



PRETTIGE DAGEN

Een periode van bezinning en nieuwe doelen

De feestdagen zijn een periode van verbinding en reflectie. Van bezinning en plannen maken, terugblikken en vooruitkijken. Soms wordt de periode als stressvol ervaren, omdat er over zoveel moet worden nagedacht. Van het kerstdiner tot uitstapjes en zelfs de financiële situatie voor het nieuwe jaar. Maar wie kalm voorbereid kan straks ontspannen (na)genieten. Focus op wat komt: geld, gezondheid, reizen en genieten staan centraal in deze special.

Een mooie meevaller: dit jaar vallen de kerstdagen en oud en nieuw bijzonder gunstig, waardoor er meer tijd is om door te brengen met familie en vrienden. En als kers op de taart: er is daarna ook nog eens extra tijd om lekker te ontspannen en de batterij weer helemaal op te laden voor het nieuwe jaar. Zo geef je 2026 een echte kickstart!

De beste last-minute cadeaus onder de boom
Met nog een paar dagen tot kerst, helpen we je op weg met ideeën voor de beste last-minute cadeaus voor

ZO GEEF JE 2026 EEN ECHTE KICKSTART!

onder de kerstboom. Denk bijvoorbeeld aan een dagje thermen als ontspanmoment, comfortabele accessoires om na de kerst lekker bij te komen in je eigen cocon (een warme sjaal, een vrolijk kussen), maar ook bijvoorbeeld een FM/AM-noodradio doet het goed. En wat dacht je van sportieve, trendy gadgets voor je sportminnende familie en vrienden?

De lekkerste gerechten op tafel
Met de feestdagen komen vaak de mooiste gerechten op tafel, waarbij we als sterrenchefs in de dop helemaal kunnen losgaan. Soms leggen we de lat wel heel hoog en dreigt het allemaal net iets minder gezellig te worden... Televisiekok Hugo Kennis vertelt hoe je de kerststress in de keuken voorkomt. Een heel praktische: kook binnen je comfortzone. Een nieuw gerecht is al

FOCUS OP WAT KOMT. GELD, GEZONDHEID, REIZEN EN GENIETEN IN ÉÉN EDITIE

lastig genoeg, zeker als je ook nog een groot aantal gasten over de vloer krijg. Toch nog onzeker of alles wel goed op tafel komt? ‘Doe dan twee weken van tevoren een testrun,’ adviseert Hugo. Waarbij je de gerechten een keertje zonder de garnituren kookt voor je gezin. De ene dag het voorgerecht, de andere dag het hoofdgerecht. En met kerst sta je stressvrij in de keuken.

Geen stress over de financiën
Veel werkenden hebben het einde van het jaar een meevaller in de vorm van een dertiende maand of prestatiebonus. In deze bijlage lees je hoe je meer uit je geld haalt en hoe je je vermogen laat groeien door je dromen te verbinden aan doelen. Zo zijn er allerlei slimme manieren om (extra) te sparen. Over dromen gesproken: op 1 januari 2026 stappen veel pensioenfondsen over naar de nieuwe pensioenregeling. John Kerstens van de Koepel Gepensioneerden vertelt dat dit in de meeste gevallen een financiële plus oplevert voor gepensioneerden. Hij maakt zich tegelijkertijd zorgen over de proefballonnen om de AOW te versoberen.

Vakantieplannen smeden
Met deze donkere dagen smachten we naar de zon en warmte. Lekker op

7
‘Handen af van de AOW’



11
Met een Thermen Cadeau kies je voor ontspanning



de bank bij de kerstboom kun je nu al plannen smeden voor een vakantie komend voorjaar of zelfs nog deze winter. Want waarom zou je wachten om je droomreis of rondreis te boeken? Daarvoor hoeft je niet naar de andere kant van de wereld. Op IJsland, Groenland en in Schotland heb je nog volop ongerepte natuur. Voor cultuur is Indonesië een geweldige bestemming. En voor wie van beleving en gastronomie houdt, is een eco-retreat, boutique hotel of cruises dé ultieme beleving. Dat zijn unieke vakanties waarin beleving, lifestyle en gastronomie samenkomen.



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



LAAT JE **FEESTDAGEN** NIET VERSTOREN
DOOR **BRANDEND MAAGZUUR**

Rennie, snel en effectief
Begint te werken

IN 40 SECONDEN

Rennie is een geneesmiddel. Lees voor aankoop de aanwijzingen op de verpakking. Niet te gebruiken bij hypercalciëmie, verlaagd fosfaatgehalte in het bloed, nierstenen en/of nier-insufficiëntie. KOAG/KAG 80-0525-3791

Beleggen richting 2026 vraagt om gerichte keuzes

Het einde van het jaar is voor veel beleggers een logisch moment om vooruit te kijken. De marktomstandigheden veranderen snel en richting 2026 worden thema’s als technologie, grondstoffen en geopolitiek steeds bepalender. Welke ontwikkelingen zijn relevant en hoe vertaal je die naar concrete keuzes in je portefeuille?

Het speelveld richting 2026
Richting 2026 staan beleggers voor een complexer speelveld dan in voorgaande jaren. Inflatie is minder dominant, maar rente, geopolitieke spanningen en technologische versnelling blijven de markten sturen. Dat vraagt om een herijking van strategieën. Niet door vaker te handelen, maar door scherper te kiezen. Een belangrijke ontwikkeling is de

verschuiving van brede marktbenadering naar thematisch beleggen. Beleggers richten zich steeds vaker op specifieke sectoren die structurele groei laten zien. Technologie blijft daarin een centrale rol spelen. De focus verschuift van belofte naar toepassing. Artificial intelligence, blockchain en data analyse worden niet langer gezien als toekomstmuziek, maar als productiviteitsinstrumenten die nu al invloed hebben op bedrijfsmodellen en winstgevendheid.

De rol van infrastructuur en grondstoffen
Daarbij wordt de onderliggende infrastructuur steeds belangrijker. Datacenters, halfgeleiders, energievoorziening en netwerken vormen de ruggengraat van verdere digitalisering. Bedrijven die hier actief zijn, profiteren vaak van langdurige contracten en structurele vraag. Voor beleggers betekent dit dat niet alleen eindproducten tellen, maar juist ook de leveranciers daarachter.

‘DE UITDAGING LIGT NIET IN MEER DOEN, MAAR IN BETER KIEZEN’

Naast technologie spelen grondstoffen een steeds grotere rol richting 2026. De energietransitie, elektrificatie van vervoer en uitbreiding van netwerken zorgen voor blijvende vraag naar materialen zoals koper, lithium en uranium. Deze markten kennen forse prijsschommelingen, maar hebben een duidelijke langetermijndynamiek. Grondstoffen worden daardoor steeds vaker ingezet als strategische bouwsteen binnen een portefeuille, in plaats van als kortetermijnspeculatie.

Ook geografische spreiding vraagt aandacht. De Verenigde Staten blijven leidend in software en platformtechnologie. Europa heeft sterke posities in industriële technologie, energie en hoogwaardige maakindustrie. Azië investeert grootschalig in productie en grondstoffen. Een portefeuille die richting 2026 alleen leunt op één regio, loopt meer risico.

Voor beleggers ligt de sleutel in voorbereiding. Begrijp waarin je belegt, wees realistisch over risico en rendement en zorg voor spreiding over thema’s, sectoren en regio’s. Wie nu bewust keuzes maakt, vergroot de kans om in 2026 stabiel te blijven in een markt die structureel in beweging is.

AAN HET WOORD

Voor Gerben-Jelle Kazemier, creatief partner van TeamVV, is De Laape de ideale locatie voor inspiratie, creatieve inzichten en betere besluiten.

Waarom kiezen jullie voor je werkzaamheden vaak De Laape als vergaderplek?
‘Met TeamVV houden wij ons als creatief partner bezig met vraagstukken uit de publieke sector, vooral het onderwijs. Mensen die daar werken, zijn gewend aan hun eigen school of lokaal. In zo’n standaardomgeving worden vaak standaardbeslissingen genomen. Wij vinden het belangrijk om mensen uit die normale context te halen. De Laape biedt zo’n omgeving bij uitstek. Wij nemen onze klanten daar dan ook veel mee naartoe. De locatie vinden ze een cadeautje, horen we vaak terug. Maar voor ons is ook belangrijk dat de vergaderplekken bewust anders zijn ingericht dan normaal. Je moet een veel actievere houding aannemen dan anders. Wij geloven dat dit creativiteit en uiteindelijk betere besluiten oplevert. Onze klanten beamen dat ook achteraf, dat ze bij De Laape collectief tot andere inzichten zijn gekomen. Het eten en drinken bij De Laape maken de beleving compleet.’

IN SAMENWERKING MET DE LAAPE

Groei van je organisatie begint in het groen van De Laape

Bij De Laape in hartje Friesland ervaren organisaties de impact van groen. De biodiverse, stille omgeving stimuleert creativiteit, de 18 luxe eenpersoonskamers garanderen optimale rust en de groene Michelinster-keuken voedt en verkwikt. Bij De Laape zorgt de kracht van natuur voor zakelijk succes.

Als je voor je bedrijf op zoek bent naar een eventlocatie – voor een heisesie, productpresentatie, brainstorm, teamdag, klantenevenement of wat dan ook – dan kun je doen wat je altijd deed. Maar dan krijg je ook wat je altijd kreeg. Weliswaar een plek buiten je kantoor, maar toch met bijvoorbeeld een vergelijkbare vergaderruimte. ‘Wij geloven dat als je in een écht andere omgeving bent, dit leidt tot andere energie, andere inzichten, andere besluiten en uiteindelijk andere resultaten,’ zegt Marrit Hoogwater, eigenaresse



van De Laape, een unieke eventlocatie in het hart van Friesland. Wat De Laape onderscheidt is een bijzondere combinatie van rust, ruimte, kwaliteit, bereikbaarheid – slechts anderhalf uur van de Randstad – en de kracht van de natuur.

‘WIJ GELOVEN DAT ALS JE IN EEN ÉCHT ANDERE, GEZONDE OMGEVING BENT, DIT UITEINDELIJK LEIDT TOT PRODUCTIEVE RESULTATEN’

Hoogwater: ‘Een groene, gezonde, biodiverse omgeving is daarbij ons uitgangspunt.’ Duurzaamheid is bij De Laape bepaald geen marketingtrucje. In de buitenruimte floreren planten, vogels en andere dieren volop. De groene daken zorgen voor natuurlijke isolatie en een slimme opvang van regenwater, dat weer wordt hergebruikt voor het doorspoelen van de toiletten.

Beleef een executive retraite in groene luxe bij De Laape
De Laape is agrarisch erfgoed midden in de stilte en het groen, dat is omgebouwd tot een inspirerende vergaderplek. In het oog springen de 18 comfortabele eenpersoonskamers (‘klein is fijn’) die van alle gemakken zijn voor-



zien. En de bijzondere kas om in samen te komen. ‘Een kas heeft als functie om alles te laten groeien en bloeien.’ Belangrijk onderdeel van de ervaring van De Laape is ook het eten, vertelt Hoogwater: ‘Onze keuken staat onder leiding van Kees Meinderts van restaurant Mearkas. Voor het tweede jaar op rij draagt dit restaurant een groene Michelinster. Meinderts maakt vooral gebruik van pure, lokale ingrediënten. Via shared dining kunnen onze klanten genieten van een culinaire beleving, van uitgebalanceerde en verfijnde smaken.’ Juist vanwege die complete beleving keren klanten graag en met regelmaat terug. ‘Comfortabel overnachten, gezond en duurzaam eten en in alle rust en privacy vergaderen. We nodigen alle organisaties van harte bij ons uit om dit mee te maken.’



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

Met de nichefondsen van Gini neemt u een voorsprong op de toekomst

Gini Capital is een specialist in niche fondsbeheer, met drie diverse, thematische fondsen: 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, is gestart in december 2022. 'Het is opgezet om deelname aan blockchain en AI toegankelijk te maken voor mensen die de technologie niet volledig begrijpen of het te risicovol vinden om er zelf in te gaan beleggen, aldus Van der Struik. 'Voor die groep biedt ons fonds een laagdrempelige en veilige instapmogelijkheid. We worden onafhankelijk gecontroleerd door een externe partij.'

Digital Future Fund

Gini Capital zet met het Digital Future Fund vol in op AI, quantum computing en blockchaintechnologie. En ook de twee andere nichefondsen hebben een heldere focus. 'Een brede strategie is niet aan ons besteed. We kiezen met onze actief beheerde fondsen voor de snelst groeiende sectoren. Waarom zou je focussen op een brede portfolio als je kunt focussen op de winnaars waar je sterk in bent? We hebben allemaal een technische achtergrond en ervaring in crypto's en aandelen. Dat betaalt zich uit. Sinds de start van het fonds, is het rendement gemiddeld 3% per maand.' Het portfolio van het Digital Future Fund heeft zich in de loop der tijd voortdurend doorontwikkeld, vertelt Van der Struik. 'We zijn smal begonnen, met ontwikkelaars van AI-tools. Daarna hebben we de hardware erbij gepakt en groeien we door in te spelen op bedrijven die werken aan technologische infrastructuur, aan de chips en datacenters waar AI op draait en blockchaintechnologie. Inmiddels stappen we ook over op de toepassingen, de robotica. We kijken naar bedrijven die de nieuwe technologie mogelijk maken. Daarbij zitten wij bovenop de marktontwikkelingen. We willen altijd kunnen blijven schuiven. Op het moment dat NVIDIA niet meer interessant is als dé chipmaker, wil-



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

GINI CAPITAL ZET MET HET DIGITAL FUTURE FUND VOL IN OP AI, QUANTUM COMPUTING EN BLOCK-CHAINTECHNOLOGIE

len we niet vastzitten aan een vooraf vastgesteld aantal procent hardware binnen de portefeuille, maar kunnen doorschakelen naar wat op dat moment interessant is.'

Kostbare grondstoffen

Door de AI-revolutie, energietransitie en overstap naar elektrisch rijden stijgt de vraag naar kostbare grondstoffen. Het is de reden voor Gini Capital om na het succes van het 'niet-tastbare' techfonds een 'tastbare' tegenhanger te creëren: het Super Commodities Fund. 'Als belegger kun je zo je portefeuille binnen Gini verbreden,' stelt Van der Struik. Het grondstoffenfonds richt zich onder meer op de metalen en materialen die nodig zijn voor batterijtechnologie, duurzame energieopwekking, supergeleiders en chips. 'Denk aan edelmetalen en grondstoffen als lithium en uranium voor de energie- en chipsector.' Beide fondsen zijn hardlopers qua rendement en interesse van beleggers. 'Het grondstoffenfonds kende afgelopen jaar een wat moeilijke start, maar laat dit jaar een sterk herstel zien met voorlopig een jaarren-

dement van meer dan 40%.' Onlangs heeft Gini Capital een derde fonds gelanceerd: het Income Value Fund. 'Deze is bedoeld als een rustig renderende optie met een hoger risico dan een spaarrekening, met minder volatiliteit dan de andere fondsen.' Het Income Value Fund investeert in solide beursgenoteerde bedrijven die waardecreatie voor aandeelhouders hoog in het vaandel hebben staan, waarbij sprake is van bovengemiddelde dividenden.' Het nieuwe fonds presteert naar verwachting.

Europa blijft achter

Van der Struik zit maandelijks bij Business Class om zijn verhaal te doen over hoe hij naar de markt kijkt. Hij relateert de impact van Trump op de economie. 'De toekomst is blockchain, AI en web3. Het is dé groeisector voor de komende decennia. Als Kamala Harris had gewonnen waren AI en blockchain evengoed een hot topic geweest. Neem de ontwikkelingen rond autonoom rijden. Ik rijd zelf in een Tesla. Die stuurt elke maand een terabyte aan data op om de AI-modellen slimmer te maken voor de volgende doorbraak.' Bij zijn analyses bij Business Class is Van der Struik vaak negatief over Europa. 'We dreigen de boot te missen, vreest hij. 'We hebben een ongelooflijk mooie basis in Europa, maar we stappen standaard te laat in en zetten er niet het kapitaal tegenover wat de VS en China doet. Als Europa zegt dat het 1 miljard euro gaat investeren, heeft China al 50 miljard dollar

klaarstaan en de Verenigde Staten 100 miljard dollar. In Europa wachten we tot alle technieken klaar zijn, gaan dan heel voorzichtig aan de slag en zetten het nog voorzigtiger in de markt. Je kunt niet eerst alle beren op de weg bekijken als je als continent of land wil vooroplopen. En daar zijn we in Europa wel mee bezig. Vervolgens ben je te laat. Qua technologie is inmiddels 95% afkomstig van buiten Europa. We hebben geen Europese social media en nauwelijks AI-bedrijven in Europa. In Nederland hebben we het geluk dat we ASML hebben.'

'We blijven zoeken naar de volgende technologische doorbraak die zowel de wereld verandert, als aantrekkelijk rendement kan opleveren voor onze participanten. Bedrijven als deze vormen daarvoor de noodzakelijke bouwstenen. Wie vandaag wil meedoen aan de technieken van morgen, vindt binnen onze fondsen een plek waar visie en rendement elkaar ontmoeten.'



Bij Gini belegt u vandaag al in de toekomst. Meer weten over de fondsen van Gini Capital? Scan de QR-code.

**Let op! U belegt buiten AFM-toezicht.
Geen vergunning- en prospectusplicht voor deze activiteit.**



Zet je dromen om in concrete doelen

De jaarwisseling is hét moment om terug te kijken op het jaar en plannen te maken voor het nieuwe jaar. Hoe sta ik er financieel voor? Wat zijn mijn dromen en doelen? En hoe geef ik die slim vorm?

Econoom en schrijver Oeds-Jan Postma geeft in de inleiding van zijn boek ‘Miljonair met een gewone baan’ een handzaam eerste advies: schrijf je droom op papier! Zonder stip op de horizon blijven je dromen onbereikbaar. En door je droom op papier te zetten, breng je je droom één eerste stap dichterbij. Sparen met een doel motiveert. Hoe verderaf het doel ligt, hoe moeilijker het is om je aan een plan te houden. Visualisatie helpt. In de psychologie wordt visualisatie en verbeelding als tool ingezet om dromen om te zetten in concrete doelen. Het maakt je doel tastbaar en motiveert je om in actie te komen. Misschien is het wel je droom om met een camper door Europa te reizen. Door je reis te visualiseren wordt het makkelijker om nu de beginstap te zetten en door te zetten.



JE HEBT ALLERLEI SLIMME MANIEREN OM (EXTRA) TE SPAREN

Zet je spaargeld apart
Meestal zijn de doelen dichtbij en concreet. Misschien denk je na over een verbouwing van je badkamer of keuken. Of ben je toe aan de vervanging van je auto. Het gaat vaak

om grote investeringen, dus moet je sparen. Je hebt allerlei slimme manieren om (extra) te sparen. Een aparte spaarpot op een aparte spaarrekening zorgt ervoor dat je ziet hoe je bedrag maandelijks groeit en voorkomt dat je in de verleiding komt om het geld aan andere dingen uit te geven. Automatisch sparen helpt bij kosten waarvan je weet dat die eraan komen. Denk aan een nieuwe auto. Veel werknemers krijgen in december een dertiende maand op hun rekening gestort. Door dit bedrag (deels) apart te zetten, voordat het op de grote hoop verdwijnt, heb je er meer plezier van. Als je buffer groot genoeg is om een bedrag voor langere tijd weg te zetten, is een spaardeposito gunstig. Je spaargeld staat voor de afgesproken looptijd vast – 1 jaar, 2 jaar of langer –, maar daar staat een hogere rente tegenover. En kijk vooral ook eens naar een andere bank voor een hogere rente op je spaargeld. Want ook met sparen kun je je geld spreiden.

Niet iedereen heeft het geld voor een grote uitgave op de plank liggen. Een consumptief krediet kan in dat geval een oplossing bieden. In plaats dat je maandelijks spaart, los je maandelijks af. Het is daarbij wel zaak om verstandig te lenen en een lening af te sluiten die bij je financiële plaatje past.

IN SAMENWERKING MET DIRECTA.NL

Geld voor uw dromen in 3 simpele stappen

Bij Directa.nl kunt u online een lening aanvragen die past bij úw situatie, om zo uw dromen in 2026 te realiseren. Binnen 15 minuten na het invullen van uw gegevens ontvangt u een vrijblijvende offerte.

- Direct geld lenen doet u bij Directa.nl in 3 simpele stappen:**
1. U vraagt uw vrijblijvende offerte aan.
 2. U ondertekent uw offerte, als deze u aanspreekt, en upload de documenten die nodig zijn om de lening definitief te beoordelen.
 3. U ontvangt uw geld bij een akkoord.

Als de lening wordt geactiveerd, ontvangt u uw geld de volgende werkdag op uw rekening. U regelt de lening zelf, zonder een adviseur. Als u vragen heeft, of wij vragen hebben voor u, loopt het contact rechtstreeks via de eigen medewerkers van Directa.nl.

Persoonlijke lening
Directa.nl biedt twee leenoplossingen: de Persoonlijke lening en de Flex en Zeker lening. De meest gekozen is de Persoonlijke lening. Afhankelijk van uw behoefte en financiële mogelijkheden kunt u een bedrag lenen tussen de € 5.000,- en € 75.000,-. De looptijd staat vast en deze is beschikbaar van 12 maanden tot en met 180 maanden. U ontvangt in één keer het volledige bedrag, waarna u dit in maandelijkse termijnen afbetaalt. Het termijnbedrag en rentepercentage staan vast, dus u weet wat u iedere maand betaalt. De Persoonlijke lening is uitermate geschikt voor een leendoel waarbij u het benodigde bedrag vooraf weet, zoals de aankoop van een auto of boot. Iedereen tussen de 21 jaar tot en met 80 jaar kan een lening afsluiten. Bij de Flex en Zeker lening bepaalt u zelf hoeveel geld u opneemt tot een maximaal leenbedrag (kredietlimiet). Dit is

BIJ DE PERSOONLIJKE LENING KUNT U ALTIJD BOETEVRIJ AFLOSSEN



bijvoorbeeld handig als u gaat verbouwen. U betaalt alleen voor het geld dat u nodig heeft. De eerste twee jaar kunt u geld opnemen tot de kredietlimiet. Bij allebei de leningsvormen kunt u altijd boetevrij aflossen. Als klant van Directa.nl beschikt u over een eigen beveiligde online omgeving, waar u de actuele status van uw lening kunt inzien.

Verantwoord lenen
Directa.nl is onderdeel van Qander Consumer Finance. Al ruim 25 jaar verstrekken wij leningen om dromen waar te maken. We staan voor verantwoord lenen. Directa.nl is aangesloten bij de Autoriteit Financiële Markten (AFM) en

Vereniging van Financieringsondernemingen in Nederland (VFN). Dit betekent dat wij een vergunning hebben voor het aanbieden en verstrekken van krediet en dat wij ons houden aan de VFN-gedragscode: het bieden van heldere informatie, voorwaarden en het verstrekken van verantwoorde leningen aan consumenten.

Directa.nl



Scan de QR-code en ontdek direct hoeveel u kunt lenen in drie simpele stappen.

Kers(t) op de taart voor uw spaargeld: onze welkomstrente!

3,00%
Op uw
spaarrekening



Gegarandeerd voor de
eerste 3 maanden

Tijdelijk: Extra Rente
voor Nieuwe Klanten!

Bekijk alle voorwaarden op

www.yapikredi.nl/acties



Open Nu uw Rekening op.

Wilt u meer weten? Bel ons via 0900-9274
(normale belkosten), bezoek onze website
www.yapikredi.nl, of scan de QR-code.

 **YapiKredi**
Nederland

Van badkamerbeugels tot trapliften: hoe ouderen langer zelfstandig kunnen wonen

Zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen? Met eenvoudige woningaanpassingen, technologische hulpmiddelen en tijdige woonplanning kunnen ouderen langer veilig en met plezier in hun vertrouwde omgeving blijven wonen.

Je woont al tientallen jaren heerlijk in je woning. Je hebt er je kinderen gekregen en zien opgroeien, hebt een fijn contact met je burens opgebouwd en hebt een geweldige tuin. Je wilt er liever nooit meer weg. 80 procent van de ouderen blijft dan ook het liefst zo lang mogelijk zelfstandig wonen, zo blijkt uit onderzoek in opdracht van ANBO-PCOB, de grootste landelijke belangenbehartiger van senioren. Dat heeft vooral positieve redenen, zegt persvoorlichter Simon van Herpen. ‘Mensen voelen zich het veiligst, fijnst en gelukkigst in hun eigen woning. Ze zijn echt vergroeid geraakt met het huis en de buurt, dan is het nogal een stap om dat alles ineens allemaal achter je te laten.’ Zelfstandig blijven wonen is soms ook noodzaak, erkent Van Herpen. ‘Bijvoorbeeld omdat de financiën een verhuizing naar een appartementencomplex niet toelaten. Of natuurlijk omdat de woningmarkt niet bepaald meezit.’



Praktische aanpassingen aan de eigen woning

Maar tussen droom en daad zitten soms praktische bezwaren in de weg: zelfstandig thuis blijven wonen is niet altijd even eenvoudig. Zo verzochten deelnemers aan het onderzoek onder meer: ‘Trappenlopen wordt lastiger’, ‘De bovenverdieping is slecht bereikbaar voor mij’, en ‘Ik ben bang dat ik val en daardoor gezondheidsproblemen krijg.’ Gelukkig zijn er volgens Van Herpen tal van praktische aanpassingen die iemand aan zijn eigen woning kan doen. ‘Je kunt drempels in je woning verwijderen of verlagen, zodat je minder snel struikelt. En zodat je je gemakkelijker met een rollator kunt voortbewegen. In de badkamer kun je ook van alles aanpassen, denk aan antisliptegels laten installeren, je toilet laten verhogen en beugels laten bevestigen om je aan vast te houden.’ Ook met de nieuwste technologie is er veel mogelijk. ‘Met een robotstofzuiger bespaar je je veel moeite. En lichtsporen helpen je om ’s nachts de weg naar het toilet te vinden.’ Natuurlijk kan ook het probleem van traplopen worden weggenomen. ‘Met een traplift hoef je nooit meer zelf naar boven of beneden te lopen. Afhankelijk van de gemeente waarin je woont kan zo’n traplift zelfs (deels) via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) worden vergoed.’

‘MENSEN VOELEN ZICH HET VEILIGST, FIJNST EN GELUKKIGST IN HUN EIGEN WONING’

Denk op tijd na over je woontoeekomst

Meer tips en adviezen staan in de Tipgids Woningaanpassingen, die voor iedereen gratis is te vinden op de website van ANBO-PCOB. Volgens Van Herpen is het minstens zo verstandig als ouderen onderling ervaringen uitwisselen. ‘Dat kan bijvoorbeeld met de bijeenkomsten van Krachtig ouder worden, een samenwerking tussen de Seniorencoalitie – een samenwerkingsverband van seniorenorganisaties zoals ANBO-PCOB – en lokale organisaties. Krachtig ouder worden is bedoeld voor mensen rond de 60 jaar en ouder. In dialoog met elkaar kunnen ze ontdekken wat het betekent om ouder te worden. En in dit concrete geval wat de gevolgen zijn van ouder worden voor je woonwensen. Want dat is echt belangrijk: denk op tijd na over je eigen woontoeekomst. Als ANBO-PCOB helpen we je vervolgens graag verder bij het goed, gelukkig en zelfstandig ouder worden.’

AAN HET WOORD

Marc van Oosterbosch (Algemeen Manager bij TKE Trapliften) vertelt over hoe trapliften ouderen helpen langer zelfstandig thuis te wonen.

Hoe verandert een traplift het dagelijks leven van mensen die anders beperkt zouden zijn in hun eigen huis?
‘Als je vrijheid in je eigen woning wordt ingeperkt, is dat enorm confronterend. Wij komen vaak schrijnende gevallen tegen, waarbij mensen door een ongeluk of ouderdom minder mobiel zijn. Daardoor kunnen ze bijvoorbeeld de eerste verdieping van hun huis, waar de slaap- en badkamer zich bevinden, niet meer bereiken. Met een traplift krijgen die mensen hun waardigheid terug, omdat ze weer mobiel worden.’

Is de traplift een comfortoplossing, of een cruciale factor om verhuizen uit te stellen?
‘Een traplift is geen luxe, maar een noodzaak. Inderdaad helpt het mensen om langer zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen. Dat willen mensen vaak vanwege de emotionele waarde van hun woning. En omdat de woningmarkt complex is. Het neemt niet weg dat onze trapliften óók comfortabel zijn. Onze medewerkers nemen de tijd om samen met de klant de beste oplossing te kiezen. Veiligheid staat bij ons op nummer één, maar ook comfort en betaalbaarheid zijn enorm belangrijk.’

Welke rol speelt innovatie bij trapliften?
‘Een grote. Een goed voorbeeld is Light Assist, een innovatieve verlichtingsfunctie op de stoelleuning waarmee gebruikers de traplift gemakkelijker kunnen vinden in het donker. Technologie verbetert op dit soort manieren de veiligheid en het comfort van trapliften.’

IN SAMENWERKING MET TKE TRAPLIFTEN

Weer veilig en vrij met een traplift

Thea de Vroom wilde niet langer bang zijn op haar eigen trap. Een traplift van TKE Trapliften gaf haar veiligheid én vrijheid terug.

31.000 mensen vallen er jaarlijks zo hard van de trap dat ze in het ziekenhuis terechtkomen. Voorkomen is beter dan genezen, dachten Ruud en Thea de Vroom uit Almere. ‘Zeker omdat ik moeilijk ter been ben,’ zegt Thea. ‘Continu de trap in huis op en af lopen werd een fysieke uitdaging. En maakte me bovendien angstig.’ Daar komt bij dat het echtpaar had besloten om zo lang mogelijk zelfstandig in hun woning te blijven wonen. Ruud: ‘Als je zo’n beslissing neemt, moet je er natuurlijk ook voor zorgen dat je echt veilig kunt blijven wonen. Daar past de preventieve aanschaf van een traplift bij.’

Comfortabele en veilige S200 traplift
Online kwamen Thea en Ruud op het



spoor van TKE Trapliften, de internationale toonaangevende fabrikant van onder meer comfortabele en veilige trapliften. Toch duurde het nog even voordat ze die traplift kochten. ‘Vrienden vertelden ons dat de gemeente en de WMO een traplift kunnen bekostigen,’ vertelt Ruud. ‘We kregen een traplift van een ander merk, maar dat was geen succes. Die had een vervelende en gevaarlijke instapplek, en eindigde onhandig voor de voordeur. Bovendien was



die traplift aan de kant van de leuning bevestigd. Met als gevolg dat ik via het smalle deel moest lopen. Het duurde niet lang of nota bene ikzelf viel van de trap...’ Daarom lieten Thea en Ruud snel de S200 traplift van TKE Trapliften installeren. Thea: ‘De verkoper hielp ons uitstekend, hij was plezierig en duidelijk. Kon goed uitleggen dat deze traplift alle bezwaren van de vorige wegnam. Nadat de trap was gemeten, hing deze traplift er binnen een paar weken al.’

Drie trapliften
Het comfort, de snelheid, de betrouwbaarheid en vooral de veiligheid: Thea en Ruud kunnen de traplift van harte aanbevelen aan ouderen die langer zelfstandig willen blijven wonen. Sterker nog, zelf hebben ze er intussen drie in huis. Ruud: ‘Als je in je huis wilt blijven wonen, moet je zorgen dat je veilig in alle ruimtes kunt blijven komen. Daarom hebben we nu ook een TKE traplift naar zolder – waar mijn vrouw een atelier heeft om te schilderen – en één naar de wijnkelder. Zo kunnen we ons zonder angst in onze hele woning bewegen, ook in de toekomst.’



Meer informatie? Scan de QR-code.

Handen af van de AOW en pensioenen

Gepensioneerden kunnen bij de overgang naar het nieuwe pensioenstelsel een plus verwachten. Dat mag ook wel, na jaren waarin ouderen onderaan de koopkrachtplaatjes bungelden, verklaart voorzitter John Kerstens van de Koepel Gepensioneerden. Hij verzet zich tegen de proefballonnen om de AOW te versoberen.

Kerstens is blij met de positieve woorden over ouderen in het document ‘Samen aan de slag voor een sterker Nederland’ van D66 en CDA, dat de basis vormt voor de coalitieonderhandelingen. Hierin zijn aardige woorden aan senioren gewijd: senioren hebben onze maatschappij opgebouwd en leveren ook vandaag een onmisbare bijdrage aan onze samenleving.

Hervormingen ouderenzorg
 ‘Zoom je in op de passages waarin ouderen worden genoemd, dan zie je dat er onder het thema “wonen” goede dingen staan, die aansluiten op onze visie dat senioren niet de oorzaak zijn van de huidige wooncrisis, maar wel kunnen bijdragen aan de oplossing ervan. Als je bouwt voor ouderen, levert dat meer verhuisc bewegingen op dan wanneer je wooneenheden voor jongeren bouwt. Dus we zijn blij dat er oog is voor nieuwe woonvormen, waardoor ouderen langer en beter in hun eigen wijk kunnen blijven wonen en het straks mogelijk wordt om zonder vergunning op je eigen terrein een familie- of mantelzorgwoning te bouwen.’ D66 en CDA slaan echter een andere toon aan als het over zorg gaat, stelt Kerstens. ‘In het document wordt een beeld geschetst dat de stijgende kosten vooral worden veroorzaakt door ouderen. De voorgestelde hervormingen komen neer op meer zelf doen en meer zelf

BEZUINIGEN OVER DE HOOFDEN VAN DE GEPENSIONEERDEN ZOU EEN BREUK ZIJN MET DE GROOTSTE BELOFTE VAN DE NIEUWE PENSIOENWET



betalen. Gemakshalve wordt daarbij vergeten dat de ouderenzorg nog niet de helft van alle kosten vormt en vooral elders in de zorg de kosten stijgen. Daar wordt met geen woord over gerept.’

Nieuwe pensioenregeling
 In de politiek is het ook belangrijk wat er niet wordt genoemd, stelt Kerstens. Hij is er niet gerust op dat de pensioenen en AOW ongemoeid blijven bij de onderhandelingen. Ook omdat in ‘Samen aan de slag voor een sterker Nederland’ niet staat hoe het aanpakken van alle problemen en de verhoging van het defensiebudget betaald gaan worden. ‘Er staat niks in over het pensioen en niks over de AOW. Dat eerste kun je je nog wel voorstellen, want er is net een nieuwe Pensioenwet van kracht. We staan aan de vooravond van de overstap van heel veel pensioenfondsen naar de nieuwe pensioenregeling, op 1 januari 2026. Maar het laatste half jaar gaat het opvallend veel over de betaalbaarheid van de AOW. Dus we zijn erg op onze qui-vive.’

Kerstens vertelt dat veel gepensioneerden er in januari, bij de overstap naar het nieuwe stelsel, financieel op vooruitgaan, met een plus tot soms wel meer dan 10%. ‘Misschien ontstaat dan het idee dat er wel wat te halen valt.’ Bezuinigen over de hoofden van de gepensioneerden zou een breuk zijn met de grootste belofte van de nieuwe pensioenwet, stelt hij. ‘Ouderen hebben de afgelopen tien, vijftien jaar onderaan alle koopkrachtplaatjes gebungeld. Het pensioen is vaker niet verhoogd dan wel. En dat terwijl de prijzen doorstegen. Het nieuwe pensioenstelsel is mede ingegeven door de groeiende onvrede daarover.’ Hij wijst erop dat de afspraken niet alleen draaiden om de gepensioneerden – ‘want die voelen

‘DAT DE ARMOEDE ONDER NEDERLANDSE OUDEREN HET LAAGSTE IS VAN EUROPA, HEBBEN WE TE DANKEN AAN DE WAARDEVASTE AOW’

het direct in hun portemonnee’ —, maar ook om de werkenden die minder pensioen hebben opgebouwd dan gehoopt. De grote belofte van het nieuwe stelsel is dat de koopkracht van het pensioen verbetert. ‘In het oude stelsel moesten hoge buffers worden aangehouden. In het nieuwe stelsel kunnen de rendementen eerder in een verhoging van de pensioenen worden gestopt.’ Dat is ook de reden waarom gepensioneerden bij het ‘invaren’ van de pensioenen een plus kunnen verwachten. Bij het overstappen van het oude naar het nieuwe stelsel valt een belangrijk deel van de in de loop der jaren opgebouwde reserves immers vrij. Wat daarbij vergeten wordt, is dat pensioenen daarna vermoedelijk weer achterblijven bij de inflatie. Op aandringen van de Koepel Gepensioneerden wordt nu onderzocht hoe dat beter kan. Want dat moet.

Een waardevaste AOW
 Onlangs adviseerde het Instituut voor Publieke Economie om de hoogte van de AOW los te koppelen van de verhoging van het minimumloon. Kerstens noemt het een slecht idee. ‘Dankzij die koppeling hebben ouderen nog een deel van hun koopkracht overeind weten te behouden. Dat de armoede

onder Nederlandse ouderen het laagste is van Europa, hebben we te danken aan die waardevaste AOW. Daar moet je niet aan morrelen.’ Hij heeft nog twee aanvullende argumenten om van de AOW af te blijven. ‘De AOW is een volksverzekering. Iedereen die aan de voorwaarden voldoet, heeft er recht op. Bovendien betalen ouderen via de inkomstenbelasting gewoon mee aan de AOW. En de kosten van de AOW als percentage van de overheidsuitgaven zijn al jarenlang min of meer constant. Dus er is een verschil tussen de noodzaak om iets te doen en de politieke keuze om iets te veranderen.’ Kerstens keert terug naar het begin van het gesprek: ‘Ik heb bij de AOW-discussie hetzelfde gevoel bij als bij de beeldvorming dat de stijging van de zorgkosten vooral de schuld is van ouderen. Het is nodig dat je bij de feiten blijft. We mogen trots zijn op het aandeel ouderen dat nog een bijdrage levert aan de samenleving, als vrijwilliger, als mantelzorger of oppas-oma of opa. Daarom is het positief dat er in het stuk van D66 en CDA mooie woorden staan over de bijdrage die senioren aan de samenleving leveren. Het stukt ademt optimisme en samen dingen aanpakken. Ik hoop dat de beoogde coalitiepartijen die positieve toon weten vast te houden en bijvoorbeeld wonen, zorg en pensioen met elkaar weten te verbinden.’



Meer informatie? Scan de QR-code.

Voorkom kerststress met de gouden tips van Hugo Kennis

Kerst is dan misschien wel ‘the most wonderful time of the year’, chaos, stress en paniek liggen op de loer. Televisiekok Hugo Kennis vertelt hoe je dat voorkomt.

Veel Nederlanders ervaren stress als zij het kerstdiner verzorgen. ‘De grootste valkuil is dat mensen het groter maken dan het is,’ vertelt Hugo. ‘Ze willen buiten zichzelf treden, maar het is voor niemand leuk als je buiten je comfortzone gaat koken. Niet voor de gastvrouw of -heer en niet voor de gasten.’

Houd het klein
Maak het jezelf dus niet te moeilijk. ‘Houd het klein. Liever een simpel, maar lekker soepje dat je leuk kunt garneren dan een ingewikkeld recept dat je nog nooit hebt gemaakt. Of maak een stoof, dat is altijd een goed idee: boeuf bourguignon, coq au vin, groentestoof, Brabantse stoof, hertenstoof. Je kunt er alle kanten mee op en je kunt het de dag van tevoren al bereiden. Zo is je hoofdgerecht op tijd klaar en houd je tijd over voor een voor- of bijgerecht.’

Gun jezelf wat rust en tijd met een borrelplank. ‘Leg kaas, een paar mooie Turkse broden, humus en tapenade op een grote houten plank. Je kunt het zo gek maken

als je zelf wil, naar eigen gelang, budget en voorkeur. Zo kun je er ook charcutterie, cornichons en olijven op leggen. Zet er een wijnkoeler met een fles wijn erin naast. Ziet er gezellig uit en zo heb je een uur lang geen kind aan je gasten. Zij zitten lekker te borrelen en te happen.’

Leuke recepten
Daarnaast is gourmetten populair bij een groot deel van de bevolking. Ben jij van plan te gaan grillen? Dan raadt Hugo af om de tafel vol te zetten met schalen vlees. ‘Zou je zoveel vlees ook los op je bord presenteren tijdens een diner? Waarschijnlijk niet.

De meeste mensen eten normaal gesproken maximaal één stuk vlees en vullen dat aan met groenten en pasta, rijst of aardappelen. Kies niet voor alleen maar gourmetvlees, dat is ook nog eens heel erg duur. Er zijn genoeg leuke, alternatieve recepten, zoals cranberrypannenkoekjes met geitenkaas, pittige aardappelrösti en gebakken kippenlevertjes met appel. Beperk je tot vier à vijf gerechtjes, inclusief de groentes. Verspilling is zonde, maar met vlees helemaal.’

Maak je je na deze tips nog steeds zorgen over een goede afloop van het kerstdiner? ‘Doe dan twee weken van tevoren een testrun. Kook de gerechten zonder garnituren en aankleding een keer voor je gezin. Maak de ene dag het voorgerecht en de andere dag het hoofdgerecht. Zo hoef je geen stress te hebben. Stress draag je over en dan krijg je een grimmige kerst.’



IN SAMENWERKING MET SEVERIN

Wil je deze feestdagen gezellig gourmetten? Zo doe je dat zonder rook en stank

Gezellig met zijn allen om tafel, eten waar je zin in hebt en aan de slag met je eigen pannetje. In veel gezinnen zijn de feestdagen niet compleet als er niet is gegourmet. Vind je gourmetten leuk, maar doe je dat – vanwege de rook en stank – liever bij anderen dan bij jou thuis? Dan is dit gourmetstel je op het lijf geschreven.

Veel mensen vinden het fijn om met kerst te gourmetten. Je ontslaat jezelf van de plicht om uitgebreid te koken, het is makkelijk te organiseren en de ideale manier om tafelen ook voor kinderen aantrekkelijk te maken. Maar gourmetten betekent vaak ook een woonkamer met beslagen ramen, een woonkamer die blauw staat van de rook en een geur die dagenlang blijft hangen.

Rook en geurtjes
Dat is verleden tijd met de S-Joy Sevento Raclette & Gourmet Grill met luchtfilter van Severin. In het midden van het gourmetstel zit een afzuiging met koolstoffilter die rook en luchtjes afzuigt en schone lucht via de hoeken naar buiten blaast. Hiermee kun je zelfs in de kleinste ruimte gourmetten, zonder dat je je zorgen hoeft te maken over hinderlijke dampen.

Bakken en grillen
Via een LED-display kun je zowel de temperatuur als het filtervermogen instellen. De grillplaat is voorzien van ILAG-coating, dit is een PFAS-vrije antiaanbaklaag, waardoor je veilig en krasvrij kunt bakken en grillen. Het gourmetstel heeft ruimte voor acht pannetjes, die onder en boven, en aan alle vier de kanten gebruikt kunnen worden.



GOURMETTEN IS DE IDEALE MANIER OM TAFELN OOK VOOR KINDEREN AANTREKKELIJK TE MAKEN

Schoonmaken
Zijn jullie uitgegeten? Een potje steen, papier, schaar om uit te maken wie de

afwas doet is niet nodig. De grillplaat, gourmetpannetjes en losse onderdelen zijn vaatwasserbestendig. Een rondje laten draaien en hij is weer klaar voor de volgende ronde. De S-Joy Sevento Raclette Grill van Severin zorgt dat je rookvrij, geurloos en stijlvol kunt genieten van gegrild eten. Een slimme keuze als je houdt van sfeer, smaak en gemak.

HELLO POSSIBILITIES

SEVERIN

TESTPANEL

8,0

DEC 2025

KCDSEHEURIG.NL

Vier de feestdagen met de S-Joy Sevento Raclette Grill van Severin. Online verkrijgbaar en bij elektronica speciaalzaken. Scan de QR-code voor meer informatie.

Zonder vet geen balans

Vetweefsel is veel meer dan alleen een opslagplaats voor energie. We hebben het nodig om gezond te blijven en om meerdere lichaamsprocessen in balans te houden. Vetweefsel functioneert als een orgaan dat verschillende hormonen en eiwitten reguleert, waarmee het invloed heeft op de eetlust, insulinegevoeligheid en ontstekingsreacties.

Vet heeft geen goede reputatie. Mensen kunnen flink balen van hun vetweefsel en gefrustreerd raken als het ze maar niet lukt het kwijt te raken. Toch hebben we vet keihard nodig. Vetweefsel bestaat uit veel verschillende cellen. Naast de vetcellen zelf, zitten er in dit weefsel ook bloedcellen en cellen van je immuunsysteem en je zenuwstelsel.¹ Elke vijftien jaar worden alle vetcellen in je lichaam vervangen.¹ Als je meer vet krijgt komt dat veelal door het groter worden van de vetcellen, maar kunnen er ook nieuwe vetcellen aangemaakt worden. En als je afvalt krijg je niet opeens minder vetcellen, ze worden alleen kleiner.¹ Het zou kunnen dat je weleens hebt gehoord over het verschil tussen wit en bruin vet – en dat wit vet ‘slecht’ vet zou zijn. De werkelijkheid ligt wat genuanceerder.

Wit en bruin vet

Witte en bruine vetcellen zijn de twee hoofdsoorten, maar beige en zelfs ook roze vetcellen kunnen voorkomen. Wit vetweefsel komt het meeste voor en vormt bij slanke volwassenen 15–25% van het totale lichaamsgewicht bij mannen en 30–40% van het totale lichaamsgewicht bij vrouwen.¹ Van bruin vetweefsel heb je als volwassene maar 50 tot 500 gram. Hoewel de verschillende soorten vet elk hun eigen taken hebben, is er wel overlap.¹ Bruin en wit vet dragen samen bij aan het behoud van je energie, je stofwisseling en je gezondheid. Met andere woorden: je kunt niet zonder vet.

Constante energie

Bruin vetweefsel is gespecialiseerd in het produceren van warmte en het reguleren van de lichaamstemperatuur, vooral als het koud is. Bij kleine baby's is deze

taak extra belangrijk, omdat ze nog niet goed kunnen rillen – daarom hebben zij ook meer bruin vet.³ We rillen om het warm te krijgen, onze spieren trekken dan snel samen waardoor warmte ontstaat. Een van de belangrijkste taken van wit vetweefsel is de opslag van energie. Als we veel energie hebben laadt ‘de batterij’ op en als we brandstof nodig hebben geeft het vetweefsel het weer vrij. Op deze manier worden organen zoals de hersenen, het hart en de spieren door verschillende soorten vetweefsel voorzien van constante energie.¹

Adipokinen

Energieopslag en behoud dus, maar vetweefsel is ook druk met andere taken. Door de vetcellen worden boodschapperstoffen geproduceerd, een soort hormonen die adipokinen worden genoemd.² Ze helpen bij de hoofdfunctie van de vetcellen: het regelen van de lichaamstemperatuur en het energieverbruik. Daarnaast reguleren ze de bloedsuikerspiegel en de vetstofwisseling, verbeteren ze de insulinegevoeligheid, bevorderen ze de groei van nieuwe bloedvaten en bestrijden ze infecties.² Vetcellen spelen ook een cruciale rol bij de voortplanting. Zowel te weinig als te veel vet kan de menstruatiecyclus en daarmee de vruchtbaarheid verstoren.¹

Vet in balans

In onze westerse wereld eten we regelmatig te veel en te vet. Dat kan nadelige gevolgen hebben voor de gezondheid van ons vetweefsel en daarmee voor onze eigen gezondheid. Als de productie van de boodschapperstoffen in het vet ontregeld raakt, kan dat effect hebben op hoe het lichaam suiker verwerkt, reageert op insuline, vet opslaat en afbreekt voor energie en hoe het immuunsysteem functioneert. Bij gezonde mensen is de productie van de adipokinen afhankelijk van verschillende factoren, waarbij het streeft naar de meest optimale balans. Zo wordt een teveel of te weinig aan adipokinen in verband gebracht met aandoeningen als diabetes, hoge bloeddruk, hartproblemen, leververvetting, slaapapneu en bepaalde soorten kanker². Een teveel aan vet kan deze nadelige gevolgen hebben, maar er zijn ook andere oorzaken mogelijk. Hoe essentieel goed functionerend vetweefsel is, kun je ook terugzien in aandoeningen die worden veroorzaakt door vetweefsel dat niet goed werkt.

Leptine receptor deficiëntie

Leptine is een adipokine met meerdere functies, waaronder het informeren van je hersenen over de energievoorraden van het lichaam. Als er lage leptinewaarden waargenomen worden dan kan dat leiden tot een hongergevoel. Bij mensen met een leptine receptor deficiëntie ‘denkt’ het lichaam dat er weinig leptine is en hebben mensen een constant hongergevoel, terwijl de vetcellen wel leptine produceren. Leptine receptor deficiëntie is een zeldzame aandoening die al op jonge leeftijd ernstige obesitas veroorzaakt.⁴



Lipodystrofie

Een ander voorbeeld van een zeldzame aandoening waarbij een constant hongergevoel kan voorkomen is lipodystrofie. Bij lipodystrofie is het vetweefsel geheel of gedeeltelijk afwezig. Dat heeft grote impact op de stofwisseling, omdat vet zich op kan hopen in organen en spieren. Dit kan leiden tot verschillende problemen zoals suikerziekte, hart- en vaatziekten, lever- en nieraandoeningen, hormonale verstoringen en veranderingen in het fysieke uiterlijk.⁵ Uiteindelijk gaat het allemaal om een gezonde balans, ook op het gebied van vet.

Referenties:

- 1-Cypess AM. *N Engl J Med* 2022;386:768–79.
- 2-Clemente-Suárez VJ, Redondo-Flórez L, Beltrán-Velasco AI, et al. *Biomedicines* 2023;11:1290.
- 3-Boon RM, Bakker LEH, Meinders AE, et al. *NtvG* 2013;157:A5502.
- 4-LEPR Deficiency. <https://rarediseases.org/rare-diseases/lepr-deficiency/> accessed 9 Nov 2024.
- 5-Demir T, Simsir IY, Tuncel OK, et al. *Orphanet J Rare Dis.* 2024 Jan 5;19(1):10.

VETWEEFSEL IS EEN ACTIEF ORGAAN

LIPODYSTROFIE: AL VANAF JONGE LEEFTIJD

Bij sommige kinderen ontstaat lipodystrofie al bij de geboorte of in de vroege kinderjaren. Het lichaam maakt dan nauwelijks vetweefsel aan, waardoor energie niet goed wordt opgeslagen en belangrijke lichaamsprocessen verstoord raken. Dat heeft vaak grote gevolgen voor de groei, de stofwisseling en het dagelijks leven. Rose leeft met deze zeldzame aandoening en haar verhaal laat zien hoe belangrijk vetweefsel is voor onze gezondheid, van jongs af aan.



Meer informatie?
Scan de QR-code.

De vijf beste last-minute kerstcadeautjes

Met nog een paar dagen tot kerst helpen we je op weg met ideeën voor de beste last-minute cadeaus voor onder de kerstboom.

Een cadeaubon

Sommige mensen zijn erg uitgesproken qua smaak, wat het extra lastig maakt om het perfecte cadeau te vinden. Voor (web)winkels is de retourpiek na kerst een gevreesd fenomeen. De beste manier om teleurstelling bij ontvanger en gever te voorkomen en het gedoe daarna te voorkomen is de cadeaubon. Het kost je weinig moeite en voorkomt winkelstress. En de ontvanger kan zelf aan de slag. En als je écht in tijdnood komt, kun je de cadeaubon vaak gewoon direct online kopen en uitprinten. Een mooie enveloppe en kaart met persoonlijke boodschap erbij, et voila!

Spullen voor in het noodpakket

De overheid drukt ons op ons hart dat we een noodpakket in huis moeten hebben voor de eerste 72 uur na een ramp of noodsituatie. Op de lijst met spullen die je nodig hebt, zoals water en (lang houdbaar) eten, staan gelukkig ook een aantal dingen die het heel goed doen onder de kerstboom. Denk aan kaarsen – altijd fijn om te krijgen –, maar ook bijvoorbeeld een mooie deken om warm te blijven, een EHBO-doos of een radio op batterijen, zonne-energie of met dynamo die FM-en/of DAB-frequenties kan ontvangen.

Ambachtelijke streekproduct

Bijna elke streek of stad heeft zijn eigen ambachtelijke lekkernijen en



speciaal bieren. Met iets bijzonders uit je eigen omgeving heb je een perfect last-minute cadeau voor als je op bezoek gaat bij familie of vrienden verderop. Dat kan met een knipoog, met ‘Amsterdammertjes’ voor je Rotterdamse vrienden en omgekeerd een ‘Maasstroompje’ voor je Amsterdamse gastheer- en/of vrouw. Je hebt er meteen een gespreksonderwerp bij, waarbij het eindelijk eens niet over voetbal hoeft te gaan.

Cocooning-time

Tijdens de feestdagen wil je vooral ook lekker op de bank liggen om bij te komen van een druk jaar. Lekker offline, in je eigen cocon. Daar horen comfortabele sloffen bij, een warme sjaal, een vrolijk kussen om in weg te duiken en een mooie mok, lekkere thee en wat lekkers voor bij het binchwatchen van je favoriete serie.

MET IETS BIJZONDERS UIT JE EIGEN STAD OF STREEK HEB JE EEN PERFECT LAST-MINUTE CADEAU

Sportieve Nice-to-Haves

Voor je sportieve dierbare schiet je altijd raak met een sportief cadeau. Denk aan een lekker warme thermokleding voor het hardlopen en/of skiën of een trendy fitness legging of outfit. Maar ook bijvoorbeeld aan mooie thermohandschoenen, waardoor koude handen op de skipiste voorgoed tot het verleden behoren. En als we het toch over de wintersport hebben, met een rugbeschermer en stoere helm ga je goed beschermd de piste af. De krachtporter maak je weer blij met goede sportvoeding voor extra koolhydraten en eiwitten.

AAN HET WOORD

MARK,
MEDE-EIGENAAR VAN
PREPPACK.NL

Hoe belangrijk is het om goed voorbereid te zijn?

‘Ik woon in Spanje en merkte tijdens de grote stroomstoring dit voorjaar hoe afhankelijk we zijn van stroom, internet en telefoon. Alles lag plat en alleen mijn noodradio gaf nog informatie. Daardoor wist ik snel wat er speelde en dat het langer ging duren. Dan realiseer je je hoe waardevol zo’n radio is bij bredere storingen, ook in Nederland. De overheid adviseert niet voor niets om 72 uur zelfredzaam te zijn.’

Waarop moet je letten?

‘Het is belangrijk dat je goed voorbereid bent, zodat je in een noodsituatie voor jezelf en je gezin of huishouden kan zorgen. Denk niet alleen aan water en lang houdbaar voedsel, maar ook aan contant geld, een EHBO-doos, een zaklamp en kaarsen. Bij grote storingen valt vaak ook het mobiele netwerk uit, waardoor een eenvoudige FM/AM-noodradio onmisbaar wordt. FM/AM blijft doorgaans langer in de lucht en verbruikt minder stroom. De radio is hierdoor in een noodsituatie vaak de enige informatiebron die je nog hebt. Maar let bij de aanschaf vooral ook op accuduur en of je de radio kunt opladen met een handwinder, een zonnepaneel of via USB (en extra stroom van een powerbank). Kies vooral een betrouwbaar model dat blijft werken als de rest uitvalt.’

Sports Gift Card is het sportiefste cadeau voor de feestdagen voor iedereen die houdt van sporten, bewegen, een gezonde levensstijl of de nieuwste sportgadgets.

SPORTS
GIFT
CARD

OP TE
WAARDEREN
TUSSEN
€5 - €150

O.A. TE BESTEDEN BIJ:

Deze SPORTS GIFT CARD heeft pas waarde na activatie bij de kassa.

Te koop bij Primera, Albert Heijn, Bruna, Jumbo en via sports-giftcard.com

Als alles uitvalt, blijft radio werken

Bij stroomuitval of een grote storing valt internet vaak als eerste weg. Een noodradio zorgt ervoor dat je tóch informatie ontvangt wanneer het erop aankomt.

Verkrijgbaar als los product of als vast onderdeel van onze noodpakketten.

Lees meer op preppack.nl/noodradio



IN SAMENWERKING MET THERMEN RESORTS

Geef (jezelf) een ultiem ontspanmoment cadeau

Warmte, rust én ruimte om weer op te laden. En dat verpakt als cadeau! Met een Thermen Cadeau kies je altijd voor ontspanning: van een dagje thermen of luxe hotelovernachting tot een massage of retreat. Het cadeau is te verzilveren bij de zes Thermen Resorts.



Warmte, weldaad en ontspanning

Jezelf onderdompelen in wellness is dé manier om (samen) helemaal bij te komen. Van thuis een klein ontspanmoment creëren tot de ultieme ontspanning opzoeken tijdens een bezoek aan een van de zes Thermen Resorts. Een heerlijk 'me-time'-moment om stil te staan bij wat je zélf nodig hebt in deze drukke decembermaand. Óf om te delen als cadeau.

Een Thermen Cadeau is absoluut dé favoriet voor onder de kerstboom dit jaar. Een bezoek aan één van de resorts staat garant voor een unieke ervaring. Dompel je onder in een wereld aan warmte, weldaad, diepe ontspanning en oprechte gastvrijheid. Een Thermen Cadeau is het mooiste én meest relaxte

cadeau voor de feestdagen. Fijn om te ontvangen, nóg fijner om te geven:

- Er is geen mooier cadeau dan ontspanning in het vooruitzicht.
- In te leveren voor een dagje thermen, een hotelovernachting, een massage of een retreat.
- Maak je cadeau extra feestelijk met een luxe cadeaubox met 2 producten uit de Jadu geurcollectie, voor een exclusieve geurbeleving zoals in de thermen.

**EEN THERMEN CADEAU IS
DÉ FAVORIET VOOR ONDER
DE KERSTBOOM**

Ervaar de exclusieve Jadu geurcollectie

Met de nieuwe Thermen Cadeaubox stap je in de wereld van Jadu en maak je kennis met de nieuwste geurcollectie van Thermen Resorts. Deze geur is ontwikkeld in samenwerking met de experts van Kayori. Jadu betekent 'magisch' in het Sanskriet en is een betoverende geur die je onderdompelt in een wereld van luxe en ontspanning. Kom tot rust met de warme geur van vanille, zachte magnolia, zoete vijg en een subtiel vleugje musk. Deze exclusieve geurbeleving is speciaal gecreëerd om het ontspannen gevoel van de thermen thuis te ervaren. Maar ook als voorproefje op een dagje thermen óf om thuis na te genieten van je bezoek.



Maak de feestdagen extra bijzonder

Wist je dat... alle Thermen Resorts tijdens de kerstdagen geopend zijn? En dat ze schitteren in prachtige kerstsfeer? Geniet van een feestelijke én rustgevende kerst en reserveer nog last minute jouw ontspanmoment tijdens de feestdagen. Kijk voor meer info en arrangementen op thermenresorts.nl/kerst

ONTSPANNEN WINACTIE!

Mail een originele kerstwens naar marketing@topicmedia.nl en maak kans op één van de drie cadeaubonnen van Thermen Resorts t.w.v. €75,-*

*Winnaars worden gemaild in de week van 5 januari



Scan de QR-code en kies jouw ideale Thermen Cadeau.

Reizen in 2026: unieke vakanties waarin beleving, lifestyle en gastronomie samenkomen

De manier waarop we reizen verandert snel. Steeds meer vakantiegangers zoeken in 2026 naar vakanties die meer bieden dan ontspanning alleen.

Beleving, lifestyle en gastronomie worden belangrijke pijlers binnen een reis die persoonlijk en betekenisvol moet zijn. Vakantie wordt zo een vorm van verrijking. Wereldwijd groeit het aanbod aan plekken die inspelen op deze ontwikkeling. Kleinschalige eco-retreats, boetiekhotels aan Mediterrane kustplaatsen en Scandinavische lodges waar rust en minimalisme centraal staan: het zijn locaties waar reizigers kunnen vertragen en de bestemming echt kunnen ervaren. Authenticiteit, aandacht voor detail en duurzaamheid worden daarbij steeds belangrijker.

Culinair toerisme speelt hierin een grote rol. Reizigers willen weten waar ingrediënten vandaan komen, wie de gerechten maakt en welke tradities erachter liggen. Van marktbezoeken tot workshops met lokale chefs: eten wordt een manier om cultuur te begrijpen.

Binnen Europa vallen steeds meer bijzondere plekken op die deze elementen samenbrengen. Een van de meest opmerkelijke voorbeelden is Elysium Lecrín dat ligt in Melegís, in

de groene Valle de Lecrín. Dit kleinschalige boutiquehotel met restaurant is gevestigd in een gerestaureerd herenhuis met uitzicht op citrusgaarden. Slechts negen maanden na opening ontving het restaurant Michelin-erkenning en werd het opgenomen in de Michelinids. Daarmee behoort Elysium Lecrín tot de culinaire adressen die door Michelin worden aanbevolen in Andalusië.

Het restaurant wordt geleid door chef Michael Sandoval, opgeleid onder Thomas Keller, en Jasmijn Saft, die de gastbeleving aan de voorkant verzorgt. Beiden reisden jarenlang de wereld over voordat zij zich hier vestigden om hun gezamenlijke concept te realiseren. Bij Elysium draait alles om twee tasting menus: een kort lunchmenu en een lang avondmenu met een internationale insteek en vriende Latijns-Amerikaanse accenten. Een kenmerkend gerecht is de La Loja Rainbow Trout ‘Aguachile’, waarin zelfs een subtiel vleugje tequila is verwerkt. De combinatie van techniek, creativiteit en storytelling maakt Elysium tot een bestemming op zichzelf binnen de Europese reiservaringen van 2026.

‘BELEVING EN GASTRONOMIE HOREN BIJ ELKAAR. HIER WILLEN WE LATEN PROEVEN HOE DIE TWEE SAMEN EEN COMPLEET VERHAAL VORMEN’



Chef Michael Sandoval

Tegelijkertijd blijft de belangstelling voor verre reizen sterk. Reizigers kiezen vaker voor langere, intensieve trips naar landen waar cultuur, natuur en gastronomie samenkomen, zoals Japan, Zuid-Afrika en Zuid-Amerika. Het gaat steeds vaker om volledig maatwerk met routes die aansluiten op persoonlijke interesses.

Daarnaast groeit de populariteit van cruisereizen, vooral onder gezinnen die gemak en ontdekking willen combineren. Cruises bieden meerdere bestemmingen zonder regel, met comfort aan boord en ruime culinaire keuzes. Reizen in 2026 draait daarmee om verrijking: bewuster, intiemer en rijker in ervaring, met eten, lifestyle, maatwerk en samenzijn als rode draad.

AAN HET WOORD

OCEANIA CRUISES

Reizen met Oceania Cruises is kiezen voor verfijning op zee.

Oceania Cruises staat wereldwijd bekend om haar culinaire excellentie, elegante schepen en een sfeer die voelt als een luxueus boetiekhotel. Voor reizigers die rust, comfort en kwaliteit zoeken, is Oceania een favoriete keuze. Het hart van elke reis is de bekroonde wereldkeuken. Oceania investeert meer in gastronomie dan welke andere premium rederij ook. Van stijlvolle specialiteitenrestaurants tot hoogstaande informele dining: alles wordt vers bereid en geïnspireerd door de bestemmingen die je bezoekt. Onder leiding van meesterchef Jacques Pépin staat de culinaire ervaring garant voor verfijning, ambacht en aandacht voor detail. Elke maaltijd sluit aan bij de bestemming van die dag. Ook op het gebied van persoonlijke luxe onderscheidt Oceania zich. De middelgrote schepen voelen intiem en ontspannen. De hutten zijn ruim, elegant ingericht en vaak voorzien van een privéveranda. De service is warm en aandachtig, met personeel dat voorkeuren onthoudt en meedenkt in elk detail. Dat creëert een vertrouwde sfeer die past bij een boutiquehotel. De routes zijn bijzonder. Oceania kiest voor langere verblijven in havens, unieke bestemmingen en meer tijd om te ontdekken. Van de Seychellen tot de Caraïben en van de Middellandse Zee tot Azië: elke reis biedt cultuur en verdieping. Voor wie twijfelt over cruisen is Oceania een ideale eerste keuze.

IN SAMENWERKING MET VAN VERRE

Van Verre: privéreizen op maat, gevormd door jarenlange reiservaring

Van picknicken tussen de rijstvelden op Bali tot een van de mooiste treinreizen van Azië op Java: Indonesië voelt voor Emmy Nijman, oprichter van Van Verre, bijna als een tweede thuis. Sinds de jaren ’80 reist zij er vrijwel ieder jaar naartoe; ervaringen die de basis vormen voor de reizen van Van Verre.

Emmy heeft onlangs Lombok opnieuw bezocht, op zoek naar verborgen plekjes. ‘Ik kwam terecht in een nog niet zo heel bekend traditioneel Sasakdorp, waar de bewoners hun oorspronkelijke leefwijze hebben weten te behouden. Drie jongetjes volgden mij op de voet en ik moest denken aan mijn eigen kleinkinderen, toen zij nog zo klein waren. We speelden pakkertje; ze daagden me uit, renden vervolgens snel weg en verstopten zich



‘WE WERKEN ALLEEN MET LOKALE PARTNERS’

achter mama’s rokken. Toen ik na een tijdje aanstalten maakte om te vertrekken, kreeg ik een verlegen handje van ze.

Zulke ontmoetingen ontroeren me telkens weer.’

Vanuit eigen reiservaring
Deze manier van reizen zit diep verankerd in Van Verre. ‘We werken nog steeds zoals ik het in het begin voor ogen had: vanuit specialisme en eigen ervaring. Onze reisspecialisten reizen regelmatig naar “hun” bestemmingen om mooie en minder bekende plekken te ontdekken, excursies uit te proberen en accommodaties persoonlijk te bezoeken. Alleen zo kunnen we reizen samenstellen die tot in de kleinste details kloppen en aansluiten bij de wensen van onze reizigers’, gaat Emmy verder.

Reizen draait voor ons niet om het afvinken van zoveel mogelijk hoogtepunten op één dag. ‘Vooral authentieke ervaringen voeren de boventoon. Denk aan een kookworkshop bij een lokale familie,

wandelen door de mooiste natuurgebieden met een gids uit het dorp en verblijven in kleinschalige boutiquehotels. Het zijn juist deze ervaringen waar we bij Van Verre naar zoeken.’

Daarom werken we uitsluitend met lokale partners en bezoeken we al onze bestemmingen zelf. Zo zorgen we ervoor dat iedere reis uniek is, afgestemd op het tempo, de interesses en de reisstijl van onze reizigers.



Via de QR-code vind je voorbeelden van reisroutes door Azië, Afrika, Latijns-Amerika, Noord-Amerika en Oceanië. Lees ook persoonlijke tips van onze reisspecialisten.



PROEF VAN EEN REIS VOL LUXE EN BUITENGEWONE PRIJS-KWALITEIT

Exclusieve korting en dubbel zo veel faciliteiten aan boord bij Oceania Cruises®

Tijdens de eindejaarsperiode nodigt Oceania Cruises reizigers uit om hun vakantieplannen voor 2026 naar een hoger niveau te tillen met een uitzonderlijk aanbod. Profiteer van **een korting tot 30%** op meer dan 140 luxereizen, met daarbovenop **de helft minder voorschot**.

Bij boekingen tussen 11 december 2025 en 4 maart 2026 hebben passagiers om hun beleving nóg aangenamer te maken de keuze tussen **onbeperkt wijn, bier en sterkedrank** de hele reis lang, of een **verdubbeling van hun krediet voor uitstappen aan wal** – perfect voor gepersonaliseerde ontdekkingstochten aan land. Met daarbovenop de faciliteiten die bij Oceania Cruises altijd inbegrepen zijn, is in de wereld van de luxecruise geen betere prijs-kwaliteitverhouding te vinden.

Deze ongelooflijke aanbieding is van toepassing op specifieke categorieën passagiershutten en op de hele vloot van Oceania Cruises, met acht stijlvolle schepen – waaronder ook het nieuwste schip, de *Oceania Allura*™.

Een overvloed aan buitengewone bestemmingen wereldwijd

Het is precies om de bestemmingen dat het allemaal draait. De passagiers wagen zich diep in de ongerepte wildernis van Alaska, tegen een onvergetelijke achtergrond van gletsjers, mistige fjorden en kustlijnen met de meest diverse fauna. Of ze laten zich in vervoering brengen door de vaste waarden van het Middellandse Zeegebied en de Adriatische Zee, van havens voor de jetset en

eeuwenoude citadellen tot culinaire hoofdsteden die bruisen van cultuur. Zonneklopers kunnen dan weer wegdromen op Caraïbische eilanden met de meest rijkge vulde geschiedenis, waar diepblauwe baaien overlopen in het gezapige eilandleven. Voor wie zich liever laat verrassen, zijn er de vaarroutes door Scandinavië met oogverblindende landschappen, minder bekende havens en de onweerstaanbare aantrekkingskracht van de Noord-Europese kuststadjes.

“Nieuwsgierige wereldreizigers boeken nu gegarandeerd hun perfecte cruise voor 2026, met een ongelooflijke prijs-kwaliteitverhouding en bijkomende faciliteiten inbegrepen in de prijs – het toppunt van verwennerij,” aldus Jason Montague, *Chief Luxury Officer* van Oceania Cruises. “Samen met onze menu’s boordevol specialiteiten, immersieve vaarroutes en kenmerkende service die altijd inbegrepen zijn, wordt het moeilijk om aan deze tijdelijke aanbieding te weerstaan.”

Deze extra's komen bovenop de kenmerkende faciliteiten die bij Oceania Cruises standaard zijn: **specialiteitenrestaurants, onbeperkte WiFi en fooien aan boord - allemaal mét garantie op de beste prijs-kwaliteitverhouding**, voor totale gemoedsrust.

Van immersieve vaarroutes tot uiterst verzorgde extra's: elke reis met Oceania Cruises wordt een bestemming op zich. Laat u nóg meer verwennen – uw volgende onvergetelijke avontuur staat klaar.



VOOR MEER INFORMATIE VERWIJZEN WIJ
NAAR **OCEANIACRUISES.COM**



SCAN DE QR-CODE VOOR
MEER INFORMATIE

Algemene voorwaarden en beperkingen van toepassing. Onder voorbehoud van capaciteit. De promotie 'nóg meer verwennerij' (*Upgrade Your Experience*) is geldig van 11 december 2025 tot 4 maart 2026. Keuze tussen dubbel krediet voor excursies aan wal of onbeperkt wijn, bier & sterkedrank, samen met een korting tot wel 30% en lagere voorschotten. Geldig voor specifieke categorieën op specifieke afvaartdata. Wijzigingen mogelijk en onder voorbehoud van capaciteit. Vermeld de code 'WV'. Surf naar [OceaniaCruises.com](https://www.OceaniaCruises.com) voor de volledige algemene voorwaarden.

Reizen in 2026. Van wintersport tot expeditiecruise

Van actieve wintersport tot unieke expeditiecruises. Reizen in 2026 draait om beleving, comfort en keuzevrijheid. Voor elk type reiziger ontstaan nieuwe manieren om de wereld te ontdekken.

Reizen blijft voor veel Nederlanders een belangrijk moment om op te laden en nieuwe indrukken op te doen. Richting 2026 verschuift de focus duidelijk. Niet langer draait het alleen om de bestemming, maar om de totale ervaring. Reizigers willen vrijheid, inhoud en comfort, afgestemd op hun eigen wensen. Wintersport is daarvan een goed voorbeeld. Skiën en snowboarden vormen nog steeds de basis, maar de omgeving eromheen wordt steeds belangrijker. Moderne wintersportgebieden investeren in complete concepten. Denk aan all-inclusive resorts met wellness, goede restaurants en ruime appartementen. Dat maakt wintersport aantrekkelijk voor gezinnen,



stellen en vriendengroepen die meer willen dan alleen de piste. Ook duurzaamheid speelt een grotere rol, met energiezuinige accommodaties en betere bereikbaarheid zonder auto.

Tegelijkertijd groeit de belangstelling voor bijzondere verre reizen. Cruises hebben daarin een duidelijke ontwikkeling doorgemaakt. Waar het vroeger vooral draaide om ontspanning, ligt de nadruk nu op ontdekken en verdieping. Expeditiecruises zijn daarbij in opkomst. Routes zoals Iceland, Greenland &

VAAR LANGS GLETSJERS, FJORDEN EN AFGELEGEN KUSTLIJNEN

Crossing the Arctic Circle spreken reizigers aan die natuur en cultuur willen combineren.

Tijdens deze reizen vaar je langs gletsjers, fjorden en afgelegen kustlijnen. Aan land worden excursies gemaakt naar kleine gemeenschappen en ongerepte natuurgebieden. Met experts aan boord krijgen reizigers uitleg over klimaat, wildlife en lokale tradities. De schepen zijn kleinschaliger, waardoor de ervaring persoonlijk blijft, zonder in te leveren op comfort en service.

Wat wintersport en cruises verbindt, is de behoefte aan maatwerk. Reizigers willen kiezen hoe actief of ontspannen hun vakantie is. In 2026 staat reizen vooral voor bewust genieten, met oog voor kwaliteit, inhoud en unieke ervaringen.

AAN HET WOORD

RUUD GORRIS,
ADLER RESORT
SAALBACH- HINTERGLEMM

Wat maakt de Adler all-in wintersport zo aantrekkelijk?
‘We bieden volledige vrijheid om je verzorging en vakantie in te plannen zoals je dat zelf het fijnst vindt. Je kunt twee dagen ontbijt boeken, drie dagen all-inclusive (inclusief drankjes), en ook nog een keertje à la carte eten als dat je wens is. Niets moet en alles mag. Je kunt kiezen uit volledig ingerichte luxe appartementen van 40m² tot 200m² penthouse appartementen en alles ertussenin. We bieden viersterrenhotel faciliteiten, met 1000m² wellness, twee zwembaden, massage, shuttle service, nagelstudio, kapper, 24-uurs receptie, een kidsclub, een gym en een eigen skishop.

Saalbach-Hinterglemm is een top ski-resort voor de gezellige skiër die waar voor z’n geld wil. Het skigebied biedt een goede mix van ruim 300 kilometer pistes en gezellige, gastronomisch hoogkwalitatieve, gezellige berghutten. En bij elke skischool heb je Nederlands- en Engelstalige skileraren, wat weer fijn is voor de kinderen.’



Where *Luxury meets Discovery*

With Scenic, the difference is in the details. It’s more than personalized travel; it’s about putting you, at the heart of everything we do.



Scan for
more details



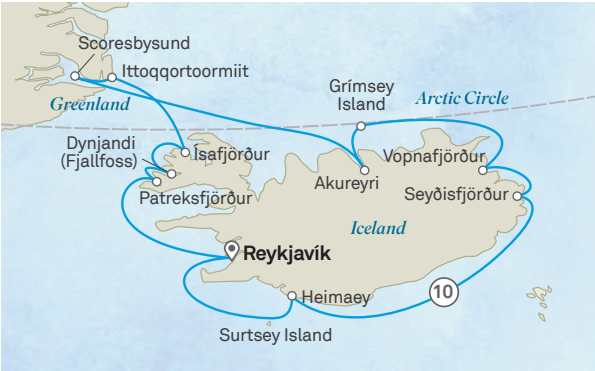
Iceland, Greenland & Crossing the Arctic Circle

11-Day | Reykjavik > Reykjavik
Departing: 21 June & 01 July 2026

Set sail on an unforgettable journey from Iceland to Greenland onboard Scenic Eclipse.

Voyage Highlights

- From thundering waterfalls to bursting geysers and volcanic formations, witness Iceland’s stunning landscapes.
- Explore private havens like Flatey and Vigur, abundant with wildlife and breathtaking scenery.
 - Discover remote Ittoqqortoormiit, one of Greenland’s most isolated settlements, and gain insight into traditional Inuit life.



Truly all-inclusive...

- Up to 10 Dining Experiences
- Butler service for all guests
- Excursions and exclusive Scenic events
- All transfers, tipping and gratuities

IN SAMENWERKING MET ADLER RESORT

Ontdek Saalbach Hinterglemm met het Adler Resort

Ervaar vrijheid, warmte en pure bergbeleving. Het Adler Resort staat voor ontspannen vakantiedagen in het hart van de Alpen – met ruime appartementen, all-inclusive gastronomie en panoramische uitzichten die elk moment bijzonder maken.

Slechts een paar stappen van de skilift begint jouw avontuur: 's ochtends frisse berglucht op het balkon, overdag perfect geprepareerde pistes en 's avonds genieten in het warme zwembad onder de sterrenhemel. Elk detail is ontworpen voor zorgeloos genieten – van gevarieerde buffetten tot panorama-sauna's en gezellige ruimtes voor families, stellen en vriendengroepen. Kinderen leven zich uit in de Kids Club, terwijl volwassenen ontspannen in de wellness of tot rust komen op het dakterras met uitzicht



Geniet samen met uitzicht op de bergen

over de daken van Hinterglemm. Of je nu houdt van actieve winterdagen, stille momenten in de spa of gewoon quality time met je dierbaren: in het Adler Resort verandert vakantie in een gevoel – vrij, hartelijk en echt.

**ADLER RESORT –
BELEEF DE KUNST VAN
BERGVAKANTIES.
GEÏNSPIREERD DOOR
VRIJHEID. GEMAAKT
VOOR JULLIE.**



Ontspan in ruime appartementen



Meer ontdekken?
Scan de QR-Code.

Saalbach Hinterglemm • Wintervakantie • All-Inclusive • Familietijd • Wellness

IN SAMENWERKING MET AURORA REIZEN

Beleef een onvergetelijke droomreis naar IJsland, Groenland, Schotland of de Faeröer Eilanden

Aurora Reizen neemt je mee naar het pure IJsland, het nog onontdekte Groenland, de afgelegen Faeröer Eilanden én nu ook naar het sfeervolle Schotland. Elke rondreis is uniek en volledig op maat afgestemd op persoonlijke wensen.

Aurora Reizen is een reisorganisatie met een grote passie voor het noorden. 'Een liefde die we graag delen,' vertelt Robert van Dijk, reisexpert en eigenaar van Aurora Reizen. 'Wat IJsland een unieke bestemming maakt, is dat je elke dag wordt omringd door nieuwe landschappen en geniet van spectaculaire uitzichten. De arctische landschappen, fjorden, ijskappen en gletsjers worden afgewisseld met vulkanen, lavavelden en borrelende modderpoelen. Een combinatie die je nergens anders vindt.' Aurora Reizen werkt zoveel mogelijk samen met de lokale bevolking. De overnachtingen zijn veelal in sfeervolle,



kleinschalige en door families gerunde accommodaties. Hierdoor ontdek je IJsland buiten de gebaande paden en ervaar je de indrukwekkende natuur op een zo puur mogelijke manier. 'We hebben de mooiste routes samengesteld en kennen dankzij onze jarenlange ervaring de wegen op ons duimpje. Door persoonlijk contact en uitgebreide reisbescheiden ga je altijd goed voorbereid op pad.'

**JE ONTDEKT IJSLAND
BUITEN DE GEBAADE
PADEN**

Ongerept landschap

Op de website staan voorbeeldrondreizen die volledig aan ieders wensen kunnen worden aangepast. De maanden juli en augustus is het hoogseizoen, waarin de hooglandwegen geopend zijn en je het hele eiland kunt ontdekken. Maar ook het voor- en najaar zijn ideaal voor een rondreis door IJsland, met rust, ruimte en prachtige kleuren. De winter is juist bijzonder vanwege het noorderlicht en de betoverende winterse landschappen. Groenland is een bestemming in opkomst, vooral geliefd bij natuurliefhebbers en avonturiers. Het landschap bestaat uit fjorden, gletsjers en drijvende ijsbergen. De Faeröer Eilanden

vormen een verborgen parel, waar je kunt wandelen door ruige natuur, langs kliffen en door authentieke dorpjes. Nieuw in het aanbod zijn de rondreizen naar Schotland: ontdek de mythische Hooglanden, de ruige eilanden, indrukwekkende historische kastelen, karaktervolle whiskyregio's en mogelijkheden om op prachtige banen te golfen. Aurora Reizen werkt samen met partners die het reizen comfortabel en eenvoudig maken. Zo biedt Icelandair meerdere dagelijkse verbindingen tussen Amsterdam en IJsland, waardoor je jouw reis op een prettige en rustige manier begint. Dankzij het comfortabele aanbod van Icelandair arriveer je binnen enkele uren ontspannen in het indrukwekkende noorden. Aurora Reizen is aangesloten bij branchevereniging VvKR, garantiefonds GGTO en het Calamiteitenfonds.



AURORA
REIZEN



Laat Aurora Reizen
jouw gids zijn naar het
spectaculaire IJsland
en de Arctische zomer.
Scan de QR-code voor
de mooiste rondreizen.

U hoort goed, maar u verstaat slecht?

De beschadiging van haarcellen in het binnenoor maakt dat gesprekken niet goed zijn te verstaan. Deze baanbrekende Zwitserse innovatie lost dit probleem doeltreffend op.

Dagelijks merken veel mensen dat ze moeite hebben om gesprekken te volgen. Ze horen de spreker wel, maar verstaan niet goed wat er gezegd wordt. De oorzaak is vaak een beschadiging in het binnenoor. Hierbij maken omgevingsgeluiden, slechte akoestiek, onduidelijke sprekers en achtergrondmuziek het verstaan extra lastig.

Beschadiging binnenoor

Haarcellen in het binnenoor zorgen voor aanpassingen in het geluid. Als deze cellen beschadigd zijn, hoort u zachte geluiden nog zachter en harde geluiden lijken juist harder! Door hinderlijke omgevingsgeluiden zijn gesprekken dan niet goed te verstaan. De revolutionaire hoortoestellen van AudioNova lossen dit probleem doeltreffend op.

Optimale compensatie

De AudioNova S9 hoortoestellen herkennen en analyseren geluiden razendsnel en zeer nauwkeurig. Dit maakt het mogelijk om exact de juiste versterking te geven die nodig is voor optimale compensatie van de beschadiging in het binnenoor. Horen wordt weer verstaan.

Sublieme geluidskwaliteit

De speciaal in Zwitserland ontwikkelde AudioNova S9 toestellen zijn voorzien van de meest geavanceerde technologie. Hierdoor is het geluid van een ongeëvenaarde kwaliteit. Het geluids-spectrum is zeer breed. Hier komt bij dat de krachtige luidspreker zeer dicht bij het trommelvlies zit. Dit zorgt voor een optimale geluidsoverdracht en een ultieme hoorervaring. Zo geniet u weer van alle gesprekken! Bovendien zorgt het unieke zachte materiaal voor een hoog draagcomfort. U merkt nauwelijks dat u een hoortoestel draagt.

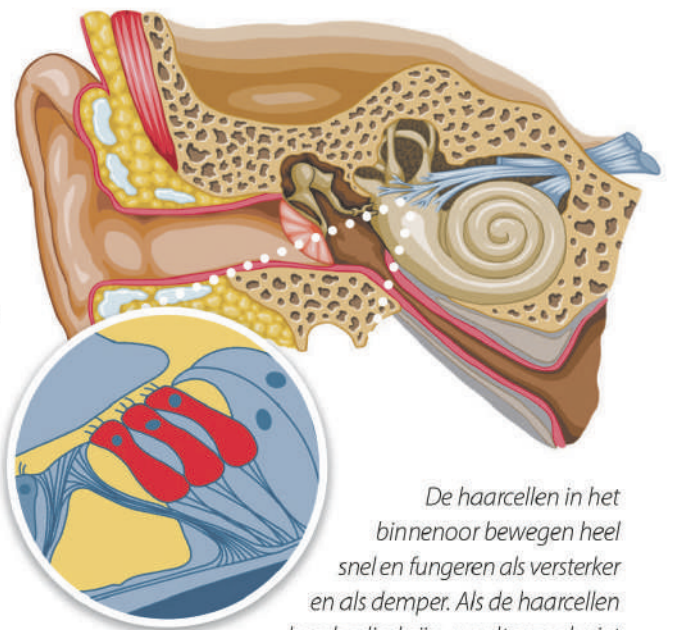
Testpersonen gezocht!

De AudioNova S9 is in Nederland uitsluitend verkrijgbaar bij Schoonenberg. Voor dit revolutionaire hoortoestel zoeken wij testpersonen. Herkent

u de beschreven situatie, wilt u weer goed horen en deze nieuwe technologie in de praktijk testen? Dan nodigen we u uit voor ons onderzoek. U kunt dan de AudioNova toestellen 2 weken gratis en vrijblijvend uitproberen in verschillende luistersituaties. Het onderzoek sluiten we af met een kort interview. Hierin vragen we u naar uw bevindingen.

Bent u geïnteresseerd?

Meldt u zich dan aan als testpersoon vóór 24 december. Ga naar www.schoonenberg.nl/aanmelden of bel 088 932 43 54. Deelname is gratis en geheel vrijblijvend! Ontdek zelf welke grote voordelen de nieuwe AudioNova S9 voor u heeft. Meld u vandaag nog aan!



De haarcellen in het binnenoor bewegen heel snel en fungeren als versterker en als demper. Als de haarcellen beschadigd zijn, wordt spraak niet voldoende meer versterkt en hinderlijk lawaai niet meer gedempt.



Meld u nu aan!

Gratis en vrijblijvend
www.schoonenberg.nl/aanmelden of
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!”