kwamen met gerichte vragen over oogdruppelen met behulp van de druppelbril, wat serieus werd geoefend. Daarna volgde informatie rondom het uitvoeren van de covid-test. En ook dat werd nog een keer geoefend! Enthousiast werd er gevraagd wanneer de volgende bijeenkomst zou zijn.

WILLEMSTAD – ‘Gebruik van de druppelbril’

WAS (Actieve Senioren Willemstad) en de Kruisvereniging



hielden op 19 januari een drukbezochte, gezellige themamiddag. Wijkverpleegkundigen en verzorgenden van Surplus, TWB en de ergotherapeut deelden hun kennis over het gebruik van de druppelbril en het aantrekken van steunkousen. De 25 aanwezigen vuurden allerlei vragen af, die werden beantwoord door Sheela, Denise, Elise, Marian en Alicia. In kleine groepen kwamen nog meer verhalen los.

BERGEN OP ZOOM, FIJNAART & HOOGERHEIDE – ‘Veilig verplaatsen en douchen’

Ook in Bergen op Zoom, Fijnaart & Hoogerheide waren er goedbezochte themabijeenkomsten over ‘veilig verplaatsen en douchen’. De belangstellenden waren unaniem positief over de bijeenkomst. We kregen zelfs een e-mail van een ‘dankbare Angelina’, zoals ze zichzelf noemt. Ze vond de bijeenkomst een ‘eye-opener’, omdat er voor haar een wereld opening omtrent alle hulpmiddelen die beschikbaar zijn om jezelf of je naasten veilig te ver-

plaatsen en/of te douchen. “Op zo’n dag leer je niet alleen heel veel, maar ook van elkaar. Je scheidt een band met andere aanwezigen want iedereen heeft een eigen verhaal. Al die verhalen met elkaar delen levert zoveel mooie gesprekken op!” En zo is het: samen leren van én met elkaar, zoals het hoort!

ROOSENDAAL - ‘Er zijn als het erom gaat’

Op 27 maart werd in Roosendaal de themabijeenkomst ‘Er zijn als het erom gaat; wanneer het einde nabij is’ gehouden. Dit was op touw gezet



door de Kruisvereniging en VPTZ-West Brabant/Tholen (Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg). Coördinator Gemma Wagemakers en vrijwilliger Tineke bespraken met de 15 geïnteresseerden hoe je ermee omgaat wanneer jijzelf, of een dierbare te horen heeft gekregen dat het einde nabij is. Uit de gesprekken bleek dat veel mensen de hulp van VPTZ graag in hun leven hadden ervaren. Doordat de burger en ook huisarts vaak niet eens weten van het bestaan van de vereniging, worden menige inzetmogelijkheden gemist, wat erg jammer is. Dat heeft immers gevolgen voor de mens in zijn laatste levensfase, en zijn of haar naasten. Er werd stilgestaan bij ‘wat is de palliatief-terminale fase?’ en nog meer: ‘wat hebben mensen in die laatste fase nodig?’. Een filmpje van VPTZ gaf inzicht in de sfeer van de middag. Ieder ging met een content gevoel naar huis. Het compassievol luisteren naar elkaar werd erg gewaardeerd.

ROOSENDAAL - Cursus ‘zwangerschap en ouderschap’

Ook hiervoor was de nodige animo; de deelnemers hebben deze cursus inmiddels achter de rug en hebben er het nodige van opgestoken.

EEN GEDICHT

DE BRILLEN VAN HAAR



Reactie van P. Pennelik op de themabijeenkomst Palliatieve Zorg, 'er zijn als het erom gaat' in Roosendaal

"Toen ik door de Palliatieve Zorg voor mijn vrouw de laatste twee weken van haar leven voorbeeldig was geholpen, stond ik na haar overlijden tamelijk wezenloos in ons huis rond te kijken: nu zou ik alles alleen moeten doen. Ik liep door het huis heen om al haar spulletjes in mij op te nemen, en realiseerde me ineens dat er overal brillen van haar lagen. Ik begon ze te herschikken, zodat ze een prominentere plaats in huis kregen, en begon even later aan het schrijven van het volgende gedicht ..."

De brillen van haar

De brillen, de brillen, de brillen van haar;
ik zie ze vaak liggen, ze liggen alwaar,
ze telkens weer plaats nam, voor laptop
of boek;
ze was al die brillen toch telkens weer
zoek!
toch telkens weer zoek!

Ze vielen op de grond, of zaten tussen
de bank;
of iemand nam bezit - met vriendelijke
dank!
die nam die niet mee, maar legde die
weg,
op een plek waar nooit iemand keek -
nou zeg!

En daarom, en daarom, bestelde ze
maar,
een hele goedkope, een pruts-exem-
plaar!
De armen weer kapot en de schroefjes
ook kwijt;
tot vaak repareren was 'k altijd bereid!
ik was altijd bereid,
ik was altijd bereid!

Petter, gooi die troep nou wè-èg;
ik was altijd bereid,
was altijd bereid,
Die zijn niets meer waard;
gooi ze nou wè-èg;
was altijd bereid.

P. Pennelik

Wilt u ook een gedicht of lied met ons delen? Stuur het met de reden waarom u het heeft geschreven op naar: redactie@dekruisvereniging.nl
Wellicht verschijnt het in het volgende KruisVenster.

WIST U DAT...

Uit de cursus 'verliesverwerking' bleek dat "luisteren met compassie" helend is voor diegene die zijn verhaal wil delen.

Het aantal leden van de Regionale Kruisvereniging West-Brabant **groeit**.

De komende tien jaar het aantal 75+'ers naar **twee miljoen mensen groeit**.

DEZE GROEP MENSEN zich nu, via de kruisvereniging, kunnen voorbereiden op hun **TOEKOMST**.

Hierdoor het lied: **Hand in Hand, Kameraden, een toepasselijke toekomstinvulling krijgt.**

Een slechte dag nog geen slechte week hoeft te betekenen.

We als burgervereniging uw belangen altijd voorop stellen!

GEZONDHEIDSMARKT FIJNAART



Wanneer: zaterdag 7 oktober
Tijd: 10.00 tot 15.00 uur
Waar: De Parel in Fijnaart

De Kruisvereniging Fijnaart en Heijningen organiseert alweer voor de zevende keer een gezondheidsmarkt.

U vindt er uitgebreide informatie over onder meer zorginstellingen en thuiszorg, de wijkzuster, zorgwinkels, dementie, lifestyle, veiligheid in huis, fysiotherapie, kraamzorg, baby en peuter, alternatieve geneeswijzen, diëten en nog veel meer. U kunt ook weer - net zoals in de voorgaande jaren - uw gezondheid laten testen. We hopen op een grote opkomst!
Voor vragen: e-mail: kruisverenigingfijnaart@kpnmail.nl

VRIJWILLIGERS KRUISMOBIEL

Team Kruismobiel zoekt enthousiaste chauffeurs m/v

We zijn op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die onze trots de 'Kruismobiel' zo nu en dan naar een evenement toe willen rijden. Dit opvallende wagentje zetten we in bij allerlei promotionele en educatieve activiteiten die wij voor onze leden in de West-Brabantse regio en dorpskernen organiseren.

Even voorstellen: de Kruismobiel is een Piaggio Ape Car, een driewieler – één wiel voor en twee achter – met bergruimte. De basis is een Vespa scooter, dus ook de bediening is die van een scooter, met rechts op het bromfietsachtige stuur een gashendel en voorremhendel. Links de koppelingshendel met draaihandvat voor de versnelingen. Pure nostalgie dus voor iedereen die ooit een Puch, Zündapp of Kreidler heeft gereden! Op de vloer bevindt zich de voetrem.

Met een topsnelheid van 45 – 50 km/u. mag hij rijden binnen de bebouwde kom, en op B-wegen buiten de bebouwde kom.

Omdat het bestuur van de Regionale Kruisvereniging de verplaatsingen van de Kruismobiel niet in haar eentje voor elkaar krijgt, doen wij een beroep op enthousiaste leden die ons hierbij willen helpen. Bent of kent u zo iemand, laat het ons dan weten.

Wat we van u vragen: een geldig rijbewijs, een goed humeur en de bereidwilligheid om ons te helpen. U bepaalt zelf hoe vaak en wanneer wij u mogen inzetten als chauffeur van team Kruismobiel.

Er staat een vrijwilligersvergoeding tegenover. Maar zoiets doe je natuurlijk niet voor het geld, maar voor alle leden!

Aanmelden:
info@samenlerenindewijk.nl of 0165-555915



...Volg ons op Social Media, daar wordt u op de hoogte gehouden over van alles wat er gebeurt binnen het project Samen Leren in de Wijk.
facebook.com/dekruisvereniging
instagram.com/kruisverenigingnb

...Abonneer op onze YouTube kanaal
youtube.com/@dekruisvereniging
om up to date te blijven van video's over zelfzorgen. De video's kunt u ook vinden op onze website
www.dekruisvereniging.nl/zelfzorghandelingen/

...Houd onze website in de gaten voor de actuele planning van cursussen uit het cursusprogramma Ziekenverzorging Thuis en ZelfZorgen.
www.dekruisvereniging.nl/samenleren

COLOFON

Kruisvenster is het ledenblad van de Kruisvereniging Noord-Brabant
Hoofdredacteur: Frans Fakkers
Eindredactie: Frans Fakkers
Opmaak: Dessain communicatie
Foto's: Ineke Stofmeel
Telefoon: (0165) 555915
Email: redactie@dekruisvereniging.nl

www.dekruisvereniging.nl
info@dekruisvereniging.nl
facebook.com/dekruisvereniging
Postbus 1378, 4700 BJ Roosendaal



Diabetes, DM, suikerziekte, allemaal benamingen van de chronische ziekte Diabetes Mellitus. Als patiënt vraagt diabetes veerkracht en zelfredzaamheid - jij moet ermee leven, samen met je omgeving. Gezonde voeding en beweging zijn hierbij van levensbelang.

Vanuit Stichting Samen Leren in de Wijk en de Kruisvereniging West-Brabant, is het idee ontstaan voor een diabetes-kookgroep. Het doel is om gezamenlijk kennis en ervaringen te delen over koken en voeding bij diabetes. We gaan betaalbare en lekkere maaltijden koken, en daarbij leren van en met elkaar. Samen bezigzijn verbindt!

We starten met een kookgroep voor

maximaal 8 personen met diabetes, afkomstig uit de vijf dorpen van de gemeente Rucphen. Jong of oud(er), iedereen is welkom.

Initiatiefnemers van de kookgroep zijn Elly Scheepers uit Schijf en Willem van den Hoek. Vanuit SLW/De Kruisvereniging is Joke Voermans betrokken.

Elly, die in Nederland de ambassadeur van de Rotary Action Group voor Diabetes is - vertelt enthousiast over de kookgroep in wording: "Toen ik na mijn vijftigste hoorde dat ik diabetes had, kreeg ik veel informatie van de huisarts en de POH, maar daarna was het aan mij. Ik denk dat er behoefte is aan samen koken en eten. Als we gezamenlijk inkopen en koken,

slaan we meerdere vliegen in een klap. Het drukt de kosten van verse groenten, we brengen mensen samen, wisselen allerlei ervaringen uit en leren van elkaar, én we eten gezonde maaltijden! Ik droom ervan dat er uiteindelijk kleine thuiskookgroepjes ontstaan, zodat er elke dag van de week voedsaam en gezond gegeten kan worden. Elke dag verse

groentes, je kookt voor anderen, je eet niet langer alleen en we delen de kosten. Dat zou ideaal zijn."

Wilt u meer informatie, of wilt u zich aanmelden?

Neem dan contact op via info@samenlerenindewijk.nl of bel 0165 - 555915

HELPEDE HAND

WILT U OOK GRAAG IETS DOEN VOOR EEN ANDER?



Wij zijn op zoek naar vrijwilligers voor allerlei zaken. Wilt u een beetje van uw tijd, naar eigen wens en agenda besteden om ons, dus ook uw kruiswerk te versterken? Stuur een email naar info@samenlerenindewijk.nl

Vrijwilligers voor kennisdeling: bent u diegene met een zorghart die professionele kennis wilt delen met inwoners, dan gaan we graag in gesprek met u. Stuur een email naar info@samenlerenindewijk.nl

