

PERSONAL LIFESTYLE

Nieuwe paden inslaan

Het voorjaar is dé tijd om je energie om te zetten in daden. Bijvoorbeeld door echt werk te maken van een gezondere leefstijl. Of, met de hoge energieprijzen, de verduurzaming van de woning actief aan te pakken.

Bij leefstijl is suiker vaak de boosdoener. Met name in frisdrank, vruchtensap en alcohol zit vaak meer suiker dan je in de gaten hebt. Sommige goede voornemens laten zich niet uitstellen, zoals het zomerklaar maken van je tuin, terras of balkon. Met de droge zomers is het belangrijk om zuinig om te springen met water. In deze bijlage lees je hoe je met kleine aanpassingen watersverspilling tegengaat en sterkere planten krijgt. Een tuin vraagt om veel onderhoud. Goed gereedschap maakt daarbij het verschil.

Wooncomfort

Het verduurzamen van je woning draait om geld én comfort. Een goed geïsoleerd huis zorgt voor een aangenaam leefklimaat, waardoor de verwarming

minder hard hoeft te loeien. In de zomer wil je de warmte juist buiten houden. De jaloezieën van Luxaflex houden alweer 75 jaar het zonlicht tegen, maar het licht door. Bij verenigingen van eigenaars (VvE's) loopt de verduurzaming achter (pagina 5). VvE Belang-directeur Kees Oomen wijst naar België voor de oplossing. Onzekerheid kun je maar beter voor zijn. Onverwachte gebeurtenissen heb je niet in de hand. Maar het is fijn als je steun hebt en flexibiliteit inbouwt. Dat geldt bij reizen (pagina 6) én bij beleggen (pagina 7).



Lees het gehele dossier op onze website. Scan de QR-code.



04
Geef je tuin precies wat hij nodig heeft



06
Met de juiste bril maak je het verschil

IN SAMENWERKING MET LUXAFLEX

75 jaar Luxaflex®: innovatie voor comfortabel wonen

Het verhaal van Luxaflex® begint in 1951, in een tijd waarin wonen verandert: het huis wordt steeds meer een plek van comfort, beleving en persoonlijkheid. Sinds de introductie van het merk is er veel veranderd: grotere raampartijen, warmere zomers en meer tijd thuis. Dit zorgt ervoor dat daglicht, temperatuur en wooncomfort steeds meer met elkaar verbonden zijn.

Oplossing voor functie en stijl

Al sinds de introductie is Luxaflex® een pionier in raamdecoratie. Door de combinatie van moderne materialen, strakke vormgeving en gebruiksgemak was het merk al snel toonaangevend. Innovatie vormde de rode draad, met oplossingen die inspelen op veranderende woonwensen. Van aluminium jaloezieën tot verticale jaloezieën, buitenzonwering en een groeiend aanbod in textiel.

Een belangrijke stap was de introductie van Duette® shades in 1985. De kenmerkende honingraatstructuur bood niet alleen controle over lichtinval, maar

hielp ook warmteverlies via ramen te beperken. Daarmee werd duidelijk dat raamdecoratie meer kan dan sfeer bepalen: het speelt een rol in het reguleren van het binnenklimaat.

Licht, sfeer en warmte

De functionele rol is vandaag relevanter en veelzijdiger dan ooit. Waar licht reguleren vooral draait om sfeer en privacy, gaat het bij warmtebeheersing om comfort en energiegebruik. Goed gekozen en juist gebruikte raamdecoratie kan helpen om in de zomer warmte buiten te houden en in de winter juist binnen. Zo blijft de temperatuur in huis stabiel en kan de behoefte aan actieve koeling of verwarming afnemen.

Ook in het gebruik van grondstoffen blijft ontwikkeling centraal staan. Er wordt steeds vaker gekozen voor grondstoffen met een lagere ecologische voetafdruk en voor hergebruik. Zo bestaat GreenScreen Sea-Tex® deels uit gerecycled plastic uit oceaangebieden, terwijl FSC®-gecertificeerd hout en gerecyclede stoffen bijdragen aan een circulaire aanpak.

Gemak, vakmanschap en service

Luxaflex® ontwikkelt zich, al die tijd, ook op technologisch vlak. Met PowerView® automation, geïntroduceerd in 2016, werd raamdecoratie onderdeel van het slimme huis. Bediening via app, afstands-



bediening of spraak maakt het mogelijk om licht en warmte gedurende de dag automatisch te reguleren, ook wanneer er niemand thuis is.

Door de jaren heen is Luxaflex® uitgegroeid tot een merk dat design, functionaliteit en vakmanschap samenbrengt. Met advies, inmeten en montage zorgen specialisten voor oplossingen die passen bij elke woning.

GREENSCREEN SEA-TEX®
BESTAAT DEELS UIT GERECYCLED
PLASTIC UIT OCEAANGEBIEDEN



Scan de QR-code voor meer informatie en verkoopadressen.



Waarom we suiker in drank zo makkelijk onderschatten

We letten massaal op suiker, behalve als het in ons glas zit. Van frisdrank tot vruchtensap en zelfs wijn: vloeibare suiker is de stille saboteur van ons goede voornemen om 'minder zoet' te eten. Met deze tips van het Voedingscentrum let je beter op je suikerinname.

Denk je nog zo gezond bezig te zijn door dat suikerrijke taartje te laten staan, krijg je alsnog ongemerkt een flinke hoeveelheid suiker binnen via je drinken. In vloeibare vorm zijn suikers namelijk een stuk minder zichtbaar en juist daardoor zo verraderlijk. Volgens de voedselconsumptiepeiling van het RIVM drinken Nederlanders gemiddeld ongeveer 1,8 liter niet-alcoholische dranken per dag. Vijftien procent daarvan bestaat uit dranken die behoorlijk wat suiker bevatten, zoals frisdrank. 'Het lastige is dat je die suikers niet altijd herkent. Een glas frisdrank of sap kan al snel meerdere suikerklontjes bevatten, zonder dat je daar echt bij stilstaat. En omdat het vloeibaar is, voelt het vaak minder "zwaar" dan eten', vertelt Tara van het Voedingscentrum.

Dranken geven je nauwelijks een vol gevoel

Een belangrijk verschil met vast eten: dranken verzadigen vaak nauwelijks. Terwijl je er dus wel snel

veel suiker mee binnen kunt krijgen. 'Waar je van het eten van meerdere stukken fruit best vol raakt, kun je dezelfde hoeveelheid in sapvorm makkelijk wegdrinken en daarna gewoon nog een maaltijd eten.'

Wat het extra ingewikkeld maakt, is dat dranken met een gezond imago niet automatisch minder suiker bevatten. 'Vruchtensap of andere frisse drankjes lijken een bewuste keuze, maar kunnen qua suikergehalte flink oplopen.' Daarom loont het om etiketten te checken. Kijk naar het aantal gram suiker per 100 milliliter en reken het eventueel om: één suikerklontje staat gelijk aan ongeveer vier gram suiker.

Slimmer kiezen

De oplossing zit 'm niet in alles schrappen, maar in bewuster kiezen. Water blijft de beste dorstlesser of kies voor koffie of thee zonder suiker. Vind je dat saai? Dan kun je water makkelijk interessanter maken met bijvoorbeeld munt, citroen, komkommer of rood fruit.

**OOK 'GEZONDE' DRANKEN
KUNNEN FLINK
WAT SUIKER BEVATTEN**

Af en toe frisdrank drinken is natuurlijk prima en kan binnen een gezond voedingspatroon. Het draait allemaal om balans. Wil je overstappen naar een



variant zonder suiker, dan kan light of zero een goede tussenstap zijn. En voor wie zich zorgen maakt over zoetstoffen? Tara: 'Er gaan weleens verhalen rond dat deze kankerverwekkend zouden zijn. Dat klopt gelukkig niet. Daarvoor geldt dat je extreem grote hoeveelheden zou moeten drinken, gedurende lange tijd, voordat er sprake is van mogelijke risico's. In de praktijk kom je daar niet snel in de buurt. Wel is het zuur in light-dranken, net als in de andere varianten, slecht voor het tandglazuur.'

IN SAMENWERKING MET VRUMONA

Bewust genieten zonder suiker Steeds meer Nederlanders kiezen voor slimme alternatieven

Minder suiker, maar wel smaak. Het is een ontwikkeling die steeds duidelijker zichtbaar wordt in het dagelijks leven van Nederlanders. Van de supermarkt tot het terras: de vraag naar suikervrije en alcoholvrije alternatieven groeit.

De afgelopen jaren gaan we steeds bewuster om met wat we drinken. Een van de grootste trends die daaruit is voortgekomen is de opkomst van suikervrije dranken. Of het nu frisdranken of alcoholvrije opties zijn, bijna iedereen is op zoek naar iets dat lekker is én ook nog eens beter past bij een bewuste levensstijl.

Minder suiker, meer smaak

Die ontwikkeling zie je ook terug bij Vrumona, dat met zijn merken inspeelt op de groeiende behoefte aan bewustere keuzes, zonder dat smaak daarbij naar de achtergrond verdwijnt. Als producent van onder meer Pepsi, Royal Club en Rivella heeft het bedrijf de afgelopen jaren flink ingezet op het terugdringen van suiker. Inmiddels valt ruim tachtig procent van het portfolio in de categorie lage calorieën, en zit ongeveer twee derde van het volume onder de vijf kilocalorieën per 100 milliliter. Daarmee heeft Vrumona een grote invloed op de Nederlandse frisdrankmarkt.

Suikervrije alternatieven winnen daardoor snel terrein, ook binnen het colasegment. Zo is Pepsi

Zero Sugar een van de varianten die inspeelt op die verschuiving: minder suiker, met behoud van een herkenbare colasmak. Daarmee sluit het aan bij consumenten die bewuster willen kiezen zonder echt iets in te leveren. Dat die balans aanspreekt, zie je ook terug in smaaktesten, waarin Pepsi Zero als voorkeursoptie uit de bus komt ten opzichte van de directe concurrentie.

Suiker- én alcoholvrij

Die balans tussen bewust kiezen en blijven genieten zie je niet alleen terug in frisdrank, maar ook in de manier waarop we borrelen. Alcoholvrije alternatieven zijn inmiddels niet meer weg te denken uit het schap én van de kaart. Waar vroeger vooral zoete vervangers werd geschonken, kiezen steeds meer mensen voor dranken die specifiek zijn ontwikkeld voor een volwassen smaakbeleving.

**DE KEUZE DRAAIT OM SMAAK,
BELEVING ÉN BEWUSTZIJN**

Ook daarin speelt Vrumona met merken als Royal Club 0% in op de behoefte aan smaakvolle, bewuste keuzes. Royal Club biedt met zijn 0% suiker varianten een verfrissend alternatief voor wie bewust wil genieten. Klassiekers als Bitter Lemon en Ginger Ale zijn al jarenlang favoriet, maar ook de fruitige varianten zoals de Pink Grapefruit winnen aan populariteit.

Beste van twee werelden

Wat daarbij opvalt, is dat deze suikervrije dranken



allang niet meer alleen als vervanger worden gezien, maar steeds vaker als volwaardig onderdeel van het moment. Of het nu gaat om een borrel met vrienden, een diner of een ontspannen avond thuis: de keuze draait om smaak, beleving én bewustzijn.

Dat past binnen een bredere beweging waarin consumenten zoeken naar balans. Niet alles hoeft 'light' of 'gezond' te zijn, maar er is wel meer aandacht voor wat er op tafel komt. Juist daarin vinden suikervrije en alcoholvrije opties hun kracht: ze combineren genieten met een bewuste keuze, zonder dat er iets hoeft te worden ingeleverd.

vrumona

Zonder vet geen balans

Vetweefsel heeft geen goede reputatie. Veel mensen balen van hun vet en raken gefrustreerd als afvallen niet lukt. Toch is vetweefsel essentieel. We hebben het nodig om gezond te blijven en om meerdere lichaamsprocessen in balans te houden. Vetweefsel is geen passieve opslag, maar een actief orgaan dat invloed heeft op eetlust, energieverbruik, insulinegevoeligheid en ontstekingsreacties.¹

Vetweefsel bestaat uit meer dan alleen vetcellen. Het bevat ook bloedcellen en cellen van het immuunsysteem.² Elk jaar wordt er ongeveer 10 procent van je oude vetcellen vervangen door nieuwe.² Als je aankomt, worden vetcellen groter en kunnen er nieuwe cellen ontstaan. Als je afvalt verdwijnen vetcellen niet, ze worden kleiner.²

Wit en bruin vet

Er bestaan verschillende soorten vetcellen. De bekendste zijn witte en bruine vetcellen. Wit vet komt het meest voor en dient vooral als energieopslag. Bruin vet is minder aanwezig, maar speelt een belangrijke rol bij warmteproductie.¹ Wit en bruin vet hebben elk hun eigen taak, maar vullen elkaar aan. Beide dragen bij aan het behoud van energie, een gezonde stofwisseling en het functioneren van het lichaam¹. Je kunt niet zonder vet.

Constante energie

Bruin vetweefsel is gespecialiseerd in het produceren van warmte en het reguleren van de lichaamstemperatuur, vooral bij kou.¹ Bij baby's is deze functie extra belangrijk, omdat zij nog niet goed kunnen rillen. Daarom hebben zij relatief veel bruin vet.¹ Wit vetweefsel slaat energie op. Bij een overschot wordt de 'batterij' opgeladen. Wanneer het lichaam brandstof nodig heeft, geeft het vetweefsel energie vrij. Zo worden vitale organen zoals de hersenen, het hart en de spieren continu voorzien van energie.¹

Adipokinen

Vetweefsel doet meer dan energie opslaan. Vetcellen produceren boodschapperstoffen, ook wel adipokinen genoemd.¹ Deze stoffen spelen een sleutelrol in het reguleren van lichaamstemperatuur en energieverbruik. Daarnaast beïnvloeden ze de bloedsuikerspiegel, de vetstofwisseling en de insulinegevoeligheid.¹ Ze bevorderen de groei van nieuwe bloedvaten en ondersteunen het immuunsysteem.¹ Adipokines spelen eveneens een rol in de voortplanting, waarbij een verstoring in de balans van deze stoffen de vruchtbaarheid kan beïnvloeden.¹

Vet in balans

In de westerse wereld eten we vaak te veel en te vet. Dat kan de balans in het vetweefsel verstoren. Wanneer de productie van adipokinen ontregeld



raakt, beïnvloedt dat hoe het lichaam omgaat met suiker, vet opslaat of verbrandt en hoe het immuunsysteem functioneert.¹ Een verstoring in deze balans wordt in verband gebracht met aandoeningen zoals diabetes, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, leververvetting, slaapapneu en bepaalde vormen van kanker.³ Hoe essentieel goed functionerend vetweefsel is, zie je terug bij zeldzame aandoeningen waarbij dit systeem niet goed werkt.

Leptine receptor deficiëntie

Leptine is een adipokine dat de hersenen informeert over de energievoorraad van het lichaam.¹ Bij lage leptinesignalen ontstaat hongergevoel.¹ Bij mensen met leptine receptor deficiëntie ontvangen de hersenen dit signaal niet goed.⁴ Het lichaam 'denkt' dat er te weinig energie is, terwijl vetcellen wel leptine produceren. Het gevolg is een voortdurend hongergevoel. Deze zeldzame aandoening veroorzaakt al op jonge leeftijd ernstige obesitas.⁴

Lipodystrofie

Een ander voorbeeld is lipodystrofie. Hierbij is vetweefsel geheel of gedeeltelijk afwezig.⁵ Energie kan daardoor niet goed worden opgeslagen en vet hoopt zich op in organen en spieren.⁵ Dit kan leiden tot ernstige stofwisselingsproblemen zoals diabetes, hart- en vaatziekten, lever- en nieraandoeningen, hormonale verstoringen en veranderingen in uiterlijk.⁵ Uiteindelijk draait alles om balans. Ook op het gebied van vet.

VETWEEFSEL IS EEN ACTIEF ORGAAN¹

Lipodystrofie: al vanaf jonge leeftijd

Bij sommige kinderen ontstaat lipodystrofie al bij de geboorte of in de vroege kinderjaren.⁵ Het lichaam maakt dan nauwelijks vetweefsel aan. Energie wordt niet goed opgeslagen en belangrijke lichaamsprocessen raken verstoord.⁵ Dit heeft vaak grote gevolgen voor ontwikkeling, stofwisseling en het dagelijks leven. Het verhaal van Rose laat zien hoe essentieel vetweefsel is voor onze gezondheid, vanaf jonge leeftijd.

Referenties: 1. Hemat Jouy et al., *Biomedicines* 2024, 12, 2129. <https://doi.org/10.3390/biomedicines12092129>. 2. Arner, Ryden, *Journal of Internal Medicine*, 2022, 291; 611–621. 3. Tilg et al. *Nature Reviews Immunology*, volume 25, April 2025; 250–265 4. LEPR Deficiency. rarediseases.org/rare-diseases/lepr-deficiency/ accessed 9 Nov 2024. 5. Brown RJ et al. *Front. Endocrinol.* 16:1597053. doi: 10.3389/fendo.2025.1597053.



Meer informatie?
Scan de QR-code.

Chiesi
global rare diseases

Goed gereedschap maakt het verschil in de tuin

Met het voorjaar in aantocht trekken veel mensen weer de tuin in. Borders worden opgefrist, tegels schoongemaakt en planten gesnoeid. Toch blijkt in de praktijk dat veel klussen onnodig zwaar of tijdrovend zijn. Niet door het werk zelf, maar door het gebruik van verkeerd of verouderd gereedschap.

Een scherpe snoeischaar zorgt voor een strakke snede en voorkomt schade aan planten. Een stevige hark maakt het egaliseren van grond een stuk efficiënter. En wie ooit met een goede spade heeft gewerkt, merkt direct hoeveel verschil dat maakt bij het omspitten van de tuin. Het zijn ogenschijnlijk kleine details, maar ze bepalen in grote mate het resultaat én het werkplezier.

Daar komt bij dat tuinen steeds diverser worden ingericht. Van compacte stadstuinen tot ruime buitenruimtes met meerdere zones. Dat vraagt om een gerichte aanpak, waarbij het juiste gereedschap per klus wordt ingezet. Voor grotere oppervlakken bieden elektrische of accu-aangedreven

MET GOED GEREEDSCHAP

WERK JE SNELLER, LICHTER

EN BEREIK JE BETER RESULTAAT

oplossingen uitkomst. Die nemen fysiek werk uit handen en maken onderhoud beter vol te houden.

Schoonmaken na gebruik

Ook comfort speelt een steeds grotere rol. Gereedschap dat goed in de hand ligt en is afgestemd op langdurig gebruik, voorkomt klachten en zorgt voor meer controle tijdens het werken. Zeker bij terugkerende klussen is dat geen overbodige luxe.

Tot slot is onderhoud essentieel. Schoonmaken na gebruik en het scherp houden van messen verlengen de levensduur en zorgen ervoor dat gereedschap blijft doen wat het moet doen. Zo blijft elke klus overzichtelijk en effectief.

Wie zijn tuin serieus aanpakt, weet dat de basis begint bij goed materiaal. Het bepaalt hoe soepel het werk verloopt en hoe het eindresultaat eruitziet.



AAN HET WOORD

Kees Oomen, directeur VvE Belang

Is het een goed idee om woningen te splitsen als oplossing voor de woningnood?

'Er is een gezamenlijke opgave rondom het tekort aan woningen. Daarbij wordt ook gekeken het vergunningsvrij splitsen van bestaande woningen. Daar heb je wel goede randvoorwaarden voor nodig. Waar ik me zorgen over maak, is de ruimte voor speculatie. Het gevaar is dat een handige eigenaar denkt: een extra keukentje en badkamertje erbij en vangen maar. Waarbij toetreders op de woningmarkt een kat in de zak kopen. Bovendien ontstaan er veel nieuwe kleine VvE's waarvan we weten dat ze lastig te beheren zijn.'

En wat zijn uw zorgen rondom het uitponden van woningen?

'Dat de kosten van achterstallig onderhoud bij de nieuwe vve-leden terecht komen. Ik vind dat de overheid daar veel te laconiek mee omgaat. In Utrecht verkoopt een vastgoedbelegger appartementen in jaren '60-woonblokken. Het betreft oude, niet goed onderhouden woningen. Die kopers kunnen erop wachten dat er iets gebeurt waardoor je een paar duizend euro mag inleggen. Daarom pleiten we ervoor dat de splitsende of uitpondende eigenaar, naast een minimale energieprestatie, moet zorgen voor een minimale vulling van het verplichte reservefonds, om te voorkomen dat starters straks onderhoud krijgen dat ze niet kunnen betalen.'

IN SAMENWERKING MET GARDENA

Geef je tuin precies wat hij nodig heeft, zonder water te verspillen

'Een gezonde tuin begint niet met méér water, maar met slimmer water geven.' Volgens GARDENA ligt daar vandaag de grootste kans voor tuinbezitters. Droge zomers zijn inmiddels de realiteit, maar tegelijkertijd gaat er nog veel water verloren door inefficiënt gebruik. Niet omdat mensen hun tuin niet goed willen verzorgen, maar omdat water geven vaak gebeurt op basis van gewoonte in plaats van inzicht.

In de praktijk wordt er nog veel gesproeid op het verkeerde moment, te breed of zonder duidelijke structuur. Veel tuinbezitters pakken de tuinslang wanneer het uitkomt, vaak midden op de dag. Juist dan is de verdamping het hoogst en bereikt slechts een deel van het water de wortels. Daarnaast wordt er vaak gekozen voor sproeien over een groot oppervlak, terwijl planten juist behoefte hebben aan gerichte bewatering. Ook ontbreekt regelmaat, waardoor planten de ene keer te veel en daarna te weinig water krijgen, met een instabiele groei als gevolg.

De grootste winst zit daarom in gedrag. Wie zijn tuin echt goed wil onderhouden, kijkt anders naar water geven. Niet als een losse handeling, maar als een proces dat je slim inricht. Door water te geven

in de vroege ochtend of late avond en dit direct bij de wortel te doen, benut je water veel efficiënter. Het vraagt om kleine aanpassingen, maar levert direct resultaat op in sterkere planten en minder verspilling.

Precies waar de plant het nodig heeft

Om dit gedrag vast te houden, kiezen steeds meer mensen voor oplossingen die structuur aanbrengen. Het GARDENA Micro-Drip-System speelt hier direct op in door water druppelsgewijs af te geven, precies waar de plant het nodig heeft. Hierdoor blijft de bodem constant op het juiste vochtgehalte en wordt verspilling door verdamping of afstroming voorkomen.

In combinatie met het GARDENA smart system wordt water geven volledig voorspelbaar. Je stelt eenvoudig in wanneer en hoeveel water er nodig is, waarna het systeem dit automatisch uitvoert. Dat betekent niet alleen gemak, maar ook controle. Juist in periodes waarin je zelf minder aanwezig bent, zoals tijdens vakanties, voorkomt dit de meest voorkomende fouten.

Voor situaties zonder vaste wateraansluiting biedt de GARDENA AquaBloom een praktische oplossing. Deze werkt op zonne-energie en maakt het mogelijk om ook balkons en terrassen efficiënt te bewateren. In combinatie met het hergebruik van regenwater via een regenton en pomp ontstaat een duurzame manier van tuinieren die klaar is voor de toekomst. De essentie is helder. Een gezonde



tuin vraagt niet om méér water, maar om een slimmere aanpak. Door gedrag aan te passen en dit te ondersteunen met de juiste systemen, haal je meer uit elke druppel en blijft je tuin in topconditie, ongeacht het seizoen.

Wil je dit zelf goed inrichten en direct resultaat zien in je tuin? Ontdek welke oplossing past bij jouw situatie via GARDENA of ga langs bij een tuincentrum bij jou in de buurt voor gericht advies en een passende start.



Meer informatie?
Scan de QR-code.

 **GARDENA**

‘Er komt steeds meer af op de 90.000 kleine vereniging van eigenaars’

Nederland kent ongeveer 145.000 verenigingen van eigenaars (VvE's), die tezamen 1,5 miljoen woningen vertegenwoordigen. VvE Belang-directeur Kees Oomen bespreekt drie dossiers: de verduurzaming van gebouwen, de intrede van private equity in het VvE-beheer en de groeiende problematiek van de ongeveer 90.000 kleine VvE's.

Verduurzaming loopt achter

In 2050 moeten alle woningen verduurzaamd en van het aardgas af zijn. De verduurzaming van VvE's loopt significant achter op de rest van de woningmarkt. Dit is grotendeels te wijten aan twee obstakels: de besluitvorming en de financiering hiervan, ziet Oomen. ‘Verduurzaming valt niet onder het regulier onderhoud. Waardoor je voor besluiten een gekwalificeerde meerderheid van twee derde van de VvE-leden moet hebben. Daarmee heb je dus ook een blokkerende minderheid, want met iets meer dan een derde van de stemmen kun je besluiten tegenhouden, terwijl er een enorme verduurzamingsopgave ligt.’ In het kader van de verduurzaming wil de overheid het verplichte meerjarenonderhoudsplan (MJOP) verlengen van 10 jaar naar 30 jaar en omvormen tot een duurzaam MJOP. ‘Het betekent dat VvE's verplicht moeten reserveren voor de verduurzaming tot 2055.’ Dit maakt de maandelijkse VvE-bijdrage onbetaalbaar, voorziet hij. ‘Effectief wordt de bijdrage drie tot vijf keer zo hoog, voor maatregelen die pas veel later worden uitgevoerd.’ Voor een wél werkende oplossing, waarmee de VvE direct aan de slag kan met verduurzamingsmaatregelen, wijst hij naar België. ‘Daar moet je als VvE een investeringsplan voor de verduurzaming van het pand hebben. Dat kun je vervolgens financieren met leningen en subsidies. Het voordeel is dat de maatregelen direct worden uitgevoerd en daarmee meteen het gewenste voordeel opleveren.’

DE VERDUURZAMING VAN VVE'S LOOPT SIGNIFICANT ACHTER OP DE REST VAN DE WONINGMARKT

Kleine VvE's zijn kwetsbaar

Zo'n 70% van de Nederlandse VvE's zijn klein, met twee tot zes leden. Het groot aantal kleine VvE's vindt de oorsprong in de naoorlogse jaren, toen panden per verdieping of in kleine eenheden werden opgesplitst, vertelt Oomen. Deze moeten in Nederland aan dezelfde regels voldoen als grote VvE's. ‘De set regels voor een VvE van twee eigenaars is hetzelfde als die van een VvE met 100 leden. Daar hebben wij aandacht voor gevraagd. Met de werkgroep Modernisering Appartementsrecht Nederland hebben wij een apart modelreglement voor kleine VvE's geschreven.’ Kleine VvE's hebben vaak een matige tot slechte organisatiegraad, waardoor er geen reserves zijn. En de besluitvorming is extreem kwetsbaar, vertelt Oomen. ‘Het gaat goed zolang het goed gaat en dan is klein juist fijn. Maar als het fout gaat, gaat het ook



goed fout! Er is geen gulden middenweg. Het is wit of het is zwart, waardoor een verschil van inzicht al snel tot een impasse leidt en noodzakelijk onderhoud of verduurzaming uitblijft en de problemen worden doorgeschoven. In alle onderzoeken, zoals van Rabobank en Motivaction, is de conclusie hetzelfde: VvE's lopen enorm achter qua verduurzaming.’ Het samenvoegen van alle afzonderlijke, kleine VvE's tot een grotere, functionele eenheid is nagenoeg onmogelijk, stelt hij. ‘Een besluit daartoe vereist 100%-unanimiteit van alle eigenaren.’ Als alternatieve oplossing oppert hij om als naburige VvE's onderhoud en verduurzaming gezamenlijk aan te besteden via een nieuwe, overkoepelende verenigingen.

Private equity ontdekt VvE-beheer

Ruim de helft van de VvE's heeft de dagelijkse gang van zaken, zoals het onderhoud en verzekeringen, uitbesteed aan of via een VvE-beheerder. Oomen ziet een aantal problemen opdoemen, die deels een demografische oorzaak hebben. ‘Ouderen en starters kiezen steeds vaker voor een appartement. Beide groepen hebben geen zin of tijd voor het beheer. Het gevolg is dat het steeds moeilijker wordt om mensen voor het VvE-bestuur te vinden. Waardoor iemand vanuit de VvE-beheerder betaald de bestuurdersrol op zich neemt.’ Hij plaatst een kanttekening bij de vermenigving van de rol van beheerder en bestuurder. ‘Als bestuur en beheer een en dezelfde partij zijn, hebben we geen scheiding der machten meer. Óók financieel niet, want de beheerder doet de financiën en het bestuur geeft een klap op de betalingen. Dat is een risico.’ Wat niet meehelpt, is dat de sector zichzelf niet wil reguleren. ‘Het is geen beschermd beroep. Er is geen opleiding tot erkend VvE-beheerder, er is geen tuchtrecht. Wanneer wij met z'n tweeën besluiten om VvE-beheerder te worden, kunnen we morgen een bordje naast de deur hangen en aan de slag gaan.’ Private equity heeft de laatste jaren versneld haar intrede gedaan. ‘Er zijn vier partijen die de afgelopen twee jaar op overnamepad zijn geweest en inmiddels tussen de vijf- en tienduizend VvE's als klant hebben. Daar ligt bij mij een enorme zorg.



Kees Oomen

Voorlichtingsbijeenkomsten 2026

VvE Belang is, als belangenbehartiger namens 14.000 VvE's, de stem van ruim 400.000 appartementseigenaren. Op zes voorlichtingsbijeenkomsten wordt u geïnformeerd over de laatste ontwikkelingen en hoort u alles wat u moet weten om uw VvE toekomstbestendig te maken! Dit jaar vinden de bijeenkomsten plaats in Apeldoorn (13 en 14 oktober), Groningen (20 en 21 oktober), 's-Hertogenbosch (2 en 3 november), Rotterdam (11 en 12 november), Vijfhuizen (17 en 18 november) en Utrecht (1 en 2 december).

De beheertarieven zijn al behoorlijk gestegen. Bovendien zie je dat private equity-partijen daar steeds meer diensten omheen aanbieden, zoals verzekeringen of energie, waardoor het soms bijna op gedwongen winkelnering lijkt. Wij vinden het juist belangrijk dat VvE's grip en controle houden op hun functioneren.’



Scan de QR-code voor de data, het programma en om u aan te melden.

‘Wij ontzorgen de zakelijke reiziger’

De tijd van een zakenreiziger is te kostbaar om zelf online de reis te boeken. Bovendien heb je niet de flexibiliteit en 24/7 contact met je business travel consultant als je reis onverwacht moet worden omgeboekt.

‘Vaak ben je uren kwijt met het uitzoeken van de vlucht, het hotel en alle zaken eromheen. Ook bij ons kunnen klanten online boeken. Maar het grote voordeel van ons is dat we je volledig ontzorgen,’ stelt Peter Hilbers, directeur van zakenreisbureau Smart Business Travel. ‘Zeker voor de wat ingewikkeldere vlucht of reissamenstelling hebben we meer tools om uit te komen bij beste mogelijkheid qua prijs, reistijd en klasse dan wat je online zelf kunt vinden. We zoeken de beste opties en bieden dat in de vorm van drie voorstellen aan, waaruit de reiziger of de travel desk van het bedrijf kan kiezen.’ Elk aanbod is maatwerk, vertelt marketing manager Elze Hagethorn: ‘Vaak wordt met de salesmanager een reisbeleid opgesteld waarin de bandbreedtes worden besproken van wat een medewerker qua klasse wel of niet mag boeken.’

Sneeuw en geopolitiek

Het belangrijkste voordeel van het inschakelen van een business travel agent is de ontzorging bij onverwachte gebeurtenissen. Als voorbeeld noemt Hilbers de sneeuwchaos, begin dit jaar op Schiphol. ‘De reiziger hoeft niet drie uur bij de airline in de wachtrij te staan, die belt gewoon ons. We kijken breder dan Schiphol en proberen iemand naar

een andere locatie te krijgen, zodat hij toch op zijn bestemming kan komen.’ Hagethorn vult aan: ‘De techniek is er, maar wel met een persoonlijke “touch”. We komen meteen in de actiemodus.’ Smart Business Travel is 24/7 bereikbaar. ‘Bij ons zitten er nog steeds mensen achter het scherm

**‘JE HOEFT NIET DRIE UUR
IN DE WACHTRIJ TE STAAN,
JE BELT GEWOON ONS’**

die de kennis hebben en je snel kunnen helpen, in plaats van een AI-agent.’

Als voorbeeld noemt ze de wielerploeg van Team Visma | Lease a Bike die het afgelopen wielerveizoen door heftige regenval kwam vast te zitten in Catalonië. ‘Daar heeft een collega iedereen omgeboekt om de ploeg in plaats van Barcelona via Madrid naar huis te krijgen.’ Die snelheid en flexibiliteit komt niet alleen bij extreem weer of geopolitieke crisissen van pas, benadrukt Hilbers: ‘De karakteristiek van een professioneel reiziger is dat er wel eens iets wijzigt in zijn schema. Wij bieden daarom eigenlijk altijd tickets aan die je kunt wijzigen of annuleren.’



Smart Eco Label

Steeds meer bedrijven werken aan het reduceren van hun CO²-voetafdruk. Smart Business Travel speelt hier op in met het eigen Smart Eco Label, vertelt Hagethorn. ‘We hebben de keuze van de meest duurzame reisoptie zo simpel mogelijk gemaakt, met een stoplichtfunctie in de boeking van groen, geel, rood.’



**Scan de QR-code en start
jouw zorgeloze zakenreis
bij Smart Business Travel.**

IN SAMENWERKING MET SCHMIDT AKKERMAN

De bril als onmisbare reisgenoot

De bril is allang geen puur functioneel hulpmiddel meer. Waar het vroeger draaide om beter zien, is de bril vandaag de dag een bepalend onderdeel van je uitstraling. Zeker voor wie veel onderweg is, maakt de juiste bril direct verschil. Van een zakelijke afspraak tot een ontspannen moment in de zon, je bril bepaalt hoe je voor de dag komt.

Volgens Schmidt Akkerman wordt die rol vaak onderschat. ‘Mensen denken nog te vaak in één bril voor alles, terwijl je levensstijl daar simpelweg te veelzijdig voor is.’ In de praktijk blijkt dat één bril zelden optimaal werkt in elke situatie.

Daarom kiezen steeds meer mensen bewust voor meerdere brillen. Een montuur voor werk, een zonnebril voor buiten en een oplossing die beide combineert. Net zoals je je kleding aanpast aan het moment, geldt dat ook voor je bril. Bij Schmidt Akkerman ligt de focus op die

**EEN BRIL DIE JE UITSTRALING
VERSTERKT EN VERTROUWEN
UITSTRAALT IN ELKE SITUATIE**

combinatie van uitstraling en functionaliteit. Brillen worden afgestemd op hoe je dag eruitziet. Werk je veel achter schermen, zit je regelmatig buiten of reis je veel, dan vraagt dat om andere keuzes in glas en montuur.

Moderne glazen spelen daarin een belangrijke rol. Denk aan bescherming tegen fel zonlicht, scherp zicht onder wisselende omstandigheden en comfort tijdens lange dagen. ‘Het doel is simpel,’ aldus Schmidt Akkerman. ‘Je wilt één of meerdere brillen die altijd kloppen, zonder dat je erover na hoeft te denken.’

Wat Schmidt Akkerman onderscheidt, is de persoonlijke aanpak. Geen snelle keuze uit een rek, maar advies op basis van jouw gezicht, stijl en dagelijkse gebruik. Tijdens een persoonlijk traject wordt gekeken naar hoe en wanneer je je bril gebruikt, zodat vorm, kleur en functionaliteit perfect aansluiten.

Dat is geen overbodige luxe. Juist onderweg, tijdens reizen of lange dagen buiten, wil je dat je bril comfortabel zit en direct goed functioneert. Tegelijkertijd draagt de juiste bril bij aan je uitstraling. Subtiel waar nodig, uitgesproken waar het kan. Steeds meer mensen zien hun bril daarom als investering. Niet als losse aankoop, maar als onderdeel van hun dagelijkse presentatie. Kwaliteit, comfort en uitstraling komen samen in een oplossing die langer meegaat en beter past.



De bril wordt daarmee een vast onderdeel van je leven onderweg. Niet alleen om beter te zien, maar om sterker voor de dag te komen in elke situatie. Wil je weten welke bril past bij jouw manier van leven en reizen?

Plan een persoonlijk adviesgesprek bij Schmidt Akkerman en ontdek hoe maatwerk het verschil maakt.



**Meer informatie?
Scan de QR-code.**

Met de nichefondsen van Gini Capital belegt u in de infrastructuur van morgen

Gini Capital is een specialist in niche fondsbeheer, met drie diverse, thematische fondsen die samen inspelen op technologie, energie en kapitaalstromen: Digital Future Fund, Super Commodities Fund en Income Value Fund. Alle drie de fondsen bieden beleggers een kans om de eigen beleggingsportefeuille te diversifiëren, stelt Gini Capital-directeur Lorenzo van der Struik.

Het eerste fonds, het Digital Future Fund – startdatum 2022 – is opgezet om deelname aan blockchain en AI toegankelijk te maken voor mensen die wel de kansen zien, maar niet zelf individuele posities willen selecteren in een snel veranderende markt. Het Super Commodities Fund is een ‘tastbare’ tegenhanger van het Digital Future Fund, dat inspeelt op de snel groeiende vraag naar energie en kostbare grondstoffen om de AI-revolutie, groei van datacenters en de energietransitie mogelijk te maken. Het meer defensieve Income Value Fund focust op rendement uit dividend.

Goede rendementen

‘De drie fondsen haken heel erg op elkaar aan,’ vertelt Lorenzo van der Struik. ‘Doordat je met het Digital Future Fund, Super Commodities Fund en Income Value Fund focust op duidelijke thema’s, heb je een “locked-in”-gevoel. Met het oudste fonds, het Digital Future Fund, hebben we sinds de start sterke rendementen gerealiseerd. Het laatste kwartaal van 2025 hebben we wat van het behaalde resultaat moeten teruggeven. Maar overall hebben we sterke resultaten neergezet. Het Digital Future Fund staat sinds de start in 2022 op circa 66% cumulatief rendement, terwijl het Super Commodities Fund in twee jaar tijd ruim 45% heeft gerealiseerd.’ Voor 2026 verwacht hij ook weer een volatiele markt met forse uitschieters. ‘Geopolitiek zijn we het jaar vol hectiek begonnen, met Venezuela en Iran als uitschieters. En het is een verkiezingsjaar in de VS, met de midterms. Voor ons is het zaak om door alle stormen en ontwikkelingen heen te kijken, naar de lange termijn. Uiteindelijk is volatilititeit geen vijand, maar een bron van kansen voor wie scherp gealloceerd is en durft vooruit te kijken.’

Voorgesorteerd op de toekomst

Qua nichemarkten is Gini Capital goed voorgesorteerd op de toekomst, constateert Van der Struik. ‘Het geld blijft nog steeds naar de AI-sector stromen, alleen op een andere manier. De investeringen gingen heel erg naar de energie en grondstoffen en geopolitiek speelde een rol. Waardoor je ook weer ziet hoe alle niches in één keer weer in elkaar haken.’ In AI is het belangrijk om steeds opnieuw even afstand te nemen om de hype te onderscheiden van de bedrijven die echt gaan profiteren en geld gaan verdienen in plaats van alleen



V.b.n.b. en v.l.n.r.: Raja Speet, Edward Laurier, Lorenzo van der Struik en Sebastiaan van der Poel

HET SUPER COMMODITIES FUND SPELT IN OP DE EXPLODERENDE ENERGIEVRAAG DOOR AI

maar uit te geven. ‘Blockchain en crypto veranderen fundamenteel, omdat institutionele partijen deze markt steeds vaker als strategisch onderdeel van hun allocatie beschouwen. Daardoor ga je van een emotionele markt voor een groot deel naar een rationele, door regelgeving gebaseerde markt.’ De fondsbeheerders van Gini Capital baseren hun investeringsbeslissingen nadrukkelijk niet alleen op de informatie van Bloomberg en schermhandel. Van der Struik is net terug uit Londen, waar hij de belangrijkste AI- en technologieconferenties heeft bezocht en met internationale partijen heeft gesproken ‘We houden alle social media en websites bij om te kijken wat er gaande is en wat er aan komt.’

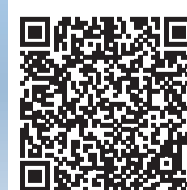
Super Commodities Fund

Rond de 25, 30% van het Super Commodities Fund bestaat uit edelmetalen als goud en zilver, ‘om de politieke onrust te “hedgen”. Dat hebben we ontzettend goed kunnen verzilveren afgelopen jaar.’ Het fonds speelt in op de exploderende energievraag door AI. ‘We zijn vroeg op de energietrein gesprongen met posities in metalen als lithium en uranium.’ Elon Musk heeft onlangs 380 megawatt aan gasturbines gekocht als back-up voor zijn serverpark, vertelt Van der Struik. ‘Dat is evenveel vermogen als het totale energieverbruik van Amsterdam.’ Hij haalt opnieuw Musk aan om een beeld te schetsen van hoe snel de ontwikkelingen gaan. ‘Toen iedereen Tesla nog waardeerde als automaker, waren ze al volop bezig met batterij-technologie en energie-arbitragesystemen (BESS). Ze stoppen met de productie van model S en X omdat ze de productieruimte nodig hebben voor het maken van robots.’ Over het algemeen vinden

de belangrijkste ontwikkelingen plaats in de VS en China, vertelt hij. ‘Europa denkt te klein en defensief. Daar is technologie niet geschikt voor. Je moet iemand hebben die als eerste met een vliegtuigje de Atlantische Oceaan oversteekt, zonder dat hij weet of dat wel echt gaat lukken. Amerika investeert miljarden waar wij miljoenen investeren. En China bouwt niet aan een vijfjarenplan maar bouwt aan een 30- of zelfs 40-jarenplan. En dat verschil begint zich echt uit te betalen. Op dit moment zit 10% van de portefeuille in China en we zijn aan het onderzoeken of we dat verder kunnen uitbouwen.’

Income Value Fund

Het Income Value Fund vormt het stabiliserende fundament binnen de driedelige strategie en is gericht op consistente rendementen met lagere volatilititeit. Het nieuwe fonds heeft afgelopen jaar last gehad van het euro-dollarrisico, vertelt Van der Struik, maar is na een omzetting in november weer terug op koers. ‘Het is een bredere index van bedrijven waarvan we vinden dat ze op de juiste manier presteren. Waarbij we ons richten op techniek, energie en finance.’



Bij Gini belegt u vandaag al in de infrastructuur van morgen. Wilt u inzicht in onze visie, portefeuille en strategie? Scan de

QR-code en ontdek hoe onze fondsen inspelen op de grote verschuivingen van deze tijd.



Voor iedereen die nog niet toe is aan een hoortoestel

Ervaart u dat gesprekken niet goed te verstaan zijn, maar wilt u geen hoortoestel? Dan is deze baanbrekende Zwitserse innovatie misschien wat voor u.

Veel mensen merken dat gesprekken niet meer zo vanzelf gaan als vroeger. Ze horen de spreker wel, maar verstaan niet altijd wat er gezegd wordt. Vooral in gezelschap, bij achtergrondgeluid, onderweg of in de auto kost luisteren steeds meer moeite. Toch zijn veel mensen nog niet toe aan het dragen van een zichtbaar hoortoestel.

Voor deze groep is er nu een nieuwe oplossing die het gehoor ondersteunt, zonder dat het direct als een hoortoestel aanvoelt.

Wel een hoortoestel, geen hoortoestelgevoel

De Phonak Virto R Infinio is ontwikkeld door het Zwitserse moederbedrijf van Schoonenberg. Het is een volwaardig hoortoestel dat eruitziet als een modern oordopje. Het toestel zit discreet in het oor en valt nauwelijks op. Hierdoor biedt het gehoorondersteuning, zonder de uitstraling van een klassiek hoortoestel. Dat maakt het toestel geschikt voor mensen die nog geen hoortoestel willen dragen, maar wel behoefte hebben aan beter verstaan in dagelijkse situaties.

Verstaan vanuit elke richting

Ondanks het compacte formaat is de technologie zeer geavanceerd. De Phonak Virto R Infinio analyseert geluiden continu en herkent verschillende luisteromgevingen. Het toestel past het geluid automatisch aan, waardoor gesprekken helder en natuurlijk klinken, vanuit elke richting. Dit zorgt voor meer luistercomfort, zowel thuis als onderweg, in de auto of in een druk restaurant.

Oplaadbaar en verbonden

Het toestel is volledig oplaadbaar, waardoor losse batterijen niet meer nodig zijn. Daarnaast beschikt het over een stabiele Bluetooth-verbinding. Telefoongesprekken en audio kunnen rechtstreeks in het oor worden ontvangen, wat handsfree bellen en luisteren mogelijk maakt.

Op maat gemaakt voor maximaal comfort

Elke Phonak Virto R Infinio wordt volledig op maat gemaakt. Hierdoor sluit het toestel nauwkeurig aan op het oor en is het comfortabel om te dragen, ook gedurende langere tijd. U merkt nauwelijks dat er een toestel in het oor zit. Het hoortoestel is bovendien waterbestendig en geschikt voor dagelijks gebruik.

Testpersonen gezocht!

Voor dit vernieuwende in-het-oor toestel zoeken wij testpersonen. Herkent u de beschreven situatie en wilt u ervaren hoe dit toestel past bij uw dagelijks leven? Dan nodigen wij u uit om de Phonak Virto R Infinio zelf twee weken gratis en vrijblijvend te testen in verschillende luistersituaties. Het onderzoek sluiten we af met een kort interview over uw ervaringen.

Bent u geïnteresseerd?

Meldt u zich dan aan als testpersoon vóór 15 mei. Bel 088 932 43 54 of ga naar www.schoonenberg.nl/aanmelden. Deelname is gratis en geheel vrijblijvend. Tijdens de afspraak bekijkt de audicien eerst of het toestel geschikt is voor u en daarna kunt u het testen in de praktijk.



Ontdek zelf de grote voordelen van de Phonak Virto R Infinio en meld u vandaag nog aan!

Meld u nu aan!

Gratis en vrijblijvend
www.schoonenberg.nl/aanmelden
of bel 088 932 43 54

"Ik merkte dat ik gesprekken niet goed meer kon volgen. Heel vervelend. Dankzij Schoonenberg kan ik weer volop genieten. Ik adviseer iedereen om mee te doen aan de test en het verschil zelf te ervaren!"