



# PERSONAL LIFESTYLE

## Heerlijk naar buiten, de zon in

‘De lente – ik sta midden in haar’, dichtte Herman Gorter. Als een liefde die zich aandient. Voor Amsterdammers is Rokjesdag hét onofficiële startsein van het terrasseizoen.

Schrijver columnist Martin Brill introduceerde de naam voor de eerste warme lentedag in 1996 in zijn vaste column in Het Parool. Met de lange avonden en warme dagen voor de boeg is april de perfecte maand om plannen te maken om eropuit te gaan. In mei en juni zijn er genoeg vrije dagen en evenementen om je blik te verruimen, in eigen stad of buiten de stadsgrenzen. Denk bijvoorbeeld aan een bezoek aan Rotterdam, waar je het nieuwe museum Fenix of het nieuwe onderkomen van het Nederlands Fotomuseum kunt bezoeken. Een leuk museum binnen de stadsgrenzen is het STRAAT Museum in Amsterdam-Noord, met de tentoonstelling over graffiti kunst, ‘the ESSENCE’. En ook op korte fiets- en treinafstand van Amsterdam is genoeg te beleven. Op pagina 2 helpen we je op weg met inspiratie. Wil je een stukje buitenland in Nederland bezoeken, dan is het heuvelland van Zuid-Limburg een geweldige bestemming om tot rust te komen.

### Persoonlijke doelen

Het lekkere weer en de oplopende temperaturen nodigen niet alleen uit om in beweging te komen. De zomerdagen die eraan komen vormen vaak ook een stimulans om de overbodige kilo's van de winter kwijt te raken en gezonder te gaan leven. Om dit makkelijker te maken, zijn er gelukkig slimme apps die je helpen om je persoonlijke doelen te behalen. Stress laat zich minder makkelijk weg relaxen en vraagt om een systeemverandering, vertelt Diana de Koning van het Centrum voor Stressmanagement.



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



03

Een stukje buitenland in Nederland



05

Van de straat naar het museum

ADVERTORIAL

## 23 procent van de kinderen in Nederland heeft myopie: vroegtijdige screening is essentieel

Steeds meer kinderen hebben myopie (ook wel bijziendheid genoemd) doordat ze weinig buiten zijn en veel naar schermen kijken. Dat is vervelend en kan bovendien tot ernstige oogproblemen leiden. Daarom is het belangrijk om hier als ouder alert op te zijn.

Slecht zicht kan vroegtijdig beginnen en oogproblemen starten vaak ongemerkt. ‘Kinderen klagen meestal niet over hun zicht’, aldus Reza Hosseini van Eye Wish Opticiens. ‘Als kinderen vaak te dichtbij gaan zitten, veel knippen, concentratieproblemen hebben of last krijgen van hoofdpijn en vermoeidheid, is het verstandig om hun ogen te laten controleren bij een specialist.’

### Vroegtijdige screening

Vroegtijdige screening helpt oogafwijkingen en problemen te herkennen, of het nu gaat om myopie of iets anders. Kinderen onder de tien kunnen bij Eye Wish Opticiens terecht voor een voormeting en des-

kundig advies. Kinderen van tien jaar en ouder komen in aanmerking voor de 360 graden oogmeting. Dit is een zorgvuldig en persoonlijk onderzoek waarin de ooggezondheid nauwkeurig in kaart wordt gebracht.

### ‘KINDEREN KLAGEN MEESTAL NIET OVER HUN ZICHT’

#### Achteruitgang remmen

Blijkt je zoon of dochter bijziend te zijn? Dan zijn er producten die de achteruitgang kunnen remmen. Denk daarbij aan diverse soorten contactlenzen of een bril. Ook hiervoor ben je bij Eye Wish Opticiens aan het juiste adres. Je vindt hier trendy en duurzame

kinderbrillen met Zwitsers precisieglas én een klinisch bewezen contactlens die de achteruitgang van myopie kan afremmen. Deze producten zorgen ervoor dat kinderen scherp kunnen blijven zien en dat de toename van myopie (bijziendheid) wordt geremd.



Eye Wish Opticiens is de optieketen met vakmensen die meer zien. Scan de QR-code en maak vandaag nog een afspraak voor een oogmeting.



eye wish opticiens  
Ook volwassenen zien meer

## Even weg uit Amsterdam: de mooiste uitjes voor dit voorjaar

De stad begint te stralen, de terrassen vullen zich, maar toch: je wilt even weg. Niet op vakantie, niet te ver. Maar gewoon een dagje buiten de Amsterdamse Ring, in het groen of naar een leuke stad.

Wie in Amsterdam woont, heeft mazzel. Niet alleen omdat de stad zelf zo mooi is, maar ook omdat je in een uurtje fietsen of met de trein al snel heel ergens anders bent. Op een plek waar je ademhaalt, je schouders laat zakken en beseft dat de wereld groter is dan de Jordaan of De Pijp. Neem de Haarlemmermeerpolder. Op de fiets vanuit Amsterdam bereik je in nog geen drie kwartier een wereld van weidse polders, bloembollenvelden en kleine dijkdorpijjes. Of pak de fiets naar Volendam. Juist de route

**UITWAAIEN HOEFT NIET VER: BINNEN EEN UUR FIETS- OF TREINAFSTAND LIGT EEN COMPLEET ANDERE WERELD TE WACHTEN**



ernaartoe, door de stille polder, langs het IJmeer, werkt verstillend en rustgevend. Neem een picknick mee, ga op een bankje zitten en kijk uit over het water.

### Voorjaarsinspiratie dicht bij huis

Voor wie liever de trein pakt: Haarlem ligt op ruim een kwartier. De stad biedt een aangename mix van culturele uitjes en lekker buiten zijn. Loop van het Spaarne naar de duinen bij Bloemendaal, of pak de fiets naar Zandvoort. In het voorjaar, als de toeristen er nog niet zijn, is het strand verrassend rustig. Ook het Gooi trekt. Hilversum zelf is dan misschien niet het meest romantische reisdoel, maar de omgeving wel. De heide rond Laren en Blaricum is in het voorjaar prachtig, de bossen zijn er breed en stil, en de kleine kunstgaleries in het gebied zijn een welkome verrassing voor wie van cultuur houdt. Musea als het Singer Laren zijn op een doordeweekse dag heerlijk ontspannen te bezoeken.

### Uitwaaien zonder koffer

Wie liever wat meer wil bewegen, rijdt door naar de Utrechtse Heuvelrug. Het reliëf is voor Nederlandse begrippen indrukwekkend: heuvels, beukenbossen en zandverstuivingen. De Amersfoortse Kei, het Soesterbos, het Nationaal Park, er is genoeg te bewandelen voor een hele dag. En dan is er nog de optie die Amsterdammers weleens vergeten. Gewoon een dagje naar Noord. De veerpont over het IJ is gratis, de route door Waterland is prachtig en dorpijjes als Broek in Waterland of Uitdam zijn in een middag prima te combineren. Klein aantal kilometers, groot plezier.

Kortom: uitwaaien hoeft niet te betekenen dat je een koffer pakt. Soms is een dagje weg het beste medicijn. Een dagje dat begint op de pont, op het perron, of gewoon op de fiets.

## Vertragen tussen de heuvels: Zuid-Limburg als stukje buitenland in Nederland

Even een tandje terugschakelen. Een stapje terugzetten. In Zuid-Limburg gebeurt dat vanzelf. Hier vind je rust, ritme en ruimte, gewoon op een paar uur van huis. Dé vakantiebestemming voor wie in 2026 bewuster wil reizen.

Echte rust. Dat is misschien wel het goud van deze tijd. Veel mensen verdrinken in de hectiek van het dagelijkse leven. Werk, verplichtingen en natuurlijk de onvermijdelijke smartphone. Maar ja, waar vind je die rust? Dichterbij dan je denkt. Want op maximaal een paar uur rijden liggen onder meer heuvels, wijngaarden, uitgestrekte wandel- en fietsgebieden en bourgondische lekkernijen op je te wachten. En dat gewoon in Nederland. We hebben het, natuurlijk, over het zuidelijkste puntje van ons land: Zuid-Limburg. Manon Luijten is Algemeen directeur van Visit Zuid-Limburg en kan als geen ander het enthousiasme over deze streek op anderen overbrengen: 'Een stukje buitenland in ons eigen land. Dat is Zuid-Limburg in het kort. Een plek waar je echt tot rust kunt komen, kunt opladen en kunt genieten van de ruimte en het landschap.'

### Weids en glooiend heuvelslandschap

Dat landschap is uniek in Nederland. 'Dankzij de uitlopers van de Eifel en de Ardennen krijgen mensen hier het gevoel alsof ze in het buitenland zijn. Het weidse, glooiende heuvelslandschap kenmerkt Zuid-Limburg.' Ook karakteristiek: de historische invloeden. 'In de loop der eeuwen heeft deze regio allerlei verschillende overheersers gehad', zegt Luijten. 'Vanwege de vruchtbare grond die we hebben én de strategische ligging. Zo zijn er Franse, Duitse en Spaanse invloeden voelbaar. Hoe je dat merkt? Vooral aan ons dialect, maar ook aan onze manier van leven. We nemen meer tijd om te genieten. Maar ook zie je het terug in de vele grote kastelen en mooie kerken. En in de talloze tradities: de processies, fanfares en jaarmarkten bijvoorbeeld.'

**'ZUID-LIMBURG IS DE PERFECTE PLEK OM OP ADEM TE KOMEN. OM NU EENS EEN KEER NIET DIE SMARTPHONE, MAAR JEZELF OP TE LADEN'**

### Ideaal om te wandelen en te fietsen

Zuid-Limburg is daarmee een ideale streek om te vertragen. En hoe kan dat beter dan met de fiets of te voet? Luijten: 'Op die manier kun je nog beter genieten van het landschap, kun je onontdekte dorpijjes vinden, de stilte ervaren en schitterende uitzichtpunten bezoeken. Veel beter dan met de auto kun je een stapje terugzetten met een wandeling, en een tandje terugschakelen op de fiets.' Om wandelaars en fietsers te helpen bij hun ontdekkingsreis door Zuid-Limburg is het maken van routes eenvoudig gemaakt. 'Op Visitzuidlimburg.nl staan tal van inspiratieroutes. Maar je kunt ze net zo gemakkelijk zelf maken. Dankzij het fietsknooppuntennetwerk kun je routes aan elkaar rijgen, door bossen, over heuvels, langs het water. Creëer zo je eigen fietsparadijs. Voor wandelen geldt hetzelfde: met Knopen Lopen bieden we een bijna tweeduizend kilometer groot netwerk aan wandelpaden. Hiermee kun je ook weer je eigen tocht samenstellen. Lang, kort, gemakkelijk of zwaar.'



Fotograaf: SanneCreuëlsPhotography

Fotograaf: MaisonRowena



### Onontdekte parels en culinair genieten

Fietsen over de Cauberg en de Keutenberg en wandelen rond het Drielandenpunt is voor veel mensen bekend. Maar Zuid-Limburg heeft volgens Luijten tal van onbekendere maar even idyllische parels. 'Zuid-Limburg is 'maar' 25 kilometer bij 25 kilometer, maar het landschap is verrassend afwisselend. Er zijn niet alleen maar heuvels. Zo kun je rond Beekdaalen en in de Grensmaasvallei ook prachtig wandelen en fietsen. Hetzelfde geldt voor de steden en dorpen. Maastricht en Valkenburg zijn bekender, maar ook bijvoorbeeld Heerlen heeft zijn charme. Iets rauwer, maar wel met een rijk verleden en een fraaie architectuur.' Dan is er nog iets waar Zuid-Limburg vermaard om is: de gastvrijheid en het bourgondisch genieten van eten en drinken. Luijten: 'Tijdens je wandeling of fietstocht is het natuurlijk af en toe tijd voor een stop. Of je een ijsje, een stuk vlaai of een borrelplank neemt, wij zorgen hier voor quality time. En dan heb ik het nog niet eens gehad over de wijnen. De wijngaarden zijn prachtig om doorheen te wandelen of te fietsen en om er daarna van de heerlijke lokale wijnen te proeven. Zuid-Limburg is de grootste wijnproducent van Nederland.'

### Duurzame reisbestemming

Voeg daarbij de talloze wellnessmogelijkheden en je stelt vast dat Zuid-Limburg de perfecte plek is om

### In je eentje naar Zuid-Limburg

Alleen reizen. Bepaal je eigen koers, trek je eigen plan en ervaar ultieme vrijheid. Je hoeft je van niemand wat aan te trekken en geen compromissen te sluiten. Alle tijd voor je eigen gedachten, ruimte voor persoonlijke groei en dé manier om jezelf te leren kennen. Zuid-Limburg is de perfecte bestemming voor jouw volgende solovakantie. Een mooie suggestie voor een solowandeling: een van de camini's. Luijten: 'Een camini is een korte variant van de bekende pelgrimstocht: Camino de Santiago. In Zuid-Limburg vind je 11 camini, die langs de originele Jacobsroute liggen en 5 tot 15 kilometer lang zijn. Ze bieden je een korte en krachtige pelgrimservaring. En steek dan naar goed Limburgs gebruik een kaarsje voor een dierbare aan in een van de kerken die je tijdens je wandeling bezoekt.'

op adem te komen. Om nu eens een keer niet die smartphone, maar jezelf op te laden. Het is bovendien een duurzame reisbestemming, besluit Luijten. 'Wij richten ons vooral op Nederlandse, Vlaamse en Duitse gasten. Mensen die niet met het vliegtuig hoeven komen. Maar binnen een paar uur met de trein bij ons zijn. Of met de auto.' Luijten wijst op de duurzame overnachtingsmogelijkheden, maar ook op de lokale streekproducten. Ze somt er enkele op, waardoor je Zuid-Limburg al bijna kunt proeven. 'De wijn en het ijs noemde ik al eerder, maar denk ook aan het verse fruit van eigen bodem, de jam en de stroop, die wij hier samen met een heerlijk kaasje op brood eten. Zó smaakt Zuid-Limburg.'



Meer informatie? Scan de QR-code.

Visit Zuid-Limburg

## Zo veel Rotterdam: maak er een citytrip van

Rotterdam verrast je met veel. Dompel jezelf onder in iconische architectuur, bezoek levendige wijken en proef verrassende smaken van over de hele wereld. Slaap in één van de prachtige hotels en ga de volgende dag voor kunst, cultuur of een wandeling door de stad. Laat je inspireren en maak van je bezoek een veelzijdige citytrip.

### Laat je verrassen

Rotterdam biedt verrassende musea en attracties van wereldformaat. Bezoek het eerste kunstmuseum over migratie Fenix of ontdek de nationale fotocollectie in het Nederlands Fotomuseum. In Rotterdam vind je ook het grootste kunstwerk ter wereld in de Markthal. Liever iets actiever? Beklim de toren van de Laurenskerk en geniet van een prachtig uitzicht op de stad. Natuurlijk is er 's avonds ook van alles te beleven. Van Comedy Club Haug waar stand-up

comedians de microfoon pakken tot het jazzpodium club BIRD met live optredens.

### Proef de stad

Qua smaken komt de hele wereld samen in Rotterdam. Met zo'n 170 verschillende nationaliteiten proef je bijzondere gerechten van over de hele wereld. Van streetfood tot bijzondere combinaties in sterrenrestaurants. En van een snelle hap tot urenlang tafelen.

### Verken Rotterdam op jouw manier

Wandel door het centrum, fiets over de Erasmusbrug of ontdek de stad vanaf het water. Dankzij de korte afstanden en vele mogelijkheden is er verrassend veel te ontdekken tijdens je citytrip. Wil je toch verder? Het openbaar vervoer brengt je snel van de ene plek naar de andere.

### Kies je ideale verblijf

Een dag is te kort om Rotterdam echt te leren kennen. Overnacht in het centrum, kies voor een plek op het water of ga voor een bijzonder hotel met karakter. Zo maak je van je bezoek een complete en ontspannen citytrip.



Enthousiast geworden? Plan jouw volgende citytrip en ga naar [www.rotterdam.info/citytrip](http://www.rotterdam.info/citytrip)



ROTTERDAM  
TOURIST  
INFORMATION



## Zo beleef je je eigen stad deze lente helemaal opnieuw

Het duurde even, maar het is eindelijk voorjaar. In Amsterdam vind je dan overal volop licht, liefde en leven.

Amsterdammers zijn er goed in om de stad te verlaten zodra het lente wordt. Terwijl ze dromen van weekendjes weg, bloeit hun eigen stad op: terrassen openen, markten komen terug en kleine musea die de rest van het jaar rustig zijn, worden weer drukker bezocht. Waar moet je zijn?

**EVEN GAAN ZITTEN OP HET GRAS, KINDEREN DIE SPELEN, DE EERSTE IJSJES VAN HET JAAR**

### Van klassiekers tot ontdekkingen

Het Museumplein is in het voorjaar natuurlijk een van de fijnste plekken van de stad. Niet per se voor de grote tentoonstellingen – hoewel die er ook zijn – maar voor de sfeer. Even gaan zitten op het gras, kinderen die spelen, de eerste ijsjes van het jaar. Combineer het met een bezoek aan het Stedelijk Museum: klein, fijn en soms verrassend rustig. Wie echt iets nieuws wil ontdekken, bezoekt het Pianola Museum in de Jordaan. Dat is een levend archief van een bijzonder muziekinstrument, in een intiem grachtenpand.

De Jordaan en de Negen Straatjes lenen zich bij uitstek voor een zaterdagmiddag vol kleine ontdek-

kingen. Pop-upshops, seizoensmarkten op pleintjes en koffientjes met een bankje buiten. De Noordermarkt op zaterdagochtend is een klassieker, maar ook de Lindengrachtmarkt op zaterdag verdient meer aandacht dan hij krijgt.

### Rauwe en levendige energie

Op de NDSM-werf en de oevers van Amsterdam-Noord wisselen openluchtevents en buurtfestivals elkaar in het voorjaar razendsnel af. Street art, kleine food trucks, pop-up galleries: de energie is er een tikje rauwer en levendiger dan in het centrum. En dan zijn er de stadsparken. Het Westerpark, het Vondelpark, het Flevopark, om er enkele te noemen. In het voorjaar zijn dit echte ontmoetingsplekken. Met vrienden, met familie, of om gewoon even tot jezelf te komen.



## Wil je gezonder gaan leven? Deze lifehack maakt dat leuk en eenvoudig

Gezond leven lijkt zo makkelijk: genoeg drinken, op je voeding letten en voldoende bewegen. Maar als je het druk hebt, schiet dat er nog weleens bij in. Gelukkig zijn er lifehacks die je helpen gezonder te gaan leven, zodat jij fitter wordt zonder dat het tijd en moeite kost.

Het is vaak moeilijk om patronen te doorbreken. Wil jij jezelf nieuwe en gezonde gewoontes aanleren? Dan vereist dit discipline en tijd. Het is belangrijk om klein te beginnen, realistisch te zijn en het jezelf zo makkelijk mogelijk te maken.

### Inzicht creëren

Het begint met overzicht. Met de app Yazio kun jij registreren wat je eet en je maaltijden bijhouden. Je kunt dit handmatig invoeren of een foto maken met de AI Food Scanner. Ook kun je producten scannen met de barcodescanner. Zo weet de app precies wat en hoeveel je eet, hoeveel calorieën je binnenkrijgt en wat de voedingswaarde is van je maaltijden. Yazio geeft je, aan de hand van jouw persoonlijke doelen, gepersonaliseerde tips. Het kan bijvoorbeeld verstandig zijn om te minderen met suiker of eiwitten toe te voegen aan je dieet. Het Smart Food Ratings-systeem beoordeelt je maaltijd, zodat je je bewuster wordt van je keuzes.

Is het tijd om de pizza en pasta te vervangen voor andere maaltijden of wil je meer gaan variëren? Veel mensen vinden het lastig om te bedenken wat ze moeten gaan eten. Yazio denk graag met je mee en heeft een database met meer dan 3.000 gerechten, die voedzaam en betaalbaar zijn én ideaal zijn om van tevoren klaar te maken als je een lange werkdag voor de boeg hebt. Wat dacht je van lasagnesoep, een ovenschotel met rundergehakt, zoete aardappel en feta of een soufflé van Griekse yoghurt en blauwe bessen?

### Persoonlijke doelen halen

Maar gezondheid gaat niet alleen over voeding. Om lekker in je vel te blijven zitten en goed te functioneren is het ook belangrijk om voldoende te drinken. Het advies is 1,5 tot 2 liter per dag. Met één druk op de knop houd je in Yazio precies bij hoeveel je drinkt. Door Yazio te verbinden met je smartwatch of fitnesstracker kun je ook je activiteiten en trainingen bijhouden, zodat je kunt zien hoeveel calorieën je verbrand hebt en je dieet daarop kunt aanpassen. Yazio maakt een gezonde leefstijl bereikbaar door je te helpen je persoonlijke doelen te behalen, aangepast op jouw wensen en voorkeuren. Zo word je happy en healthy, in het dagelijks leven en op de lange termijn.

### AAN HET WOORD

#### Zomerfit zonder al te veel moeite: kleine keuzes, groot verschil

De zomer is het perfecte moment om extra aandacht te besteden aan hoe je je voelt: fysiek en mentaal. Volgens Maartje Boot van het Voedingscentrum draait het om slimme keuzes, regelmaat en vooral genieten van wat er allemaal kan. 'In de zomer is de drempel vaak lager om meer te bewegen,' vertelt Maartje. 'Het is langer licht, het weer is beter en we zijn meer buiten. Dat helpt om makkelijker de fiets te pakken, te wandelen of te sporten in de buitenlucht.'

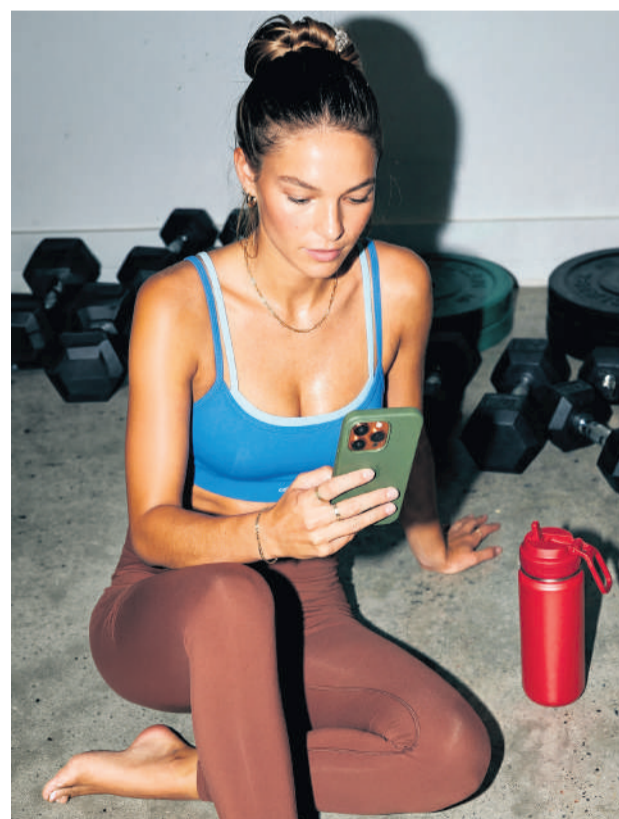
#### Volop keuze in groente en fruit

Ook qua voeding is dit een ideaal seizoen om je energieke te voelen. 'Er is volop keuze in groente en fruit en mensen kiezen sneller voor lichter eten, zoals salades, yoghurt met vers fruit of couscousgerechten. Perfect om nieuwe smaken te ontdekken.'

#### Kleine aanpassingen maken het verschil:

'Genoeg drinken is superbelangrijk, dus zorg dat je altijd water bij je hebt. Breng variatie aan in je voeding, bijvoorbeeld met seizoensfruit of snackgroente.'

Ook op vakantie blijft balans belangrijk. 'Geniet van een ijsje of drankje, maar kies op warme dagen ook voor alcoholvrije opties zoals 0.0 of spa rood met fruit.'



**yazio**

Snack en track: Yazio is jouw lifehack voor een gezond leven. Scan de QR-code voor meer informatie.

## Tussen muur en museum: STRAAT geeft street art de plek die het verdient

Van de straat naar het museum: graffiti en street art hebben een vaste plek veroverd in de kunstwereld. In STRAAT Museum in Amsterdam-Noord ervaar je deze ontwikkeling van dichtbij, en duik je met de nieuwe tentoonstelling the ESSENCE in de kern van graffiti.

The Girl with Balloon is een van de meest iconische werken van kunstenaar Banksy. De muurschildering van het meisje dat een hartvormige ballon loslaat, is te bewonderen in Oost-Londen. Of misschien ken je de Anne Frank mural (van Eduardo Kobra) in Amsterdam beter. En anders ontkom je in grote steden wereldwijd niet aan grotere of kleinere teksten of kleurrijke schilderingen in de publieke ruimte. Dit zijn allemaal voorbeelden van graffiti en street art. Sommigen vinden deze kunstvorm mysterieus, associëren die met illegaliteit en een ondergronds karakter. Ze ervaren afstand. Om die afstand te verkleinen, bevindt zich in Amsterdam-Noord een uniek museum: STRAAT Museum. Alex Pope is er educator, hij legt om te beginnen uit waarom die afstand eigenlijk verkleind zou moeten worden. 'Omdat graffiti en street art beantwoorden aan een diepgewortelde menselijke behoefte. Namelijk om in de publieke ruimte uiting te geven aan het bestaan. De holbewoners deden dat al, net als de Inca's, de Romeinen en de Egyptenaren.'

### Ontwikkeling van graffiti en street art

Sinds eind jaren zestig, begin jaren zeventig van de vorige eeuw is de moderne mens met die traditie verdergegaan. 'In Philadelphia en New York begonnen kinderen hun naam of alias op muren te schrijven,' zegt Pope. 'Dat heeft zich langzamerhand ontwikkeld tot een kunstvorm, ze gingen die code taal meer stileren. Overigens vond parallel hieraan in Nederland een vergelijkbare ontwikkeling plaats. Ook daar ontstond organisch een graffiti-cultuur. Zelfs het Groninger Museum en Museum Boijmans



van Beuningen gaven destijds een podium aan graffiti.' Die graffiti-geschiedenis is ook een essentiële bouwsteen van het huidige street art-klimaat. 'Street art zijn toegankelijke, op een breed publiek gerichte kunstwerken met individuele uitingen, die samen een groter verhaal vertellen. Denk daarbij aan thema's zoals de vluchtelingencrisis, mensenrechtenkwesies en milieuvraagstukken.'

**'WE WILLEN GRAAG GOEDE AMBASSADEURS VAN DE STREET ART-CULTUUR ZIJN'**

### Belevenis voor jong en oud

STRAAT Museum geeft aan graffiti en street art de plaats die ze verdienen. In een monumentale scheepsloods van ruim 8.000 m<sup>2</sup> op de NDSM-werf in Amsterdam-Noord kun je meer dan 180 grote kunstwerken van ruim 170 kunstenaars uit binnen- en buitenland ontdekken. Pope: 'De meeste werken zijn speciaal voor het museum ter plekke gemaakt, waardoor bezoekers de indrukwekkende schaal en impact van street art en graffiti van dichtbij kunnen ervaren. Het museum is echt een belevenis voor jong en oud. Niet alleen het museum is groot, maar ook de werken zelf zijn dat.' Gevraagd naar zijn persoonlijke favoriete werk in STRAAT Museum moet Pope even denken. 'Sowieso is het bij deze kunstvorm zo dat het vooral gaat om het collectief. Alle werken samen vertellen een verhaal. Maar dat we bijvoorbeeld ook een werk hebben van een van de eerste vrouwelijke street artists in Afghanistan is wel heel bijzonder.'



### De verbinding met de straat

Door de opzet van STRAAT Museum houden ze de verbinding met de straat. Tegelijkertijd staan de werken wel in een museale context. Bewust, volgens Pope. 'We willen de afstand tot deze kunstvorm immers verkleinen. Daarom geven we context bij het werk, denk aan informatie over de kunstenaar, zijn motivatie en zijn favoriete thema's. We willen bezoekers echt het verhaal achter het werk geven, om ze zo mee te nemen en de kunstvorm goed te laten ontdekken. Laat ik het zo zeggen, we willen graag goede ambassadeurs van de street art-cultuur zijn.' Daar slagen ze goed in, gezien de vele bezoekers uit binnen- en buitenland. 'Een autoriteit op het gebied van street art noemde STRAAT Museum eens 'het Woodstock van onze cultuur', omdat deze internationale beweging zich hier onder één dak herenigt.' Een bezoek aan STRAAT Museum is niet alleen een indrukwekkende kunstervaring, maar ook een uitnodiging om met een nieuwe blik naar de stad en haar muren te kijken.

### the ESSENCE

Vanaf 10 april is in STRAAT Museum ook de tentoonstelling the ESSENCE te zien. 'Deze expositie gaat echt over de kern van graffiti,' zegt Pope. 'Over de autonome visuele taal van lijnen, namen, kleuren, tags en vormen die graffiti in feite is.' Bezoekers ervaren de essentie van een underground beweging die is uitgroeid tot een wereldwijd herkenbare beeldtaal, die grote invloed heeft gehad op hedendaagse kunststromingen zoals street art en urban contemporary. 'De essentiële bouwsteen van street art – graffiti dus – komt extra in de spotlights te staan.' De tentoonstelling is samengesteld door de Dutch Graffiti Library. 'Zij nemen hun objecten, materialen en verhalen mee.' En dat zal de bezoeker merken. 'De Dutch Graffiti Library is echt een begrip in de scene. De liefde, passie en toewijding en zeker ook het vakmanschap op het gebied van graffiti spat ervan af. Vanaf 10 april wordt dat voor iedereen tastbaar en zichtbaar bij the ESSENCE.'



Kijk voor meer informatie en tickets op [www.straاتمuseum.com](http://www.straاتمuseum.com).

**STRAAT**

# Beleggen in 2026 vraagt om richting en scherpe keuzes

In een wereld van geopolitieke spanningen, technologische versnelling en veranderende renteverhoudingen verschuift de focus van volgen naar bewust kiezen.

Het voorjaar van 2026 markeert een kantelpunt voor beleggers. De vanzelfsprekendheden van de afgelopen jaren zijn verdwenen en hebben plaatsgemaakt voor een dynamischer speelveld. Geopolitieke spanningen, technologische ontwikkelingen en een verschuivend renteklimaat zorgen ervoor dat markten minder voorspelbaar zijn. In deze context wordt het maken van bewuste keuzes steeds belangrijker.

**WIE NU GEEN KEUZES MAAKT, LAAT KANSEN LIGGEN IN EEN VERANDERENDE MARKT.**

De grote thema's van dit moment zijn niet nieuw, maar worden wel concreter. Kunstmatige intelligentie heeft zich ontwikkeld van belofte naar praktisch instrument, met directe impact op productiviteit en bedrijfsresultaten. Bedrijven die deze technologie effectief inzetten, weten hun positie te versterken. Tegelijkertijd vraagt de energietransitie om een bredere blik: niet alleen eindproducten, maar juist ook infrastructuur en grondstoffen spelen een cruciale rol in de langetermijntoewijding. De rol van rente is daarbij veranderd. Waar deze



jarenlang dominant was, verschuift de aandacht nu naar de kwaliteit van bedrijven. Ondernemingen met stabiele kasstromen, sterke marktposities en het vermogen om prijzen door te berekenen, blijken beter bestand tegen een normaliserend economisch klimaat.

## Gerichte, thematische keuzes

Ook binnen portefeuilles is een duidelijke ontwikkeling zichtbaar. Brede spreiding via indexbeleggingen maakt steeds vaker plaats voor gerichte, thematische keuzes. Sectoren als de technologie-infrastructuur, defensie, gezondheidszorg en duurzame energie trekken kapitaal aan, niet als kortetermijnkansen,

maar als investering in structurele trends. Geografische spreiding blijft daarbij essentieel. De Verenigde Staten lopen voorop in AI en platforms, Europa heeft sterke posities in industriële technologie en Azië investeert fors in productie en grondstoffen. Een portefeuille die zich beperkt tot één regio, vergroot het risico en laat kansen liggen.

Beleggen in deze tijd vraagt dan ook om meer dan meebewegen. Het vraagt om inzicht en richting. Wie bewust kiest, kan profiteren van een wereld die juist door verandering nieuwe kansen biedt.

*Dit artikel is uitsluitend bedoeld ter informatie en vormt geen beleggingsadvies. Beleggen brengt risico's met zich mee.*

# 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 volatiliteit 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 maar uit te geven. 'Blockchain en



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 SPEELT IN OP DE EXPLODERENDE ENERGIEVRAAG DOOR AI**

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 batterijtechnologie 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 oversteeft, 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 drieledige strategie en is gericht op consistente rendementen met lagere volatiliteit. Het nieuwe fonds heeft afgelopen jaar last gehad van het euro-dollar-risico, 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 strategien ontdek hoe onze fondsen inspelen op de grote verschuivingen van deze tijd.**

# Slimme apparaten geven inzicht in verbruik en keuzes

Duurzaam wonen begint bij dagelijkse keuzes in huis. Uit de Smart Living Index van BEKO blijkt dat Nederlanders energieverbruik zwaarder laten wegen dan aanschafprijs of merk. Slimme technologie wordt vooral gewaardeerd als die inzicht geeft in water- en energiegebruik en helpt om bewuster te handelen.

De Smart Living Index van BEKO, een internationaal consumentenonderzoek, laat zien dat 86 procent van de respondenten 'running costs and energy efficiency' als belangrijkste factor noemt bij de aankoop van een huishoudelijk apparaat. Daarmee staat energie-efficiëntie boven productkwaliteit en boven de initiële aankoopprijs. De focus verschuift van wat een apparaat kost bij aanschaf naar wat het kost in gebruik.

Dat zie je terug in gedrag. 57 procent van de respondenten geeft aan de was aan de lijn te drogen in plaats van in de droger. Daarnaast zegt een groot deel apparaten buiten piekuren te laten draaien, eco-programma's te gebruiken of vaker met de hand af te wassen. Energiebesparende instellingen worden volgens het onderzoek het meest toegepast op de vaatwasser, wasmachine en droger.

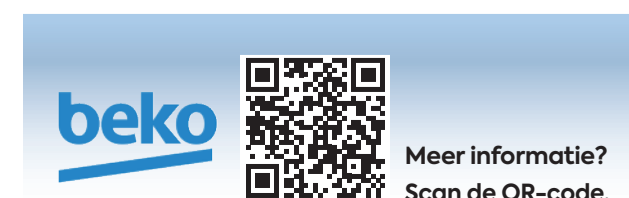
Voor lezers die bewust omgaan met hun ecologische voetafdruk is vooral de vraag relevant welke innovaties daadwerkelijk bijdragen aan efficiënter gebruik. Op de vraag naar de meest aansprekende apparaatinnovaties kiest 28 procent voor zelfreinigende apparaten die minimaal onderhoud vragen. 16 procent noemt energie-opwekkende apparaten die bijdragen aan de stroomvoorziening in huis. 14 procent is het meest enthousiast over volledig waterrecyclerende wasmachines of vaatwassers. Innovaties zoals apparaten die gewoontes leren en automatisch programma's aanpassen scoren lager. Slechts 8 procent ziet spraakassistent-integratie als meest nuttig.

Wat consumenten het meest waarderen, is transparantie. 50 procent noemt energie- en waterverbruikstracking als een van de meest waardevolle slimme functie. Ook meldingen wanneer een programma is afgerond en waarschuwingen voor onderhoud worden hoog gewaardeerd. Zulke functies bieden inzicht in concreet verbruik en maken het mogelijk om gedrag aan te passen op basis van meetbare gegevens.



Beko sluit aan bij deze behoefte door apparaten te ontwikkelen met functies voor verbruikstracking en meldingen via verbonden toepassingen. Zo krijg je meer inzicht en controle over dagelijkse processen in huis.

Voor wie bewust wil consumeren, draait slim wonen niet om extra functies, maar om inzicht en verantwoordelijkheid. Technologie krijgt pas betekenis als zij helpt om keuzes te maken die onderbouwd zijn met cijfers over verbruik en prestaties.



# Stress laat zich niet weg relaxen

**Stress is geen individueel probleem, maar een systeemprobleem. 'Als in een organisatie steeds opnieuw mensen uitvallen, dan ligt dat niet aan al die individuen. En werkt het niet om de oplossing bij de medewerker te leggen,' stelt eigenaar/directeur Diana de Koning van het Centrum voor Stressmanagement.**

**W**e leven in een maatschappij van voortdurende prikkels, prestatiedruk en altijd aan staan, terwijl herstel, rust en betekenis steeds minder ruimte krijgen. Bijna een op de zes werknemers (16%) heeft stressvol werk, met hoge eisen én weinig vrijheid, blijkt uit cijfers van de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA) van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) en TNO. De verwachting is dat stress in 2030 de meest voorkomende ziekte is. De Raad voor Volksgezondheid en Samenleving constateert dat we in een 'hypernerveuze samenleving' leven. Prestatiedruk, versnelling en individualisme zijn doorgeschooten en bedreigen ons welzijn, waarschuwt het adviesorgaan.

## Over de grenzen gaan

Organisaties zoeken het vooral in snelle oplossingen: een training, een vitaliteitsweek of een mindfulness-app, constateert De Koning: 'Het werkt niet om de oplossing bij het individu neer te leggen. Stress laat zich niet weg relaxen. Het is geen individueel probleem, maar een collectief signaal dat we iets fundamenteels verkeerd organiseren: werk, verwachtingen, tempo en veiligheid.' Zonder systeemverandering blijft het stressverzuim structureel hoog, is de overtuiging van De Koning. 'We blijven brandjes blussen in plaats van de oorzaken aan te pakken. We leren mensen beter omgaan met stress, terwijl we ze daarna terugzetten in exact hetzelfde systeem dat die stress veroorzaakt. Dat is alsof je iemand leert zwemmen, maar het water steeds kouder maakt.'

**'STRESS IS EEN SIGNAAL DAT WE IETS FUNDAMENTEELS VERKEERD ORGANISEREN: WERK, VERWACHTINGEN, TEMPO EN VEILIGHEID'**

## Het meten van stress

Het Centrum voor Stressmanagement helpt organisaties om stress te verminderen, ziekteverzuim terug te dringen en medewerkers weer te laten floreren. 'Wij helpen organisaties om stress zichtbaar te maken vóórdat het verzuim wordt. Dat levert niet alleen gezondere mensen op, maar ook minder uitval en meer stabiliteit. Stress is meetbaar – als je bereid bent er serieus naar te kijken,' vertelt De Koning. 'Bij het Centrum voor Stressmanagement werken we met bewezen methodes en innovatieve tools om stress en burn-out bij de bron aan te pakken. We helpen organisaties met inzicht, structuur en regie. Denk aan:

- Vroegsignalering en scans waarmee we stressniveaus snel en concreet in kaart brengen.



Diana de Koning

## 'WE HELPEN ORGANISATIES OM STRESS ZICHTBAAR TE MAKEN VÓÓRDAT HET VERZUIM WORDT'

- Training & coaching, met praktische programma's voor medewerkers en leidinggevenden om veerkracht te vergroten en stress te hanteren.
- Advies en begeleiding bij het bouwen van een gezonde, stressbewuste werkcultuur.

En misschien wel het belangrijkste: we meten altijd of interventies effect hebben, en passen deze aan waar nodig. Zo blijven we ontwikkelen.'

## Focus en veerkracht

De Koning: 'Ik zeg altijd: "Chronische vermoeidheid is geen persoonlijke zwakte, maar een alarmsignaal van onze samenleving". Als in één organisatie steeds opnieuw mensen uitvallen, dan ligt dat niet aan al die individuen. Dan is het een systeemprobleem: in leiderschap, werkstructuren, communicatie en verwachtingen.' Duurzame verandering begint met het meten van stress, benadrukt ze. 'Bij het Centrum voor Stressmanagement werken we vanuit één heldere overtuiging: als je stress niet meet, begrijp je het niet — en als je het niet begrijpt, kun je het ook niet duurzaam oplossen.' Daarmee vat ze de missie en visie van het Centrum ook bondig samen. 'Onze aanpak is nuchter, concreet en meetbaar. Geen labels, geen oordeel, geen snelle trucjes. Wel inzicht, taal en handelingsperspectief. Zodat mensen weer grip krijgen op hun energie en organisaties leren hoe zij stress structureel kunnen terugdringen, in plaats van achteraf repareren.'

'We meten stress bij mensen en in organisaties niet alleen via vragenlijsten, maar combineren beleving, gedrag en patronen. We kijken naar signalen op individueel niveau (energie, herstel, concentratie),

teamniveau (dynamiek, communicatie, psychologische veiligheid) en organisatieniveau (verzuimpatronen, leiderschapsstijl, besluitvorming).

We werken altijd in lagen:

1. we maken stresspatronen zichtbaar (inzicht);
2. we leggen uit wat stress doet in het brein en lichaam (begrip);
3. we begeleiden gedrag, leiderschap en werkstructuren (verandering);
4. en zorgen voor borging, zodat het effect blijvend is.

Het resultaat is minder uitval, meer veerkracht en vooral: mensen die weer regie ervaren.'



**'Voor organisaties die voelen dat stress zich opstapelt, maar nog niet precies weten waar het vastloopt, bieden wij een onafhankelijke stress-scan. Geen "quick fixes", geen oordeel, maar inzicht in patronen, leiderschap en werkdruk. Zodat uitval niet het eerste signaal hoeft te zijn.' Meer weten? Kijk op [www.centrumvoorstressmanagement.nl](http://www.centrumvoorstressmanagement.nl) of scan de QR-code.**