



IT'S COLD OUTSIDE!

Koop nu de DR. GRANDEL Winter Crème en Winter Wellness ampullen als perfecte begeleiding tijdens de koude wintermaanden. Shop nu via de QR-code en start het winterseizoen goed!



TOPIC
MEDIA

PRETTIGE FEESTDAGEN

WWW.TOPICNEDERLAND.NL

NR. 20 - 17 DECEMBER 2021

Sfeervol en intiem genieten

Samen stilstaan, terugblikken en plannen maken voor 2022

Financiën

Sparen of toch beleggen? • P4

Keuzestress

'Lineair' tv-kijken is soms best ontspannen • P6

Onthaasten

Uitien ontspannen op de Veluwe • P10



Download gratis het
STABILO Creative Book!

Vól creatieve ideeën voor Kerst en
andere feestelijke momenten.



STABILO®

Preventief bloedonderzoek geeft je écht de regie over je gezondheid

Ons lichaam is intelligenter dan we denken, het houdt precies bij waar gezondheidsrisico's liggen. Bloedonderzoek brengt die informatie naar boven. Het is dé sleutel om gericht aan je gezondheid te werken en langer gezond te blijven.

Voorkomen is beter dan genezen. Voor wie gezond oud wil worden is het een waarheid als een koe. Maar ook eentje die weinig houvast biedt. Want wát moet je nu precies voorkomen? En hoe weet je of dat wat je wilt voorkomen, niet in je lichaam toch al schade aanricht? Je kunt wel het idee hebben gezond te eten en voldoende te bewegen, maar hoe gezond ben je echt? Onder de uitdrukking 'Voorkomen is beter dan genezen' schuilt nog een waarheid. Die is in de basis zo logisch (en bovendien bewezen effectief) dat het wonderlijk is dat nog steeds relatief weinig mensen haar kennen.

Bloed is de spiegel van je gezondheid
Zoals je bij een moderne auto in de computer kunt 'uitlezen' of alles nog lekker draait, kun je dat evengoed met je eigen lijf. Alle informatie die je nodig hebt om gezond oud te worden is opgeslagen in



je lichaam, om preciezer te zijn: in je bloed. "Bloed is de spiegel van je gezondheid," zegt Mischa Kremer van Perfect Health. "We halen veel gezondheidsinformatie uit je bloed. Met regelmatig preventief bloedonderzoek, zeg eenmaal per jaar, kun je gezondheidsklachten vroegtijdig opsporen en in de kiem smoren, voor ze een aanslag plegen op je lichaam en ellende veroorzaken in de toekomst."

Met preventief bloedonderzoek spoor je vroegtijdig gezondheidsrisico's op en voorkom je ellende in de toekomst.

Gerichte aanpak
Hart- en vaatziekten, diabetes, immuniteitsproblemen en leververvetting zijn voorbeelden van (welvaarts)ziekten, die niet uit de lucht komen vallen. Natuurlijk is elk mens anders en is er een genetische component, maar toch: toekomstige gezondheidsproblemen kondigen zich al in een vroeg stadium aan in je bloed. Denk aan afwijkingen in bloedwaarden zoals cholesterolwaarden, suikergehalte, ontstekingswaarden, vitamine D en nog veel meer van dit soort bloedwaarden. Misschien merk je er nog niks van, maar het vergroot wel het risico op allerlei gezondheidsproblemen. "Gewoonlijk komen we pas in beweging als die klachten er al zijn," zegt Kremer. "Dan ga je naar een



M. KREMER - FOUNDER PERFECT HEALTH

arts die een beperkt bloedonderzoek doet, alleen gericht op bloedwaarden om de klacht te behandelen. Misschien krijg je medicijnen, misschien een operatie. Maar inmiddels ben je al voorbij de bron van de klacht, daar waar het allemaal begonnen is." Hoe anders (en hoe logisch) zou het zijn als je periodiek uitgebreid je bloed laat onderzoeken. Kremer: "Zijn er dan afwijkende waarden

die duiden op gezondheidsrisico's? Dan kun je in de meeste gevallen goed uit de voeten met simpele aanpassingen in leefstijl en ondersteuning met voedingsstoffen."

Gezondheid in kaart
Bloedonderzoek brengt nauwkeurig je gezondheid in kaart. Daarna is het, zegt Kremer, een kwestie van preventief aan de knoppen draaien zodat afwijkende waarden weer op een normaal niveau komen. Hoe? Met natuurlijke voedingssupplementen en, vooral, door daar anders mee om te gaan. "Lukraak slikken van goedkope supplementen met lage doseringen en onnatuurlijke toevoegingen helpt je niet verder," zegt Kremer. Op basis van dertien jaar ervaring in privéklinieken en meer dan honderdvijftigduizend consulten kan hij precies zeggen wat wél werkt: "Door de uitslagen van je bloedonderzoek te koppelen aan een persoonlijke leefstijlanalyse en voedingssupplementen van hoogwaardige kwaliteit, toegediend in wetenschappelijk bewezen doseringen, afgestemd op je persoonlijke situatie, neem je helemaal zelf de regie over je gezondheid. Zo verminder je met periodiek bloedonderzoek en preventief bijsturen gezondheidsrisico's in de toekomst. Dit is dé manier om gezond oud te worden."

 **Meer informatie? Kijk op:**
www.topicnederland.nl

Topic Media Agency B.V. Herengracht 440, 1017 BZ Amsterdam, www.topicmedia.nl, Tel. 020-241 9704 | **Mediaconsultant:** Jurriën Drijver | **Redactie:** Hans Pieters, Jacques Koch, Loft 238 Tekst & Media, www.loft238.nl
Druk: Mediahuis Nederland Drukkerij | **Artdirectie & Vormgeving:** Rolian Reclame, rolianreclame@ziggo.nl | Wij produceren campagnes onder de noemer Topic. Deze campagne wordt ingestoken bij De Telegraaf en online geplaatst op onze platformen. Daarnaast werken we samen met diverse partners die aansluiten bij de campagnes om zo relevant mogelijk te zijn. Wij geloven dat we met relevante en inhoudelijke content consumenten kunnen informeren, inspireren en activeren.



Preventief medisch bloedonderzoek voor iedereen toegankelijk

Introductie

Heb je klachten? Loop je gezondheidsrisico's? Heeft je lichaam tekorten aan voedingsstoffen? Wil je weten hoe gezond je echt bent? En hoe je jouw gezondheid kunt verbeteren? **Doe nu de Premium Health Check met 20% korting**

Informatie

Wil je aanvullende informatie over de Premium Health Check? Onze Health Desk staat dagelijks voor je klaar. Bel met **020-2809250** of mail naar info@perfectlab.nl

Vergoeding

Wanneer je aanvullend verzekerd bent kan het zijn dat de Premium Health Check vergoed wordt door je zorgverzekeraar

PREMIUM HEALTH CHECK

- Uitgebreid medisch gevalideerd bloedonderzoek (30 bloedwaardes)
- Persoonlijke leefstijlanalyse
- Gezondheids- en voedingssupplementenadvies naar persoonlijke behoefte
- Normaal 149,- Euro

-  Snel eenvoudig online te bestellen
-  Prikpunt bij jou in de buurt
-  Binnen 48 uur de uitslag

Nu tijdelijk 20% korting met code [premium20](#) op perfectlab.nl

*deze actie loopt t/m 30-12-2021



www.perfectlab.nl

Onzekerheid financiële toekomst benadrukt belang van sparen

Een goed pensioen was een zekerheid waar je altijd op kon rekenen. Nu dat minder het geval is, groeit het bewustzijn dat je zelf aan de slag moet voor je financiële onafhankelijkheid. Daarbij draait het niet alleen om geld. Het gaat er veel meer om of je de vrijheid hebt om met je leven te doen wat je wilt.

Niet alleen ons pensioen staat onder druk. De AOW-leeftijd schuift steeds verder op. Wil je eerder stoppen met werken, dan moet je een plan hebben. Voor de jonge generatie zijn weer andere thema's belangrijk, zoals sparen voor de aankoop van een eigen huis. De discipline om te sparen is niet iets waar we van onszelf over beschikken. "Het is niet makkelijk. De mens is niet geprogrammeerd op langetermijndenken. Je moet jezelf dwingen," stelt Eelco Habets, country manager Nederland bij online spaarbemiddelaar Raisin. Een doel stellen maakt het makkelijker om te starten met sparen of extra te sparen, is zijn advies. Dat kan eerder stoppen met werken zijn, maar bijvoorbeeld ook financiële onafhankelijkheid waardoor je meer tijd kunt besteden aan vrijwilligerswerk of hobby's. "Het helpt als je vijf à tien jaar vooruitkijkt met een spaardoel. Net als bij goede voornemens houd je het zo beter vol. In Duitsland is het bijvoorbeeld normaal dat je als woningstarter dertig procent van de koopprijs zelf spaart."

Spaarkampioen
Nederlanders zijn in Europees verband ware spaarkampioenen. En we sparen steeds meer. Tussen 2003 en 2021 is het spaartegoed van alle huishoudens ruim verdubbeld van 195,4 miljard euro tot 395,5 miljard euro. Een gemiddeld Nederlands huishouden had aan het begin van 2021 ongeveer € 50.000 aan spaargeld. In de eerste helft van 2021 spaarden we twee keer zo veel als onze oosterburen. De rente op spaargeld die Nederlandse banken betalen, blijft dalen, constateert Habets. "De gemiddelde leeftijd van Nederlanders blijft stijgen. Door de vergrijzing wordt er meer gespaard dan uitgegeven, waardoor Nederlandse banken met spaaroverschotten zitten." Bij buitenlandse banken zijn de rentes hoger. "In het buitenland is spaargeld meer waard voor banken en is er meer concurrentie, waardoor de rentetarieven op spaargeld tot wel één procent hoger zijn. In andere landen, ook direct over de grens, kun je een hogere rente op je spaargeld krijgen dan bij een Nederlandse bank." Daarbij geniet je als Nederlandse spaarder binnen de Europese Unie dezelfde bescherming. Je spaargeld is bij een faillissement van de

“Het helpt als je vijf à tien jaar vooruitkijkt met een spaardoel. Zo houd je het beter vol.”

bank overal gegarandeerd tot € 100.000 per bank, of een gelijkwaardig bedrag in de lokale valuta.

Horizon
Omdat spaargeld minder rendement oplevert, kiest een groeiende groep mensen om (ook) te gaan beleggen. "Dat doe je met een andere horizon. Beleggen doe je voor de lange termijn. Zolang je met verstand belegt en je goed inleest, is dat een prima idee. Wil je binnen de één en vier jaar over je geld beschikken, bijvoorbeeld voor een grote aankoop, dan kun je beter bij sparen blijven," stelt Habets. "Als je belegt ben je afhankelijk van het koersverloop. Daar moet je rekening mee houden. Als je je aandelen van de hand moet doen omdat je cash nodig hebt, kun je geluk hebben dat je op een goed moment verkoopt, maar je kunt er financieel ook bij inschieten." Habets wijst erop dat depositosparen een goed alternatief is naast vrij opneembaar sparen en beleggen. "Het geld staat een paar jaar vast, maar daar staat een hogere rente tegenover."

Veilige haven
Ook nu weer zijn overheden en financiële markten overvallen door de snelle toename van het aantal coronabesmettingen. "Het coronavirus is nog steeds een factor, door de onvoorspelbaarheid," stelt Eelco Habets vast. "Spaargeld is een veilige haven. Een goed gevulde spaarpot geeft rust en zekerheid. In tijden van economische onzekerheid wil je snel de beschikking hebben over je geld. Dat kan met spaargeld."

EXPERT



EELCO HABETS,
COUNTRY MANAGER RAISIN NL

Wat verandert komend jaar in box 3?
"Het fictieve rendement op sparen van box 3 is voor het eerst negatief. De Belastingdienst heeft het verlaagd van 0,03% naar -0,01%. Met een negatief percentage erkent de fiscus dat sparen in Nederland geen rendement meer oplevert."

Betekent dit dat je belasting terugkrijgt?
"Dat ook weer niet, maar je profiteert in box 3 wel van een heffingsvrij vermogen, de algemene vrijstelling. Over de eerste € 50.000 (voor 2022: € 50.650) betaal je geen belasting. Voor fiscale partners gaat het om het dubbele bedrag (€ 100.000). Het forfaitaire rendement in de eerste schijf bestaat uit een mix van rendement op sparen (67%) en beleggen (33%), daardoor betaal je alsnog

Wat is de oplossing?
"De Tweede Kamer wil zo snel mogelijk het werkelijke rendement gaan belasten. Dat kan prima. Banken hebben de gegevens paraat. En voor je rendement kun je beter gaan sparen in het buitenland. Daar krijg je als spaarder nog wel rente op je spaargeld. Dat kan veilig. Binnen de Europese Unie is spaargeld, net zoals je spaargeld dat je bij een Nederlandse bank aanhoudt, beschermd tot een bedrag van € 100.000 per rekeninghouder per bank door nationale, bij wet ingestelde depositogarantiestelsels. Dankzij Raisin kun je nu eenvoudiger dan ooit sparen met de aantrekkelijkste rentetarieven in de EU."

Buffer
Een gulden regel over hoeveel spaargeld je achter de hand moet houden als buffer is er niet. Het hangt onder meer af van je huishouden en persoonlijke situatie. Als het gaat om hoeveel je moet sparen per maand, adviseert Nibud minstens tien procent van je nettoloon opzij te zetten. Uiteindelijk is het verstandig om een buffer van ten minste drie maanden op te bouwen, en daarnaast een onverwachte kostenpost van ongeveer € 1000. Raisin heeft voor drie verschillende huishoudens de hoogte van de buffer berekend. Lees verder op www.raisin.nl/sparen/hoeveel-sparen/



» Ga nu naar www.raisin.nl en spaar via één gratis account in de EU met toprentes tot wel 1,50% p.j. Een deposito- of spaarrekening openen gaat eenvoudig en snel online. **Ontvang bovendien tot € 100 cadeau bij opening van je eerste spaarproduct!**

Dilemma sparen of beleggen: zekerheid of rendement?

Spaarders hebben het niet makkelijk. Doordat de Europese Centrale Bank (ECB) miljarden euro’s aan coronasteun in de economie pompt, is de rente nihil en bij grotere spaartegoeden zelfs negatief. Tegelijkertijd loopt de inflatie snel op. Ondertussen stijgen de aandelenkoersen. Voor veel spaarders lonkt dan ook de eerste, voorzichtige stap richting beleggen.

Sparen is veilig. Je zet je geld op een spaarrekening en eventueel een spaardeposito, voor wat extra rente, en hoeft er verder niet meer naar om te kijken. Die zekerheid heeft wel een prijs, zeker nu de inflatie boven de drie procent uitkomt. Met een rente van (bijna) nul procent, maak je geen rendement op je spaargeld, maar zijn de gemiddelde prijzen ruim drie procent duurder geworden. Qua aandelen is het een heel ander verhaal. Aan het begin van de coronapandemie, in maart 2020, maakten de aandelenkoersen een duikvlucht. Dat was gelukkig van korte duur, uiteindelijk eindigde de AEX-index in de plus. Dit jaar brak de AEX door de 800 punten om de weg naar boven te volgen. Wat omhooggaat, kan ook net zo hard de andere kant op bewegen. In 2001 zorgde het knappen van de internetbubbel voor een forse koerscorrectie, net als de kredietcrisis van



2008. Over de lange termijn is het gemiddelde rendement bij beleggen drie à vier procent.

Vuistregels
Met sparen is het moeilijker om je vermogensdoelen

Het aantal beleggende huishoudens steeg de afgelopen twee jaar van 1,4 naar 1,9 miljoen (bron: AFM).

te halen dan met beleggen. Als je gaat beleggen moet je een paar vuistregels in acht houden. Om te beginnen: beleg niet met geld dat je niet kunt missen. Check de kosten. En beleg alleen in een product dat je begrijpt. Lees altijd eerst de financiële bijsluiter of essentiële beleggingsinformatie. Als je gaat beleggen moet je tegen het risico kunnen – een bekende beleggerswijsheid luidt: als je geschoren wordt, moet je stilzitten – en moet je het geld niet nodig hebben voor onverwachte tegenvallers. Het geeft

EXPERT

ROZANNE BRAK,
VERMOGENSBEHEERDER
VRY VAN FINTESSA



December is lijfrente-maand. Wat zijn de mogelijkheden?

“Bij een pensioentekort kun je met lijfrente zowel van de jaarruimte als van de in het verleden niet-benutte jaarruimte (reserveringsruimte) gebruikmaken om je pensioen aan te vullen tot de fiscale norm. Dé twee vragen die aan het einde van het jaar over lijfrente worden gesteld zijn: wat is de uiterste betaaldatum van de storting op een lijfrenterekening? En tegen welk tarief is de storting aftrekbaar? Als er voldoende fiscale ruimte is voor lijfrenteaftrek, moet de storting voor je IB-aangifte over 2021 – waarvoor het 43%-tarief geldt – uiterlijk 31 december plaatsvinden. In 2022 gaat het tarief omlaag naar 40%. Ondernemers die stakingswinst of fiscale oudedagsreserve (for) in lijfrente omzetten, hebben

tot 30 juni 2022 de tijd om te storten.”

Wat zijn de voordelen van een mix van lijfrentesparen en lijfrentebeleggen?

“Het met de stortingen opgebouwde lijfrentekapitaal wordt over een periode van soms wel 25 tot 30 jaar aangehouden. In een bankspaarproduct met rente bouw je tegenwoordig nauwelijks iets op. Met beleggen heb je door het rendement-oprendement-effect kans op een beter rendement. Door splitsing van het kapitaal kun je, vooral in de uitkerende fase, door spreiding het beleggingsrisico opvangen. Dus een deel gegarandeerd in banksparen en een deel belegd bij een vermogensbeheerder zoals VRY van Fintessa. Tijdens de looptijd van je lijfrente kun je via waardeoverdracht wisselen van aanbieder.”

rust als je belegt met een doel: een kapitaal voor de aankoop of aflossing van je huis of de studie van de kinderen. Beleggen is de beste manier is om je geld te laten groeien, zeker op

lange termijn. Spaarvermogen is in de eerste plaats buffervermogen.



Meer informatie? Kijk op:
www.topicnederland.nl

IN SAMENWERKING MET CYBER CAPITAL

Hoe beleg je in cryptocurrencies middels de bewezen langetermijn-aanpak van het toonaangevende Nederlandse cryptocurrencyfonds?

Cryptocurrencies worden steeds populairder. Met meer dan 15.000 verschillende crypto’s wordt deze markt voor de meeste beleggers steeds breder en complexer. Hoe weet je in welke crypto’s je het best kunt beleggen?



Justin Bons
Oprichter en Chief Investment Officer, Cyber Capital B.V.



Katie Richards
Chief Executive Officer, Cyber Capital B.V.

Cyber Capital demystificeert dit snelgroeiende beleggingslandschap. Wij hanteren een gestructureerde, op waarde gebaseerde beleggingsmethode om een best-in-class selectie van de meest veelbelovende cryptocurrencies samen te stellen. Bij het evalueren van een cryptoproject letten we op concrete economische voordelen door een analyse te maken van de token-economie en de potentiële marktvraag. Cyber Capital besteedt meer tijd aan het bestuderen van whitepapers dan aan het bekijken van koersgrafieken, en prefereert investeren op de lange termijn boven actief handelen. We leggen grote nadruk op fundamentele analyse om te waarborgen dat onze beleggers altijd

investeren in de meest hoogwaardige activa. Veel aandacht wordt besteed aan de selectie van onze specialisten, zodat ons team altijd beschikt over een divers palet van vaardigheden. Justin Bons, oprichter en Chief Investment Officer van Cyber Capital, is sinds 2014 fulltime actief als cryptocurrency-analist. Katie Richards, de nieuwe CEO, complementeert deze expertise met 28 jaar ervaring in traditioneel bankieren, crypto-bankieren en risicomanagement. Cyber Capital Fund A is het oudste cryptovalutafonds in Nederland met een indrukwekkende staat van dienst van meer dan 5 jaar. Sinds april 2016 is de waarde van het fonds met meer dan 19.000% gestegen. Dit jaar bedraagt de groei tot nu

toe ruim 336% (tot 1 december 2021). We selecteren gediversifieerde investeringen op basis van gedegen onderzoek. Het fonds, dat geschikt is voor gekwalificeerde beleggers, wordt actief beheerd en biedt hoge liquiditeit zonder te beleggen in ICO’s of derivaten. Cyber Capital is volledig geregistreerd bij de Autoriteit Financiële Markten en De Nederlandsche Bank. Lees verder op www.Cyber.Capital.

CYBER CAPITAL

Contact ons
Herengracht 416,
1017 BZ Amsterdam
Tel: +31 (0) 20 778 1293
E-Mail: contact@cyber.capital

Het is nooit te laat om te starten met beleggen

2021 is opnieuw een goed beursjaar. Steeds meer Nederlanders beleggen. “Dat is gezien de voortdurende koersstijgingen op de beurs niet zo vreemd,” verklaart directeur Martine Hafkamp van Vermogensbeheerder Fintessa. “Koerswinsten trekken nieuwe beleggers aan.” Gevraagd naar de recordstanden op de beurs constateert ze dat de meeste trackers en beleggingsfondsen vooral in de ‘dure’ aandelen zitten. “Wie verder kijkt vindt ook andere mogelijkheden.”

Het alternatief voor beleggen, een spaarrekening, is momenteel oninteressant. “Bij een rente van nul of negatief en een inflatie van 5,6 procent ga je er als spaarder ieder jaar hard op achteruit. Met beleggen heb je in ieder geval een kans om de inflatie bij te houden of zelfs te verslaan, afhankelijk van je beleggingen,” stelt Hafkamp als reden voor het snelgroeiend aantal beleggers. Ze noemt nog een tweede ontwikkeling: “Een groeiend aantal mensen realiseert zich dat hun via de werkgever opgebouwde pensioen weleens kan tegenvallen. Daarom werken zij zelf aan hun appeltje voor de dorst om zo hun huidige levensstandaard te kunnen vasthouden. Wat daarbij helpt is dat beleggen populairder en meer toegankelijk is door de komst van allerlei apps.”

Overtreffende bedrijfswinsten

De beursrally van 2021 (en 2020) kent feitelijk twee grote motoren, stelt Hafkamp: de lage rente en de hoge bedrijfswinsten. “Door de historisch lage rente zijn de alternatieven voor beleggen in aandelen oninteressant. Heel veel geld is daardoor op zoek naar rendement. Het is ook nog eens zo dat die lage rente de winstgevendheid van het bedrijfsleven opstuwt. Bedrijven zijn minder geld kwijt op hun leningen. De bedrijfswinsten blijken telkens weer beter dan verwacht, en niet zo’n beetje ook.” Het consumentenvertrouwen is groot. “Nadat we vorig jaar wereldwijd noodgedwongen



hebben gespaard, omdat we ons geld niet aan vakanties en horeca konden uitgeven, is dit jaar sprake van een enorme inhaalvraag naar goederen en diensten.” De sterke arbeidsmarkt werkt dat extra in de hand. Er zijn steeds meer mensen aan het werk en die hebben meer te besteden. “Kortom, hogere bedrijfswinsten en een lage rente zijn samen ruim voldoende voor een rally.”

Goedkope aandelen

Het is nooit te laat om te beleggen, meent Hafkamp. “Hoogste punten ooit worden altijd weer verbroken door nieuwe recordstanden. Bovendien ligt het er maar net aan waar je in wil gaan beleggen. De koersen van een opvallend groot aantal beursgenoteerde aandelen staan op dit moment op een laagste punt ooit. Dat is zeker geen teken van een overspannen hoge markt. De indices worden vooral getrokken door een relatief klein aantal succesaandelen met een enorm hoge marktkapitalisatie. Die bedrijven zijn grotendeels afkomstig uit de technologiesector. Gek genoeg zijn er op dit moment zowel heel dure als behoorlijk goedkope aandelen verkrijgbaar.” Een probleem is wel dat de meeste trackers en beleggingsfondsen vooral in de ‘dure’ aandelen zitten. Dat

“Hoogste punten ooit worden altijd weer verbroken door nieuwe recordstanden.”

zijn nu net de beleggingen waar de beginnende belegger vaak heen wordt gestuurd door zijn bank of adviseur of zelf door wordt aangetrokken.” Haar advies is breder te kijken: “Je moet goed nadenken waarom je waarin wilt beleggen. De meest populaire aandelen op de beurs zijn inderdaad niet goedkoop, maar wie verder kijkt vindt ook andere mogelijkheden.”

Verwachtingen voor 2022

De beursverwachtingen voor 2022 zijn onder meer afhankelijk van de ontwikkelingen rond de coronapandemie. “De gestegen inflatie en de maar voortdurende pandemie kunnen de beurzen mogelijk weer opnieuw onder druk zetten. Het beperkt bovendien de mogelijkheden van centrale banken om te blijven verruimen,” constateert Hafkamp. “Blijft de corona beheersbaar, dan kan de economie verder groeien als de tekorten aan containers, chips,

grondstoffen en personeel langzaam maar zeker worden opgelost. Beleggers hebben na twee goede jaren, 2020 was uiteindelijk een goed beursjaar, geen reden tot klagen,” stelt ze relativerend vast. “Het blijft geen feest. We zitten nu ver boven het gemiddelde qua rendement. Een iets minder jaar zal het rendement weer meer richting normaal sturen. De beurzen hebben, onder andere door de grootschalige steun van overheden en centrale banken, een enorm voorschot genomen op de toekomst. Veel winsten zijn al binnen. Dat kan effect hebben en zorgen voor mindere jaren daarna.”

Momenteel is er een trend waarbij conglomeraten als General Electric, Toshiba en Johnson & Johnson worden opgesplitst. Hafkamp noemt het ‘een kwestie van eb en vloed’. “Er zijn perioden dat conglomeraten populair zijn en perioden van ‘deconglomeratie’, als dat woord bestaat. Het voordeel van het opsplitsen van een conglomeraat is dat er verborgen waarde vrijkomt. De afzonderlijke onderdelen zijn vaak beter te waarderen dan het geheel.” Momenteel lijkt focus op de corebusiness de mode, maar dat kan in de toekomst ook weer veranderen. “De meeste huidige grootmachten,

zoals Microsoft, Amazon en Alphabet (Google) zijn steeds meer conglomeraten. Amazon is van online boekenwinkeltje van weleer uitgegroeid tot e-commercegigant, maar is ook de grootste aanbieder van clouddiensten van de wereld en van de streamingsdienst Amazon Prime. Een toekomstige opsplitsing ligt in de lijn der verwachtingen. Het wordt immers steeds moeilijker zulke bedrijven goed te blijven besturen.”

Elke beursperiode heeft een gezichtsbepalende bestuursvoorzitter, zoals voorheen Jack Welch van General Electric en Steve Jobs van Apple. Momenteel is dat Elon Musk. “Het zijn uitvloeisels van de tijdgeest en daarom populair.” Ze inspireren, maar, zo relateert Hafkamp “opvallend is dat na hun vertrek de betreffende bedrijven zich vaak gewoon verder ontwikkelen. Satya Nadella bij Microsoft, Tim Cook bij Apple en Sundar Pichai bij Alphabet zijn allen opvolgers van de grote visionairs die hen voorgingen. Vaak is het zo dat wanneer de aandacht zich al te zeer op een enkele persoon richt, de tijd van de betreffende bestuursvoorzitter wel zo’n beetje voorbij is. Achteraf blijkt hun rol niet zo belangrijk te zijn geweest als lang werd gedacht. Jack Welch is daar een goed voorbeeld van.”

Filmpje kijken op de bank – soms slaat de keuzestress toe

Lekker op de bank naar een goede film of serie kijken? Niet iedereen ervaart dat als een ontspannen bezigheid, keuzestress ligt op de loer, blijkt uit onderzoek. Soms is het fijn om ontspannen ‘lineair’ te kijken. “Je hebt minder controle, maar ergens is het ook wel fijn om die controle uit handen te geven.”

Waar veel te kiezen valt, ligt keuzestress op de loer. “41 procent van de gebruikers van een videodienst haakt regelmatig af bij het zoeken naar een film of serie,” zegt Bart Kooning, marktonderzoeker bij het onafhankelijk onderzoeks- en persbureau Telecompaper. Kooning deed onderzoek naar de gebruikservaring bij consumenten van videodiensten als Netflix en Film1. Een breed onderzoek waarin ook de ervaring met het zoekproces aan bod kwam. Dat leverde interessante cijfers op. Kooning: “Vier op de tien gebruikers zoekt tussen de tien en twintig minuten naar een geschikte titel, een op de tien gaf zelfs aan langer dan een half uur te zoeken.” Het groeiende aanbod van aanbieders maakt het er volgens Kooning niet eenvoudiger op: “Er zijn steeds meer mensen die van twee of drie diensten gebruikmaken en dus ook nog switchen tussen verschillende



apps. Dan kan het zoekproces best langdurig worden.”

Categorisering
“Geen recept voor een leuke avond,” zegt mediapsycholoog Bjarne Timonen. “Als je zoveel voorwerk moet leveren, is op een gegeven moment de ontspanning wel weg.” De cijfers

“41 procent van de gebruikers van een videodienst haakt regelmatig af bij het zoeken naar een film of serie”

uit het Telecompaper-onderzoek verbazen hem niet: “Als je te veel keuze hebt, kun je keuzeverlamming ervaren. Uit angst om de verkeerde keuze te maken, komt het voor dat je dan maar helemaal geen keuze maakt.” Het maakt de hoge waardering in het onderzoek van het gemak van een film of serie bekijken op reguliere tv-zenders zo begrijpelijk. Timonen: “Dan wordt er een keuze voor je gemaakt. Je hebt minder controle, maar ergens is het ook wel fijn om die controle uit handen te geven. En door de categorisering van de zenders weet je wel ongeveer wat je kunt verwachten:

stoere actie bij RTL7, vrouwen-programmering op NET5. De kans dat je iets vindt van je gading is groot. Daarom is het ook mooi dat ze bijvoorbeeld bij Film1 met vier kanalen komen waarop je lineair kunt kijken.” De betaalzender biedt gethematiseerde kanalen voor onder andere première- en actiefilms, zonder reclame-onderbrekingen. “Dat is relaxt,” zegt Timonen over die vorm van contentaanbieding. “Het neemt de keuzestress voor een groot deel weg.”

Keuzestress
“We denken wel eens dat de televisie eindig is, maar een

heel grote meerderheid kijkt nog steeds naar televisieprogramma’s,” zegt Kooning. Hij wil de keuzestress bij videodiensten ook wel enigszins relativeren: “Het merendeel van de kijkers heeft binnen twintig minuten iets aangezet.” En anders biedt het uitwijken naar een lineair kanaal wel ontspanning. Maar wat nu als je bij video on demand telkens weer duizelig wordt van het aanbod? Timonen: “Laat dan gewoon een van je gezinsleden de keuze maken.”

 **Meer informatie? Kijk op:**
www.topicnederland.nl

EEN FILM UITKIEZEN ZOU NIET ZO MOEILIK MOETEN ZIJN ALS HET VINDEN VAN HET PERFECTE CADEAU VOOR DE FEESTDAGEN

RUNDFUNK JACHTERWACHTER nu op **film**



Succesvol met duurzame woningen voor het middenhuursegment

De woningfondsen beheerd door Credit Linked Beheer richten zich op het beleggen in duurzame en jonge middenhuurwoningen. Dat is hard nodig, want het aanbod in de vrije sector blijft achter bij de sterk groeiende behoefte aan betaalbare huurwoningen in die sector, vertelt ceo Eduardo Alvarez. De strategie en benadering van het vastgoedfonds is bijna-institutioneel.



De zes woningfondsen beheerd door Credit Linked Beheer omvatten circa 2.600 energiezuinige eengezinswoningen en appartementen. De eerste emissie van een nieuw fonds is zojuist geopend. Net als institutionele beleggers wordt nagenoeg alleen belegd in nieuwbouwprojecten van Nederlandse huurwoningen in de vrije sector. Deze build-to-let-strategie van Credit Linked Beheer is vergelijkbaar met die van woningcorporaties en institutionele partijen.

Woningmarkt
De woningportefeuille van Credit Linked Beheer richt zich vrijwel alleen op middenhuurwoningen. “Meer dan 90 procent is middenhuur en al onze

woningen zijn duurzaam. Het is naar ons idee de weg die beleggers zouden moeten volgen. Dan heb ik het zowel over de particuliere belegger, het zijn woningen waarin je wilt beleggen, als de richting waar nieuwe investeringen naartoe moeten. Het uitbreiden van de woningvoorraad met betaalbare, duurzame woningen heeft prioriteit. Er is te weinig nieuwbouw in dit segment.” Het is één van de grootste mismatches op de woningmarkt, stelt Alvarez. De inkomensgroep die buiten de sociale huurnorm valt, maar ook niet voldoen aan de normen om een hypotheek te krijgen wordt steeds groter. “Dat los je niet op door de hypotheeknormen te verruimen.” Een andere richting die de politiek onderzoekt,

De build-to-let-strategie van Credit Linked Beheer is vergelijkbaar met die van woningcorporaties en institutionele partijen.

is het verruimen van de sociale huurregels naar het middenhuursegment. “Dat is geen oplossing, want het verandert de vraag niet en ook het aanbod niet. Het is meer een maatregel voor de Bühne. Het grootste probleem is dat er te weinig aanbod is. Voor institutionele beleggers maak je het minder interessant om te beleggen in nieuwbouwwoningen als je de vrijhuurmarkt

beknot. Meer aanbod is de enige oplossing.” Een beleidsrichting waar Alvarez wel heil in ziet is een opkoopbescherming voor bestaande woningen. “Het mag niet zo zijn dat mensen die een woning zoeken uit de markt worden gedrukt door beleggers. Maatregelen daartegen juichen wij alleen maar toe. We zijn tegen het bieden op huurwoningen en opsplitsen om zo veel mogelijk huur te behalen, wat je tegenwoordig ziet. Dat doet de sector meer kwaad dan goed.”

Energie neutraal
De zes woningfondsen beheerd door Credit Linked Beheer omvatten circa 2.600 jonge, energiezuinige eengezinswoningen en appartementen, verspreid over ruim 90 locaties in Nederland. Eén van de allereerste fondsen beheerd door Credit Linked Beheer was zelfs volledig gericht op groene woningen. “Verduurzaming van de Nederlandse woningvoorraad gaat en moet gebeuren. Daar willen we een steentje aan bijdragen. We bouwen woningen die grotendeels zelfvoorzienend zijn qua energieverbruik. Bij de transformatie van een kantoorpand naar woningen wordt het pand helemaal vanaf de basis herontwikkeld, zodat het aan de hoogste energie- en geluidseisen voldoet.” Het aanvangsrendement

van de woningprojecten is licht afgenomen. “Drie jaar geleden was het gemiddelde aanvangsrendement van een nieuwbouwwoningproject 4,6%. Dat is nu zo’n 4,2%,” vertelt Alvarez. Tegenover het lagere aanvangsrendement staat echter een lagere financieringsrente. Daardoor is het verwachte rendement op de woningfondsen van Credit Linked Beheer nauwelijks afgenomen. Het heeft te maken met het stabiele karakter van zogenoemde buy-to-let-beleggingen. “Een object wordt gekocht voor de lange termijn kasstromen. Dat zijn de huurinkomsten.”

Bereikbaar voor iedereen
Beleggers kunnen vanaf € 5.000 deelnemen aan een vastgoedfonds van Credit Linked Beheer. Het is een bewuste keuze, vertelt Eduardo Alvarez. “Toen ik voor mezelf begon, had ik een aantal doelstellingen. Eén daarvan was dat ik het product bereikbaar wilde maken voor vrijwel iedereen.” De lage grens betekent dat Credit Linked Beheer onder het zogenaamde retail vergunningenregime valt (inclusief de zogenaamde top-up retail-regels).

CREDIT
LINKED
BEHEER

BELEGGEN IN NIEUWE HUURWONINGEN

Beleggen in het fonds brengt risico's met zich mee zoals de beperkte handelbaarheid, marktrisico, renterisico, risico op wijziging (fiscale) regelgeving en (her)financieringsrisico's. Dit kan leiden tot een lager of negatief rendement.

HUURWONINGEN
NEDERLAND FONDS III

RENDEMENTSPROGNOSE

verwacht dividend 6,0%

RECLAME

Scan de QR code voor meer informatie

Wanneer u een deelneming in het fonds overweegt, staat u op het punt een beleggingsproduct te kopen dat niet eenvoudig en wellicht moeilijk te begrijpen is. Potentiële beleggers wordt geadviseerd om, voordat zij een beleggingsbeslissing nemen, het AFM goedgekeurde prospectus te lezen om de potentiële risico's en voordelen in verband met de beslissing om in de participaties te beleggen volledig te begrijpen. De goedkeuring van het prospectus mag niet worden beschouwd als aanprijzing van de aangeboden of tot de handel op een geregelende markt toegelaten effecten.

Technologie maakt hybride werken eenvoudig

De techniek om op afstand gezamenlijk aan een project te werken en online te vergaderen is er al langer. Door de coronapandemie hebben organisaties de technologie nu ook massaal omarmd en de voordelen van hybride werken – een mix van thuis en op kantoor werken – ontdekt.

Cijfers van het CBS maken onomstotelijk duidelijk dat thuiswerken in de loop der tijd populairder is geworden. Inmiddels werken ruim vier op de tien werknemers deels thuis, een trend die in coronatijd is versterkt. Veel werknemers willen niet anders meer, blijkt uit onderzoek van Nationale Vacaturebank en Intermediair.

Het hybride werken

Het hybride werken biedt vele voordelen, voor werknemer en werkgever. Als werknemer word je niet afgeleid door de drukte van de kantooromgeving, waardoor je je maximaal kunt concentreren en je productiviteit (en daarmee de bedrijfsomzet) stijgt. Het verbetert de werk-privébalans, waardoor het ziekteverzuim daalt. Bovendien heb je geen reistijd, waardoor je minder filestress ervaart en een bijdra-

Veel werknemers willen niet anders meer, blijkt uit onderzoek.

ge levert aan de CO2-reductie. Kantoren worden steeds meer aan de nieuwe situatie aangepast en ingericht op laagdrempelige sociale interactie: huiskamerachtige, offline plekken waar je elkaar kunnen ontmoeten en met elkaar kunnen overleggen. Tegelijkertijd worden er meer en meer stilte-ruimtes gecreëerd, waar werknemers zich kunnen afzonderen om geconcentreerd te kunnen werken.

Op afstand werken

De technologische mogelijkheden om hybride te werken zijn al langer beschikbaar. Hierdoor kun je efficiënt

overleggen met collega's of als team op afstand met elkaar samenwerken. Door de voortschrijdende digitalisering is hybride werken technologisch immers uitstekend mogelijk. De hoeveelheid online tools, applicaties en software is vrijwel onuitputtelijk. Microsoft Teams, WebEx, Zoom en Goog-

Door de snelle digitalisering is hybride werken technologisch uitstekend mogelijk.

le Meet zijn niet meer weg te denken online vergader- en samenwerktechnologieën. Chatten, mailen, videobellen, online conferenties, van alles is mogelijk. Softwareontwikkelaars spelen in op de trend met steeds weer slimmere devices en diensten die speciaal zijn ontwikkeld voor het hybride werken. Het aantal producten, platforms en services om hybride te kunnen werken, neemt bijna dagelijks toe.

Blijvertje

Het is dan ook niet voor niets dat in een onderzoek van de KvK bijna drie op de tien ondernemers aangeven

blijvend in te zetten op hybride werken. Dit is overigens niet alleen in Nederland het geval. Zo liet Twitter-baas Jack Dorsey al eens weten dat de Twitter-werknemers 'forever' kunnen thuiswerken. Hybride werken is dus een blijvertje. Vanwege de talloze voordelen die het werknemer én werkgever biedt, maar zeker ook vanwege de vele ondersteunende technologieën en services (zoals device-as-a-service), die organisaties in staat stelt om slim te werken. Hybride werken is kortom *here to stay*.



Meer informatie? Kijk op: www.topicnederland.nl





CHANDON

SPRITZ

SPRITZ MADE FROM EXCEPTIONAL SPARKLING WINE



TRY NOW!

Work management: focus op het ondernemen, zonder het gedoe eromheen

De work management-software van Teamleader voor verkoop, werkplanning en facturering helpt mkb-bedrijven hun werkprocessen te stroomlijnen. Vanuit één tool wordt het traject van lead tot facturering gemanaged. “De investering in software die er puur is ingericht rondom de workflow, de manier waarop het werk en een opdracht zich door het bedrijf heen beweegt,” vertelt CMO Kees Henniphof van Teamleader.

In grote bedrijven wordt veel energie geïnvesteerd in de manier van werken en samenwerken. Het wordt op hoog niveau belangrijk geacht en er wordt over nagedacht. In het mkb heerst veelal een andere dynamiek, constateert Henniphof. “Bij een mkb-bedrijf met 10 tot 20 medewerkers wordt ook veel tijd besteed aan samenwerken, maar dat gaat over de telefoon, per WhatsApp, e-mails en Excelsheets.”

Minder gedoe
Met Teamleader heb je een platform voor de kern van het commerciële deel van het werk. Het helpt je projecten en taken te structureren. Zodat op elk moment duidelijk is aan welke klanten wordt gewerkt, wat voor soort opdrachten worden uitgevoerd en wat de status van de opdrachten is. Heel simpel: wat is afgerond en kan worden gefactureerd? Zodat je als kleinbedrijf inzicht hebt in hoe het gaat. “In veel kleinere bedrijven is dat nog een kwestie van overleggen, bellen en mailen om een gedeeld beeld te hebben hoe het gaat. Als je een deel van die energie in software stopt, zodat mensen op hun telefoon of laptop kunnen zien wat de status is, kan de energie in andere zaken wordt gestoken. Je hebt meer vrijheid om tijd te investeren in waar het je als ondernemer ooit om is begonnen, ondernemen en waarde creëren voor je klanten. Elke ondernemer



wil met z’n corebusiness bezig zijn. Met onze work managementsoftware kun je de werkprocessen structureren en centraal beschikbaar maken, zodat tijd vrijkomt. Onze slogan luidt niet voor niets ‘more business, less hassle’ (meer business, minder gedoe).” “Bij Teamleader vertalen we work management heel concreet naar alle processen rond de verkoop, organiseren en factureren van het werk: ‘sell, bill, organise’. We richten ons op zakelijke dienstverlening.” Henniphof gebruikt als voorbeeld de aanvraag van een potentiële klant. “Hoelang duurt het om een offerte te versturen? En hoelang voor versie 2? Klopt de prijslijst nog wel en zijn de juridische kanten goed in de offerte verwerkt?” Met name in de opvolging vallen vaak steken door de drukte rondom het lopende werk. Dat geldt bijvoorbeeld ook voor het accorderen van de factuur.

Toevallige informatie
De afgelopen twee jaar kenmerken zich door onzekerheid en snelle marktveranderingen voor ondernemers. “Gaaf de boel

“Juist voor het op afstand werken is een work management platform dé oplossing. Je ziet wie verantwoordelijk is, wat de status is, wat de deadline is en wat jouw rol erin is.”

dicht of blijft het open? Gaan we weer thuiswerken? Die beweeglijkheid en hoge mate van veranderlijkheid kun je rustiger maken door met goede systemen te werken. Zodat je werk niet beïnvloed wordt door de vraag of je al dan niet bij elkaar kunt komen. Als je een manier van samenwerken vindt die ook werkt als je thuis bent en als de helft van het team op kantoor zit. Dat brengt rust in een tijd die voor veel mensen zeer onrustig is.” Nu deels thuiswerken, deels op kantoor het nieuwe normaal is, los van alle coronabeperkingen, zijn er minder informele contactmomenten. “Er is geen gesprek meer bij de koffiemachine of dat je bij de lunch opvangt. De toevallige informatie valt weg. Daarom is het prettig een gezamenlijke plek te hebben waar je het werk ziet terwijl het gebeurt. Juist voor het op afstand werken

is een work management platform dé oplossing. Je ziet wie verantwoordelijk is, wat de status is, wat de deadline is en wat jouw rol erin is. Volledig up-to-date. Dat geeft heel veel rust.”

Kort op de bal
De werkdruk neemt in vrijwel alle sectoren toe. De economie is booming. “Het is een combinatie van een tekort aan arbeidskrachten, het is ontzettend moeilijk om nieuwe mensen te vinden, en een boost van de omzet in veel sectoren. Dat versterkt elkaar. De mensen die aan het werk zijn moeten meer produceren.” Teamleader heeft onderzoek gedaan en ondernemers gevraagd of ze naar digitalisering grijpen om de werkdruk te verminderen. “Dat doen ze niet, omdat ze met de korte termijn bezig zijn. Door de onzekere toekomst wordt kort op de bal gespeeld. Ze

wachten met digitalisering, omdat ze denken ‘eerst maar deze tijd doorkomen.’ Terwijl een digitale werkstroom strategisch is voor de middellange termijn,” stelt Henniphof.

Slimmer werken
Succesvolle ondernemers drukken af en toe op de pauzeknop om te werken aan hun bedrijf: even afstand nemen en met een kritische blik kijken naar de werkprocessen. Hoe loopt de klantenopvolging? Kan de facturatie sneller, accurater of efficiënter? Hoe zit het met de werkdruk van werknemers en waar zitten er bottlenecks in de workflow? Work management is erop gericht het geheel van die processen - en vooral de verkoop, facturatie en de organisatie van je werk - te verbeteren. Slimmer werken en meer gedaan krijgen met minder gedoe.

Winters genieten op de Veluwe

De Veluwe. Volgens velen hét mooiste natuurgebied van Nederland. En daarmee ook de ideale bestemming voor een paar dagen onthaasten tijdens de wintermaanden. Alle ingrediënten voor een ontspannen verblijf zijn voorhanden, je hoeft alleen nog maar te kiezen. Op de Veluwe kom je helemaal tot rust. Niets hoeft. Alles mag. Het ultieme onthaasten.

Om het je gemakkelijk te maken, hebben we op deze pagina’s onze favoriete activiteiten voor deze kerst alvast voor je bij elkaar gesprokkeld.

Winters wandelen.

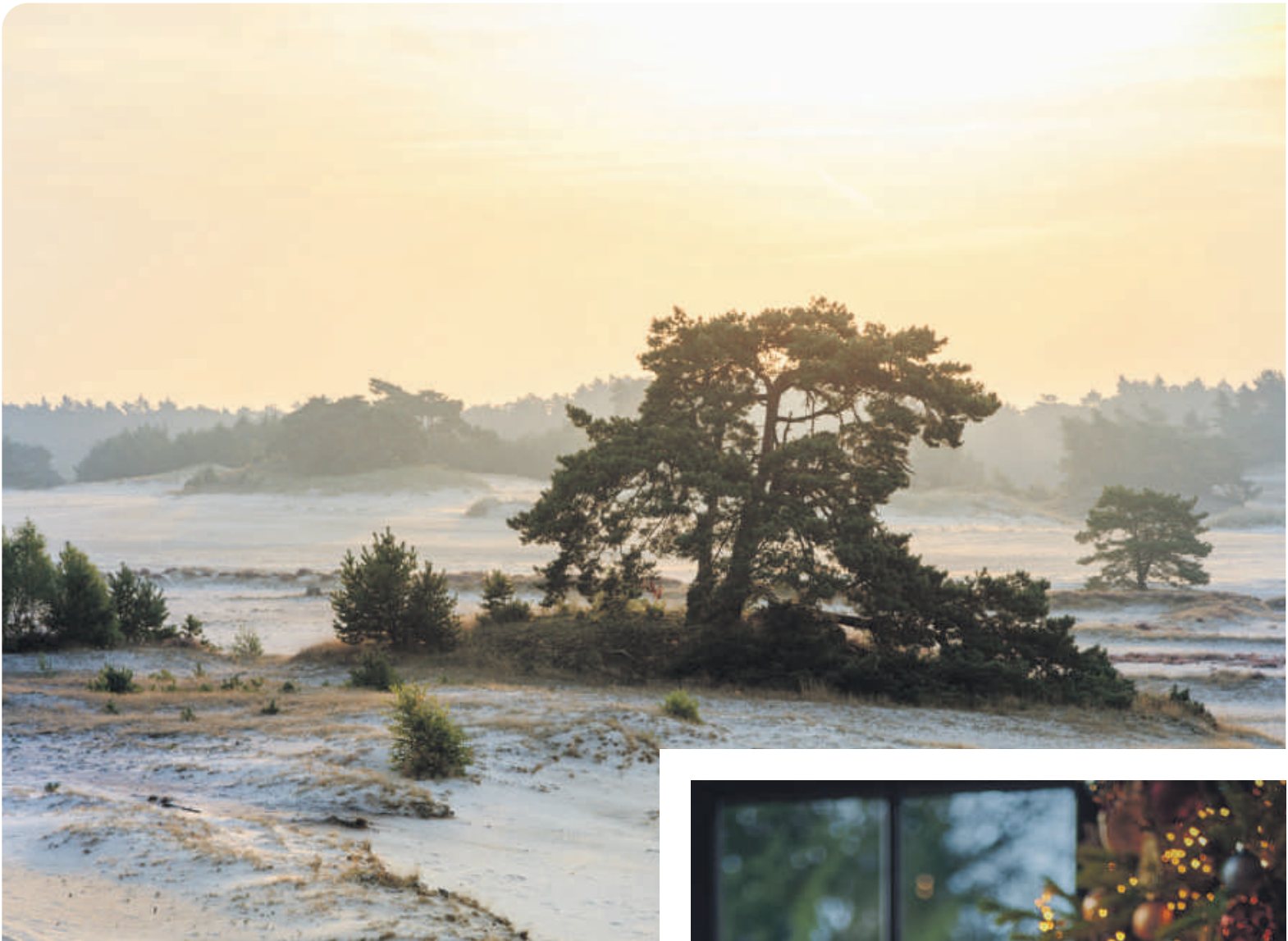
De bossen, heidevelden, grasvlakten en zandverstuivingen van **Het Nationale Park De Hoge Veluwe** zijn de uitgelezen plek voor een stevige winterwandeling. Met ruim 5.400 hectare aan natuurgebied is het een walhalla voor wandelaars. Dikke sjaal om, wollen sokken, bergschoenen aan... en gaan! Hou je van een hoger tempo? Het landschap van de Veluwe is ook ideaal om per fiets, mountainbike of te paard te ontdekken.

Van 18 t/m 30 december kun je meelopen met de Kerstsfeerwandeling. Deze wandeling is een echte aanrader om helemaal in de kerststemming te komen. Geniet van de mysterieuze sfeer die Het Nationale Park De Hoge Veluwe in de winter uitstraalt. Nevels over de velden, het speciale licht en de kale bomen.

Op 18 en 19 december wordt een bezoek aan het Park extra leuk, want dan kun je je eigen kerstboom komen zagen. Niet alleen leuk voor jou, maar de natuur in het Park is hiermee ook gelijk geholpen. Want de dennenbomen groeien namelijk op de stuifzandgebieden van het Park die anders dicht zouden groeien en verdwijnen.

Ontspannen in de sauna.

Waan je in een wereld vol rust en ontspanning en geniet van de warmte van de sauna of een heerlijke massage. Ga een dag ultiem relaxen in de unieke zoutwater cenote en het ruime aanbod aan sauna’s van het mooiste wellnesshotel van Nederland, **Thermen Bussloo**. Boek in de koude wintermaanden eens een vakantiehuisje of tiny home met je eigen privé hottub of sauna en relax in je eigen achtertuin onder de sterrenhemel.



Een dagje golfen.

Op pure zandgrond en in een ruig heidelandschap kun je golfen bij The **Links Valley**, de eerste reversible golfbaan van Europa. Deze golfbaan op Landgoed Ullerberg in Ermelo biedt door zijn unieke hoogteverschillen in het landschap een mooie uitdagende 18-holes baan.

Als je toch in Ermelo bent, plan ook zeker een stop bij **Kasteel Staverden**. Staverden is niet alleen de kleinste stad van de Benelux, het heeft ook een prachtig kasteel. Maak op het landgoed vooral een wandeling door de tuinen en bezoek de beroemde witte pauwen. In het koetshuis is **Bierbrouwerij De Uddelaer** gevestigd. Geniet van een speciaalbiertje tussen de brouwketels of boek een rondleiding in de brewpub met een proeverij. Loop door naar de prijswinnende **Brasserie Staverden** om te genieten van



heerlijke gerechten bereid met seizoens- en streekproducten en zelfs uit eigen moestuin en kas.

Bezoek een tentoonstelling.

Zodra je de vestingmuren van **Hanzestad Elburg** binnenstapt waan je je in een levend middeleeuws museum. Waar in de vesting je ook staat, overal zie je wel iets bijzon-

ders. Laat je niet misleiden door de bescheiden oppervlakte want binnen haar muren telt Elburg al meer dan 250 monumenten! Er valt verrassend veel te ontdekken rond de geschiedenis van deze Hanzestad. Duik in de wereld van de oude ambachten zoals de bottervisserij, **bakkersmo-**

len, kruidentuin en smederij in één van de tien musea die Elburg kent. Maar ook leer je hier over belangrijke geschiedenis zoals de artillerie en Gele Ridders, die beide een grote rol hebben gespeeld in de Nederlandse krijgsmacht, het oudst bewaard gebleven instrument van Nederland: het pijporgel, en maak je kennis



“We zijn er helemaal klaar voor, juist nu!”

Ondanks de huidige beperkingen voor de horeca pakken Esther & Leon Habers, eigenaren van het Apeldoornse toprestaurant Sizzles at the Park, dit jaar flink uit in de decembermaand.

‘In deze donkere dagen hebben mensen juist behoefte aan licht en gezelligheid, dat bieden wij ze graag, een warm en sfeervol welkom’, geeft horecaondernemer Esther aan. Gevraagd naar haar persoonlijke kerstgevoel antwoordt ze: ‘Het samenzijn met de mensen die je liefhebt staat bij mij voorop en natuurlijk, het samen genieten van een goed glas wijn, het kerstdiner en alle tijd voor elkaar hebben. Wat ik zeker ook ervaar als het ultieme kerstgevoel is - ons restaurant extra sfeervol maken - zodat iedereen hiervan kan genieten. We maken er altijd iets feestelijks van, zo hebben we bijvoorbeeld de traditie om onze kerstgasten persoonlijk, bij hen thuis, het kerstmenu te overhandigen. Het kerstdraaiboek voor de voltallige brigade ligt inmiddels al weken klaar. “Onze gasten worden met bubbels en een bite ontvangen in de wintertuin, vervolgens gaan ze over een kerstrode loper naar binnen, om met hun geliefden op de foto te gaan.”



huid geborduurde verhalen’.

Combineer kunst en natuur. Beleef een unieke combinatie van kunst, architectuur en natuur in het **Kröller-Müller Museum** in Otterlo. In dit beroemde museum kun je de

op één na grootste Vincent van Gogh-verzameling ter wereld bewonderen, met bijna 90 schilderijen en ruim 180 tekeningen. Daarnaast bevat het museum topstukken van moderne meesters als Claude Monet, Pablo Picasso en Piet Mondriaan. De befaamde beeldentuin van het museum telt ruim 160 sculpturen van beeldbepalende kunstenaars en is zeker de moeite waard om een rondje doorheen te lopen. Vanaf 4 december gaan de deuren van de tentoonstelling *Mooi Oud. Drie eeuwen tekeningen uit de Kröller-Müllercollectie* open met ongeveer duizend tekeningen van vóór 1850, verzameld door Helene Kröller-Müller zelf.

Een dagje shoppen. Voor kerstcadeaus, hippe modewinkels en fijne woon-

winkels moet je in Apeldoorn zijn. Enkele favorieten zijn de woonwinkels **LAB02** en **WortelWoods Wonen**. Of neem eens een kijkje in damesboetiek **Fashion Café** of kledingwinkel **Bla-Bla**. Verwissel het centrum voor een groene en royale winterwandeling in het park van Paleis Het Loo.

Culinair genieten. Streekproducten, wild van eigen bodem en lokale wijn: op culinair gebied biedt de Veluwe je eindeloos veel mogelijkheden. Van gezellige bistro’s en hippe bars tot sfeervolle sterrenrestaurants. Wist je dat de Veluwe meerdere sterren telt? Het wildseizoen is één van de belangrijkste culinaire seizoenen in Nederland. Kerst is het einde van het wildseizoen, dus geniet nog even van smaakvolle stoofpotjes en

heerlijke wildgerechten. **Romantisch overnachten.** Er even lekker tussenuit met z’n tweetjes? Kom dan naar de Veluwe voor een romantisch weekendje weg. Je vindt hier verschillende accommodaties die net dat beetje extra bieden. Luxueus en bijzonder overnachten in één van de boutiquehotels? Of liever één met de natuur in een huisje met hottub in het bos? Het kan allemaal, de keuze is aan jou. Boek een midweek in één van **EuroParcs** tiny houses op **Droompark De Zanding** of **Droompark Hooge Veluwe**. Omsloten door kilometers natuurgebied zijn deze parken de perfecte uitvalsbasis voor een heerlijke trip. Trek eropuit, geniet van de prachtige omgeving, zit met z’n allen rond het kampvuur, of boek een rustgevende massage in de wellnessruimte.

Hotel de Sterrenberg is gelegen naast Het Nationaal Park De Hoge Veluwe, waar binnen en buiten in elkaar overgaan. Een drankje vóór de knisperende open haard of baantjes trekken in het zwembad, dit is de ideale plek om even op te laden. Deze winter is het sfeervolle **Boutique Hotel Beekhuizen** midden in de natuur van Nationaal Park Veluwezoom, nóg romantischer. Dan is het gehele hotel sprookjesachtig in kerststijl gedecoreerd en verlicht. Na een lekkere wandeling word je warm welkom geheten met een glas bubbels bij de open haard. Zorgeloos genieten van je eigen sauna en hottub in de tuin van je wellnesshuisje op dit luxe vakantiepark. Op **Park Berkenrhode**, gelegen in de bossen van De Hoge Veluwe, kun je in de bubbels van je hottub genieten van het uitzicht op de sterrenhemel. Altijd al willen overnachten in een kasteel? Laat je in de watten leggen in **Kasteel Engelenburg** in Brummen. Aan de rand van de Veluwe kun je niet alleen sfeervol overnachten, maar ook genieten van de mooiste gerechten en meest bijzondere wijnen in de historische ambiance van dit roemrijke kasteel. Vanuit de Veluwe sta je zo in de binnenstad van **Arnhem**. De bruisende stad is groen en creatief, ademt cultuur en heeft een rijke historie. Arnhem heeft een geweldig aanbod aan unieke accommodaties midden in de stad en in de natuur.

veluwe

Dagje stoer en energiek Den Helder!

Gezellig stadshart, bruisende horeca aan de kade, strand, duinen en leuke ‘kids proof’ musea. Wandelen, fietsen of genieten van een hapje en een drankje, in Den Helder kan het allemaal!

Fort Kijkduin en Atlantik Wall Centrum

Fort Kijkduin is een Napoleontisch fort uit 1811 in het dorp Huisduinen in Den Helder. Het imposante fort is opgedeeld in een historisch museum en een Noordzee-aquarium. Het aquarium van Fort Kijkduin heeft een 12-meter lange tunnel waar bezoekers onder water kunnen lopen en je jezelf dus onder water waant. Vlakbij Fort Kijkduin ligt het Atlantik Wall Centrum, een museum gevestigd in een administratiegebouw van de Duitse marine in Huisduinen. Hier wordt op een indrukwekkende manier de Atlantikwall, de oorlogsgeschiedenis van het Waddengebied en van Den Helder weergegeven.

Reddingmuseum Dorus Rijkers & Marinemuseum

Het Reddingmuseum; robuust en eigenzinnig. Precies zoals Dorus Rijkers, de redder naar wie het museum is vernoemd. Dit is dé plek waar je van alles te weten kunt komen over het Nederlandse reddingwezen, vroeger en nu. Het Reddingmuseum heeft naast een prachtige vaste collectie ook nog een varende vloot. Zeven historische reddingboten zijn aangemeerd buiten aan de steiger. Het Marinemuseum, hier ontmoet je zeehelden, kun je aan boord stappen van de museumschepen en bekijk je



Experience Game



Reddingmuseum

uniformen en wapens. Het museum is een leerzaam uitje voor het hele gezin. In de Geschutmakerij kruipen kinderen en hun ouders in de huid van de technici van de marine. Laat je verrassen door de imposante onderzeeboot Tonijn waar je echt in kunt klimmen!

Experience Game

Het mysterie van Napoleon oplossen tijdens een wandeling, het kan in Den Helder! Met de Moovego app die je

download op je telefoon, scan je de QR code die je ophaalt bij de Experience Store in het centrum van Den Helder. Een plattegrond verschijnt en leidt je rond door de binnenstad, over de zeedijk en het gezellige Willemsoord om parels te verzamelen met letters die je toegang geven tot de keizersterke tijdscapsule verstopt door Napoleon. Napoleon en Sil de Jutter geven in leuke video's aanwijzingen om tot een succesvol einde te komen.

EXPERT

JAN SLAGTER

DIRECTEUR OMROEP MAX



Zin in de kerst-programmering?

“Heel veel! Er is behoefte aan televisie die ontspant, naast alle corona op de tv. We komen met een mooie programmering, om te beginnen met Droomhuis Gezocht. We zagen begin december al dat Sybrand Niessen nog één keer langsging bij de deelnemers van vorig seizoen om te kijken hoe het met ze gaat. Inmiddels hebben Dionne Stax en Carrie ten Napel het stokje overgenomen. Op 18 december is Scrooge Live terug vanuit Leeuwarden, met een mix van bekende acteurs en zangers. We vragen speciaal aandacht voor kinderarmoede. Uiteraard staat het MAX Kerstconcert op het programma, net als de MAX Pubquiz en de Tijd voor MAX Oudejaarsshow. Op 2 januari start Denkend aan Holland Elfsteden: Janny van der Heijden

en André van Duin varen in de winter de Elfstedentocht. Dat levert prachtige televisie op.”

En de persoonlijke verhalen?

“We zijn teruggegaan bij de mensen met een hersenaandoening die we in februari hebben geportretteerd in Niet Zonder Ons. Dat is een mooi tv-document geworden dat is te zien op NPO Start. Samen met de commandant der Strijdkrachten bezoek ik militairen op missie die met kerst niet thuis kunnen zijn. Met MAX Maakt Mogelijk bieden we winterhulp aan ouderen in het voormalige Oostblok. Die leven vaak in erbarmelijke omstandigheden.”

Wat is uw kerstwens?

“Dat we elkaar helpen waar dat kan. Ouderen hebben het moeilijk door corona. Het zijn de kleine gebaren.”



Marinemuseum



Den Helder, een robuuste vesting met een even onuitwisbare als onbetwiste maritieme historie

Puur, stoer, robuust, misschien zelfs een tikkeltje rauw. Dat is Den Helder. Als poort van Holland biedt het toegang tot een grote verscheidenheid aan verborgen parels. Bezoek bijvoorbeeld de verschillende musea zoals het Marinemuseum, Reddingmuseum, Fort Kijkduin en het Atlantikwall centrum.



Wat doet u het liefst?
Laat urineverlies u er
niet van weerhouden!



Ik plas in mijn broek van het lachen...

Hoe vaak hoor je dit niet gekscherend zeggen, terwijl achter deze uitspraak soms best een probleem schuilgaat.

Ongewild urineverlies komt namelijk vaak voor, terwijl uit onderzoek blijkt dat veel mensen het nog steeds moeilijk vinden om die klachten met hun huisarts en/of praktijkondersteuner te bespreken. Dat is jammer, want sommige vormen van incontinentie kunnen goed behandeld worden, en anders kan het juiste product ervoor zorgen dat ongewild urineverlies niet langer uw leven bepaalt.

Gelukkig biedt Attends voor iedere klacht een passend product.

Vrijheid en zelfvertrouwen

Onze missie is om u (weer) de vrijheid en het zelfvertrouwen te geven om een actief leven te leiden op uw eigen, persoonlijke manier.

Nieuwsgierig naar wat wij voor u kunnen doen?



Attends biedt een volledig assortiment van absorberende incontinentiematerialen voor alle vormen en niveaus van incontinentie. Wereldwijd maken miljoenen mensen daar dankbaar gebruik van.

Probeer Attends gratis!

Vraag een gratis Attends proefpakket aan en overtuig uzelf! Let daarbij wel op de juiste maat en absorptiecapaciteit. Heeft u vragen? Bel ons voor vrijblijvend advies.

Het pakketje sturen wij altijd in een discrete verpakking toe.

U kunt ook een gratis proefpakket aanvragen via onze website: www.attends.nl/coupon

Met Attends producten kunt u rekenen op:

Een droog gevoel

Door de snel absorberende dubbele kern met superabsorberend materiaal dat vocht insluit en omzet naar gel.

Meer comfort

De combinatie van een optimale pasvorm en hoogwaardige technologie levert het comfort op dat voor onze klanten het verschil maakt.

Discretie

Doordat ze extra dun zijn mét de vertrouwde absorptiecapaciteit.



www.attends.nl



info@attends.nl



088-220 88 99
Wij helpen u graag!



Attends Zorg en Welzijn

“Goede doelen zijn relevanter dan ooit”

Dat de coronacrisis ook voor goede doelen grote impact had, zal niemand verbazen. Campagnes en evenementen vielen stil, collectes werden opgeschort. Toch veert de sector overeind, krachtiger dan voorheen. Margreet Plug, directeur Goede Doelen Nederland, legt uit waarom.

“De coronamaatregelen hadden enorme invloed op onze activiteiten en campagnes,” vertelt Margreet Plug. “Neem bijvoorbeeld de gezondheidsfondsen. In de ziekenhuizen kwam de volledige aandacht te liggen op acute patiëntenzorg. Daardoor kwamen veel onderzoeken tijdelijk stil te liggen en liepen vertraging op. Maar ook waar direct contact met mensen een grote rol speelt, moesten goede doelen hun

werk aanpassen. Denk aan de Alzheimer Ontmoetings-café’s, de bezoeken van de CliniClowns in het ziekenhuis of de pleziertochten voor mensen met een lichamelijke beperking van de Zonnebloem.”

Veerkracht
Ondanks alle narigheid ziet Margreet Plug echter ook een veerkrachtige sector. “Goede doelen bundelen hun krachten om hun werk

te kunnen voortzetten of nieuwe activiteiten te ontwikkelen die de samenleving door de coronacrisis heen helpen. Goede doelen laten zien dat ze, juist in deze tijd, relevanter zijn dan ooit. De veerkracht komt ook tot uitdrukking in de snelle omslag die goede doelen hebben gemaakt naar online. In hun werk, maar ook in de manier waarop ze contact zoeken met donateurs. We zien dat de bereidheid om maatschappelijke doelen te steunen groot is.”

Verschillen
Uit onderzoek onder de aangesloten leden blijkt dat de totale inkomsten van goede doelen in 2020 licht zijn gestegen ten opzichte van 2019. Dit geldt met name voor grote goede doelen. Bij middelgrote en kleine organisaties is wel sprake van een daling in inkomsten (van respectievelijk 6% en 9%) ten opzichte van 2019. Dit wordt ook bevestigd door onderzoek van het CBF, de Toezichthouder Erkende Goede Doelen en

de Radboud Universiteit. Zij constateerden begin dit jaar al dat goede doelen in 2020 gemiddeld 6% inkomstenverlies hadden door de coronacrisis, maar benadrukten dat er wel grote verschillen tussen goede doelen zijn. “De kleinere goede doelen hebben het financieel een stuk lastiger dan de grote,” erkent Margreet Plug.

‘Goed doen’
Nederland kent een rijke traditie als het gaat om ‘goed doen’. Hoe is het gesteld met nalaten aan goede doelen? “Nalaten zit diepgeworteld in het DNA van de Nederlandse burger,” weet Margreet Plug. “En dat vertaalt zich ook in nalatenschappen. Mensen die besluiten na te laten aan een goed doel laten zo zien dat ze het belangrijk vinden dat er, ook als zij er niet meer zijn, wordt doorgewerkt aan hun ideaal. Dat is heel mooi. Ons meest recente onderzoek onder onze leden bevestigt dit. Zelfs in 2020 zijn de inkomsten uit nalatenschappen aan goede doelen ten opzichte van 2019 licht gestegen.” Margreet Plug is zichtbaar verheugd: “Daar zijn we ontzettend blij mee! Het stelt goede doelen immers in staat hun maatschappelijke doelen te realiseren en bij te dragen aan een duurzame, rechtvaardige en gezonde samenleving.”

 **Meer informatie? Kijk op:**
www.topicnederland.nl



“We zien dat de bereidheid om maatschappelijke doelen te steunen groot is.”



Maakt u samen met de Zonnebloem het verschil?

Voor ruim 1,3 miljoen mensen met een lichamelijke beperking zijn alledaagse dingen zoals werken, sporten en uitgaan niet altijd vanzelfsprekend. Nu het sociaal isolement door corona weer groter wordt, is het Zonnebloemwerk belangrijker dan ooit. Maar we kunnen dit niet zonder uw steun.

Onze vrijwilligers brengen aandacht en gezelligheid bij mensen thuis en organiseren activiteiten om het sociaal isolement te verminderen. Daarnaast werken we aan een betere toegankelijkheid van vrijetijdslocaties en bieden we flexibel en betaalbaar aangepast vervoer voor mensen die afhankelijk zijn van een rolstoel of scootmobiel. De Zonnebloem blijft vernieuwen. We ontwikkelen diensten die passen bij de wensen van vandaag. Zo ontwikkelt de Zonnebloem nieuwe mobiliteits-concepten, flexibele vakanties voor mensen die door hun handicap een grote zorgbehoefte hebben en diensten om mensen aangesloten te houden op de digitale samenleving.



Wilt u ook een bijdrage leveren aan ons zinvolle werk en de Zonnebloem bijvoorbeeld opnemen in uw testament? We informeren u graag over de mogelijkheden. Neem voor meer informatie over schenken en nalaten, het aanvragen van een brochure of ons Persoonlijk Wensenboek, contact op met Margot Kiezenberg via specialedonaties@zonnebloem.nl



Make-A-Wish geeft kracht, vertrouwen en positieve energie aan ernstig zieke kinderen

Een leuk dagje uit voor ernstig zieke kinderen? Make-A-Wish Nederland is zov  el meer. “We maken een reis met de kinderen, een Wish Journey, en zorgen zo voor heel veel mooie momenten en ervaringen. Zo geef je kinderen kracht, vertrouwen en energie. En je geeft ze ook de regie terug.”

Een voetbalheld ontmoeten, naar Disneyland Parijs of Legoland, hartje zomer het kerstfeest vieren op het strand... Elke wens is magisch, maar de wens van het ernstig zieke, 3-jarige jongetje dat zo hield van klas-sieke muziek, zal Hanneke Verburg, algemeen directeur van Make-A-Wish Nederland niet snel vergeten. Verburg: “Op zo’n leeftijd kun je niet goed verwoorden wat je wil. We werken met daarvoor speciaal opgeleide wenshalers. Zij kwamen erachter dat hij ook helemaal weg was van ‘Paco en het orkest’, een prentenboek over een dierenorkest. En zo kwam zijn wens naar boven om zelf zo’n orkest te dirigeren. Studenten van het conservatorium hebben zich, toen het zover was, verkleed als koe, als paard, geit, noem maar op. Dat jongetje stond te str  len, voor hem waren het echte dieren die daar op hun instrumenten speelden.” Het vergde veel voorbereiding, maar juist dat is een essentieel onderdeel van het werk van Make-A-Wish. Verburg: “Veel mensen den-



ken nog steeds dat we een leuk dagje uit organiseren voor ernstig zieke kinderen. Maar het is zoveel m   r. We maken een reis met de kinderen. Die begint op het moment dat ze worden aangemeld.”

Wensvervulling

De aanmelding is het startschot van een Wish Journey die vier, vijf, maximaal zes maanden in beslag neemt. Verburg: “We vragen kinderen vast na te denken over wat ze heel graag zouden willen. En dan laten we de wens halen door een wenshaler, meestal twee vrijwilligers die langskomen. Stap

“Artsen beslissen wat er moet gebeuren, maar de behandeling van een ernstig ziek kind is meer dan medicijnen alleen.”

twee is de wensvervulling: hoe gaan we het kind meenemen naar de grote dag waarop de wens uitkomt? Door opdrachtjes te geven bijvoorbeeld. De meeste pret zit in het verheugen op, het ermee bezig zijn, na te denken over de details.



   Linda Hemmes fotografie

Dan hoor je van ouders dat het aan tafel eindelijk weer eens niet over het ziekenhuis gaat, maar over de opdrachten en een fijn vooruitzicht.”

Mooie momenten

De positieve energie die het toeleven naar de wensvervulling kinderen en hun omgeving geeft, is volgens Verburg precies wat nodig is om met de ziekte om te kunnen gaan. Verburg: “Elke dag krijgen gemiddeld vier gezinnen een diagnose die ‘levensbedreigend’ heet. Denk aan leukemie, Duchenne of een ernstige hartaandoening. Altijd als we met gezinnen praten, merken we dat het leven dan volledig op z’n kop staat, alles verandert, niet alleen voor het kind, maar ook voor de ouders, de broertje(s) en zusje(s), opa’s en oma’s. Je zit plotseling in een heel angstige, verdrietige en onzekere wereld.” De inspanningen van

Make-A-Wish zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek: drie positieve emoties blijken net zo sterk te zijn als    n negatieve. “Positieve emoties hebben vaak ook een langetermijneffect,” zegt Verburg. “Daarom zorgen we tijdens de Wish Journey voor veel mooie momenten en ervaringen. Zo geef je kinderen die telkens weer naar het ziekenhuis moeten voor een nare behandeling kracht, vertrouwen en energie. En je geeft ze ook de regie terug. Artsen beslissen steeds wat er moet gebeuren, maar de behandeling van een ernstig ziek kind is meer dan medicijnen alleen. Met de Wish Journey is er weer iets fijns waarmee je zelf bezig kunt zijn en waarin je helemaal op kunt gaan.” Aanmelding gebeurt standaard via de zorgverleners. Verburg: “Zij weten precies wanneer een wensvervulling de meeste impact gaat hebben, bijvoorbeeld als er veel zware behandelingen aan zitten te komen of als ze van ouders hebben gehoord dat kinderen het willen opgeven, dat ze het niet meer zien zitten.”

Geen subsidie

Make-A-Wish heeft goede relaties met negen academische kinderziekenhuizen: “In het Prinses M  xima Centrum hebben we zelfs een eigen kamer waar kinderen door middel van een virtual reality experience letterlijk in de wereld van Make-A-Wish kunnen stappen.” Toch is er volgens Verburg nog veel terrein te winnen, met de (volgens het CBS) ruim 1.500 kinderen per jaar die een ernstige diagnose krijgen. Make-A-Wish hoopt dit jaar de wens van duizend ernstig zieke kinderen te kunnen vervullen. Verburg: “We hopen dat we een vast onderdeel worden van het behandelplan dat artsen opstellen. En we streven ernaar dat iedere zorgmedewerker weet dat Make-A-Wish er is en waar we voor staan. Dat doen we in academische ziekenhuizen, met betaalde krachten en vrijwilligers met een medische achtergrond. We ontvangen geen subsidie. Daarom zijn en blijven we ook zo ontzettend blij met alle steun van sponsors, donateurs, bedrijven en alle mensen, verenigingen en scholen die voor ons in actie komen.”





MAX IS ER

Óók ín de winter!



MAXISER.NL