

GOEDE START

Een pleidooi voor de positieve kijk op het leven

Als je een goed voornemen positief formuleert, ben je extra gemotiveerd om dat doel ook echt te bereiken. En ben je een optimist, dan ligt je focus vooral op de dingen die goed gaan.

Het is een merkwaardige tegenstrijdigheid. Pas als je door ziekte of andere omstandigheden beperkt bent in je mogelijkheden, haal je voldoening uit de kleine dingen van het leven. In die zin kun je veel mensen met een zeldzame, onbekende ziekte scharen onder de optimisten. Vaak duurt het een eeuwigheid voor je eindelijk de diagnose hebt, en je klachten erkend en herkend worden. In deze bijlage lees je de persoonlijke verhalen van een aantal lotgenoten. Op 29 februari is Zeldzameziektendag, waarin aandacht wordt besteed aan de uitdagingen voor mensen met een zeldzame

aandoening en het belang van de juiste behandelingen en goedkeuring van medicatie.

Nieuwe wegen
Als je een goede gezondheid hebt, mag je jezelf gelukkig prijzen. Preventie draagt bij aan een goede gezondheid.

EEN POSITIEVE INSTELLING HELPT JE VAAK BIJ HET VINDEN VAN NIEUWE WEGEN

Denk aan de griep prik en een gezonde levensstijl, maar ook aan tijdig naar de huisarts gaan voor onderzoek. Klachten, zoals moeilijker plassen, moet je serieus nemen. Al is het maar om de onzekerheid weg te nemen. En bij een gezonde levensstijl helpt het om af en toe het vlees van het menu te laten. Dat is goed voor je gezondheid én het klimaat. Een positieve, maar realistische kijk op zaken helpt je vaak bij het vinden van nieuwe wegen. Een van de uitdagingen van dit moment is de krapte op de arbeidsmarkt. De optimist ziet het als een uitgelezen moment om meer mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt aan de slag te krijgen. Het rapport-Van Rijn over de misstanden binnen de NPO maakt het belang van een sociaal veilige werkomgeving duidelijk. In deze bijlage lees je wat nodig is voor een positief werkklimaat. Privé geeft het rust als je overzicht hebt over je geld. In de praktijk

Pagina 10

Als je een zeldzame ziekte hebt, is het zoeken naar erkenning

valt het nog niet zo mee om te weten waar je financieel staat. ‘Rijkdom is het verschil tussen inkomsten en uitgaven,’ grijpt financieel adviseur Ron van der Steen terug op de les van zijn vader. Na het lezen van deze special durven wij dat aan te vullen met: ‘Én een goede gezondheid!’.

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

IN SAMENWERKING MET SECURITAS

Bedrijfsbeveiliging speciaal voor de mkb-ondernemer

Met de Securitas beveiligingsoplossingen, speciaal samengesteld voor het MKB, ontzorgt Securitas ondernemers volledig op het gebied van bedrijfsbeveiliging.

Security as a service
Voor ondernemers is de beveiliging vaak een grote investering, constateert directeur MKB Securitas Nederland, Pascal Posthumus. ‘Daarom hebben we een concept ontwikkeld waarbij de ondernemer niet hoeft te investeren, maar voor een vast bedrag per week de beveiliging van zijn bedrijf volledig regelt. Dat doen we in de vorm van een beveiligingspakket, waarbij de installatie, apparatuur, aansluiting op de alarmcentrale en mobiele surveillance inclusief is, evenals het onderhoud. We noemen dat security as a service. De geavanceerde techniek die Securitas wereldwijd bij grotere

(winkel)bedrijven inzet, is daarmee beschikbaar voor de mkb-ondernemer.’

Goed beveiligd
Een dief kiest voor de weg van de minste weerstand. Als het pand elektronisch beveiligd is, camera’s heeft en bouwkundig hoogwaardig hang- en sluitwerk, dan kiest hij voor het pand waar de beveiliging minder goed op orde is. ‘Een goed inbraaksysteem werkt preventief en het minimaliseert de gevolgschade. Een luid alarm of een stil alarm naar de alarmcentrale, zorgt ervoor dat de dief zo snel mogelijk weer

BEDRIJFSBEVEILIGING EEN MUST VOOR JE BEDRIJFSCONTINUITEIT



naar buiten wil. Bij goederen van hoge waarde kun je dat eventueel combineren met een mistgenerator.’ Securitas biedt de hele keten qua inbraakbeveiliging voor het MKB onder één dak. Van de analyse en het advies, gevolgd door het leveren, installeren tot aan het onderhoud van beveiligingsapparatuur. Maar ook de aansluiting op de eigen alarmcentrale en het opvolgen van inbraakalarmen door de mobiele

surveillancedienst. Het leidt tot het ontzorgen van de ondernemer. ‘We zorgen ervoor dat alle processen naadloos op elkaar aansluiten, zodat een alarm goed wordt opgevolgd door de alarmcentrale.’ Uiteindelijk is bedrijfsbeveiliging een must. Voor je verzekering, je bedrijfscontinuïteit maar vooral ook voor je eigen gemoedsrust. ‘Ik heb te vaak gezien dat inbrekers, omdat ze niet genoeg van waarde vinden, gefrustreerd raken en de kassasystemen of de server kapot maken. Waardoor je een paar dagen dicht bent. Daar ben je niet altijd voor verzekerd.’

Securitas

We helpen je vrijblijvend bij het vinden van de beveiligingsoplossing die bij jou past.

Alle zeilen bij in zoektocht naar nieuw personeel

De krapte op de arbeidsmarkt is al langer een probleem, maar wordt nu pas gevoeld. Ondernemers in vrijwel alle sectoren hebben grote moeite met het vinden van personeel.

‘We kunnen er niet omheen dat het een groot vraagstuk is. Aan de andere kant biedt krapte ook kansen,’ constateert directeur Martine Schuijjer van Nederland Onderneemt Maatschappelijk. De stichting is in 2019 opgericht door VNO-NCW en MKB-Nederland om ondernemers praktisch te ondersteunen bij grote vraagstukken en transities. ‘We ondersteunen de ondernemer met het maken van zijn eigen keuzes. Bijvoorbeeld wat je als metaalbedrijf met vijftig werknemers kunt doen om iemand met een afstand op de arbeidsmarkt te werven.’

Maatschappelijke betrokkenheid
‘Iedereen die wil en kan werken zou op de huidige krappe arbeidsmarkt aan de slag moeten kunnen komen. Als mensen worden ingezet op hun kwaliteiten, plukt de hele maatschappij daar uiteindelijk de vruchten van. De werknemer als individu, de werkgever/ondernemer, maar ook de BV Nederland als geheel. die we niet alleen moeten voeren in tijden van krapte, maar altijd.’ De maatschappelijk betrokkenheid van Nederlandse ondernemers is groot, stelt ze. ‘Sinds



de Banenafpraak zijn 80.000 mensen met een beperking bij reguliere werkgevers aan de slag gegaan.’

Deeltijdwerk
Er worden allerlei oplossingen bedacht om de krapte aan te pakken, zoals doorwerken na je pensioen of meer uren werken bij deeltijdwerk. ‘Dat loont nu vaak nog niet.’ Een andere is “jobcarving” waarbij taken van een functie wordt opgeknipt en opgesplitst, waarbij je een ondersteunende functie creëert. Schuijjer geeft twee voorbeelden. ‘In de kinderopvang is een ontwikkelpad gerealiseerd, waarbij mensen instromen en in deeltaken kwalificaties kunnen halen, waardoor ze zonder het juiste papiertje al wel in de kinderopvang kunnen werken. In de verpleging wordt gekeken welke taken je bij verpleegkundigen weg kunt halen, zodat ze zich kunnen focussen op de verpleegkundige taak.’ Een andere trend is de samenwerking tussen opleidingen en bedrijven, waarbij werknemers in de praktijk

worden opgeleid. ‘Het mooie daaraan is dat mensen de kans krijgen om in hun eigen tempo hun kwalificaties halen, maar ondertussen al van waarde zijn op de arbeidsmarkt.’

Arbeidsmigranten
Gerichte arbeidsmigratie blijft nodig, met name voor de sectoren waar de krapte tot (maatschappelijke) problemen leidt, zoals in de techniek en/of de energietransitie, maar ook bijvoorbeeld in de glastuinbouw of IT-sector. ‘Als we vinden dat we dit deel van de economie in Nederland willen behouden, en volgens mij willen we dat, dan heb je over de volle breedte arbeidsmigratie nodig. Omdat we het anders simpelweg niet redden. Maar ook omdat we daarmee kennis en kunde binnenhalen die weinig beschikbaar is.’ Arbeidsmigratie wordt te vaak op één hoop gegooid met andere vormen van migratie, ziet Schuijjer. ‘Maar als de tekorten aan personeel en het verdienvermogen van Nederland je focus van denken zijn, dan zie je dat we arbeidsmigranten gewoon nodig hebben. Het aanpakken van arbeidskrapte is en-en-en. Zelfs als je alle oplossingen inzet, heb je nog mensen van buiten Nederland nodig.’

‘IEDEREEN DIE WIL EN KAN WERKEN ZOU NU AAN DE SLAG MOETEN KUNNEN KOMEN’

AAN HET WOORD

PASCAL POSTHUMUS,
DIRECTEUR MKB SECURITAS
NEDERLAND

Wat zijn de beveiligingstrends?
‘De wereld om ons heen verandert en daarmee ook de dreigingen en beveiligingsrisico's. Om hierop te anticiperen is de inzet van techniek binnen de beveiliging steeds belangrijker. Ook als een goede preventieve beveiligingsmaatregel. Preventie loont. Als je buurman het goed op orde heeft, kijken inbrekers een deur verder. Door de inzet van techniek, in combinatie met data en beveiligingsmedewerkers, zien we dat met bedrijfsbeveiliging de bedrijfscontinuïteit beter gewaarborgd en de eventuele gevolgschade beperkt wordt gehouden.’

Wat is het risico?
‘Ondernemers spelen in op de kansen die de markt biedt, maar zijn zich niet altijd bewust van de impact die dit heeft op de beveiliging of op de beveiligings-eisen die vanuit de verzekeraars gesteld worden. De Bond van Verzekeraars heeft de risicoklasse-indeling vastgelegd. Een hogere risicoklasse vereist zwaardere beveiligingsmaatregelen. Dat kunnen bouwkundige maatregelen zijn, met deuren met vier- of vijfpuntsluitingen, maar ook elektronische of meeneembeperkende maatregelen. Als je beveiligingsniveau is gebaseerd op een te lage risicoklasse, loop je de kans dat je verzekering niet uitkeert. Daarom wordt het steeds belangrijker om een goed totaal advies in te winnen door een BORG gecertificeerd beveiligingsbedrijf. Wij denken graag mee hoe een ondernemer de beste beveiligingsoplossing heeft tegen de beste prijs.’

Topic Media Agency B.V. Herengracht 440 1017 BZ Amsterdam, www.topicmedia.nl Info@topicmedia.nl | **Mediaconsultant** Jurriën Drijver | **Redactie** Hans Pieters en Jacques Koch | **Artdirectie en vormgeving** Lilian Dapaah | **Druk** Mediahuis Nederland Drukkerij | Deze bijlage valt niet onder verantwoordelijkheid van de hoofdredactie van De Telegraaf.

IN SAMENWERKING MET KIWATT

Kiwatt Energieopslag Voorkom stroomstoringen met slimme technologie

In een zakelijke omgeving waar betrouwbaarheid en efficiëntie cruciaal zijn, is de Kiwatt Batterij met geïntegreerde slimme software een strategische keuze. Dankzij een ingenieus algoritme kan de batterij dynamisch reageren op de stroombehoefte.

Jacob van Leeuwen, CEO van Kiwatt, vertelt: ‘Energieopslag is een cruciale stap voor bedrijven die streven naar veerkracht en duurzaamheid. Bij Kiwatt richten we ons op geavanceerde oplossingen die niet alleen aan de energiebehoeften voldoen, maar deze ook optimaliseren en toekomstbestendig maken.’

Onafhankelijker van het net
De Kiwatt Batterij biedt bedrijven een krachtig instrument voor efficiënt ener-

giebeheer. Met een indrukwekkend hoog rendement optimaliseert de batterij de opslag en vrijgave van zonnestroom, wat resulteert in lagere elektriciteitskosten en een betrouwbaardere energievoorziening. Ook draagt een batterij bij aan het afvlakken van pieken in het elektriciteitsnet, waardoor netcongestie wordt verminderd en de stabiliteit van het netwerk wordt versterkt.

Slimme technologie
De geïntegreerde slimme software van de Kiwatt Batterij is een onderscheidende factor. Deze software maakt adaptief energiebeheer mogelijk, waarbij geavanceerde algoritmen dynamisch reageren op schommelingen in vraag en aanbod. Jacob: ‘Dit is van cruciaal belang in regio's waar netcongestie een groeiend probleem vormt en waar regelmatig stroomstoringen plaatsvinden. De Neder-



landse software stuur je aan met onze eigen Kiwatt app.’

Inspelen op de energiemarkt
Daarnaast vormt de Kiwatt Batterij een strategische troef op de energiemarkt. Dankzij het algoritme kan de batterij dynamisch reageren op verschuivingen in het energieaanbod en de energievraag. Hierdoor kunnen bedrijven niet alleen

profiteren van optimale energieopslag, maar ook van mogelijkheden om op de onbalans op de energiemarkt in te spelen, wat kan resulteren in extra inkomsten en verbeterde financiële prestaties.

Nederlands product
Kiwatt, als Nederlands bedrijf, heeft een diepgaand begrip van de lokale energiemarkt, regelgeving en specifieke behoeften van Nederlandse bedrijven. Dit zorgt voor gepersonaliseerde oplossingen die naadloos aansluiten op de lokale context, waardoor bedrijven profiteren van nauwkeurig afgestemde energieopslagstechnologie.



Doe de Kiwatt Quick Scan:
www.kiwatt.nl/quick-scan

Financiële weerbaarheid begint met het Eigen Huis GeldPlan

Maar weinig mensen hebben een goed inzicht in hun toekomstige financiële situatie. Om te voorkomen dat iemand rond het pensioen voor verrassingen komt te staan, biedt Vereniging Eigen Huis haar leden een nieuwe dienst aan, het Eigen Huis GeldPlan.

Er verandert veel in de laatste jaren voor je pensioen. De kinderen gaan het huis uit en een nieuwe toekomst komt meer en meer in zicht. Vereniging Eigen Huis (VEH) helpt (niet-)leden om financieel weerbaarder te worden, met informatie, advies en diensten. Veel mensen voelen onvoldoende de noodzaak om actie te ondernemen, constateert financieel adviseur Ron van der Steen. 'Zeker als het gaat om pensioenen, zien mensen dat toch wel als ingewikkelde materie, waarvan ze vaak denken "Dat zie ik dan wel weer".'

Financiële toekomst

Elk advies is maatwerk. En elke situatie is weer anders. Als voorbeeld gebruikt Van der Steen een hypotheek met een rente van 5,5%, die nog 13 jaar vaststaat. 'Dan is een advies om zoveel mogelijk boetevrij af te lossen op de hypotheek sneller passend, dan bij iemand met 2,3% hypotheekrente.' De toegevoegde waarde van een financieel adviseur of planner is om de verbinding te maken tussen de verschillende, losse financiële componenten. 'Of je wel of



geen eigen huis hebt, is al een groot verschil. Wat veel huiseigenaren niet zo goed weten, is hoe ze die overwaarde te gelde kunnen maken.'

'Als financieel planner probeer je structuur aan te brengen in de financiële huishouding van de klant. We kijken wat iemand gewend is om nu uit te geven en over te houden en hoe zich dat gaat ontwikkelen in de toekomst. Daar hebben we onze tools voor.' De persoonlijke wensen staan centraal. 'Als je niet van de risico's van beleggen houdt, vallen veel keuzes af. Zo heb je

best veel individuele kenmerken die je eerst in beeld moet brengen voordat je een goed advies kunt geven. Een goed adviseur maakt inzichtelijk wat in jouw situatie de mogelijkheden zijn, maar uiteindelijk maak je zelf de keuze.'

Persoonlijke doelen

VEH biedt met Eigen Huis GeldPlan een laagdrempelige dienstverlening om de financiële zaken goed in kaart te brengen. Om vandaaruit heel 'hands-on' te kijken wat iemand zelf aan wensen heeft en wat de adviseur aan aandachtspunten heeft. Uiteindelijk gaat het om een plan dat écht bij je past en de toekomst in beeld brengt op basis van je persoonlijke wensen en doelen. Dat kan van alles zijn, van eerder stoppen met werken tot de kinderen helpen met de aankoop van een eigen woning met een familiehypothec. Uiteindelijk ben je zelf in controle.

AAN HET WOORD

RON VAN DER STEEN,
FINANCIEEL ADVISEUR
VERENIGING EIGEN HUIS

Wat doet een financieel adviseur?

'Rijkdom is het verschil tussen inkomsten en uitgaven, zei mijn vader vroeger altijd. Als je die uitgaven beheersbaar en laag kunt krijgen, hoeft je ook minder na te denken over extra lijfrentes. Een financieel adviseur kan vertellen wat je financieel allemaal kunt doen. Wat voor jouw situatie het meeste verstandige is, kan hij pas zeggen als hij jouw situatie in beeld heeft. Als je geen overzicht hebt van je financiële toekomst, kun je daar ook niet op acteren. Als dat goed uitpakt, is dat meegenomen. Je kunt ook voor verrassingen komen te staan. Dat kun je voor zijn door periodiek in kaart te brengen waar je financieel staat. Neem een aflossingsvrije hypotheek met een looptijd van 30 jaar. Bij de meeste geldverstrekkers krijg je aan het eind van de looptijd een acceptgiro in de bus. Dat is altijd op een moment dat je er net niet op voorbereid bent. Uiteindelijk komt het meestal op z'n pootjes terecht, maar je kunt de stress voor zijn door periodiek in kaart te brengen waar je financieel staat.'

Welke rol speelt de eigen woning?

'Je eigen huis speelt een belangrijke rol in de financiële planning. Je kunt dat inzetten om je wensen te verwezenlijken, door een deel van de overwaarde op te nemen. Extra aflossen is een andere knop waaraan je kunt draaien, om de lasten tijdens je pensioen laag te houden.'

UITEINDELIJK GAAT HET OM EEN PLAN OP BASIS VAN JE PERSOONLIJKE WENSEN EN DOELEN

**Eigen Huis
GeldPlan**

EEN GOED
BEGIN VOOR
STRAKS

IN 4 STAPPEN NAAR JOUW EIGEN HUIS GELDPLAN

Weet je dat veel mensen te laat nadenken over hun financiële toekomst? Voorkom onzekerheden en neem tijdig actie. Samen maken we een goed begin, en stellen we een helder plan op voor je doelen. Zo houdt je de regie, en met Eigen Huis GeldPlan weet je dat het goed komt.

- ✓ Een plan dat écht bij jou past
- ✓ Toekomst in beeld op basis van je wensen en doelen
- ✓ Zelf in controle: zelfverzekerd beslissingen nemen



eigenhuis.nl/jouwplan

De eindeloze mogelijkheden van plantaardig eten

Bij een vegetarische of veganistische leefstijl denken we al snel aan de dingen die we dan niet mogen. Zonde, want de plantaardige keuken biedt juist ontzettend veel mogelijkheden.



IN VEEL ANDERE CULTUREN STAAN GROENTEN CENTRAAL EN ZORGEN SPECERIJEN VOOR DE SMAAKBELEVING

en doe het samen met een vriend(in), wissel nieuwe recepten uit of doe mee aan de Vegan Challenge. Of maak er een sport van om jouw favoriete plantaardige ontbijt of lunch te vinden. Er zijn tal van alternatieven voor die boterham met kaas, zoals gegrilde groenten, hummus en (verse) groentespreads.

Food-inspiratie uit de hele wereld
Het leukste en lekkerste aan plantaardig eten is misschien wel de eindeloze inspiratie van over de hele wereld. De westerse keuken is grotendeels gebaseerd op vlees en zuivel, maar in veel andere eetculturen, zoals de mediterrane staan juist groenten centraal en zorgen kruiden en specerijen voor de smaakbeleving. Gelukkig maar, want zo kun je

je als kersverse veganist volop laten inspireren. Neem bijvoorbeeld de kleurrijke Midden-Oosterse recepten van Claudia Roden 'Med'), Yotam Ottolenghi ('Simpel') en Sami Tamimi ('Jerusalem'). Denk ook aan de Vietnamese keuken, die geliefd is om de uitgebalanceerde smaakcombinaties, of een Thaise of Indiase curry, waarin pittige kruiden en het romige van kokosmelk zo goed worden samengebracht. Een ander voorbeeld is de Noord-Afrikaanse keuken, waarin een warme, kruidige maaltijd zoete vruchten bevat, en de typisch Marokkaanse specerijenmix ras el hanout. Kruiden en specerijen zijn. ook nog eens rijk zijn aan antioxidanten.

EEN WEEKJE ZONDER
Overweeg jij over te stappen naar een plantaardig(er) voedingspatroon? Doe dan mee met de Nationale Week Zonder Vlees en Zuivel, van 4 tot 10 maart. Kijk voor meer informatie op **Weekzonder-vlees.nl**.

AAN HET WOORD

STA IK UITEINDELIJK TOCH IN DE SPOTLIGHTS.
En dat hoeft van Ineke eigenlijk niet. Bijna haar hele leven staat in dienst van anderen. Via een opleiding maatschappelijk werk, komt ze terecht in de thuiszorg. 'Een prachtige baan en dankbaar werk, door met elkaar te zorgen dat mensen langer thuis kunnen wonen. Heel veel regelen, luisteren en klaarstaan voor klanten én collega's. Het paste me als een jas.'

Een rollator
Sinds haar pensioen is ze alweer een tijdlang vrijwilliger. Stilzitten is er niet bij voor Ineke. Gelukkig blijft er ook tijd over voor het maken van kleding en koken voor haar man en vrienden die regelmatig komen aanwaaien. Ouder worden brengt je veel, maar vijf jaar geleden krijgt Ineke de diagnose osteoporose. 'Daardoor heb ik veel rugklachten. Helaas is er (nog) geen tovermiddel om het te laten verdwijnen.' Sinds een jaar loopt ze daarom met een rollator. Het eerste model was nogal zwaar en niet heel handzaam. Het was tijd voor een nieuwe. Dat werd een Travixx Lumière. Dé rollator met verlichting.

In de spotlights
'Vanaf dag één dat ik daarmee loop, krijg ik volop aandacht. Ja, ik sta echt in de spotlights, terwijl dat van mij helemaal niet hoeft. Ik zet liever iemand anders in de spotlights. Maar goed, het is natuurlijk wel leuk. En het is door de verlichting ook echt veel veiliger en ik voel me daardoor ook veiliger. Ik word altijd en overal gezien op deze manier. Dat ik een wandelende reclamezuil ben voor deze rollator, vind ik hartstikke leuk. Ik ben er echt enorm blij mee.'

IN SAMENWERKING MET VERSTEGEN

Kneed je eigen vleesvervangers

Een dagje zonder vlees? Of je nu een flexitariër bent of volleerd veganist, KNEED & KLAAR helpt je makkelijk en lekker op weg.

KNEED & KLAAR is een 100% plantaardige mix gemaakt op erwtenbasis in combinatie met kruiden en specerijen van Verstegen. Rijk aan eiwit, ijzer, zink en vitamine B12. Door alleen een scheutje water en plantaardige olie toe te voegen, kneed jij je eigen smaakvolle vleesvervangers in de vorm van plantburgers, gemakballen en peulgehakt. De KNEED & KLAAR lijn ontleent zijn rijke smaken uit de toegevoegde kruiden en specerijen. Zo maak je zelf de lekkerste vleesvangers die perfect passen binnen de richtlijnen van de Schijf van Vijf. En met de lang houdbare mixen (2 jaar) trek je op elk moment een lekkere maaltijd uit de voorraadkast, hoe

handig is dat! Het enige wat je hoeft te doen is de inhoud van de droge mix met water en olie te mengen, het 'deeg' te kneden, bakken & klaar: moderne magie voor in de keuken! Met KNEED & KLAAR is Verstegen klaar voor een plantaardige toekomst! De smaakmaker uit Rotterdam introduceert maar liefst zeven verschillende 100% plantaardige mixen waarmee je in no-time superlekkere vleesvervangers op tafel zet.

Dat vleesvervangers beter zijn voor de planeet weten we. Met de introductie van een droge variant doet Verstegen hier nog een schepje bovenop. Het transport is minder belastend voor het milieu en door de lange houdbaarheid wordt er minder eten weggegooid, wat weer een positieve impact heeft op onze aarde. Best plantaardig toch? Dus zet je handen én tanden in heerlijke



ZO WORDT PLANTAARDIG KOKEN EEN PEULENSCHIL!

plantburgers, breng het plantaardige balletje aan het rollen en zo wordt plantaardig koken een peulenschil! Klassiek, Italiaans, Indisch of pittig gekruid, ze zijn reeds op smaak gebracht waardoor je alleen nog maar een draai hoeft te geven aan de vorm. KNEED &

KLAAR biedt je precies die plantaardige variatie die je zoekt! Per zakje maak je 8 gemakballen klaar, de Plantburgers en het Peulgehakt zijn voor 2 porties. Meng, kneed, bak & klaar!



Meer informatie? Scan de QR-code.

Wat goed je weer te zien!



Stap je als het buiten donker is in je auto, op je motor, je brommer, snorfiets, elektrische of gewone fiets, je weet: verlichting is verplicht. **Altijd en overal.**

Maar jij met je rollator wil toch ook graag gezien worden? Sterker nog, je moet gezien worden. Dat kan vanaf nu. Met de Travixx Lumière. De rollator met verlichting. Hiermee word je altijd en overal gezien. Wel zo veilig.

**Meer zien?
Bekijk 'm hier!**

medipoint.nl/rollator

De hybride warmtepomp: de verstandigste oplossing voor portemonnee en klimaat

De aanschaf van een hybride warmtepomp is de snelste stap naar een lagere energierekening. Het is een eenvoudige oplossing voor de verduurzaming van de bestaande bouw. Met een relatief klein en licht apparaat wordt een enorme besparing in het energieverbruik bereikt.

‘Bij een woning met een gasgebruik van zo’n 1000 m3 per jaar of meer is het altijd een aantrekkelijke investering,’ verklaart Ralf Jansen Sales Director van Intergas. ‘Los van de klimaatwinst is het financieel gezien een verstandige oplossing, ook voor de toekomst. Teruggebracht tot de vraag: doe ik het voor het klimaat of doe ik het voor mezelf, luidt het antwoord: in ieder geval voor jezelf. Zelfs met de huidige energietarieven is de hybride warmtepomp zeer rendabel. Je krijgt een fors lagere energierekening en hebt de investering in een paar jaar tijd terugverdiend (zie kader).

Terugverdientijd

Vanaf 2026 wordt de hybride warmtepomp de standaard voor het verwarmen van woningen, als het aan het demissionaire kabinet ligt, vertelt Jansen. ‘Ik houd niet van verplichtingen, net als de meeste mensen. Maar kijk je puur naar de hybride warmtepomp, dan is het economisch een aantrekkelijke oplossing waarmee je je eigen portemonnee bedient en het klimaat een stap vooruit helpt. Een hybride warmtepomp verdient zich altijd terug, alleen het tempo verschilt, afhankelijk van je huidige gasverbruik.’ ‘Aan het begin van de Oekraïneoorlog zag je dat mensen gingen rekenen. Maar ook nu de gasprijs weer is gedaald, is de aanschaf de moeite waard,’ stelt Jansen. Hij maakt de vergelijking met de aandelenmarkt. ‘Je weet niet hoe de gas- en elektriciteitsprijs zich gaan ontwikkelen. Nu is de gasprijs laag.’ Het is geen reden om de investering uit te stellen, meent hij: ‘Als de prijs weer stijgt, gaat je terugverdientijd omlaag.’

'DE INSTALLATIE VAN EEN HYBRIDE WARMTEPOMP IS EEN LOGISCHE EN LAAGDREMPELIGE UITBREIDING VAN JE VERWARMINGSSYSTEEM'



Sociale oplossing

Jansen is een fervent pleitbezorger voor de hybride warmtepomp als dé technologie voor de verduurzaming van bestaande woningen. Het is vooral ook een sociale oplossing, benadrukt hij: ‘Als je met heel veel subsidiegeld een paar woningen volledig van het gas afhaalt, is dat oneerlijk tegenover al die andere mensen waarbij je dat niet doet. Het is veel slimmer en socialer om te kiezen voor de makkelijkere oplossing. Een hybride warmtepomp is een betaalbare optie, zeker voor oudere woningen en woningen met een hoog gasverbruik. De klimaatdoelen worden sneller en eenvoudiger gehaald met de “hybride route”. Je bespaart 75 tot 80 procent aan gas en gebruikt de cv-ketel voor warm water en in de koude winterweken. Een oplossing waarbij je woningen isoleert en all-electric verwarmt is duur en inefficiënt. Je hebt een voorraadvat nodig. Die kun je in veel woningen niet kwijt. En in winterse weken moet je extra elektriciteit opwekken en transporteren om de huizen te verwarmen. Financieel en praktisch gezien is dat een onmogelijke opgave. De markt en het elektriciteitsnet kunnen dat niet aan.’ ‘De installatie van een hybride warmtepomp is de “laaghangend-fruitstrategie” voor verstandige mensen. Het is een logische en laagdrempelige uitbreiding van je verwarmingssysteem. Je hoeft



MET EEN HYBRIDE WARMTEPOMP BESPAAR JE GEMIDDELD 75 PROCENT OP JE GASGEBRUIK

niks te veranderen of verbouwen aan de woning. Het is compact en betaalbaar, je hoeft alleen maar een doos van 40 kilogram te plaatsen. Je haalt 75 procent van de energiebesparing met een veel lagere investering – misschien maar een kwart van het geld. Voor die laatste 20 procent gasgebruik kun je daarna weer een slimigheid verzinnen.’

ISDE-subsidie

De aanschaf en installatie van de hybride warmtepomp kost in totaal tussen de 6000 en 7500 euro. Een groot deel van de kosten ontvang je terug via de ISDE-subsidie. Deze wordt uitgekeerd via de RVO. Daar bovenop is er vaak steun op provinciaal niveau. ‘De procedure is vrij makkelijk. De rekening kun je via de site uploaden, samen met de meldcode die je van de installateur hebt ontvangen. Voor onze Intergas-installatie is de ISDE-subsidie op dit moment € 2400. We gaan

WAT BESPAAR JE?

Intergas heeft samen met vijf collega-producenten onderzoek gedaan naar de energiebesparing bij woningen waar een hybride warmtepomp is geïnstalleerd, zonder verdere verduurzamingsingrepen. Van 120 uitlopende Jansen woningen qua type en bouwjaar is minimaal een jaar lang het energiegebruik gemonitord. ‘Het goede nieuws is dat de besparing fors is,’ zegt Ralf Jansen van Intergas. Uit het Demonstratieproject Hybride Warmtepompen, met ondersteuning van onder andere het ministerie van BZK en RVO, blijkt dat het gemiddelde gasverbruik 75% lager is. Het elektriciteitsgebruik gaat omhoog, maar per saldo levert de installatie een besparing op van bijna 1000 euro per woning op de jaarlijkse energierekening, blijkt uit het onderzoek. ‘Berekend tegen de energietarieven volgens het prijsplafond (€ 1,45/m3 gas; € 0,40/kWh) verdienen de bewoners uit het onderzoek bijna € 1000 per jaar terug. Dat betekent dat de investering na vier jaar is terugverdiend.’ Voor huizen met zonnepanelen is de besparing nog groter.

onze warmtepomp nog verder opvoeren, waardoor deze als het goed is in een nog hogere subsidieklasse kan vallen.’ Uiteindelijk resteert een bedrag van rond de 4000 euro voor de woningeigenaar. ‘Zodra je die hebt terugverdiend, is de rest pure winst.’



Intergas heeft voor elke situatie een duurzame warmteoplossing.

De Nieuwe Dimensie van Luxe Cruises: Duurzaamheid als Betoverende Reiservaring

Betreed een wereld waar luxe reizen niet langer slechts synoniem is aan comfort, maar waar duurzaamheid een onmisbare rol speelt in het creëren van een betoverende reiservaring.

In deze verkenning van luxe cruises ontmoeten we niet alleen de weelde van de oceaan, maar omarmen we ook een diepe verbintenis met onze planeet. Deze reizen combineren luxe en comfort met een diep gewortelde toewijding aan ecologisch bewustzijn en verrijkende ontdekkingen. In een wereld die steeds luider vraagt om milieubewuste keuzes, ondergaat de luxe cruise-industrie een revolutie. Het gaat niet langer alleen om weelderige accommodaties en uitmuntende service; het gaat om een duurzaam maritiem avontuur. Moderne technologieën vormen de kern van deze transformatie, waar hybride voortstuwingssystemen en energiezuinige voorzieningen niet alleen innovatief zijn, maar ook de standaard zetten voor een groenere toekomst.



Passagiers worden niet alleen verwend met luxueuze faciliteiten, maar worden ook ondergedompeld in kennis over de delicate balans van de oceaan. Educatieve programma's aan boord en onthullende excursies dagen reizigers uit om dieper te graven en een diepere verbinding met de natuur te voelen. Hier gaat het niet alleen om reizen; het gaat

om begrijpen en waarderen. De focus ligt op groene bestemmingen die zich inzetten voor behoud en duurzaamheid. Deze bestemmingen beloven niet alleen overvloedige luxe, maar ook betrokkenheid bij de principes van verantwoord toerisme.

Betovering

Laat je verrassen door een nieuwe

standaard van luxe cruisen, waar comfort en verantwoordelijkheid samensmelten tot een betoverende ervaring die verder reikt dan de horizon van verwachtingen. De toekomst van luxe cruises is gearriveerd, en het belooft een reis te worden die niet alleen de zintuigen prikkelt, maar ook een diepgaand enthousiasme voor duurzaamheid opwekt. Met elke golf die het schip doorkruist, wordt een nieuwe betovering van mogelijkheden onthuld. Deze duurzame revolutie op zee belooft een reis naar verfijning en enthousiasme, waar luxe niet alleen een ervaring is maar ook een erfenis van verantwoordelijkheid. De horizon van mogelijkheden wordt verbreed, en de oceaan wacht om haar geheimen te delen met degenen die bereid zijn verder te kijken dan de oppervlakte van traditioneel reizen.

**LAAT DE GOLVEN VAN LUXE
JE DRAGEN NAAR EEN
TOEKOMST WAAR COMFORT
EN DUURZAAMHEID
SAMENSMELTEN TOT EEN
ONVERGETELIJK AVONTUUR**

IN SAMENWERKING MET SCENIC LUXURY CRUISES EN TOURS

Met de Scenic Eclipse op een adembenemende expeditie naar Noorwegen en IJsland

Stel je eens voor, een magische bestemming waar de zon niet ondergaat: welkom boven de Noordpoolcirkel! Je beleeft het op een onvergetelijke cruise met de Scenic Eclipse naar de Arctische midzomernacht. Je gaat op bezoek bij de meest afgelegen hotspots van Noorwegen en IJsland.

Aan boord van de Scenic Eclipse laat je de wereld achter je. Laat je onderdompelen in een wereld van luxe, persoonlijke service en een waarlijk all-inclusive aanbod, met tot wel tien dinerervaringen, premium brand dranken en opwindende Discovery excursies. Met een maximum van 228 gasten aan boord bent u verzekerd van rust en exclusiviteit.

Op expeditie per Zodiac

Bij Scenic doen we er alles aan om tal

van mooie en onvergetelijke momenten te creëren. Ons doel is uw verblijf te transformeren van een gewone vakantie in een ontdekkingstocht. De Scenic Eclipse is gebouwd als expeditieschip, waardoor je op plaatsen komt die voor anderen onbereikbaar zijn. Dankzij de bescheiden afmeting is het mogelijk om per schip de westelijke fjorden van IJsland te bezoeken. Het Scenic Eclipse Discovery Team,

bestaande uit natuuronderzoekers, marine biologen en glaciologen, vergezelt de gasten aan boord om als gids uitleg te geven tijdens de locatiebezoeken. Bij Scenic reist u met respect voor de natuurlijke omgeving. De excursies per Zodiac, kayak en paddleboard zorgen voor een minimale belastende manier om de natuur en omgeving te ontdekken. De schepen van Scenic varen op de meest duur-

zame maritieme brandstof, met 95% minder zwaveluitstoot. Afvalwater wordt gezuiverd voordat het op het water wordt geloosd. De aandrijving van de schepen is geluidsarm, ter bescherming van de onderwaterwereld.

HET REISPROGRAMMA

10 dagen Tastes of Norway & Island

Vertrek op 25 juni 2024

Hoogtepunten:

- Ervaar de Midzomernacht op Noorwegens beroemde Noord-Kaap, de meest noordelijke punt van vasteland Europa.
- Vaar door de adembenemend mooie en nauwe Trollfjord.
- Bezoek Húsavík, een klein stadje op IJslands noordkust en een van de beste plekken in de wereld om walvissen te zien.

Prijzen vanaf € 6.570 per persoon



Benieuwd naar deze expeditie? Scan dan hier voor meer informatie!