



KRUISWERKVRIJWILLIGERS, pagina 2

TELEFONISCHE BEREIKBAARHEID, pagina 9

PLANNING BIJEENKOMSTEN, pagina's 16/17

TIJD VOOR EEN FEESTELIJK MOMENT, pagina 24

Toos & Andrea

TOOS EN ANDREA STELLEN ZICH
VOOR EN DELEN HUN EERSTE
ERVARINGEN MET JULLIE.

TIJDENS DE CURSUS ZIEKENVERZORGING THUIS, STONDEN ENKELE LEDEN SPONTAAN OP OMDAT ZIJ IETS MET DE OPGEDANE KENNIS EN KUNDE IN HUN WIJK WILDEN GAAN DOEN. DIT DOEN ZIJ BEWUST ONDER DE VLAG VAN DE KRUISVERENIGING, OM ALS VRIJWILLIGER ONAFHANKELIJK TE ZIJN. DAT BETEKENT DAT ZE VOLGENS HUN EIGEN AGENDA WERKEN, EN ZELF BEPALEN WAT ZE DOEN.

Bij hun activiteiten worden ze ondersteund en geadviseerd door de gepensioneerde wijkzusters Els Meeuwisse en Trude Dubelaar. Hiermee is een vangnet gecreëerd en is inschakeling van wijkprofessionals, indien nodig, geborgd. Kers-





verse vrijwilligers Toos en Andrea stellen zich graag voor, en delen hier hun eerste ervaringen!

Toos Buijs

Ik ben 74 jaar en getrouwd. Ik heb vele jaren in de zorg gewerkt. Toen ik op mijn 50ste het diploma activiteitenbegeleiding behaalde was dat een mooie mijlpaal in mijn leven! Nu ben ik alweer 16 jaar met pensioen. Dit vrijwilligerswerk geeft zo'n voldaan en goed gevoel! Ik ben actief in de straten Markiezatenstraat, Glymesstraat, Boomhoefstraat, Keldermanstraat en Kasteelstraat in Wouw.

Andrea Wildeman

Ik heb ruim 30 jaar in het (speciaal) onderwijs gewerkt, maar nu ben ik alweer bijna 2 jaar met pensioen. Ik geniet volop van mijn vrije tijd: van mijn gezin, mijn tuin en allerlei hobby's. Maar daarnaast wil ik ook iets betekenen voor anderen. Aandacht en

zorg voor mensen die daar behoefte aan hebben in mijn wijk. In de vorm van een groet en een lach; een kaartje, praatje, telefoontje of uitleg geven over (en het oefenen met) verschillende hulpmiddelen. Want er zijn zoveel hulpmiddelen die het leven met beperkingen net iets gemakkelijker en/of prettiger maken. Ik ben actief in de straten Hofstraat, Langeveld, Eindstraat, Van Roomenstraat, Kalsdonksestraat (vanaf Hoogstraat tot aan de Griendweg), Waterstraat (vanaf Kalsdonksestraat tot Parklaan), Charitasstraat.

EN TOEN GINGEN DE DAMES OP PAD ...

Op 11 en 12 september was het zover! Kruiswerkvrijwilliger Toos Buijs ging op pad, onder begeleiding van de Kruismobiel, om kennis te maken met mede-wijkbewoners

in Wouw. Er werd geoefend met de druppelbril, een leuke onderbreking van het alledaagse ritme in de wijk. Aan de voordeuren ontstonden mooie gesprekken. Menig Wouwnaar vroeg Toos binnen om kennis te maken. Gepensioneerde Wijkzuster Trude Dubelaar sloot ook aan om Toos te ondersteunen. Op naar nog meer mooie ontmoetingen met Toos in de wijk in Wouw!

Op 18 en 19 september ging Kruiswerkvrijwilliger Andrea Wildeman met een flinke dosis energie en positiviteit op pad. Dat deed ze samen met gepensionerd wijkzuster Trude Dubelaar in de straten van de wijk Kalsdonk. Het doel was dat Andrea kennis

ging maken met de wijkbewoners. Onder een blauwe hemel, werd er bij alle woningen aangebeld. Soms zonder resultaat, maar vaker wél met een deur die openging. Het leverde mooie gesprekken op die Andrea en Trude inzicht gaven in de solidariteit in de straten en de behoeften van de wijkbewoners. Mensen willen echt wel betrokken zijn bij 'zorgen voor' de burens, en daar waar mogelijk, een steentje bijdragen. Wat een energie! Het initiatief van Andrea werd erg op prijs gesteld en ook de Kruismobiel trok de nodige aandacht.

Wilt u ook dat Toos of Andrea bij u langskomt? Bel 0165-555915 ((ma- do tussen 09.00 - 12.00 u)) of stuur een email info@dekruisvereniging.nl of www.dekruisvereniging.nl

GEZOCHT: SCHOONHEIDSSPECIALISTE AAN HUIS

Steeds meer leden weten ons te vinden. daar zijn we blij om. Want zonder uw verhalen, vragen, suggesties kunnen wij niet het juiste doen waar we voor staan. Uw belangen behartigen op gebied van zorg en welzijn is er daar een van. Dit klinkt filosofisch, maar is het niet. We krijgen veel situaties voorgelegd waarvan we soms denken; hoe is dat mogelijk? Doordat diezelfde situaties vaker gemeld worden, is het voor ons duidelijk dat die om aandacht vragen. Dat is een van de dingen die u van ons mag verwachten en waar we zorgvuldig mee om willen gaan. Hoor, hoor, wederhoor, dan conclusies trekken en in de actie: dat is ons stramien.

Een van de situaties die ons ter ore kwam is die van alleenstaande, oudere vrouwelijke leden.

Daar, waar deze vrouwen zich tijdens hun jongere jaren verwendden met een bezoekje aan de schoonheidsspecialiste, blijkt deze gewoonte lastig vol te houden bij het ouder worden.

Want, wat als je de deur niet meer uit kan? Wat, als je financieel geen volledige behandeling kunt betalen? Wat, als jezelf niet meer bij machte bent om je wenkbrauwen te epilieren, je bovenlip te harsen en haartjes te verwijderen op je kin. Dan denk je: dan komt de schoonheidsspecialiste aan huis

toch? Nu, dat zou prachtig zijn en voor veel van onze leden een uitkomst. In de dagelijkse werkelijkheid lijkt zo'n schoonheidsbehandeling van pakweg 30 minuten thuis, moeilijk voor elkaar te krijgen. De leden zijn bereid om ervoor te betalen; echter wel binnen de proporties en met oog voor de persoonlijke omstandigheden.

We zijn dus op zoek naar iemand die zich dit aantrekt en de kleine schoonheidsbehandeling uit wil en kan voeren. Ben jij die maatschappelijk betrokken burger uit West-Brabant? Graag gaan we met je in gesprek.

Help jij mee om oudere vrouwen hun zelfvertrouwen te laten behouden? Aanmelden kan via 0165-555915, (ma- do tussen 09.00 - 12.00 u) redactie@dekruisvereniging.nl



Themabijeenkomst Handverzorging, in samenwerking met Markland College

WAAR KAN IK TERECHT VOOR UITLEEN EN ZORGARTIKELEN?

Per 1 januari 2024 wijzigt het aantal uitleenpunten voor loophulpmiddelen, hieronder een actueel overzicht van zorgwinkels en uitleenpunten. www.dekruisvereniging.nl

Zorgwinkel & uitleenpunt loophulpmiddelen:

Timmers MediCare, Kade 51, Roosendaal, 0165-560609, di t/m vrij 9.00 – 17.00 & za 10.00 – 16.00 uur

Medipoint TWB Roosendaal, Belder 2-4, 088-1020100, ma t/m vr 08.30-17.00 uur, za van 10.00 tot 14.00 uur

Medipoint TWB Bergen op Zoom, Boerhaaveplein 9a, 088-1020100, ma t/m vr 08.30-17.00 uur

Medipoint Breda, Heksenkruid 1-5, ma t/m vr 09.00 – 17.30 uur en za 10.00 – 14.00 uur

Medipoint Tilburg, Lage Witsiebaan 2A, 088-1020100, 09.00-17.30 uur, za 10.00 – 13.00 uur

Thuiszorgwinkel Mediplus,

Ettensebaan 27, Breda, 076-7115100, ma t/m vr 09.00 – 17.30 uur & za. 10.00 – 16.00 uur

Zorgwinkel (geen uitleenpunt):

4AllAges Halsteren, Dorpsstraat 66, 0164-682005, di t/m vr 09.30 – 12.30 & 13.00 – 18.00 uur, za 09.30 – 12.30 & 13.00 – 16.00 uur

Uitleenpunten loophulpmiddelen:

Uitleenpunt Bosschenhoofd, Pastoor van Breugelstraat 106, ma t/m vr 09.00 – 17.00 uur

Uitleenpunt Etten leur, Concordialaan 233, ma t/m vr 08.30 – 17.30 uur

Trefpunt meer Moerdijk, Kristallaan 25C, Zevenbergen, 0168-325996

Uitleenpunt Hoeven, Bosschenhoofd – De Halderberg 54, 0165-851011, ma, wo, vrij 10.00 – 11.00 u, di-middag 13.30 – 14.30 u & do-avond 18.30 – 19.30 u

Scootmobielshop.nu (Autobedrijf Helmons), Karel Doormanstraat 6, Dinteloord, 0167-524035, ma t/m vrij 08.00-12.00 uur en 13.00-17.00 u.

Op de gezondheidsmarkt in Fijnaart stonden wij met de Kruismobiel. Bij ons kon je meedoen aan 'Hoeveel wijkzusters zitten er in de emmer?' en "Wie verdient volgens u de wijkzusterknuffel?".

De winnaars van de wijkzusterknuffel zijn: mevrouw v/d Noort & mevrouw Delwel. **Gefeliciteerd!**



ZWEMPROJECT BIJ DE STOK STOPT

Het zwemproject dat door de Plaatselijke Kruisvereniging Roosendaal in 2003 werd opgezet voor haar leden bij zwembad De Stok stopt per 30 maart 2024. De leden die er nu gebruik van maken kunnen tot die datum onder de huidige voorwaarden terecht.

Van de mogelijkheid die straks 11 jaar zal hebben bestaan, maakt nog geen 4% van de 6.500 aangesloten leden die Roosendaal telt gebruik. Een kosten-baten analyse leert direct, dat de verhouding scheef ligt. Plaatselijke Kruisvereniging Roosendaal wil voor **ALLE** leden aan zorg en welzijn bijdragen. Vandaar, dat we inmiddels ook Samen Leren in de Wijk betekenisvol ondersteunen. We zijn in overleg getreden met Michiel van Mierlo, de vestigingsdirecteur van Sportfondsen De Stok. Zwemmen is en blijft waardevol en we wilden zien of we het met zijn medewerking konden behouden. Hij dacht direct mee en dat heeft geresulteerd in het aanbod van een exclusief abonnement.

Ieder lid van de Kruisvereniging kan voor € 105,- per jaar (prijspeil 2024) zwemmen op DONDERDAG van 11.30 - 13.30 uur. Schoolvakanties en eventuele feestdagen zijn uitgezonderd, maar u zwemt dan in ieder geval zo'n 40 keer per jaar.

Het abonnement geldt dus uitsluitend voor de aangegeven dag en uren, en gaat in per 1 april 2024. Het is alleen op vertoon van het geldige bewijs van lidmaatschap van de kruisvereniging bij Zwembad De Stok verkrijgbaar.

OP DE HOOGTE BLIJVEN...

Ook de **Nieuwsbrief** ontvangen? Via de website www.dekruisvereniging.nl rechtsboven ziet u een knop waar u uzelf kunt aanmelden.

...Volg ons op **Social Media**, facebook.com/dekruisvereniging/ / instagram.com/kruisverenigingnb

...Abonneer op ons **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

i WIJZIGING: TELEFONISCHE BEREIKBAARHEID

Per 1 januari 2024 is het verenigingsbureau telefonisch bereikbaar op maandag t/m donderdag van 09.00 tot 12.00 uur op tel. 0165-555 915. Per email is het kantoor te bereiken op info@dekruisvereniging.nl

Administratieve meldingen of opgeven voor een bijeenkomst kunnen ook per email worden doorgegeven.

Administratieve wijzigingen: info@dekruisvereniging.nl

Opgeven voor bijeenkomst(en): info@samenlerenindewijk.nl

Lenen van loophulpmiddelen en/of kopen van zorgartikelen zie hiernaast voor het overzicht.

De wijkzuster telefoon blijft 24/7 bereikbaar op 0165-546613.

CONTRIBUTIE 2024

De acceptgirokaart is verleden tijd, daarom ontvangt u als u geen machtiging heeft afgegeven aan de kruisvereniging een betaalverzoek. Het bedrag in de brief kunt u overmaken via internetbankieren. Is dit lastig voor u, dan kunt u een machtigingskaart aanvragen bij het verenigingsbureau. Nadat wij deze ingevuld hebben ontvangen, zullen wij het bedrag incasseren.

LEDENPASJE 2024

Het ledenpasje 2024 ontvangt u eind januari 2024. We proberen zoveel mogelijk in een keer te verzenden, om de portokosten laag te houden.

SERVICEPAKKET

Op vertoon van uw geldig lidmaatschapskaartje kunt u op heel veel verschillende diensten/producten korting krijgen wanneer u lid bent van de Kruisvereniging. Bij KruisVenster editie juni '23 zat een boekje met de kortingen. Heeft u deze niet meer, dan kunt u een exemplaar opvragen bij het verenigingsbureau, 0165-555915, info@dekruisvereniging.nl Het servicepakket kunt u ook vinden op onze website, www.dekruisvereniging.nl

COLOFON

Kruisvenster is het ledenblad van de Kruisvereniging West-Brabant

Hoofdredacteur: Frans Fakkers **Eindredactie:** Frans Fakkers

Opmaak: Dessain communicatie **Foto's:** Ineke Stofmeel

Kantoor: Belder 2, 4704 RK Roosendaal |

Telefoon: (0165) 555915 (ma- do tussen 09.00 - 12.00 u)

Email: redactie@dekruisvereniging.nl | www.dekruisvereniging.nl

info@dekruisvereniging.nl | **Post:** Postbus 1378, 4700 BJ Roosendaal

Clown SIS

Mijn naam is Saskia Kruis-van Merrienboer en in de regio ben ik beter bekend als Clown Sis. Ik vind het een eer en grappig tegelijkertijd om met mijn achternaam (Kruis) in het Kruisvenster te staan. Hoe bijzonder is dat?!

Clown Sis reist van speciaal onderwijs tot zorginstellingen en van mensen thuis tot aan Villa Pardoes. Dit doet ze vooral in de regio West-Brabant, omdat ze daar zelf ook woont! Clown Sis komt langs bij kinderen die ziek zijn, mensen met een beperking en ouderen met dementie. Want het maakt niet uit hoe jong of oud je bent, een lach is waardevol voor iedereen. Door middel van improvisatie en fantasie maakt Clown Sis contact en laat ze zorgen vergeten. Ze creëert een moment waarin de ander zich gezien voelt en waarbij een glimlach voorop staat.

Ik heb mijn eigen stichting opgericht met een ANBI status (Stichting Clown Sis). Sponsors en donateurs maken het mogelijk dat ik gratis bezoekjes breng aan mensen in West-Brabant die het nodig hebben. Individuen en instellingen kunnen een aanvraag indienen zodat ik langs kom. De aanvragen stromen binnen, waardoor Clown



Saskia Kruis-van Merrienboer oftewel Clown Sis

Sis twee dagen per week op pad is. In 2022 heeft Clown Sis 124 clownsbezoeken afgelegd. Op www.clownsis.nl en de Facebookpagina van Clown Sis kunt u voorbeelden vinden van mijn activiteiten en eventueel ook een donatie doen. Een aanrader om eens te bezoeken en een beter

Clown Sis gaat ook met de Kruismobiel op stap in de wijken van de Kruiswerkwilligers, in Wouw en Kalsdonk dus. Om ook hier een aantal geluksmomentjes te maken.

beeld te krijgen. Op woensdagmiddag 6 september mocht ik een workshop verzorgen op de terugkomdag van de alumni. De vraag van deze middag was: Hoe kun je een lach bezorgen aan mensen met dementie? Met een enthousiaste en leergierige groep hebben we eerst stilgestaan bij wat een clown in de zorg precies doet en wat daarin het verschil is met een circusclown. Een clown in de zorg werkt veel 1 op 1, improviseert en is gefocust op contact maken in welke vorm dan ook. Daarna mochten de cursisten zelf actief aan de slag om te ervaren wat bepaalde clownsvaardigheden teweeg kunnen brengen. De warming-up alleen al zorgde voor veel plezier en hilariteit. Dat was nog

maar het begin, maar meteen was te merken hoe verbindend speelsheid werkt. Er werd verder geënfend met rust, observeren, aansluiten bij de belevingswereld en hoe je zelf de zintuigen kunt prikkelen. In de omgang met mensen met dementie is het van belang om te vertragen, zodat de mensen de tijd krijgen om de informatie binnen te laten komen en eventueel te reageren. Als clown werk ik veel non-verbaal. Ik probeer zonder oordeel en verwachtingen het contact aan te gaan met de persoon met dementie. Ik wil tijdens mijn 2 clownsbezoeken de mensen met dementie vooral het gevoel geven dat ze zich gehoord en gezien voelen en dat ze op dat moment in het zonnetje staan.



Clown Sis op bezoek bij de samenkomst van de Alumni programma 'Ziekenverzorging thuis'

Peter & Hannie

Toen mijn man 11 jaar geleden met pensioen ging wilde hij graag als vrijwilliger werken met verstandelijk beperkte mensen. Best bijzonder voor een bouwvakker!

Na diverse sollicitatiebrieven en evenveel afwijzingen (te oud) besloot hij het plan te laten varen.

Vorig jaar, op de 50+beurs stond een reisorganisatie die vrijwilligers zocht voor het begeleiden van lichamelijk- en verstandelijk gehandicapten. Hier werden wij beiden aangenomen.

Wij hebben veel ervaring op EHBO-gebied maar het verzorgen van mensen is een heel ander verhaal. Alsof het zo moest zijn las ik in "kruisvenster" dat er cursussen aangeboden werden om mensen te kunnen verzorgen.

We hebben enkele cursussen gevolgd, o.a. aantrekken van steunkousen, diabetes, personen wassen op bed, hoe een tillift werkt en hoe het best met een rolstoel te rijden (nu ik dit wist besepte ik dat mijn moeder met samengeknepen bil-



Hannie en Peter van Broekhoven demonstreren wondverzorging.

tjes moet hebben gezeten als ik met haar op stap ging).

Tijdens de reizen die we inmiddels hebben gemaakt hebben we veel profijt gehad van alles wat we hebben geleerd. Fijn dat we de reizigers beter hebben kunnen helpen. Het is zwaar maar héél erg dankbaar werk.

Kruisvereniging: BEDANKT!

Volgende EHBO cursus wordt in het voorjaar 2024 gepland. Alvast aanmelden is mogelijk, per email info@samenlerenindewijk.nl of per telefoon 0165-555915 (ma- do tussen 09.00 - 12.00 u).



Toos Buijs, Kruiswerkvrijwilligster & Willem van der Hoek, Kruiswerkvrijwilliger samen op pad met de Kruismobiel in Wouw.

Willem

Hallo , ik ben Willem van der Hoek en ik ben sinds maart jl. op bezoek geweest bij de kruisvereniging. Ik was (ben) diabeet type 2 en er was medio maart een bijeenkomst over diabetes.

Ik was op zoek naar bepaalde antwoorden die ik heb gekregen. Ik volg sinds ruim 1,5 jaar een streng dieet waardoor ik volledig medicatie vrij ben en dus gelijk van heel veel klachten ben verlost. Ik heb dit bereikt met de hulp van de internist en goed geluisterd naar een diëtist. Mijn maaltijden verzorg ik daarom altijd zelf , met

de hulp van voedingswaarde tabel. Daarnaast vond ik het wel heel leuk om met een TUK-TUK (het kruis mobiel) te rijden om andere vrijwilligers te ondersteunen met vervoer.

Ik persoonlijk vind het geweldig om in de regio ongebruikte medische goederen op te halen voor de doorgeefwinkel te Fijnaart.

Heeft u vragen aan mij? Stuur een email info@dekruisvereniging.nl of 0165-555915 (ma- do tussen 09.00 - 12.00 u).

Ineke

“Hoe word je fotograaf van Samen Leren in de Wijk?”

Ik had nooit gedacht dat ik mezelf deze vraag zou stellen. Totdat ik een tijdje geleden in contact kwam met Joke Voermans. Ze komt met nieuwe en verfrissende ideeën om deze organisatie op de kaart te zetten. Dankzij hun inspanningen kunnen ouderen en/of hulpbehoevende mensen beter voor zichzelf leren zorgen.

Ze doen dat o.a. door het organiseren van bijeenkomsten. En daar hadden ze een fotograaf voor nodig om dit vast te leggen. Deze foto's kunnen dan gebruikt worden voor het Kruisvenster, de website en social media.



Ineke Stofmeel, fotograaf

Als fervent fotograaf wilde ik hier graag aan meewerken. En er ging een wereld voor mij open. Wat een leuke organisatie en wat een enthousiasme! Ik leer er zelf ook elke keer weer van. Het mes snijdt dus langs twee kanten: ik mag hun werk vastleggen en ik steek er zelf ook nog veel van op.

Ik hoop dat ik dit nog lang mag doen!

Liesje op reis

Onze mascotte Liesje was afgelopen zomer op een 8 daagse reis door West-Brabant. Ze heeft 1 keer een uitstap gedaan naar Frankrijk en Rotterdam. De reis werd op Facebook gezet en iedereen kon raden waar Liesje was op dat moment. Er werd volop meegedaan. Degene die het meest aantal keren had geraden zou een prijs winnen. Dat was Vera de Weert-van de Meeberg. Ze heeft 'Liesje' knuffel gekregen en wat lekkers. Doet u de volgende keer ook mee? Houd onze Facebook in de gaten, facebook.com/dekruisvereniging



Programma's Zelfstandig blijven wonen en leven & Ziekenverzorging Thuis

Met Samen Leren in de wijk willen we samen met de wijkbewoners leren én zorgen. In de zorg gaat het vooral om het alledaagse menselijk contact. Contact van mens tot mens. **En wie kan er beter zorgen voor onze naaste(n) dan wij zelf?** Steeds meer mensen steken daarom steeds meer zélf de handen uit de mouwen. Hoe kunnen wij daarbij helpen? Door bijeenkomsten aan te bieden volgens onze programma's Zelfstandig blijven wonen en leven & Ziekenverzorging thuis. Na de bijeenkomst kunt u de informatie en vaardigheden meteen toepassen in de dagelijkse verzorging van uw naasten. **Hoe mooi is dat!**

Zie pagina 16 en 17 voor de planning.

Aanmelden:
info@samenlerenindewijk.nl
www.samenlerenindewijk.nl
telefonisch 0165-555 915
(ma- do tussen 09.00 - 12.00 u)



PLANNING BIJENKOMSTEN

Mantelzorgsteunpunt Rucphen, De Geheugenschakel en Samen Leren in de Wijk werken aan een programma van bijeenkomsten in de gemeente Rucphen. Houd de lokale krantjes, social media, website en de nieuwsbrief in de gaten. Wordt vervolgd...

OUD GASTEL

Locatie: Kapel, Veerkensweg 71A, Oud Gastel

Tijd: 14.00 – 16.30 uur

- 7 december 2023** Omgaan met dementie, onbegrepen gedrag
- 4 januari 2024** Omgaan met dementie bij naaste(n)
- 1 februari 2024** Bewegen met plezier
- 7 maart 2024** Verbondenheid, dit wil toch iedereen?
- 4 april 2024** Zorg in de laatste levensfase thuis
- 2 mei 2024** Omgaan met onbegrepen gedrag in je omgeving.

FIJNAART

Locatie: Wijkgebouw, Prins Bernhardstraat 14-16 in Fijnaart

Tijd: 13.30 – 16.00 uur

- 19 december 2023** Omgaan met beroerte
- 30 januari 2024** Omgaan met Diabetes Mellitus

WOUW

Locatie: Zaal de Geerhoek, Kloosterstraat 19B in Wouw

Tijd: 13.00 – 16.00 uur

- 20 december 2023** Omgaan met Parkinson Deel 2

Aanmelden: www.samenlerenindewijk.nl
of stuur een email met data naar: info@samenlerenindewijk.nl
of telefonisch 0165-555 915 (ma - do tussen 09.00 - 12.00 uur)

BERGEN OP ZOOM

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

Tijd: 13.30 – 16.30 uur

- 6 december 2023** (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 transfer
- 15 mei 2024** Omgaan met (in)continentie

ROOSENDAAL

Locatie: TWB, Belder 2 - 4, in Roosendaal

Tijd: 13.00 – 16.00 uur

- 14 december 2023** Omgaan met artrose (ergotherapeut en podoloog aanwezig. Locatie: Timmers MediCare van 14.00-16.30 uur)
- 9 januari 2024** Een beroerte, en dan?
- 6 februari 2024** (onder)Voeding bij ouderen.
- 27 februari 2024** Omgaan met eenzaamheid bij ouderen en jongeren.
- 26 maart 2024** Hoe leg ik mijn laatste wensen vast? Levenstestament
- 23 april 2024** Meer pret met je budget



WAT GEBEURDE ER IN DE REGIO

- Steenbergen -

Op 5 oktober was er belangstelling voor de door TWB-team Steenbergen en Samen Leren in de Wijk georganiseerde bijeenkomst met het thema 'aan- en uittrekken van steunkousen'. Marga Aarts uit Halsteren van 4 All Ages en Lauranne de Haeck van Ergotherapie Mol toonden de aanwezigen veel hulpmiddelen. Het aantrek- en uittrekpistool werd door de vele belangstellende professionals zeer interessant gevonden! Ook werden er allerlei praktische vragen gesteld, die natuurlijk uitgebreid werden beantwoord.

- Lepelstraat -

Op verzoek van voorzitter Adrie Jochems van KBO-Lepelstraat was Joke Voermans namens De



Regionale Kruisvereniging en Samen Leren in de Wijk met wijkverpleegkundige Noël Saarloos Thuiszorg West-Brabant - TWB aanwezig. Maar ook stagiaire Antonia en ergotherapeut Amy van OrthoMedic, full service gezondheidsdiensten waren erbij. Het verhaal over de visie en missie van de Kruisvereniging op Samen zorgen en Samen leren in de wijk, leidde tot verschillende vragen, ook door leden van Ooboz. De conclusie was dat bundeling van krachten voor het stimuleren van Samen zorgen en Samen leren in de wijk vanuit de burgervraag, weer teruggebracht moet worden. Solidariteit dus! De aanwezigen waren zeer geïnteresseerd in de uitleg rondom het aan- en uittrekken van steunkousen. Er werd ook driftig geoefend. Tevreden ging iedereen rond vier uur weer huiswaarts.

- Willemstad -

Dag van de Ouderen in Willemstad. Op verzoek van de seniorenraad Willemstad was er met Samen Leren in de Wijk van de Regionale Kruisvereniging West-Brabant een informatieve ochtend samen-

gesteld. Op interactieve wijze ging diëtiste Quirine Altorf van Thuiszorg West-Brabant - TWB met de aanwezigen in op de vraag: welke voeding houdt de fitheid van ouderen in stand? Het advies luidt: eiwitten! Tijdens de koffie werden dan ook zogenaamde 'bouwsteentjes' (eiwitverrijkte petit fourtjes) geproefd. Na deze versnapering werd er door Luc, Sabeth en Bart van Surplus Groep gesproken met een kleinere groep over Sociale Benadering Dementie @sociale_benadering_. Het werden indringende gesprekken over benaderingswijzen, vragen en zorgen. Met een applaus werd de ochtend afgesloten, wetende dat het een waardevolle ochtend was. www.samenlerenindewijk.nl



- Oudenbosch -

Een schot in de roos! Dat was de bijeenkomst georganiseerd door Kruisvereniging West-Brabant, Bravis, Surplus en TWB. Op dinsdag 15 augustus kwamen in het wijkgebouw aan de Julianalaan ruim 20 burgers uit de regio bijeen om hun vragen en ervaringen te delen rondom een staaroperatie. Op duidelijke wijze en met veel humor nam 'physician assistant oogheelkunde' Anneke van Kleef van Bravis ons mee in de voor- en nazorg rondom het vervangen van een lens bij staar. Het was een zeer interactieve en gezellige ontmoeting. Naast de ervaringsdeskundigen waren de wijkverpleegkundigen Marleen Stallinga van Surplus Groep en Jessie Terloo van Thuiszorg West-Brabant - TWB actief aanwezig. Hun praktijkervaringen, instructie en begeleiding bij het oefenen met de druppelbril werden warm ontvangen. In het kader van het behouden van eigen regie, werd aan het eind van de bijeenkomst door de aanwezigen het belang van een goede voorbereiding erkend. Iedereen ging tevreden naar huis met voldoende kennis, vertrouwen in zichzelf én vertrouwen in een eventuele toekomstige ingreep.

GEZELLIGE DRUKTE IN FIJNAART



Zaterdag 7 oktober was de zaal in De Parel in Fijnaart gevuld met meer dan 30 kramen waar de bezoekers van de gezondheidsmarkt zich konden laten informeren over alle aspecten van de gezondheidszorg. Van kraamzorg tot ouderenzorg, van acupunctuur tot reiki, van uitvaartverzorging tot brandpreventie, er was een groot aanbod van informatie.

Prominent aanwezig was de grote Wens Ambulance waarin de bezoekers een kijkje konden nemen. Er was een circuit uitgezet waar het rijden met een scootmobiel of rollator kon worden uitgeprobeerd en aan de hand van een scorekaart konden bezoekers hun gezondheid laten testen bij verschillende kra-

men. Zo testten vrijwilligers van het Rode Kruis de lenigheid, handknijpkracht, balans, longinhoud en het vetgehalte. Er was een complete behandelafel aanwezig voor een reikibehandeling, bezoekers konden een voetscan laten uitvoeren door een podoloog, zich laten informeren door een diëtiste of een bodyscan laten maken. De wijkzusters waren aanwezig om bloed- en bloedsuikersmetingen te doen. Ook verschillende afdelingen van Surplus waren present, en zelfs de brandweer was er om informatie te geven over veiligheid. En natuurlijk was de Kruismobiel aanwezig waar men terecht kon voor informatie over de Kruisvereniging en waar zich een flink aantal nieuwe leden heeft gemeld.

in Roosendaal **Themabijeenkomst Omgaan met Artrose** op 14 december gepland staat, (zie pagina 25).

in Klundert de kruisvereniging **start met een aantal bijeenkomsten** in Huis van de Wijk voor inwoners, mantelzorgers en vrijwilligers. Dit gebeurt i.s.m. wijkzuster, experts, mantelzorg steunpunt Moerdijk en vrijwilligerscoördinator.

in Hoeven de **themabijeenkomst Voor-en nazorg bij een staaroperatie** met medewerking van wijkzusters, assistent oogartsen Bravis in januari 2024. Aanmelden via: info@samenlerenindewijk.nl / 0165-555915 (ma- do tussen 09.00 - 12.00 u)

in Gemeente Rucphen de kruisvereniging in januari **start met een aantal bijeenkomsten** voor inwoners, mantelzorgers en vrijwilligers. Dit gebeurt i.s.m. steunpunt mantelzorg Rucphen en De Geheugenschakel.

in de Kruiskerk in Roosendaal een **Warme, Winterse Ontmoeting op 8 december** voor leden die cursussen/themabijeenkomsten bijgewoond hebben gepland staat. Tijd 15.00-18.00 uur in de Kruiskerk. Aanmelden verplicht via info@samenlerenindewijk.nl / 0165-555915 (ma- do tussen 09.00 - 12.00 u)

in Wouw/Kalsdonk **Clown Sis** meegaat in het voorjaar met de **Kruismobiel** de wijken in, speciaal voor **geluismomentjes**.

KOOKCLUB

De kook- en eetclub Diab-ETEN in de gemeente Rucphen is enthousiast gestart.

“Het is leuk om met elkaar te koken en ondertussen wordt er het een en ander uitgelegd over diabeet zijn”.

Dit sluit aan de doelstelling om laagdrempelig de kennis over de relatie tussen voeding en diabetes te vergroten.

“Het is ook gezellig om samen nieuwe recepten op een andere manier geschikt te maken voor mensen met diabetes”.

Wil jij dit ook? Sluit je donderdagmiddag om 15.00 u aan in Agora, Rucphen. info@diab-eten.nl / 0165-555915 (ma- do tussen 09.00 - 12.00 u)

KRUISWERKVRIJWILLIGERS KRUISMOBIEL

Inmiddels zijn er twee vrijwilligers die met de Kruismobiel door West-Brabant rijden. Willem van der Hoek en Simon Tak: bedankt kanjers!

De kruismobiel is al weer een jaar bij ons. Aangeschaft met de visie om in de wijken, dichtbij de mensen, hulpmiddelen en kennis over te brengen en een mobiele ontmoetingsplek te zijn. De afgelopen maanden wordt deze visie omgezet in daden. Zo begeleidt de

kruismobiel de kruiswerkwilligers op bepaalde momenten dat zij actief zijn in hun wijk. Als baken staat de kruismobiel klaar, zodat er een praatje gevoerd kan worden, iets lekkers uitgedeeld kan worden of dat er hulpmiddelen uitgelegd worden. Te denken valt aan



Simon Tak, maakt een praatje met bezoekers op de gezondheidsmarkt in Fijnaart



Willem van der Hoek, geeft uitleg over de druppelbril in Wouw.

de druppelbril, hulpmiddelen bij veiligheid in huis, bloeddrukmeter, bkers, tremorlepels, knoophaak, eyot en allerlei andere hulpmiddelen. Ons markante wagentje vestigt de aandacht op zich tijdens de ritjes. Het tovert meestal een lach op de gezichten; een enkeling durft zelfs te zwaaien naar de chauffeurs. Naast de wijkbezoekjes gaat u de kruismobiel ook steeds meer in uw omgeving tegenkomen. Zo stonden we al op de weekmarkt in Fijnaart, waar hele gezellige mensen wonen en dito gesprekken gevoerd werden. Weet u dat veel mensen denken dat de kuisvereniging West-Brabant niet meer bestaat; nu..... daar is met de kruismobiel niet aan te ontkomen! De kuisvereniging; is vanaf 1908 al solidair met u. En komt voor u op, met en zonder de kruismobiel.

In de planning voor november en december staan naast de wijkbezoeken van de kruiswerkwilligers, ook een bezoek aan de weekmarkt in Wouw, een bezoek aan Tolbergcentrum, bezoek aan winkelcentrum President Kennedylaan gepland.
We hebben er zin in!

Voor sociale ondernemers:
Gunt u uw bezoekers, medebewoners een gezellig en leerzaam moment aan de kruismobiel; neem gerust contact op: info@samenlerenindewijk.nl

Wilt u als vrijwilliger de Kruismobiel besturen? Dan horen we graag van u, info@samenlerenindewijk.nl
U heeft alle vrijheid om uw eigen agenda voorop te stellen bij ons.

TIJD VOOR EEN FEESTELIJK MOMENT



We zijn verheugd om u te mogen mededelen dat de tweede Kruiswerkdoorgeefwinkel, nu in Roosendaal, een feit is.

In goede afstemming met de parochiegemeenschap PGR hebben de kruisvereniging en PGR elkaar gevonden. Beiden staan voor: solidariteit, aandacht, compassie, vertrouwen en bijdragen aan zorg en welzijn in onze maatschappij. Door deze samenwerking zal een keer in de maand, op dinsdagmiddag, de kruiswerkdoorgeefwinkel geopend zijn van 13.00-16.00 uur in de Kruiskerk.

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

Omdat weggooiën zonde is, start oud-wijkzuster Trude Dubelaar in de Kruiskerk, St. Lucasplein 1, Roosendaal, de Kruiswerkdoorgeefwinkel.

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

Op 28 november is om 12.30 uur de officiële sleuteloverdracht naar de beheerder van de winkel; Trude Dubelaar. U bent van harte welkom om dit met ons te vieren. Koffie en taart staan klaar.

Tijdens de openingstijden zal vanaf 28 november tegelijkertijd ook een themabijeenkomst plaatsvinden. De onderwerpen en planning van de themabijeenkomsten vindt u op de website van samenlerenindewijk.nl, in dit Kruisvenster

of tijdens de opening van de Kruiswerkdoorgeefwinkel. Aanmelden voor de themabijeenkomsten via 0165-555915 of info@samenlerenindewijk.nl.

Zegt het voort!

Openingstijden Kruiswerkdoorgeefwinkels

Kruiswerkdoorgeefwinkel Kruiskerk in Roosendaal:

Adres: St. Lucasplein 1

28 november 2023, 13.00 - 16.00 uur

12 december 2023, 13.00 - 16.00 uur

09 januari 2024, 13.00 - 16.00 uur

06 februari 2024, 13.00 - 16.00 uur

27 februari 2024, 13.00 - 16.00 uur

26 maart 2024, 13.00 - 16.00 uur

23 april 2024, 13.00 - 16.00 uur

Kruiswerkdoorgeefwinkel Wijkgebouw in Fijnaart:

Adres: Prins Bernhardstraat 14-16

Elke 2de dinsdag van de maand...

12 december 2023, 13.30 - 15.30 uur

9 januari 2024, 13.30 - 15.30 uur

13 februari 2024, 13.30 - 15.30 uur

12 maart 2024, 13.30 - 15.30 uur

9 april 2024, 13.30 - 15.30 uur

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

Artrose is een gewrichtsziekte. Dit betekent dat de kwaliteit van je gewrichtskraakbeen verslechtert. Ook kunnen er ontstekingen ontstaan en verzwakken de pezen en spieren rondom je gewricht. Je hebt vervolgens last van pijn, stijfheid en moeite met bewegen.

Artrose komt vaak voor in de heupen, knieën, duim, vingers, grote teen en in de gewrichten in je nek, schouders en onderrug. Ondanks dat artrose vaker lijkt voor te komen bij ouderen, is dat een misverstand. Deze vervelende gewichtsaandoening kan iedereen overkomen. Deze aandoening heeft 1,5 miljoen Nederlanders getroffen, waarvan 2/3 vrouw is.

Wat kunt u zelf doen?

Voor iedereen met artrose is het belangrijk, vooral het gewricht aangetast door artrose goed te blijven bewegen. Een gewricht dat niet of onvoldoende beweegt heeft meer kans om artrose te ontwikkelen. Door uw leefstijl te wijzigen kunt u de gevolgen van artrose beperken en ook de ontwikkeling van artrose vertragen. Vaak kan al met kleine aanpassingen hierin veel worden bereikt.

1. Voorkom overbelasting
2. Leer goed bewegen
3. Beweeg voldoende
4. Gebruik de voor u juiste hulpmiddelen

ARTROSE



Ergotherapeut

Ergotherapeuten stellen mensen in staat om door middel van speciale technieken, aanpassingen, hulpmiddelen of andere mogelijke oplossingen opnieuw hun dagelijkse activiteiten uit te voeren. Dit kunnen simpele handelingen zijn als eten en drinken, aankleden, maar ook meer complexere handelingen die te maken hebben met revalidatie na een ongeluk.

Wordt ergotherapie vergoed?

Iedereen krijgt vanuit de basisverzekering een vergoeding van 10 behandelingen ergotherapie per kalenderjaar. Een verwijzing voor ergotherapie is niet noodzakelijk. Omdat ergotherapie vanuit de basisverzekering vergoed wordt, dient u rekening te houden met uw eigen risico. **Ergotherapie Mol**

GLIMLACHJE

“ Na drie maanden ziekenhuis en achttien maanden palliatieve zorg zat ik bij het bed van mijn vrouw. Zij was een van de vriendelijkste en goedlachse vrouwen die ik ooit heb gekend. Zelfs tijdens haar ziekte kon ze nog belangstelling opbrengen voor een ander. Op een gegeven moment lag ze vanuit haar bed een bezoeker te troosten die problemen had thuis. Dat was mijn vrouw ten voeten uit. Vijf jaar na haar overlijden schreef ik één van de vele goede herinneringen op die ik aan haar heb. Ik heb er tientallen geschreven, maar deze maakte wel een heel diepe indruk.”

Glimlachje

Zij lag roerloos in haar bed te wachten op wat komen ging. De apparaten waren uitgezet. Haar levenslust, herinnering.

De buitenwereld bestond niet meer, niemand kon haar nog krenken. Gestopt was haar verweer, te ziek om nog te denken.

Het dringt nu pas tot me door: Ik zat naast haar bed geknield en fluisterde in haar oor hoeveel ik van haar hield.

Sprakeloos zat ik op de grond toen vrijwel meteen om haar mond een glimlachje verscheen.

Toine Rommers



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

DANK U WEL!

Hartelijk dank voor uw deelname aan het onderzoekje wat in het vorige KruisVenster juni '23 heeft gestaan. Alle inzendingen waren positief over de nieuwe look van KruisVenster. Ook hebben wij interessante en leuke onderwerpen ontvangen voor KruisVenster. In deze en de komende edities zullen wij deze onderwerpen verwerken. Blijf onderwerpen naar ons mailen, het KruisVenster is niet alleen voor u, maar ook van u. Onderwerpen kunnen gemaïld worden naar redactie@dekruisvereniging.nl of u geeft ze telefonisch door 0165-555915 (ma- do tussen 09.00 - 12.00 u).

PUZZEL

A	K	W	K	R	U	G	E	S	P	R	E	K	K	E	N
K	C	E	O	N	E	N	U	E	T	S	R	E	D	N	O
I	IJ	T	N	N	S	V	O	L	D	A	A	N	W	T	B
E	T	W	I	N	E	R	N	A	C	T	I	E	F	H	IJ
W	I	IJ	K	V	I	N	T	V	R	IJ	W	I	G	C	D
IJ	E	K	R	U	I	S	M	O	B	I	E	L	E	A	R
K	T	B	L	L	E	T	O	I	Z	G	E	R	N	D	A
Z	I	E	K	E	N	V	E	R	Z	O	R	G	I	N	G
U	V	W	P	S	E	L	T	I	O	P	R	S	E	A	E
S	I	O	R	T	R	E	I	A	T	P	M	G	T	A	N
T	T	N	A	E	G	V	N	T	G	E	V	O	E	L	D
E	I	E	A	E	I	E	G	K	R	U	N	I	N	N	S
R	S	R	T	M	E	N	E	K	K	O	R	T	E	B	O
B	O	S	J	G	I	D	N	A	T	S	F	L	E	Z	I
E	P	L	E	S	R	E	G	I	L	L	I	W	IJ	R	V
V	R	IJ	W	I	L	L	I	G	E	R	S	W	E	R	K

AANDACHT
 ACTIEF
 ACTIVITEITEN
 BETROKKEN
 BIJDRAGEN
 ENERGIE
 GENIETEN
 GESPREKKEN
 GEVOEL
 KENNIS
 KRUISMOBIEL
 LEVEN
 ONDERSTEUNEN
 ONTMOETINGEN
 POSITIVITEIT
 PRAATJE
 VOLDAAN
 VRIJWILLIGERS
 VRIJWILLIGERSWERK
 WONEN
 WIJK
 WJKBEWONERS
 WIJKZUSTER
 ZELFSTANDIG
 ZIEKENVERZORGING
 ZORGEN

Oplossing

Stuur uw oplossing o.v.v. uw lidnummer naar info@dekruisvereniging.nl
 1e prijs cadeaukaart 10 euro, 2e prijs cadeaukaart 5 euro. Uiterlijk voor 1 februari 2024 inzenden.

Prijswinnaars puzzel juni '23: 1e prijs: M. Voormeulen, Tholen, 2e prijs: E.A. Verhagen, Dinteloord.

Contactgegevens:

Verenigingsbureau: maandag t/m donderdag telefonisch bereikbaar tussen 09.00 - 12.00 uur op 0165-555915. info@dekruisvereniging.nl
Aanmelden bijeenkomsten: telefonisch (zie hierboven) of per email info@samenlerenindewijk.nl of website www.samenlerenindewijk.nl