

Kruiswerkkrant

Achterhoek en Liemers | sept/okt/nov 2021 | nr 3

www.kruiswerk.nl

Een goede nachtrust



Een goede nachtrust is niet alleen de basis voor een goede energievoorziening van de dag. Het is ook een rustmoment voor jouw spieren. Een goed matras is daarbij erg belangrijk. Wat gebeurt er tijdens je slaap? Waarom is de juiste keuze voor een matras zo belangrijk? Wij vertellen je meer!

PAGINA 5

Kindercoach



Heb jij er al weleens bij stilgestaan hoe spannend een nieuw schooljaar voor jouw kind kan zijn? Alles is anders: van klasgenootjes en leerkrachten tot omgeving en lesstijl. Of het nu gaat om faalangst, beelddenken, een laag zelfbeeld of puberproblematiek: de kindercoach helpt je kind én jou!

PAGINA 9

Klusser aan huis

Die ene kamer die nog behangen moet worden of de schutting die al lang aan vervanging toe is. Klaar die klus! Via Kruiswerk schakel je gemakkelijk een klusser aan huis in. Maak kennis met onze klussers Rianda en Maarten.

PAGINA 14

Schenken? Laat je informeren!

Om schulden terug te dringen en een toegankelijke woningmarkt voor starters te stimuleren, is in 2017 de schenkingsvrijstelling verhoogd. Van € 53.000,- naar een ton. Maar wat zijn de voorwaarden? En hoeveel kan je belastingvrij schenken? Rowen Advies, partner van Kruiswerk en adviseur bewindvoering en belastingzaken, legt het je uit.

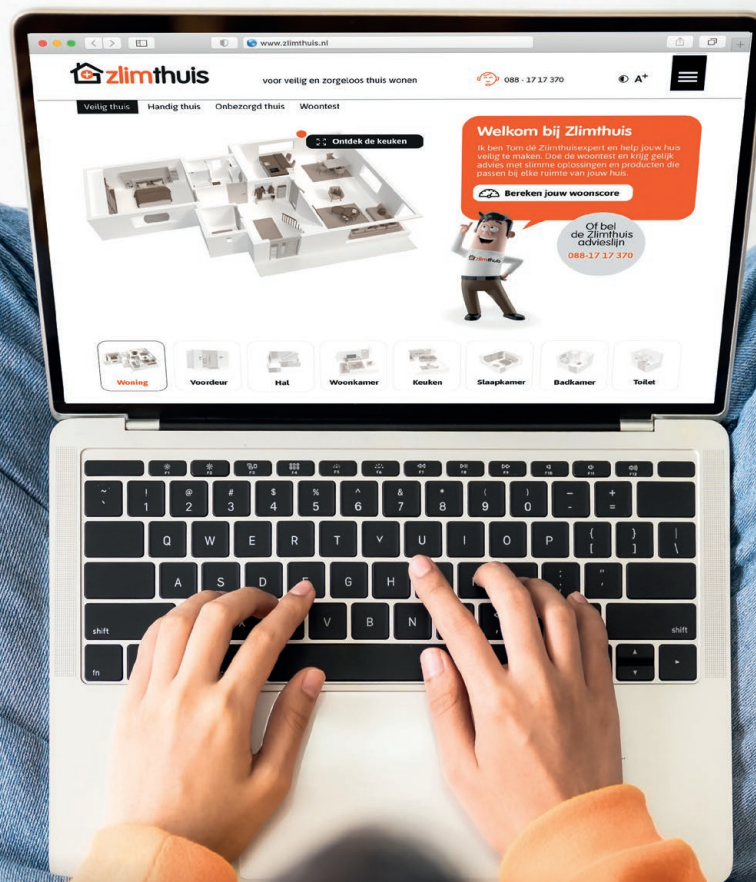
PAGINA 8

Vragen?

Bel onze ledenservice: 0314 - 357 430
Mail ons: info@kruiswerk.nl
Lid worden: www.kruiswerk.nl/aanmelden

 **kruiswerk**

Nieuwe website van Zlimthuis



t.w.v. € 99,-

PAGINA 12

**Bereken jouw woonscore
En win een Ring Videodeurbel**

En verder

Mooie fiets- en wandelroutes | Wij komen naar jou toe: diensten aan huis
Maak je tuin winterklaar | Online informatiebijeenkomsten Zorgcollectief

Draag jij de zorg voor een naaste wel eens over aan een ander?

In totaal zijn er in de Achterhoek en Liemers meer dan 140.000 mensen die mantelzorg verlenen. Voor velen is het vanzelfsprekend om elkaar te helpen. Ze zien zichzelf niet als mantelzorger, zorgen voor een ander wordt gedaan uit liefde, huwelijks belofte of gewoonte. Zorg uit handen geven is moeilijk. Maar als de zorg op een andere manier verleend wordt, betekent het niet meteen dat die manier slechter is. Als jij op vakantie gaat (of een dagje weg), kan dit op jouw naaste zelfs positief effect hebben.

Zeven op de tien mantelzorgers geeft bij MantelzorgNL aan geen gebruik te willen maken van vervangende zorg, ook wel respijtzorg genoemd. Respijtzorg is een tijdelijke en volledige overname van zorg met als doel de mantelzorger een adempauze te geven. Zodat jij als mantelzorger de zorg langer kan volhouden en zelf nieuwe energie opdoet. Als je de zorg over moet dragen kan het zijn dat er vragen door je hoofd spoken, zoals 'Word ik nog wel herkend als ik weer terugkom?' of 'Wordt de vervangende zorg wel op de juiste manier uitgevoerd?'. Jij weet namelijk precies wat jouw naaste wil en nodig heeft. Terwijl even afstand nemen er juist voor kan zorgen dat jij je zorgtaken volhoudt als mantelzorger. Waar jouw naaste ook weer profijt van heeft.

Wij helpen je graag verder. Met diensten aan huis die jou of jouw naaste kunnen ondersteunen. En reiken je de juiste informatie aan, bijvoorbeeld over wat zorgverzekeraars voor jou kunnen betekenen op het gebied van vervangende zorg. Tot slot hebben wij ook weer een leuke mantelzorgactie, waarmee je een mantelzorger in het zonnetje kunt zetten.

Veel leesplezier!



Jeanette Mertens
Regiomanager Kruiswerk
Achterhoek en Liemers



AGENDA SEPT – NOV 2021

Bekijk alle uitjes, activiteiten en workshops op www.kruiswerk.nl/agenda

ZATERDAG 25 SEPTEMBER 16:00 - 17:30 UUR

Start Mindful Run 5-weekse cursus
Oude IJsselstreek

WOENSDAG 6 OKTOBER 10:00 - 16:00 UUR

Medipoint Rollatorcheck
Alle Medipoint winkels

ZONDAG 3 OKTOBER 9:00 - 10:30 UUR

Start Mindful Run 5-weekse cursus
Zevenaar

WOENSDAG 6 OKTOBER 19:30 - 21:30 UUR

Voorlichting borstvoeding
's Heerenberg

MAANDAG 4 T/M VRIJDAG 8 OKTOBER

Matrassenactie met Medipoint en Deron
Bij leden van Kruiswerk in de brievenbus

MAANDAG 11 OKTOBER 19:30 - 21:30 UUR

Voorlichting borstvoeding
Zevenaar

Bekijk de volledige agenda op www.kruiswerk.nl/agenda
of blijf op de hoogte door je in te schrijven voor de nieuwsbrief via
www.kruiswerk.nl/nieuwsbrief



Word nu lid van Kruiswerk! En krijg een gratis FireAngel ST-620 rookmelder cadeau!**



Het hele huishouden profiteert van de voordelen van het lidmaatschap van Kruiswerk. Vul het formulier in of meld je online aan via www.kruiswerk.nl/aanmelden



03/2021

- ☐ Ja, ik word lid van Kruiswerk*
☐ Ja, ik ontvang graag een gratis rookmelder**

Voorletters: Voornaam: Achternaam: M / V

Straat en huisnummer: Postcode: Woonplaats:

E-mailadres: Telefoonnummer:

IBAN bankrekeningnummer: Geboortedatum:

Datum: Handtekening:

☐ Ik ontvang graag de digitale nieuwsbrief van Kruiswerk

* Ondergetekende verleent hierbij, tot wederopzegging, de machtiging aan Kruiswerk Achterhoek en Liemers jaarlijks een bedrag van € 19,50 af te schrijven t.b.v. het lidmaatschap. Ik ga akkoord met de algemene voorwaarden (na te lezen op 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 wijziging van jouw gegevens en hoe wij met jouw gegevens omgaan, lees onze privacy policy op de Kruiswerk website: www.kruiswerk.nl.

Je ledenpas ontvang je zo spoedig mogelijk thuis (uiterlijk binnen 3 weken). Mocht je eerder jouw lidnummer willen ontvangen, dan kun je deze opvragen bij onze ledenservice via 0314 - 357 430 of info@kruiswerk.nl

Stuur deze bon op naar:

Kruiswerk Achterhoek en Liemers, Antwoordnummer 3, 7000 VB Doetinchem (postzegel niet nodig).

** Zolang de voorraad strekt.





Wij komen naar jou

Ben je iets minder goed ter been? Familie of vriendin die niet altijd kunnen helpen? Of kan je gewoon wel wat extra hulp gebruiken? Kruiswerk biedt verschillende diensten die jou ondersteunen in het dagelijks leven. Thuis, maar ook als je onderweg bent. Hieronder hebben we er een aantal voor je op een rijtje gezet.

Veilig op pad met de Pechpas

Ga je er graag op uit? En wil je de zekerheid dat je geholpen wordt bij pech? Dan is de Kruiswerk Pechpas voor jou dé oplossing. Onze pechservice is uniek, we helpen jou ook met mankementen aan jouw rollator, rolstoel of scootmobiel. Zodat jij snel weer op pad kan.

Ledenvoordeel

De Kruiswerk Pechpas is exclusief voor leden. De pas kost **€ 29,- per jaar** en is persoonsgebonden. Niet alleen jij, maar ook alle thuiswonende gezinsleden kunnen de Kruiswerk Pechpas aanvragen. Kijk voor meer informatie en voor aanvragen op www.kruiswerk.nl/pechpas



Boodschappenservice aan huis

Hoe fijn is dat! Jij stuurt jouw boodschappenlijst in en iemand brengt jouw boodschappen tot aan de koelkast in huis. Je hoeft alleen nog maar te bepalen wat je zelf wilt eten. En het fijne is: de boodschappenservice B-zorgservice zorgt ervoor dat jouw boodschappen op een vast moment, door een vaste bezorger worden bezorgd.

Ledenvoordeel

Ben je al lid van Kruiswerk? Dan maak je gratis gebruik van de B-zorgservice. Om de service aan te vragen bel je naar **088 - 17 17 385**, of stuur een e-mail naar boodschappen@kruiswerk.nl. Kijk voor meer informatie op: www.kruiswerk.nl/boodschappenservice

Kapper en pedicure aan huis

De kwaliteit van de beauty- en kapsalon: maar dan bij jou thuis! Want als jij toe bent aan een nieuw kapsel of jouw voeten weer een behandeling nodig hebben, dan komen de thuiskappers en pedicures van Mobella gewoon bij jou thuis*. Niet door weer en wind en geen tijdsverlies. Lekker even jouw voeten laten doen, thuis of in het verzorgings(t)ehuis.

Ledenvoordeel

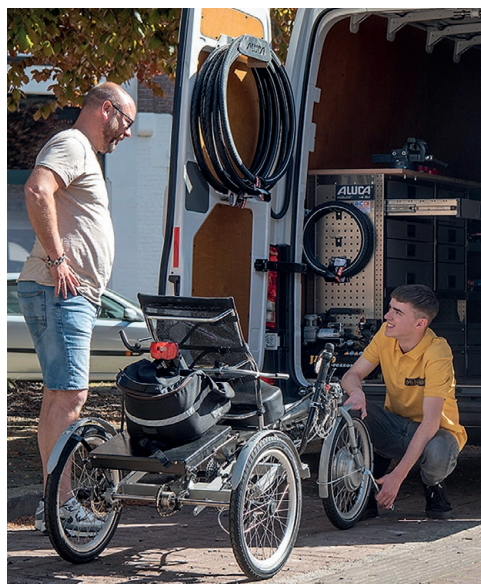
Als lid van Kruiswerk ontvang je **10% korting** op een pedicure behandeling aan huis. Voor de kapper aan huis is de kennismakingsactie: bij een kleur- en permanent betaal je voor de **2e persoon knippen € 13,50**. Daarnaast ontvang je **10% korting** op het tarief bij 3 of meer personen op één adres. Kijk voor al het voordeel en aanvragen op: www.kruiswerk.nl/thuiskapper of www.kruiswerk.nl/pedicure

Een schoon huis

Is jouw huis schoon en leefbaar? Dan voel je je er helemaal veilig en thuis. Door omstandigheden kan het zijn dat je minder of geen tijd hebt voor het huishouden. Of het lukt fysiek niet. Schakel dan via Kruiswerk een professionele huishoudelijke hulp in van Alfassens. Hoe vaak en wanneer jouw vaste hulp komt stem je samen af. Zo weet jij precies waar je aan toe bent.

Ledenvoordeel

Lid van Kruiswerk? Dan betaal je € 16,75 per uur (i.p.v. € 17,95). De eerste maand betaal je zelfs **€ 16,25 per uur!** Voor meer informatie en aanvragen kijk op: www.kruiswerk.nl/huishoudelijkehulp



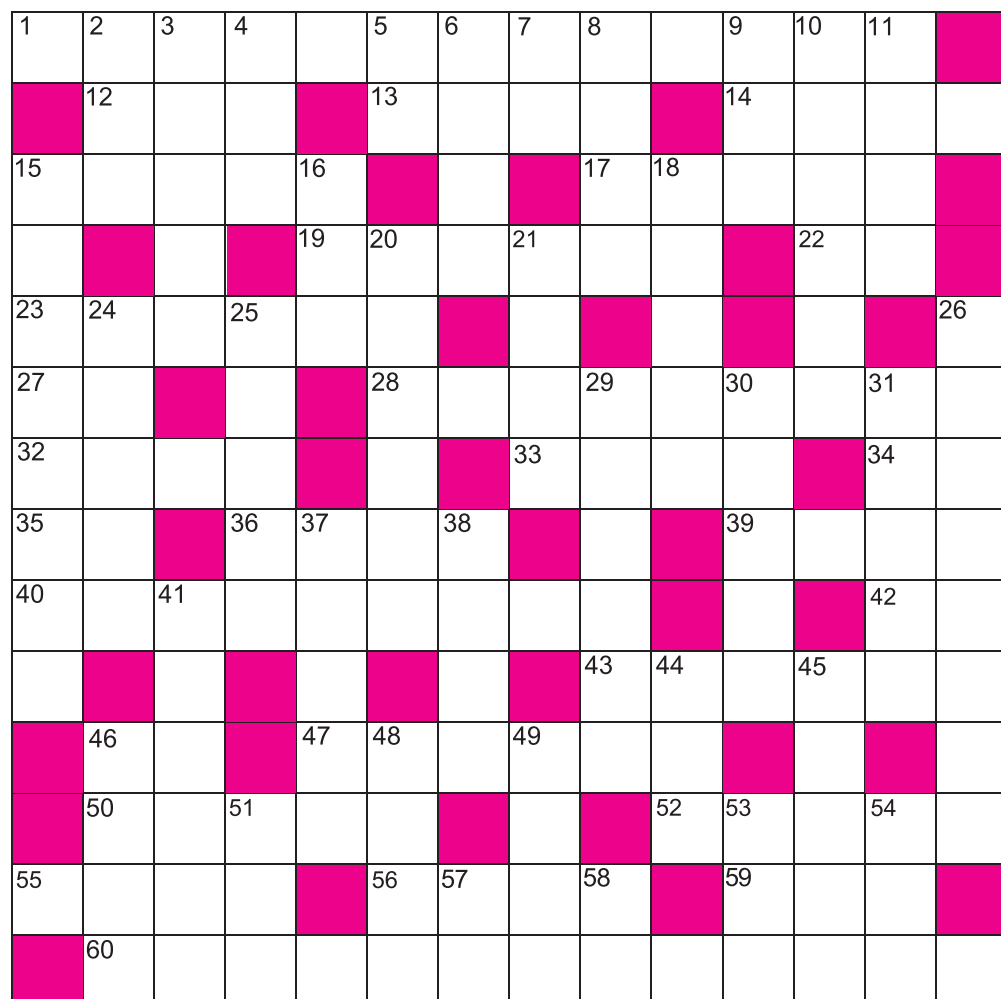
*Neem contact op met Mobella om te kijken of er een kapper of pedicure bij jou in de buurt beschikbaar is.

→ Kijk voor het complete dienstenaanbod op www.kruiswerk.nl/diensten

Doe mee en win een wekkerradio *Wake Up Light* (t.w.v. € 49,99)



Word langzaam en uitgerust wakker met de Lenco CRW-4. Een moderne wekkerradio die je wekt met licht en geluid. Dit heeft een positief effect op je humeur en verbetert jouw energie.



Horizontaal

1 Onderzoek naar de opeenhoping van cellen in de lymfeklieren **12** Frans water **13** Zigeunervolk **14** Luchtig weefsel **15** Vliegende olifant **17** Krantenstandje **19** Visserboot **22** Romeinse **23** Ontsnapping **27** Lichtbuis (Fr. afk.) **28** Brandstof **32** Staat in de VS **33** Tweestrijd **34** Franse oud-actrice (afk.) **35** Symbool voor selenium **36** Deel van het lichaam **39** Grote gehoorzaal **40** Kinderspel **42** Informatietechnologie (afk.) **43** Riviervis **46** Amerikaanse ziekenhuisserie (1994-2009) **47** Pikante specerij **50** Vleugje **52** Hexaëder, teerling **55** Gloeiend warm **56** Oorzaak van besmetting **59** Landtong **60** Plaats in de Achterhoek

Verticaal

2 Frans eiland **3** Gifslang **4** Engelse kroeg **5** Ondernemingsraad (afk.) **6** Eens **7** Lengtemaat (afk.) **8** Luchtig baksel **9** Ik (Lat.) **10** Gokplaats **11** Groenige kleur **15** Iemand die helpt met afvallen **16** Judo-gordel **18** Prinses **20** Weekdier **21** Wijze van gaan **24** Soort papier **25** Immobilisatiehoutje **26** Zeevogel **29** Uitvindesuitroep **30** Gereed **31** Dun wafeltje **37** Europese vrouw **38** Geuite verkiezingsmening **41** Zware klus **44** Zwart-witte zeevogel **45** Adolescent **46** Paardachtig dier **48** Post **49** Peulvrucht **51** Etcetera (afk.) **53** Gezelschapsspel **54** Amerikaanse dollar **57** Muzieknoet **58** Naamloze vennootschap (afk.)

Scan de QR-code, download de puzzel en stuur online het goede antwoord in.



Of stuur het goede antwoord voor maandag 11 oktober in een gefrankeerde envelop naar: **Kruiswerk Achterhoek en Liemers o.v.v. 'Puzzels', Postbus 143, 7000 AC Doetinchem.** Vergeet de postzegel niet. Prijswinnaars krijgen uiterlijk dinsdag 19 oktober bericht.

40	53	22	59	6	58	33	29	13	55	20	54	15
----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----

Kruiswerk is op zoek naar jou!

Vind jij het ook leuk om ouderen te helpen in de nieuwe digitale wereld? Bijvoorbeeld met het maken van een online fotoboek, het omgaan met beeldbellen, het uitproberen van nieuwe apps zoals Ommeetje of andere bezigheden op de laptop, smartphone of tablet.

Of houd je van schoonmaken? En help je graag anderen met kleine klusjes in hun huis? En vind je het daarnaast ook fijn om even een praatje te maken of een kleine boodschap te doen?

Kruiswerk zoekt extra handjes die wat bij willen verdienen



Als jij ook graag voor anderen klaarstaat, zijn wij op zoek naar jou. Neem een kijkje op www.kruiswerk.nl/hulpvraag voor meer informatie.



Een goede nachtrust is ontzettend belangrijk. Het is niet alleen een basis voor de energievoorziening van de dag, maar zorgt ook voor een rustmoment voor jouw spieren. Wij spraken Denise Grimberg, accountmanager bij Deron, marktleider in de zorgmarkt als het gaat om matrassen. Als klein meisje groeide ze op in het bedrijf van haar ouders en kan ze alles vertellen over een goed bed.

Een goede nachtrust zonder (rug)klachten? Kies het juiste matras!

Het ontstaan van Deron

Mijn moeder had een bekkenprobleem na de bevalling. Ze kon nergens meer goed op liggen”, vertelt Denise. “Het beschikbare aanbod van bedden voldeed niet aan haar zorgvraag. Met de kennis die mijn ouders hadden zijn ze Deron gestart. Ze hebben altijd gekeken naar: waar ligt de behoefte op de markt en wat is er nodig. Zo zijn bijvoorbeeld onze matrassen voor 24-uurs belasting ontstaan.”

Slapen is dé manier om de dag door te komen

“Slapen is de energievoorziening van de dag en dat vergeten veel mensen. Bij jongeren zie je dat ze steeds vaker last hebben van een burn-out. Slapen is daarin heel belangrijk”, legt Denise uit. “Het mooie aan mijn werk is om te zien dat je mensen met de juiste keuze voor een kussen, matras of bedbodem echt helpt.”



“Een ouder stel belde mij huilend en dankbaar op, ze hadden éindelijk geen pijn meer na een avond slapen.”

Waarom je matras na 10 jaar aan vervanging toe is

“Je verliest een kwart tot een halve liter vocht per nacht. Dit vocht gaat door het matras, als een soort waterdamp. Het matras vangt het vocht op, waardoor deze zacht en minder stabiel wordt”, legt Denise uit. “Je krijgt dan kuil-

vorming. Om fijn te liggen spant jouw lichaam zich dan aan. Terwijl deze juist moet ontspannen, om spieren te laten rusten. Zorg er dus voor dat je op tijd jouw matras vervangt!”

Uitgerust wakker worden

“Bij ouderen zie je vaak dat zij last krijgen van spieren en gewrichten”, vertelt Denise. “Dagelijkse bezigheden kosten meer energie. Voor hen is het dan ook belangrijk om een matras uit te kiezen die minder druk uitoefent. Zo kunnen de spieren zich beter ontspannen en herstellen van de dag.”

Tip: “Heb je last van je spieren, gewrichten of reuma? Ga dan niet voor een pokketveermatras. Deze geeft veel te veel tegendruk. Kijk naar een schuimmatras. Traagschuim is de beste optie.”

Slechte slaper? Zo vind jij de oorzaak!

“Kijk eerst wat je doet vóór het slapen”, vertelt Denise. “Drink je nog veel koffie, sport je laat of kijk je de hele avond tv? Dan kan er een patroon ontstaan waardoor je slaapritme wordt verstoord. Een matras is dan niet direct de oplossing. Met een nieuw matras krijg je jouw slaapritme niet terug. Waar het wel bij helpt is om jouw lichaam te laten rusten. En dat kan je slaap weer verbeteren.”

Check zelf of je bed nog in goede staat is

Denise legt uit hoe: “Haal alles van je bed en kijk eerst langs het matras of je oneffenheden ziet. Check hierbij vooral het heupgedeelte. Ontstaat daar een kuil? Vervang dan je matras. Dit gaat namelijk problemen opleveren voor je rug. Daarnaast moet je goed kijken naar de bodem. Dit is de basis van jouw matras en gaat ongeveer 15 á 20 jaar mee. Zijn er latten uit? Voelt het voeteneind strammer dan het heupgedeelte? Vervang dan zeker je bodem. Doe de check voordat je gaat slapen en niet erna omdat het matras dan altijd zachter is.”

Liever professionele hulp of advies?

“Bij Medipoint bieden wij een gratis bedbodemcheck aan. Dat vind ik heel mooi”, vertelt Denise. “We komen dan bij je langs en kijken naar jouw huidige situatie. Welk matras past bij jou? En hoe is de bodem in vergelijking met het matras?”

Tip: Ben je lid van Kruiswerk? Houd je brievenbus dan in de gaten voor een interessante matrassenactie in samenwerking met Deron én Medipoint!

Ledenvoordeel

Als lid kun je gratis de bedbodemcheck aanvragen en ontvang je tot **50% korting** in de winkel en webshop van Medipoint op de producten van Deron.

Ga voor meer informatie naar **www.medipoint.nl/slappen** of bel **088 - 20 10 200** (optie 3).

Scan de QR-code
voor meer info.



Als mantelzorger de juiste zorg regelen?

Jouw zorgverzekeraar helpt!



Mantelzorgers zijn onmisbaar. Niet alleen omdat steeds meer mensen hulpbehoevend zijn, ook door de vele bezuinigingen in de gezondheidszorg. Momenteel verlenen ruim vier miljoen Nederlanders onbetaalde zorg en hulp aan familie of vrienden. Verleen jij ook mantelzorg? Dan kan jouw zorgverzekeraar wellicht wat voor jou betekenen. Van vergoeding van de kosten voor vervangende mantelzorg tot ondersteuning van een mantelzorgmakelaar. Kruiswerk biedt je overzicht.

De zorg voor een naaste

Zorgen voor een naaste doe je uit liefde en betrokkenheid, maar vraagt soms veel van je. Zilveren Kruis denkt graag mee over hoe mantelzorg past in jouw eigen leven.

Mantelzorgwegwijzer

Het regelen van mantelzorg kan best lastig zijn. Waar moet je beginnen? De Mantelzorgwijzer is een test van 5 minuten die je verder op weg helpt. Je krijgt persoonlijk advies over jouw mantelzorgsituatie. En hoe wij je daarbij kunnen helpen.

Hulp bij dagelijkse taken

Mantelzorgers doen veel verschillende werkzaamheden voor hun naasten. Gelukkig zijn er allerlei organisaties die kunnen ondersteunen. Met informatie over regelgeving rond mantelzorg of hoe ook goed te zorgen voor jezelf. Met schoonmaakhulp bijvoorbeeld, of korting op taxiritten.

- **Vervangende mantelzorg**

Is jouw mantelzorger tijdelijk afwezig? Of ga je als mantelzorger op vakantie? Dan vergoeden wij de kosten voor vervangende mantelzorg.

- **Zilverkorting**

Als klant van Zilveren Kruis ontvang je korting bij hulp aan huis en mantelzorg.

Bekijk jouw voordeel op www.zk.nl/zilverkorting

- **Krijg hulp bij vervoer**

Met zilverkorting reis je ook voordelig met een taxi!

Onze zorgcoaches staan voor je klaar

Mantelzorg is niet altijd even gemakkelijk. Soms kunnen onze Zorgcoaches helpen. Zij kunnen met je meedenken of je adviseren over vergoedingen. De Zorgcoaches zijn te bereiken op **071 – 365 20 40**. Bereikbaar op kantoordagen van 8:00 tot 18:00 uur.



Hulp bij mantelzorg

Mantelzorg is best een regel. VGZ helpt je graag bij het vinden en regelen van de juiste zorg en hulp. Zodat je niet alleen goed voor je naaste zorgt, maar ook voor jezelf.

Vervangende mantelzorg

Soms heb je even een adempauze nodig. Bij de meeste aanvullende zorgverzekeringen van VGZ krijg je een vergoeding voor vervangende mantelzorg. Een mantelzorgvervanger neemt dan een aantal dagen jouw mantelzorgtaken over.

Zo werkt het:

- De vervangende mantelzorg vraag je 6 tot 8 weken van tevoren aan. Je kunt dit doen bij onze zorgadviseurs via het telefoonnummer **088 - 131 16 11**;
- Een organisatie waar VGZ een contract mee heeft, levert de vervangende mantelzorg;
- De uitgevallen mantelzorger mag in de woning van de persoon die zorg ontvangt aanwezig zijn tijdens de vervangende mantelzorg.

De mantelzorgmakelaar

Ben je veel tijd kwijt aan het regelen van de juiste zorg voor de persoon voor wie je zorgt? Een mantelzorgmakelaar biedt hulp bij regeltaken. VGZ heeft professionele mantelzorgmakelaars in dienst die je ondersteunen in jouw zorgtaken. Bij de meeste aanvullende zorgverzekeringen van VGZ krijg je een vergoeding voor een mantelzorgmakelaar. Deze makelaars:

- Beantwoorden jouw vragen en geven advies over jouw situatie;
- Nemen tijdrovende regelzaken uit handen als het gaat om zorg, welzijn of financiën;
- Verwijzen je naar de juiste organisaties die je ondersteunen, zoals vervangende mantelzorg of de gemeente.

Meer weten?

Wil je weten wat onze zorgadviseurs voor jou, je gezin of familielid kunnen betekenen? Bel **088 - 131 16 11**. Op werkdagen van 8:30 tot 17:00 uur bereikbaar.



Werk en zorg combineren

Je werkt en je bent mantelzorger. Dat is best zwaar. Wat kun je doen om ervoor te zorgen dat dit makkelijk loopt? Menzis helpt je met advies en ondersteuning.

Van knelpunten naar een oplossing:

- **Begin met een lijst**
Welke taken heb je thuis en op je werk? Hoeveel uur ben je per week bezig met werk, mantelzorg en het huishouden.
- **Leg de lijsten naast elkaar**
Waar zijn de problemen? Waar kun je schrappen? Probeer vooral te zorgen dat je voldoende tijd houdt om te ontspannen. Dat kan betekenen dat je bepaalde dingen niet meer doet.
- **Verwacht je problemen?**
Deel je zorgen zo snel mogelijk met iedereen voor wie dit belangrijk is.
- **Betrek iedereen bij het vinden van een oplossing**
Dus: je gezin, degene voor wie je zorgt, collega's, je werkgever, noem maar op. Hun begrip maakt het vinden van een oplossing vaak makkelijker. En het voorkomt dat je altijd moet rennen en vliegen.

Ondersteuning

Het is goed om te weten dat er ook steun voor jou is. Een mantelzorgmakelaar helpt je als je veel moet regelen. En kun je tijdelijk geen mantelzorg verlenen? Dan is er vervangende mantelzorg. De zorg wordt dan tijdelijk van je overgenomen.

Online cursus voor mantelzorgers

En heb je toch moeite, bijvoorbeeld met het vinden van een balans, of het aangeven van je grenzen? Volg dan via SamenGezond de zelfhulpmodule mantelzorg. Die helpt je met:

- Balans houden tussen zorg voor een ander en jezelf;
- Het herkennen en aanpakken van overbelasting.

Meer weten?

Bel **088 - 222 40 40** op werkdagen van 8:00 tot 18:00 uur bereikbaar. Of neem een kijkje op www.menzis.nl/zorg-en-vergoedingen/alles-over-mantelzorg



Wie wil jij graag in het zonnetje zetten?

Eén op de drie Nederlanders is mantelzorger. Dit houdt in dat er in totaal 4 miljoen actieve mantelzorgers zijn. Velen daarvan geven zowel langdurig (meer dan 3 maanden) als intensief (meer dan 8 uur per week) hulp. Of het nu gaat om de hulp voor je ouders, je kind, broer, zus of vriend(in) die zorg nodig heeft. Wat voor soort mantelzorger je ook bent: je bent onmisbaar!

Ken of bén jij een mantelzorger?

Geef je dan op voor onze mantelzorgactie! Deel je verhaal met ons. In de afgelopen tijden is het een uitdaging geweest om een mantelzorger te zijn. Des te meer reden om jezelf of een ander in het zonnetje te zetten. Daarom verloten we onder de mooiste ingezonden verhalen een heerlijke cupcakeverwenbox van bakwinkel Gaabs.

Geef een mantelzorger op

Zend een verhaal in o.v.v. 'Mantelzorgactie' naar communicatie@kruiswerk.nl, voor uiterlijk maandag 18 oktober 2021.

Vertrouwelijk

Alle verhalen worden door ons vertrouwelijk behandeld en gebruikt om te verifiëren dat we een mantelzorger in de watten leggen. En om de behoefte van mantelzorgers in de Achterhoek en Liemers beter te begrijpen. Het verhaal wordt niet gepubliceerd, tenzij je daar nadrukkelijk toestemming voor geeft.



Geld schenken voor een woning?

Laat je eerst goed informeren!

Starters hebben het momenteel lastig op de huizenmarkt. Met een startsalair, flexcontract en beperkt opgebouwd spaargeld is de maximale hypotheek beperkt. Aan de andere kant is er krapte op de huizenmarkt. Op populaire plekken krijgen starters concurrentie van beleggers. Om schulden terug te dringen en een toegankelijke woningmarkt voor starters te stimuleren, is in 2017 de schenkingsvrijstelling verhoogd. Van € 53.000,- naar een ton. Maar wat zijn de voorwaarden? En hoeveel kan je belastingvrij schenken? Rowen Advies, partner van Kruiswerk en adviseur op het gebied van bewindvoering en belastingzaken, legt het je uit!



Verschillende soorten schenkingen

Tot welk bedrag een schenking belastingvrij is hangt af van de relatie tussen de schenker en ontvanger. En van het doel waarvoor het geld wordt gebruikt. “Je hebt verschillende soorten vrijstellingen”, legt Farah Leening, eigenaar van Rowen Advies, uit. “Kan een kind zelf beslissen wat er met de schenking van de ouders wordt gedaan? Dan is de eenmalige vrijstelling in 2021 € 26.881,-. Voor een dure studie is dat € 55.996,-. En voor een woning € 105.302,-”, vertelt Farah. “Overall geldt hierbij een leeftijdseis. De ontvanger van de schenking moet tussen de 18 en 40 jaar oud zijn of een partner hebben in die leeftijd.”



Voorwaarden

“Schenk je iemand geld voor een woning? Dan moet de ontvanger dit bedrag in een eigen woning steken. Bijvoorbeeld door een eigen woning ermee te kopen, te verbouwen of af te lossen op de hypotheek”, legt Farah uit.

Voorwaarden bij schenkingen voor een huis:

- ✓ Het moet gaan om een eenmalige schenking;
- ✓ De ontvanger moet tussen de 18 en 40 jaar zijn;

- ✓ Er moet een aangifte schenkbelasting worden gedaan;
- ✓ Het geld moet gebruikt worden voor:
 1. De koop of verbouw van de eigen woning;
 2. De aflossing van de hypotheek of restschuld;
 3. Afkoop rechten van erfpacht of opstal.
- ✓ Het geld moet uiterlijk in 2023 worden gebruikt;
- ✓ Er moet een schriftelijk bewijs zijn dat de schenking is betaald en gebruikt voor de eigen woning;
- ✓ Er mag niet een verhoogde vrijstelling zijn gebruikt;
- ✓ Er mogen geen andere voorwaarden aan de schenking zijn verbonden.

Wist je dat?

Als ouder kun je schenken op papier. Het bedrag dat je op papier schenkt telt niet mee in de erfenis. Waardoor kinderen minder erfbelasting betalen. De eventueel verschuldigde erfbelasting zou hoger zijn dan de eventueel verschuldigde schenkbelasting.

Vergeet de aangifte niet!

De schenking mag verspreid over meerdere jaren worden ontvangen. Zolang maar aan de gestelde voorwaarden wordt voldaan. Vergeet niet om elk jaar aangifte schenkbelasting te doen. En heb je meer geschonken dan het belastingvrije

bedrag? Dan ben je schenkbelasting verschuldigd. Farah: “Je moet dan een aangifte schenkbelasting indienen en er wordt een aanslag opgelegd. Als ouder kan je ervoor kiezen om de schenkbelasting te betalen namens het kind. Let wel op: de verschuldigde schenkbelasting is zelf ook weer een schenking aan het kind, waarover schenkbelasting verschuldigd is.”

Scan de QR-code voor meer informatie.



Rowen Advies helpt je verder

“Rowen Advies is ruim 10 jaar geleden opgericht. We helpen particulieren en ondernemers door heel Nederland”, vertelt Farah. “We werken onder andere samen met Kruiswerk om particulieren te helpen met bijvoorbeeld de administratie en belastingaangifte”, vertelt Farah. “We kijken graag met je mee wat de meest voordelige manier is om te schenken, vanuit belastingoogpunt. En adviseren hoe je optimaal gebruik kan maken van de vrijstellingen. We verlenen hierbij advies en helpen bij het opstellen van aangiften bij erfbelasting”.

Ledenvoordeel

Ben je lid van Kruiswerk? Dan krijg je gemiddeld € 25,- korting per uur en/of € 25,- korting per aangifte. Kijk voor alle tarieven en om een adviseur van Rowen Advies aan te vragen op www.kruiswerk.nl/belastingaangifte



Heb jij er weleens bij stilgestaan hoe spannend een nieuw schooljaar voor jouw kind kan zijn? Alles is anders: van klasgenootjes en leerkrachten tot omgeving en lesstijl. Of het nu gaat om faalangst, beelddenken, een laag zelfbeeld of puberproblematiek: de kindercoach helpt je kind én jou.

Kindercoaches Gelderland

Lily Mulder en Martine Lenting zijn beiden aangesloten bij Kindercoaches Gelderland met hun eigen coachingspraktijk, evenals Karen Molenaar. Martine vertelt: "We zijn ongeveer 8 jaar geleden gestart met Kindercoaches Gelderland, met als doel: meer bekendheid voor kindercoaches. Het is heel prettig om samen te werken. Als kindercoach werk je vrijwel alleen met het kind en het gezin samen. Dan is het heel fijn om de mogelijkheid te hebben om met collega's te sparren."

Denk eerst eens aan een kindercoach

"Wij hebben veel kennis, methodes en mogelijkheden. Kindercoaches kijken naar: 'Wat is hier nú nodig?'. Mijn hele plan kan overboord als ik het gesprek aanga en merk dat er iets anders speelt en nodig is", vertelt Martine. "Er zijn heel lange wachtlijsten bij psychologen. Terwijl heel veel vragen daar niet heen hoeven. Een kindercoach kan helpen bij heel veel soorten problematiek, denk aan een laag zelfbeeld, faalangst of puberproblematiek. Onze manier van werken is kortdurend en oplossingsgericht. We kijken naar wat jou helpt in de situatie waarin je je bevindt. Zonder te graven in het verleden." Lily sluit hierbij aan: "Een kindercoach is vooral preventief. Het kan zijn dat je een keer naar de kinderpsycholoog moet. Maar daar zit nog een tussenfase: het voorkomen."

Spannend: een nieuw schooljaar

"Een nieuw schooljaar brengt heel veel veranderingen in één. Voor veel kinderen is dat vanzelfsprekend. Die vinden dat spannend, maar gaan dat aan. Er is altijd een groep die dat bijna té spannend vindt door veel onduidelijkheid", vertelt Martine. "Dit zie je vooral vaak bij kinde-

ren op de middelbare school die meer last hebben van prikkels. Zij zijn gebaat bij structuur en duidelijkheid. Bijvoorbeeld kinderen die met de hakken over de sloot overgaan, faalangst hebben, of een worsteling met het sociale gebeuren."

'Let vooral op wat voor boodschap je zelf meegeeft'

"Praat je vanuit angsten en negativiteit? Pas daarmee goed op", vertelt Martine. "Woorden kunnen zich zo vastzetten, dat kinderen ze aan-nemen als waarheid. Maar ze kunnen ook angsten opleveren." Lily legt uit: "Vertrouwen hebben in je kind. Als dat je uitgangspunt is, geeft dat een hele positieve kijk op de zaak. Focus je op dingen die fout gaan? Dan kom je in een negatieve spiraal. Er zullen best wat hobbels op de weg zijn, maar heb vertrouwen dat het goedkomt. Wees een steunpilaar. Als het even niet gaat, help je een handje."

Martine: "Durf zelf ook hulp te vragen. Een kindercoach is niet alleen voor kinderen. Juist ook voor ouders. Het kan ook heerlijk zijn om zélf je hart te luchten."

Wanneer stap je dan naar de kindercoach?

Lily: "Als het emmertje nét even overloopt. Als het net te veel moeite wordt om je staande te houden. Als je kind niet meer naar school wil gaan vanwege faalangst, opziet tegen een spreekbeurt, of het lastig vindt om vrienden te maken. Martine vult aan: "Als je het anders wilt, maar je weet niet hoe. Dan is de stap naar een coach een hele goede, ook voor ouders."

Scan de QR-code en lees online verder.



Ledenvoordeel

Als Kruiswerk lid ontvang je **15% korting** per uur bij Kindercoaches Gelderland. Meer info: www.kruiswerk.nl/kindercoach

Wij hebben twee leuke acties voor jou en je kids*

Namens spellenspecialzaak De Betovering in Doetinchem mogen wij een gratis spel weggeven. Ben je meer van de boeken? Wij mogen ook een kinderboek-pakket weggeven van Meester Mokka. Jij hoeft alleen maar het formulier in te vullen en in te leveren bij Spellenspecialzaak De Betovering, Boliestraat 15 of bij Meester Mokka, Boliestraat 23 in Doetinchem.

*De acties sluiten op dinsdag 5 oktober 2021. Dinsdag 12 oktober worden de winnaars bekendgemaakt.



Ik doe mee aan:

☐ Weggeefactie De Betovering: een spel

☐ Weggeefactie Meester Mokka: een boekenpakket

Voor- en achternaam:

Leeftijd:

Woonplaats:

Telefoonnummer (ouders):

E-mailadres (ouders):

☐ Ik ga akkoord met de actievoorwaarden.*

*Bekijk de voorwaarden op www.kruiswerk.nl/algemene-voorwaarden

Kom in beweging

De Achterhoek is ervoor gemaakt om op een actieve manier ontdekt te worden. Kilometers goed onderhouden fiets- en wandelpaden doorkruisen het prachtige coulisseland-schap. Er ligt een wandelnetwerk van maar liefst drieduizend kilometer voor je klaar.



We gaan op stap!



Met deze drie wandelroutes ontdek je telkens een ander stuk van de Achterhoek. Kwestie van je wandelschoenen aantrekken en gaan.

Hackfortse Enckroute – 16 km

De route voert voor een groot deel over het landgoed Hackfort, waar je nog eeuwenoude en door houtwallen omgeven akkers, hakhoutbosjes, poelen en historische boerderijen vindt. Bezoek ook de watermolen, de kasteeltuin en kom even heerlijk bij in de Keuken van Hackfort; een brasserie in het gerestaureerde koetshuis.

Startpunten:

TOP Vorden

De Bleek, Vorden



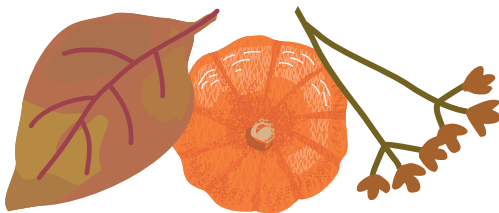
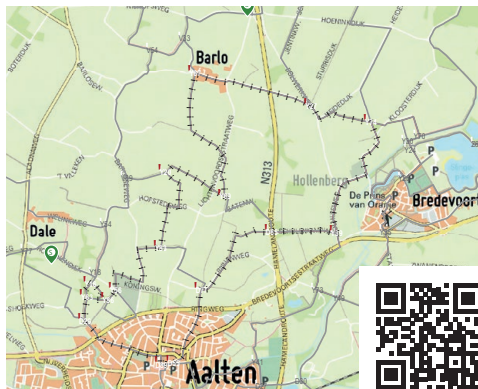
't Olde Baotenroute – 13 km

De gemeente Aalten is verrassend veelzijdig. Er is veel rust, natuurschoon en ruimte. Er zijn vele oude boerderijen, grazende koeien, afgewisseld met essen, bosjes, houtwallen en slingerende beekjes. Vanwege de unieke combinatie van agrarisch gebied, natuur en cultuurhistorie behoort een deel van de gemeente sinds 2005 tot het Nationaal Landschap Winterswijk.

Startpunten:

't Noorden

Lichtenvoordsestraatweg 44, Aalten



Routekaarten en gidsen

Bij de VVV's en toeristisch ondernemers zijn verschillende routekaarten en -bundels verkrijgbaar. Wandelliefhebbers kunnen uit de voeten met één van de vier wandelkaarten. Op de kaarten staat onder andere het complete keuzepuntennetwerk. Handig, zo kun je je route van tevoren uitstippelen!



Tip

Download de Achterhoek Routes App of kijk op www.achterhoek.nl/routes. Kies uit de kant-en-klare routes of stippel jouw eigen route uit met de online routeplanner. Je volgt de route eenvoudig via navigatie en ontvangt ook leuke tips voor onderweg.



Stadsrandwandeling Zutphen – 7 km

Een eeuwenoud centrum met torens, vredige hofjes, sfeervolle stegen en meer dan negenhonderd monumenten: Zutphen heeft zoveel te bieden dat je tijdens deze wandeling je ogen uitkijkt. Het Hanzeverleden is nog overal zichtbaar. Behalve bijzondere architectuur biedt de binnenstad ook een aantrekkelijke mix van winkels, horeca en cultuur. Met deze stadswandeling zie je alles.

Startpunten:

TOP Zutphen

Houtwal 3, Zutphen

TOP Warnsveld

Rijksstraatweg, Warnsveld



→ Bekijk alle routes op www.kruiswerkmagazine.nl/routes

Op pad in de Liemers

Trek de wandelschoenen aan of geniet op de (elektrische) fiets van de mooiste routes in de Liemers! Het landschap kenmerkt zich door kronkelende dijken, rivieren en groene wielen en waaien. De wandelroutes zijn goed bewegwijzerd en de fietsroutes fiets je aan de hand van het knooppuntennetwerk. Bezoek een van de VVV-locaties of kijk op www.bezoekdeliemers.nl voor nog meer route-inspiratie.

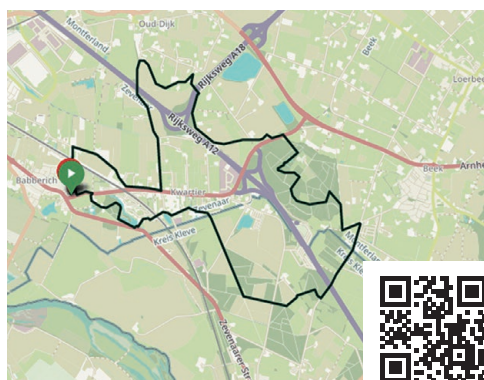


Tour Culinaire de Liemers – 53 km

De grensoverschrijdende Tour Culinaire de Liemers is een prachtige fietsroute van 53 kilometer. Tijdens de tocht geniet je van al het moois en lekkers dat de Liemers te bieden heeft. (Re) creatieve of culinair fietser: jij kan jouw hart ophalen. Snuif cultuur en geniet van het fraaie landschap. Met deze route maak je kennis met prachtige plekken en de veelzijdige omgeving rondom Zevenaar. De fietsroute leent zich ook perfect voor een uitstapje richting Emmerich, Duitsland.

Startpunt:

Buitengoed de Panoven
Panovenweg 18, Zevenaar



Knooppad in de voetsporen van de smokkelaars – 16,6 km

Vanuit Babberich loopt de route in Noord-Oostelijke richting naar het grondgebied van de gemeente Montferland. Via het bosgebied van “De Bijvanck” kruis je de landsgrens en over Duits territorium (in de omgeving van Elten) keert de route terug naar het vertrekpunt. De rugzak volgeladen met pakjes boter en sloffen sigaretten? Of toch maar gewoon een boterham en een thermoskannetje koffie mee.

Startpunt:

Babborgaplein (Franciscuskerk)
6909 DW Babberich

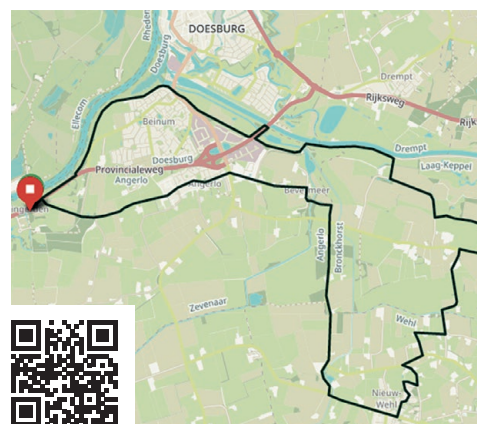


Knooppad waar de Liemers de Achterhoek raakt – 21 km

Start bij het voormalige gemeentehuis van Angerlo, vervolg de route langs het centrum van de mooie oude vesting – annex Hanzestad Doesburg, langs de Oude IJssel en ter hoogte van Hoog-Keppel richting buurtschap Eldrik. Van daaruit vervolgt de route verder zuidwaarts over de Wehlsche Beek naar Nieuw-Wehl. Kenmerkend voor deze route is dat er maar liefst 5 gemeenten ‘aangedaan’ worden: Zevenaar, Doesburg, Bronckhorst, Montferland en Doetinchem.

Startpunt:

Voormalig gemeentehuis Angerlo
6986 CE Angerlo



→ Bekijk alle routes op www.kruiswerkmagazine.nl/routes

De Zlimthuis website in een nieuw jasje!

Heb jij hem al gezien: de nieuwe website van Zlimthuis? Op de nieuwe website kun je per woonruimte bekijken wat de woonoplossingen zijn voor een veiliger en zorgeloos thuis. Ook kun je jouw eigen woonscore berekenen. In drie stappen heb je al een gratis adviesrapport met tips en oplossingen voor jouw thuis. Probeer het zelf uit op www.zlimthuis.nl



Ontdek de ruimtes in jouw huis

Van woonkamer tot slaapkamer en van entree tot toilet. In al jouw woonruimtes zijn er oplossingen die je kunt toepassen, die zorgen voor een veiliger en zorgeloos thuis. Op www.zlimthuis.nl zie je per kamer in één opslag woonoplossingen in jouw huis.



Volop tips & inspiratie

Op de vernieuwde website vind je interessante artikelen. Zo geeft Marcel, expert van Zlimthuis, tips voor het toepassen van gemakkelijke woonoplossingen. Vertelt hij je meer over hoe techniek jouw leven gemakkelijker kan maken. En kijkt hij met je mee als het gaat om wonen met dementie.



Bereken nu jouw woonscore. Vraag gratis het adviesrapport aan én maak kans op een Ring Videodeurbel!*

Daarnaast ontvangen de eerste 25 aanvragen van een adviesrapport van de woonscore een gratis rookmelder cadeau!

Ga naar www.zlimthuis.nl/woonscore



1

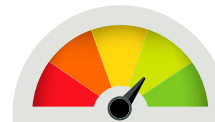
Vul de vragenlijst in

Ga naar www.zlimthuis.nl/woonscore en start de vragenlijst. Geef antwoord op alle vragen met 'Ja' of 'Nee'.

2

Bekijk jouw woonscore

Aan het einde van de vragenlijst krijg je te zien hoe goed jouw woning scoort op basis van de antwoorden.



3

Ontvang het gratis adviesrapport

Vraag gratis het uitgebreide adviesrapport aan en maak kans op een Ring Videodeurbel. Het rapport staat vol tips en oplossingen per woonruimte, op basis van jouw antwoorden.



*Deelnemen aan deze actie kan t/m maandag 18 oktober 2021. De winnaar wordt op woensdag 20 oktober 2021 bekendgemaakt.

Maak kennis met onze klussers!

Die ene kamer die nog behangen moet worden of de schutting die eigenlijk al heel lang aan vervanging toe is. Klaar die klus! Via Kruiswerk schakel jij gemakkelijk een klusser aan huis in. Maak kennis met onze klussers Rianda en Maarten.

‘Klussen als een rode draad door mijn leven’

“Ik kwam op een gegeven moment zonder werk. Ik wilde iets voor mezelf doen. Via allerlei omwegen ben ik bij klussen terechtgekomen”, vertelt Rianda van klus- en tuinservice Rosvast. “Ik ben ermee opgegroeid. Inmiddels heb ik cursussen gedaan om bij te spijkeren, zoals houtbewerkingen en schilderwerkzaamheden”.



Rianda Ros, van klus- en tuinservice Rosvast
(Foto: Dorien Koppenberg Fotografie)

“Ik heb verschillende achtergronden. Zo ben ik fysiotherapeut geweest. Hierdoor kan ik een stapje verder kijken van wat iemand nodig heeft. Daarnaast ben ik revalidatiemiddelen adviseur geweest en orthopedische instrumentmaker. Hier komt mijn technische inzicht vandaan.”

‘Dankbaar en fijn om te doen’

“Ik heb geen voorkeur voor een klus. Het gaat mij er meer om dat een klant er blij mee is. En de waardering die daarbij komt kijken. Bijvoorbeeld als een partner is overleden die altijd de klusjes in huis deed, ben ik heel blij dat ik nu echt iets voor iemand kan betekenen. Dat is heel dankbaar en fijn.”

“**Rianda is een allesklusser. Ze kan alles en doet alles. Geen vraag is te gek. Ze denkt met je mee en is heel creatief.**”

– Mevrouw Schuurmans**

Luisteren en overleggen

“Ik heb altijd eerst belcontact en bespreek de mogelijkheden. Dan leg ik de werkwijze uit en wat de kosten zijn. Ik denk altijd: ik ga hier de deur weer uit, maar de klant moet tevreden zijn. Ik wil graag dat de klant van tevoren weet hoe het gaat worden. Indien nodig kom ik eerst kijken.”

Hiermee kan Rianda jou helpen*

- ✓ Nieuwe kasten en meubels in elkaar zetten;
- ✓ Reparatie en onderhoud binnen en buiten (m.u.v. daken);
- ✓ Monteren van planken, lampen, gordijnrails, e.d.;
- ✓ Muur sausen, behangen en verven;
- ✓ Tuinonderhoud.

‘Als kind was ik altijd al aan het timmeren en schilderen’

“Ik ben opgegroeid in Aalten. Ik heb als kind heel veel geleerd van mijn vader. Zo had ik een modeltreinbaan waar ik alles zelf omheen bouwde. De elektra sloot ik aan en ik maakte bergen van kippengaas”, vertelt Maarten, sinds één jaar eigenaar van Maartens klussenservice.



Maarten Obbink, van Maartens klussenservice

“Ik werkte jaren als leerkracht op een basisschool. Hierin kon ik mijn creativiteit goed kwijt. Toch ben ik me gaan afvragen of ik dit altijd wilde blijven doen. Uiteindelijk nam ik de beslissing om mijn eigen bedrijf te starten. Zo ontstond Maartens klussenservice.”

Luisteren, meedenken, adviseren en een goed beeld schetsen

“Ik heb oog voor de mens en neem daar ook de tijd voor. Ik ben erg creatief. Als ik in een bouwmarkt loop, dan zie ik tussen de spullen door de oplossing in de materialen. Ik hoor vaak dat ik netjes werk, betrouwbaar ben en correct naar de mensen toe. Mensen laten me rustig alleen in huis.”

‘Ik luister eerst goed naar de behoefte’

“Ik denk graag mee. Als het niet reëel is, dan zeg ik dat. Ook hoeft niet alles nieuw te zijn. Ik vind het mooi om van oude spullen weer iets te maken. Zo probeer ik inventief om te gaan met oud materiaal. Dit bespaart vaak nog behoorlijk op de kosten.”

“**Wat ben ik blij met Maartens praktische hulp en zijn ‘gouden handjes’. Of het nu was voor het ophangen van een kapstok, laminaat leggen, of het netjes recht hangen van een schilderij. Altijd met een goed humeur en inzichtelijk advies!**”

– Ivar van der Sterre

Hiermee kan Maarten jou helpen*

- ✓ Vernieuwing/opknappen van het interieur;
- ✓ Reparatie en onderhoud binnen en buiten;
- ✓ Kleine verhuizingen;
- ✓ Schoonmaakwerkzaamheden;
- ✓ Tuinonderhoud.

Ledenvoordeel

Als lid van Kruiswerk krijg je korting op het uurtarief. Kijk voor jouw voordeel en aanvragen op www.kruiswerk.nl/klusser, of bel met de ledenservice op **0314 – 357 430** (ma. t/m vrij. van 9:00 tot 13:00 uur).

*Kijk voor alle werkzaamheden op www.kruiswerk.nl/klusser

**Om privacyredenen is de naam gefingeerd.

→ Heb je nog een klus? Vraag jouw klusser aan via www.kruiswerk.nl/klusser

Advies in een online informatiebijeenkomst

Aanmelden
is verplicht

Het Kruiswerk Zorgcollectief helpt je op weg. Dit jaar organiseert het collectief voor het tweede jaar online informatiebijeenkomsten. Hierin adviseert en informeert Willem je graag over zorgverzekeringen en waar je op moet letten.



Wat

Een online informatiebijeenkomst, boordevol tips en adviezen van Willem. En het mooie is: het is interactief, dus je kunt direct al je vragen stellen!

Waar

Online, vanuit je eigen woonkamer. Op je computer, tablet of telefoon te volgen.

Wanneer

Je kunt op twee verschillende data een online informatiebijeenkomst volgen:

- ✓ Woensdag 1 december 15:00 uur
- ✓ Woensdag 8 december 19:00 uur

Aanmelden

Meld je gratis aan voor een van de informatiebijeenkomsten via www.kruiswerkzorgcollectief.nl/advies of telefonisch via de leden-service op **0314 – 357 430** (bereikbaar op ma. t/m vrij. van 9:00 tot 13:00 uur).



Alle informatie die je nodig hebt voor het aankomende verzekeringsjaar!

Welke zorg heb ik nodig? Wat is het beste verzekeringspakket? Betaal ik niet teveel premie? Hoe zit dat met vergoedingen voor mijn kunstgebit of gehoorapparaat? Vragen die wellicht in je hoofd spoken en waar je graag antwoord op wilt. Willem Veenendaal, adviseur zorgverzekeringen bij Kruiswerk Zorgcollectief, vertelt je er graag meer over. "Mensen weten vaak niet waar ze moeten beginnen. Om die reden geef ik elk jaar informatiebijeenkomsten. Hierin adviseer en informeer ik zowel leden als niet-leden van Kruiswerk over waar zij op moeten letten en waarop kan worden bespaard."

Zit je nog wel zo goed?

Aan het eind van het jaar ontvang je weer de zorgpolis van jouw zorgverzekeraar. Grote kans dat je niet zeker weet of je nog wel goed zit en of je niet teveel premie betaalt. Vervolgens word je overspoeld met aanbiedingen, waardoor je door de bomen het bos niet meer ziet. Toch loont het om te onderzoeken of je voor dat ene zorgpakket met tandartsverzekering moet

gaan, zoveel fysiotherapie wel echt nodig is, of om kritisch te kijken waarop je kunt besparen als het gaat om jouw premie.

“ Kijk je niet kritisch naar je huidige verzekering en situatie? Dan bestaat de kans dat je niet goed verzekerd bent en honderden euro's te veel betaalt. Ik informeer je graag tijdens één van de online informatiebijeenkomsten. Zodat jij de juiste informatie hebt om een goede keuze te kunnen maken. ”



– Willem Veenendaal

Benieuwd wat het Kruiswerk Zorgcollectief voor jou kan betekenen?

Neem eens een kijkje op www.kruiswerkzorgcollectief.nl of bel **088 – 17 17 310** (bereikbaar op ma. t/m vrij. van 9:00 tot 13:00 uur).

Kruiswerkhelpt

Extra ondersteuning voor de mantelzorger

Kan jij of iemand in jouw omgeving wat hulp gebruiken? Of wil je iets voor een ander betekenen? Kruiswerk Helpt is er voor jou. Wij brengen vraag en aanbod lokaal in kaart en verbinden deze met elkaar.

Tijd te kort in jouw werkzaamheden als mantelzorger?

Zet dan een hulpvraag voor jouw naaste op Kruiswerk Helpt. Zo heb jij tijd voor de dingen die écht belangrijk zijn. Schakel bijvoorbeeld hulp in voor het doen van boodschappen of het ophalen van medicijnen. Zodat jij de persoonlijke zorg kunt verlenen die nodig is als mantelzorger.

Of thuis zelf handen te kort?

Ook jouw eigen hulpvraag kun je kwijt op Kruiswerk Helpt. Naast de zorg voor een ander heb je zelf ook nog een baan of kinderen waarvoor je tijd vrij wilt maken. Kom je daardoor niet toe aan de dagelijkse werkzaamheden in huis? Zet jouw vraag dan gerust uit via Kruiswerk Helpt!

De Kruiswerk Helpt hulplijn

Op www.kruiswerkhelpt.nl maak je jouw eigen account aan. Daarmee plaats je gemakkelijk een hulpvraag of -aanbod. Heb je hierover vragen? Neem dan contact op met de leden-service via **0314 – 357 430** (ma. t/m vrij. van 9:00 tot 13:00 uur).



Zelfstandig thuis wonen

 medipoint maakt het mogelijk

Medipoint biedt vele oplossingen om zelfstandig thuis te blijven wonen. Alles voor meer gemak en comfort in en rondom jouw huis. Ontdek ons voordelig geprijsde assortiment en geniet onbezorgd van een prachtige herfst. Onze experts staan klaar om jou persoonlijk te adviseren, in de winkel of bij je thuis.



Sta-op stoelen

Gemakkelijk opstaan is niet alleen prettig, maar ook belangrijk voor jouw veiligheid. Wie veel moeite moet doen om uit een stoel te komen, loopt het risico te vallen. Een extra reden om een stoel met sta op hulp te overwegen. Gemakkelijk en veilig opstaan vergroot zelfredzaamheid en zelfstandigheid. Hierdoor ben je minder afhankelijk van anderen zoals familie en zorgverleners.

Medipoint biedt voor ieder lichaam en elk interieur een passende zitoplossing. Je hebt de keuze uit veel verschillende modellen, zowel standaarduitvoeringen als 100% maatwerk. Onze gediplomeerde experts kunnen ook bij complexe zitproblemen adviseren welke sta-op stoel geschikt is om comfortabel in te zitten en jouw klachten te verlichten.

Welke sta-op stoel past nu het beste bij jou?

Ontdek het op de zitadviesdag. Je ontvangt vrijblijvend een zitanalyse van onze expert, kunt zelf meerdere stoelen uitproberen en profiteert van extra voordeel bij aankoop op de dag zelf.

Er is keuze uit een ruim assortiment stoelen:

- Basic sta-op stoelen
- Maatwerk sta-op stoelen
- 1-, 2- of 3-motorige sta-op stoel

Data Zitadviesdag:

Zutphen woensdag 22 september 2021
Vorden woensdag 6 oktober 2021
Winterswijk vrijdag 8 oktober 2021

Wil je zeker zijn van advies?

Plan dan een afspraak in via www.medipoint.nl of in de winkel.



medipoint

Sensire

Ga voor meer informatie naar www.medipoint.nl/zelfstandigthuis of bel 088 - 10 20 100.

Sta-op stoel Riposo

Reguliere verkoopprijs: vanaf € 1.999,-

Actie: Kruiswerk-leden ontvangen nu 10% korting op de verkoopprijs + gratis accessoires (t.w.v. € 500,-)*



10%
korting op
deze stoelen



Sta-op stoel Relaxo

Reguliere verkoopprijs: vanaf € 2.299,-

Actie: Kruiswerk-leden ontvangen nu 10% korting op de verkoopprijs + gratis accessoires (t.w.v. € 500,-)*

Tijdelijk een sta-op stoel nodig? Sta-op stoelen zijn ook te huur

Kijk op www.medipoint.nl voor meer informatie.

* Genoemde acties zijn ledenaanbiedingen. Geldig t/m 12-11-2021. Niet geldig i.c.m. andere acties, kortingen of waardebonnen. 1 jaar gratis onderhoudscontract bij aankoop van tweejarig contract. Vraag overige voorwaarden in de winkel.

Gratis advies aan huis of in de winkel

Ontvang je liever op een ander moment persoonlijk advies? Kom dan langs in een van onze winkels of plan jouw afspraak met onze Thuis-service en ontvang advies aan huis.

Wij helpen je graag verder

Bel de experts van Medipoint voor advies of een afspraak op **088 - 10 20 100** (optie 3).

www.medipoint.nl/zelfstandigthuis

Winterswijk, Beatrixpark 1
Zutphen, Den Elterweg 77
Vorden, Raadhuisstraat 1
Doetinchem, Kruisbergseweg 27

Ga voor meer informatie naar www.medipoint.nl/zelfstandigthuis of bel 088 - 10 20 100.

Zelfstandig thuis wonen

 **medipoint** maakt het mogelijk

Fietstrainer

Wil je jouw spierkracht in de benen en armen herstellen en/of opbouwen vanuit huis? Deze ergonomische, compacte en handige fietstrainer helpt je hierbij. Regelmatig gebruik herstelt spierkracht, bloedsomloop en de coördinatie van de benen en armen. Train jouw benen en armen wanneer je een film kijkt op de bank, naar muziek luistert of belt met familie.

Reguliere verkoopprijs € 39,99

Actieprijs € 35,99

Actieprijs voor leden van Kruiswerk € 33,99*



Bloeddrukmeter Omron M6 Comfort

Door frequent je bloeddruk te meten kun je goed bijhouden of je hartslag regelmatig is. Een regelmatige hartslag draagt bij aan jouw gezondheid. Met de volautomatische Omron M6 bloeddrukmeter kun je gemakkelijk jouw bloeddruk bekijken met behulp van een band om de bovenarm. Het apparaat geeft nauwkeurig de waarde weer en deze kun je ook op een later tijdstip terugzien.

Reguliere verkoopprijs € 99,99

Actieprijs € 84,99

Actieprijs voor leden van Kruiswerk € 79,99*

Onze Travixx rollators

Alle modellen zijn lichtgewicht, hebben multifunctionele remmen, weggewerkte remkabels en zijn eenvoudig opvouwbaar.

Tot wel 20% korting op onze Travixx rollators

Al vanaf € 299,-

Profiteer van jouw ledenkorting

**tot 20%
korting op
Travixx
rollators**



www.medipoint.nl/zelfstandigthuis

Winterswijk, Beatrixpark 1
Zutphen, Den Elterweg 77
Vorden, Raadhuisstraat 1
Doetinchem, Kruisbergseweg 27

* Genoemde acties zijn ledenaanbiedingen. Geldig t/m 12-11-2021. Niet geldig i.c.m. andere acties, kortingen of waardebonnen. 1 jaar gratis onderhoudscontract bij aankoop van tweejarig contract. Vraag overige voorwaarden in de winkel.

Ga voor meer informatie naar www.medipoint.nl/zelfstandigthuis of bel 088 - 10 20 100.



Gaat u de hoortoestel challenge aan?

Jarenlang werd het dragen van een hoortoestel als minder aantrekkelijk gezien. 'Niet nodig' of 'niet mooi' zijn veel genoemde argumenten voor het uitstellen van de aankoop van een hoortoestel. Speelt dit bij u ook? Dan bent u niet de enige. Gemiddeld wachten mensen zeven jaar voordat ze actie ondernemen op gehoorverlies. En dat is lang, want in die periode kan het gehoor snel achteruitgaan. En dat is zonde.

Een onzichtbaar hoortoestel met ontelbaar veel functies

Ook kwam schaamte om de hoek kijken. Gelukkig heeft de technologie niet stilgestaan. Hoortoestellen zijn inmiddels te vergelijken met een mini-computer. U kunt uw favoriete muziek op Spotify streamen naar uw hoortoestel of verbinding maken met de tv. Ook handsfree bellen en het bedienen via een app behoren tot de mogelijkheden. Naast deze opties zijn ook het spraakverstaan en de ruisonderdrukking in rumoerige ruimtes sterk verbeterd. Bovendien zijn de meeste toestellen tegenwoordig verkrijgbaar in een oplaadbare variant.

Vraag nu een gratis pasmodel aan om thuis te proberen. Ga naar www.kruiswerk.nl/hoortoestel of bel **088 - 52 52 000**. Hoelang duurt het voordat uw omgeving het ziet?

Maak een afspraak bij een van de volgende winkels:

Van Boxel hoorwinkels Lochem
Markt 13 Lochem
0573 - 28 07 36

Van Boxel hoorwinkels Lichtenvoorde
Nieuwmarkt 67 Lichtenvoorde
0544 - 71 40 08

Van Boxel
hoorwinkels



ONTWERP, AANLEG & ONDERHOUD

VOOR GEMEENTEN,
SPORTCLUBS,
INSTELLINGEN,
PARTICULIEREN EN HET
BEDRIJFSLEVEN

KIJK OP
WWW.DE-GROENMAKERS.NL
VOOR DE MOGELIJKHEDEN

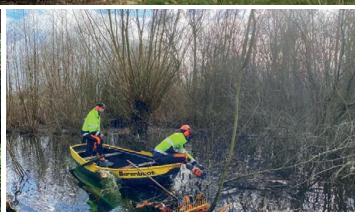
DE GROENMAKERS

Een mooi, goed aangelegd en onderhouden groene sport- en leefomgeving is belangrijk voor de gezondheid van iedereen. De Groenmakers levert samen met haar klanten hieraan een bijdrage. Wij staan dicht bij de klant en leveren met 100% betrouwbaarheid en kwaliteit. Onze topcollega's met een bijzondere positie in de arbeidsmarkt bewijzen elke dag dat kwaliteit en sociaal ondernemen samengaat.

Informeer naar
de speciale
tarieven voor
leden van
Kruiswerk

DE GROENMAKERS

Ambachtstraat 15
7005 AM Doetinchem
(0314) 760 060
info@de-groenmakers.nl



Maak je tuin winterklaar met hulp van De Groenmakers



Is het onderhouden van je tuin zwaar of tijdrovend geworden? De Groenmakers is een maatschappelijk bewuste onderneming die mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt een kans geeft om hun passie uit te voeren: tuinieren. Zij helpen je graag met de werkzaamheden in jouw tuin, ook in het najaar.

Herontwerpen of opnieuw aanleggen?

Doe het in het najaar! "Afgelopen zomer is alles in jouw tuin gaan groeien, je weet hoe groot de planten zijn en wat ze doen. Daarom is dit een geschikte periode om te kijken waar je beplanting wilt, of anders wilt inrichten. Dat kan met bestaande, of aanvullende beplanting", vertelt Jos van Zuilen, directeur De Groenmakers. "Het najaar is de beste periode om te verplanten. Planten gaan rusten en hebben minder energie nodig. Er is minder risico dat de plant doodgaat."

Wist je dat:

Het najaar de beste tijd is om bloembollen te planten? Zo heb je in het voorjaar snel kleur in de tuin. Vraag een tuinmannen-duo aan en maak gebruik van de najaarsactie: een zak bloembollen, van € 15,49, voor € 8,50.*

Tip: werk met de natuur mee en niet tegen de natuur in

"Het najaar is een ideale periode voor het renoveren van je gazon. Voordeel is dat de temperatuur voor het ontkiemen van graszaad dan het gunstigst is. Doordat het graszaad sneller groeit, wordt onkruid onderdrukt", legt Jos uit. "Een ander voordeel is de vochtige grond. Waardoor je jouw tuin niet continu hoeft te bewateren."

Ga voor een prachtige wintersilhouet

"Mensen hebben altijd het idee bij het winterklaar maken van hun tuin, dat het glad en kort

moet zijn. Laat je uitgebloeide planten die eigenlijk al 'dood' zijn eens staan. En zie wat voor mooi beeld het geeft bij sneeuwval en rijp bij vorst", vertelt Jos. "Ondanks dat de kleur weg is, behoud je nog wel een mooie structuur. Dit geeft een prachtig plaatje, wij noemen dat ook wel een wintersilhouet."

Ledenvoordeel

Als lid ontvang je **€ 25,- korting** op het uurtarief van een tuinmannen-duo van De Groenmakers.

Ga naar **www.kruiswerk.nl/tuinman** of bel **0314 - 357 430** (ma. t/m vrij. van 9:00 - 13:00 uur).

De najaarsactie loopt van 1 oktober 2021 t/m 31 januari 2022 of zolang de voorraad strekt.*

Tip van de maand: ga voor optimale veiligheid en haal rookmelders in huis

Nu bij het pakket 'Altijd Thuis': de 2e rookmelder gratis*

Met de slimme sensoren en alarmering van Altijd Thuis heb je voor lage kosten een veilig huis. Je bepaalt hierbij zelf wie een melding van een alarm ontvangt. Met of zonder meldkamer. Je stelt het allemaal in zoals je zelf wilt.

Het pakket 'Altijd Thuis' bestaat uit:

- ✓ 1 jaar sociale alarmering.
- ✓ 1 centrale die communiceert met de draadloze sensoren.
- ✓ 2 rookmelders voor de prijs van 1.
- ✓ Installatieservice, zonder voorrijkosten.

Voor het complete pakket betalen leden van Kruiswerk nu geen **€ 150,-**, maar **€ 125,-** (inclusief het eerste jaar abonnement voor de slimme alarmering).



*Deze actie loopt tot maandag 1 november 2021.

Meer info of direct Altijd Thuis bestellen? Neem een kijkje op www.altijddhuis.nl/kruiswerk, bel met **040 - 7800 641** of mail support@altijddhuis.nl.