



# Samen maken we de wereld mooier

**Het einde van het jaar is gewoontetrouw de tijd van de lijstjes: de 25 beste boeken, de 25 beste films, de 25 mooiste voorstellingen, maar ook de Top 2000. Het is de tijd van de tradities. Het elkaar opzoeken en naar elkaar omkijken.**

Tijdens de donkere dagen van december is het maken van lijstjes een fijn tijdverdrijf. Wat is je mooiste herinnering dit jaar? Wat zou je willen veranderen? Wie heeft extra aandacht nodig? De kerstperiode is een moment van terug- en vooruitkijken. Het is een goed moment om stil te staan bij elkaar en bij de mensen en kinderen die steun nodig hebben. En om na te denken over wat écht belangrijk is in het leven.

**Naar elkaar omkijken**  
Wees lief voor elkaar. Het was de laatste boodschap die burgemeester

Eberhart van de Laan kort voor zijn dood aan zijn geliefde Amsterdam gaf. Die opdracht is alweer vijf jaar oud, maar nog steeds relevant. Het is goed om naar elkaar om te kijken in plaats van de verschillen te benadrukken. Proberen om tegenstellingen te overbruggen en oefenen in luisteren en mededogen met de ander.

Kerstmis is bij uitstek een moment van dankbaarheid en verbinding. Een feest van hoop, dat je samen met je dierbaren viert. Een periode dat je oog hebt voor je omgeving. Een

zorgeloos samenzijn is niet voor iedereen weggelegd. De kerstgedachte houdt in dat je naar elkaar omziet. Dat zien de goede doelen ook. December is de maand dat Nederlanders een derde van al hun giften doneren.

Het is bij uitstek de tijd van vrijgevigheid. Geld waarmee het verschil wordt gemaakt, met initiatieven die de wereld mooier en liever maken. Zoals een gift aan het jarige Spieren voor Spieren, waarmee je een kind extra lucht geeft. Goede doelen steunen daar waar het echt nodig is. Alles wat je boven de 1% van je drempelinkomen schenkt, is ook nog eens aftrekbaar van de belastingen.



**Lees alle artikelen op onze website. Scan de QR-code.**

5

**Nierschade geeft weinig klachten. Tot het te laat is!**



7

**Lucht van levensbelang voor kinderen met een spierziekte**



ADVERTORIAL

## Sleutelloos en zorgeloos met het Bold smart lock

**Slimme sloten zijn de toekomst. Ze maken sleutels overbodig en het leven stukken makkelijker.**

Eigenlijk is het best gek dat we overal apps voor hebben en dat je met één klik het portier van je auto opent, maar wel nog steeds met een zware sleutelbos in je jaszak loopt. Met het Bold smart lock hoef je je sleutels nooit meer mee te zeulen, én ben je dus ook nooit meer je sleutels kwijt. ‘Het is in feite een logische evolutie van je normale deurcilinder,’ vertelt Managing Director van Bold Security Technology Hans van Nikkelen Kuijper. ‘De Bold smart lock vervangt eenvoudig standaard euro-profiel deurcilinders in woningen en kleine kantoren. Het is eenvoudig en supersnel te installeren en maakt sleutels overbodig. Voor toegang gebruik je een app op een telefoon of smartwatch.’

**Geen gedoe meer**  
Wat dit smart lock vernieuwend maakt, is dat je middels die app andere mensen heel makkelijk kunt uitnodigen voor het slot, en die uitnodiging net zo makkelijk weer kunt intrekken. ‘Je kunt bepaalde mensen ook uitnodigen voor een – al dan niet terugkerend – specifiek tijdstip’, vervolgt Van Nikkelen Kuijper. ‘Dit is bijvoorbeeld handig voor je schoonmaakster of de hondenuitlat-service. En als er tijdens je vakantie iemand op je huis past, of je bent Airbnb verhuurder, heb je geen gedoe meer met de sleuteloverdracht. Je verleent iemand



simpelweg voor een bepaalde periode toegang.’

De Bold smart lock is trouwens niet alleen ideaal voor particulieren. Ook voor zakelijke klanten zoals sportscholen, kantoren en winkels is het een veilig en vooral handig product. ‘Als er een werknemer weggaat bij je bedrijf, trek

je de uitnodiging in en heeft hij geen toegang meer,’ aldus Hans van Nikkelen Kuijper. ‘En bedenk je eens hoe fijn het is als je als restauranteigenaar niet voor dag en dauw in je restaurant moet zijn om leveranciers binnen te laten.’ Maar is dit slot wel veilig? Er zullen mensen zijn die misschien huiverig zijn als het om de aanschaf van dit soort innovatieve producten gaat. ‘Het is méér dan veilig’, besluit Van Nikkelen Kuijper. ‘Ons smart lock heeft een 3-sterren SKG inbraakbeveiliging en encrypted software die gelijk is aan banksoftware. De feedback van klanten is overweldigend positief, met een waardering van 4,5 sterren op meerdere platforms.’



**Meer informatie? Scan de QRcode.**

# Aanpakkersmentaliteit Vlinderstichting-beschermingsfonds moet tij keren voor vlinders

**De Vlinderstichting beschermt al 40 jaar vlinders en libellen. De stichting vindt dat zij overal waar ze in de natuur thuishoren ook daadwerkelijk moeten voorkomen. Maar het gaat niet goed met vlinders. Het net opgerichte Vlinderstichting-beschermingsfonds moet vlinder- en insectensterfte tegengaan.**

In het voorjaar van 2023 ging er een schok door vlinderminnend Nederland. Waar normaal gesproken in deze periode talloze vlinders door tuinen, parken en bossen fladderden, was er in mei en juni wekenlang bijna geen vlinder te zien. De Vlinderstichting trad in juni met een alarmerend bericht naar buiten in de media. ‘Sinds we in 1992 begonnen zijn met tellen, is er geen voorjaar zo vlinderloos geweest als dat van 2023’, zegt Anthonie Stip, projectleider bij De Vlinderstichting. ‘Dat weten we doordat De Vlinderstichting al ruim 30 jaar door het hele land vlinders telt, waar we door ruim 1000 vrijwilligers bij worden geholpen. Met ons zogenaamde ‘Meetnet vlinders’ lopen vrijwilligers van april tot en met september een vaste telroute, waarbij ze registreren welke soorten ze zien en hoeveel. We konden zo dus ook de ontwikkelingen van afgelopen voorjaar afzetten tegen hoe het eerdere jaren was. En het was inderdaad heel opvallend dat een aantal algemene vlindersoorten - de meeste mensen kennen het groot en klein koolwitje en het klein geaderd witje wel - dit voorjaar ontzettend schaars was.

### Schrikbarende cijfers

De directe oorzaak daarvan was de droogte van vorig jaar zomer. Die droogte viel precies in een periode dat deze vlinders normaal gesproken rups waren. Maar als de plant verdroogt waar een vlinder op leeft als rups, en er zijn ook geen alternatieven in de buurt, dan is het voor veel van die rupsen einde verhaal. Er zijn er dus veel doodgegaan. Dit heeft ertoe geleid dat de vlinders er niet waren op het moment waarop ze normaal gesproken weer opnieuw te zien zouden zijn, namelijk in het voorjaar erna.’

Door het tientallen jaren monitoren weet De Vlinderstichting helaas dat het niet alleen dit jaar een slecht jaar was voor vlinders. Hoewel er soms iets



## ‘SINDS 1990 ZIJN WE 45 PROCENT VAN HET TOTALE AANTAL VLINDERS IN NEDERLAND KWIJTGERAAKT’

betere jaren tussen zitten, is er over het algemeen een afname te zien. En de cijfers zijn schrikbarend. ‘Sinds 1990 zijn we 45 procent van het totale aantal vlinders in Nederland kwijtgeraakt’, zegt Stip. En collega’s van mij hebben dat een paar jaar geleden ook nog in een langer tijdspectief geplaatst: we hebben gegevens vanaf 1890; toen werd door sommige mensen ook al keurig genoteerd welke soorten ze gezien hadden. Daaruit kunnen we concluderen dat het aantal vlinders tussen grofweg 1890 en 2020 met 84 procent is afgenomen. Dat is ontzettend veel.’

### Doortastende beheeradviseurs

Dat het zo slecht gesteld is met vlinders, heeft meerdere oorzaken; denk aan klimaatverandering, intensief landgebruik, stikstof, verdroging en versnippering. De urgentie van vlinder- en insectensterfte is groot. Maar betekent dit dat het tij niet meer te keren is? Dat niet, volgens De Vlinderstichting. Maar er is wel nú actie nodig. ‘Het grote risico bij urgente problemen is dat er overhaast verkeerde maatregelen worden genomen. Ook bij het oplossen van de insectensterfte is dat risico aanwezig. Burgers, overheden en bedrijven kunnen allemaal bijdragen aan het tegengaan van biodiversiteitsverlies. Maar ze moeten wel geholpen worden om de juiste maatregelen te nemen.



Anthonie Stip

Onze oplossing daarvoor is het Vlinderstichting-beschermingsfonds. Dat combineert een mensgerichte aanpak, ecologisch vakmanschap en een aanpakkersmentaliteit. Wij willen dóen. Onze doortastende beheeradviseurs gaan proactief en op aanvraag in gesprek met terreineigenaren van plekken waar zeldzame of bedreigde vlinders voorkomen. Zij gaan adviseren hoe eigenaren landbeheer of de inrichting van een terrein zo goed mogelijk voor deze vlindersoorten kunnen uitvoeren. Ten tweede kan het fonds straks door grote én kleine bijdragen – we zijn dankbaar voor iedere gift! – ingrepen, aanpassingen of achterstallig beheer financieren om de leefwereld van vlinders zo goed mogelijk te krijgen. Zo gaan we hopelijk op weg naar een wereld met weer meer vlinders.’

### Wat anderen zeggen over het Vlinderstichting-beschermingsfonds:

*Wilfred Alblas, Stichting Limburgs Landschap:*  
‘In onze natuurgebieden leven zeldzame vlindersoorten, zoals het donker pimpernelblauwtje, de bruine eikenpage en het spiegeldikkopje. In het natuurbeheer verdienen zij extra aandacht. Hiervoor zijn veel gegevens nodig over aantallen en verspreiding, en veel kennis over wat deze soorten nodig hebben. De Vlinderstichting is daarbij voor ons een belangrijke partner. Met

het Vlinderstichting-beschermingsfonds kunnen we nu verder werken aan een toekomst met meer vlinders.’

*Harco Bergman, Boswachter Staatsbosbeheer:*  
‘Wat een goed idee van De Vlinderstichting om een vlinderbeschermingsfonds te starten. Insecten hebben het zwaar door verkeer, vervuiling, versnippering, stikstof, droogte of juist veel te nat weer. Het fonds is een prachtig initiatief om juist vlinders te gaan helpen. Zelf noem ik ze altijd de dansende juwelen in bos en landschap. Als boswachter van het Kuinderbos probeer ik door bosrandenbeheer, begrazing, sinusmaaien en minimaal klepelen hun leefomgeving te maximaliseren op een zo natuurlijke mogelijke manier. Met name ons bosrandenbeheer scoort mooie resultaten, maar extra hulp wordt zeer op prijs gesteld.’



**Help de vlinders, draag bij aan het beschermingsfonds!**

# De kunst van het doorgeven

Een aanzienlijk deel van de kunst die te zien is in het Rijksmuseum is geschonken of nagelaten door begunstigers; allemaal mensen achter wiens gift een verhaal schuilt. Een zo’n verhaal is dat van Monique en haar echtgenoot, die de aankoop van een wel heel bijzondere theepot door het museum mogelijk maakten.

‘Mijn man en ik deden onze eerste serieuze kunstaankoop in 1990, een zeefdruk van Corneille. Het was in zekere zin het begin van onze grote liefde voor kunst. In eerste instantie schilderijen, maar de liefde breidde zich gaandeweg uit tot andere kunstvormen.’ Aan het woord is Monique, kunstliefhebber pur sang en al vele jaren Vriend van het Rijksmuseum in Amsterdam. ‘In 2007 kochten we een werk van Guido Geelen dat is geïnspireerd op Delfts blauwe tegeltjes en waar bloemen in gestoken worden. Misschien kopen we ooit als tegenhanger van dat moderne kunstwerk zo’n Delftsblauwe tulpentoren uit de 17e, 18e eeuw, dachten we. Maar we wisten ook dat daar een héél ander prijskaartje aan hing. In 2019 stuitten we op twee snoezige oude Delftsblauwe vaasjes, die veel te duur waren en – misschien gelukkig maar – verkocht werden aan iemand anders. Maar het zaadje was geplant, al vonden we dat je zoiets ouds en kostbaars niet thuis kon neerzetten, in ieder geval niet voor altijd. Ook vonden we dat veel meer mensen er van zouden moeten kunnen genieten. Voor het geval we een ander object zouden tegenkomen, gingen we dus onderzoeken of we het, al



Het Jonge Moriaanshooft onder Jacob Wemmersz Hoppesteijn, theepot, ca. 1664-1686. Foto: Rijksmuseum.



De hier afgebeelde personen zijn niet dezelfde als de personen geciteerd in het artikel. Foto: Ahmet Polat

## ‘IEDERE SCHENKING IS EEN REIS EN EEN AVONTUUR MET DE BEGUNSTIGER’

dan niet na verloop van tijd, konden schenken aan een museum.’

### Een museum voor iedereen

Een groot deel van de collectie van het Rijksmuseum in Amsterdam is door particulieren geschonken. Hun verhalen zijn onlosmakelijk verbonden met de geschiedenis van het museum. ‘De warme harten van begunstigers hebben al vanaf de opening een grote rol gespeeld,’ zegt Femke Diercks, hoofd Toegepaste Kunst. ‘Het Rijksmuseum kan zoveel meer bieden aan bezoekers door de steun van onze begunstigers. Maar iedere schenking, iedere verwerving gaat wel met de grootste voorzichtigheid gepaard. Voegt het iets toe? Vertelt het een verhaal dat we daarvoor niet konden vertellen? Het is zo’n verantwoordelijkheid. Aan de andere kant merk je dat juist voor begunstigers de drempel hoog is. Men denkt dat hier alleen maar peperdure schilderijen hangen. Maar het Rijksmuseum is veel meer dan Rembrandt. Het gaat niet om het geld, maar om het verhaal.’

### Een vondst op de beurs

Dat verhaal was er zeker toen Monique en haar echtgenoot in 2020 een Delfts aardewerken theepot uit

het einde van de 17e eeuw ontdekten op de kunstbeurs TEFAF. Een prachtexemplaar dat nergens anders hoorde dan in het Rijksmuseum. Een vergelijkbare theepot, maar dan gemaakt door de zoon van de maker, was namelijk al in de collectie! ‘Toen ging ons hart sneller kloppen’, vertelt Monique. ‘De beslissing om de aankoop van deze theepot voor het Rijksmuseum mogelijk te maken, was geen moeilijke. Voor ons gevoel deden we hiermee ook iets goeds en maatschappelijks, namelijk een stukje Nederlands erfgoed behouden. De theepot stond op de TEFAF, een internationale beurs. Hij had nu ook in een museum in Amerika kunnen staan.’

### Passie en enthousiasme

Monique en haar echtgenoot mochten mee toen de theepot op zaal geplaatst werd, naast de theepot van de zoon. ‘Dat was een prachtig moment’, zegt Monique. ‘Alsof je familieleden herenigt. Toen ze naast elkaar stonden, zag ik wat Femke al meteen had gezien. Hoe ze op elkaar lijken en tegelijkertijd net anders zijn. Het verhaal van de twee theepotten sluit ook zo mooi aan bij het thema ‘de kunst van het doorgeven’, waarmee het Rijksmuseum begunstigers die objecten of vermogen schenken of nalaten, voor het voetlicht brengt. Want deze vader maakte theepotten, en de zoon is dat ook gaan doen. De vader heeft díe kunst dus ook doorgegeven.’ Monique en Femke hebben door de schenking van de theepot een mooie band opgebouwd. ‘Die band blijft,’ zegt Femke. ‘Je hebt samen iets unieks meegemaakt en je

passie en enthousiasme met elkaar gedeeld. Voor mij is iedere schenking een reis en een avontuur dat we aangaan met de begunstiger. Het Rijksmuseum is niet alleen een kunstmuseum, we vertellen mede dankzij vele schenkingen ook het verhaal van Nederland. Ik denk dat je op heel veel manieren een band kunt hebben met kunst en geschiedenis. De een herinnert zich iets wat zijn grootouders aan de muur hadden hangen en gaat zich daarin verdiepen, en voor iemand als Monique ontstond de liefde voor het oude Delfts aardewerk door de hedendaagse kunst.’

Monique en haar echtgenoot gaan zo’n 15 keer per jaar naar het Rijksmuseum. Voor Monique dé ultieme ontspanning. ‘We hebben beiden druk werk en daarnaast ook een druk leven. In het museum schakel ik helemaal af, er is even helemaal niets anders dan de kunst. Ik kan een half uur naar de rozet op de schoen van Rembrandts Marten turen. Als ik de theepot zie en onze namen op het tekstbordje, denk ik wel altijd: ‘Wow, wat is dit toch bijzonder.’ Het Rijksmuseum wil mensen – jong én oud – blijven samenbrengen door kunst en geschiedenis. De betrokkenheid en steun van begunstigers is hierbij onmisbaar. Voor het museum, voor de collecties, voor het behoud en het deelgenoot maken van de huidige en toekomstige generaties.



Meer informatie? Scan de QRcode.

# Bij MIVA is elke euro goed en verantwoord besteed

**In de wereld van filantropie zijn er organisaties die boven de rest uitsteken, en MIVA is er één van. Deze stichting draagt niet één, maar twee indrukwekkende keurmerken: de ANBI-status en de CBF-Erkenning.**

In veel landen zijn basisvoorzieningen als gezondheidszorg en onderwijs onbereikbaar voor de meest kwetsbaren. Gelukkig zijn er lokale mensen die zich inzetten om anderen te helpen. Het is de missie van MIVA om deze mensen te steunen met onmisbare vervoers- en communicatiemiddelen. MIVA ondersteunt al 85 jaar lokale pioniers in Afrika, Azië en Latijns-Amerika, die mensen in afgelegen gebieden helpen. Een groep voor wie medische zorg, onderwijs en andere basisvoorzieningen te ver weg zijn.

## ANBI-status

MIVA, voluit Stichting Missie-Verkeersmiddelen Actie, geniet de status van een Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI), aangewezen door de Belastingdienst. Voor de gever betekent dit meer dan alleen het ondersteunen van een goed doel. Giften aan MIVA zijn aftrekbaar bij de inkomstenbelasting, waardoor de impact van de donaties wordt vergroot. Daarnaast hoeft MIVA geen

schenk- of erfbelasting te betalen, wat betekent dat elke euro die de stichting ontvangt direct bijdraagt aan de missie van MIVA.

## CBF-keurmerk: transparantie

Het Centraal Bureau Fondsenwerving (CBF) heeft MIVA erkend met het CBF-keurmerk, een symbool voor verantwoord beleid. Het CBF houdt toezicht op de Erkende Goede Doelen in Nederland en zorgt ervoor dat Erkende Goede Doelen hun beloftes nakomen en integer opereren. Hierdoor weten mensen dat je met een gerust hart geld kunt geven. MIVA wordt periodiek gecontroleerd om ervoor te zorgen dat financiële middelen op een verantwoorde wijze worden besteed. Het keurmerk staat voor helderheid en organisatorische efficiëntie. Transparantie staat bij MIVA voorop, met online inzage in statuten, meerjarenbegrotingen en jaarverslagen. De CBF-Erkenning is een doorlopend engagement met hoge kwaliteitseisen en standaarden. De erkenning staat garant voor zorgvuldig financieel beheer, transparantie en onafhankelijke controle. Organisaties zoals MIVA onderwerpen zich periodiek aan de kritische blik van het CBF. Voor donateurs biedt dit de geruststellende zekerheid dat hun bijdrage doordacht en effectief wordt ingezet.

## MIVA GELOOFT IN MENSEN DIE ZICH INZETTEN OM ANDEREN TE HELPEN



## CBF-Erkenningpaspoort: Inzicht in één Oogopslag

In een tijd waarin elke donatie een investering is in een betere toekomst, is MIVA niet zomaar een goed doel, maar een partner die staat voor verantwoordelijkheid en impact. Ontdek de wereld van doordachte filantropie en verenig je krachten met MIVA voor een positieve bijdrage aan onze samenleving en de wereld. MIVA ondersteunt mensen juist op die plekken waar de hulp het hardst nodig is en levens kan redden. Met het CBF-Erkenningpaspoort krijg je snel en eenvoudig inzicht in MIVA's identiteit en financiële integriteit. Het paspoort biedt niet alleen kwalitatieve informatie over doelstellingen en activiteiten, maar biedt ook de door het CBF gevalideerde financiële kengetallen. Het is daarmee een krachtig instrument voor iedereen die bewust wil geven.

## AAN HET WOORD

**HENRIËTTE HULSEBOSCH,**  
DIRECTEUR KANSFONDS

### Wat doet voortdurende stress over je bestaanszekerheid?

‘Als je leeft in armoede of de onzekerheid van een woonplek en je hebt daardoor stress, heeft dat grote gevolgen. Je gaat in een overlevingsmodus. Je kunt niet nadenken over de toekomst. Je bent alleen maar bezig hoe je het redt tot het eind van de maand. Leven in armoede kan leiden tot psychische problemen en gezondheidsklachten. Het beperkt je in je ontwikkeling.’

### Wat is er nodig?

‘We hebben armoedehulp veel te ingewikkeld gemaakt. Er zijn allerlei regelingen, zoals huur- en zorgtoeslag, met ingewikkelde formulieren. Mensen hebben vaak wantrouwen tegen het systeem. En angst: ‘Misschien moet ik geld terugbetalen. Dan kom ik nog verder in armoede.’ Ze zijn alleen bezig met overleven. Daarom zijn we begonnen met het project ‘Gewoon geld geven’. Bij onze aanpak geven we mensen niet alleen geld, maar ook vertrouwen. We willen aantonen dat mensen, als ze rust over hun geld hebben, juist wél kunnen nadenken over hun toekomst.’

### En dakloze mensen?

‘Dakloze mensen lopen tegen vooroordelen aan. Het stereotype beeld van een man met een flesje bier in zijn hand zit oplossingen in de weg. Dakloosheid is oplosbaar, door mensen een huis te geven. Een dak boven je hoofd is een mensenrecht. Wij vinden het logisch dat je mensen die geen huis hebben voorrang geeft. Pas als je weet dat je een vast dak boven je hoofd hebt, en niet tijdelijk, heb je een basis om verder te werken aan de toekomst.’

Gemiddeld verhuis je *7 keer* in je leven

Wim verhuist elke dag



**Kansfonds**  
geven om  
een ander

*Dak- en thuisloosheid is dichterbij dan je denkt*

**Kansfonds werkt aan oplossingen.**  
Ook jij kunt daaraan bijdragen.  
Iedereen heeft recht op een thuis!  
Geef ook thuis en doneer via

**www.kansfonds.nl**



SCAN MIJ

# Steeds meer Nederlanders strijden tegen nierschade

**Nederland telt 1,7 miljoen mensen met nierschade. Nierschade is onomkeerbaar en kan zelfs leiden tot vervroegd overlijden. Als er niets verandert, wordt het straks wereldwijd doodsoorzaak nummer 5. Wat is nierschade, wat zijn de gevolgen en belangrijker: hoe voorkom je het? Evelien, Taurai en Ron vertellen over hun strijd.**



## ‘OOK IN DEZE FEESTMAAND IS HET BELANGRIJK OM JE ZOUTINNAME IN DE GATEN TE HOUDEN OM NIERSCHADE TE VOORKOMEN’

impact dat heeft op mensen en hun omgeving. Misschien was dat wel de reden om zijn carrière te wijden aan het helpen van nierpatiënten. Ron pleit ervoor om nierschade als een ziekte te gaan zien, net als diabetes of COPD. Ook zoekt hij de verbinding met andere vakgebieden, want nierschade geeft bijvoorbeeld een sterk verhoogde kans op hart- en vaatziekten. Mensen met nierschade leven daardoor veel korter. Ron zag al snel het belang van vroege opsporing en preventie om de schade te beperken, maar hij beseft dat juist die vroege opsporing uitdagend is. ‘Wanneer moet je naar een nierarts? Nierschade veroorzaakt weinig specifieke eigen klachten of symptomen. Tot het te laat is! Daarom strijdt Ron voor bevolkingsonderzoek naar nierschade, dat volgens hem veel levens kan redden.

### Zoutbewust eten

Taurai Becker maakt met zijn kookboek ‘Zoutbewust koken en eten’ mensen bewust van het belang van gezond eten. Hij kreeg als gevolg van een hartziekte en uiteindelijk nierfalen, een donorhart en twee keer een donornier. Door het strenge dieet

dat Taurai kreeg voorgeschreven raakte hij geïnteresseerd in lekker en zoutbewust koken. ‘Ik heb de gevolgen van nierschade ervaren. Het zou zonde zijn wanneer iemand door verkeerde voeding nierschade of nog erger krijgt. Met mijn kookboek wil ik mensen motiveren meer zelf te gaan koken, zodat ze dat kunnen voorkomen. Zoutbewust eten kan namelijk een hoop ellende met je nieren besparen.’

### Tips om minder zout te eten, ook tijdens de feestdagen!

December is natuurlijk een maand vol gezelligheid, heerlijke hapjes en diners. Ook dan is het belangrijk om je zoutinname in de gaten te houden om zo nierschade te voorkomen. Op de website van de Nierstichting kun je gratis receptenboekjes downloaden waar je onder meer eenvoudig te bereiden, zoutbewuste kerstrecepten kunt vinden. Minder zout, lekker gezond. Ga naar [www.nierstichting.nl/minderen-met-zout/zoutbewuste-recepten](http://www.nierstichting.nl/minderen-met-zout/zoutbewuste-recepten).

Er zijn in deze feestmaand daarnaast nog een aantal dingen die je gemakkelijk zelf kunt doen om zoutbewust te eten. Dit zijn onze belangrijkste tips:

### Kies het minst zoute product

Door dezelfde producten van verschillende merken te vergelijken zul je ontdekken dat het zoutgehalte per merk kan verschillen. Check dus het zoutgehalte op het etiket.

### Kook zoveel mogelijk vers

Aan bewerkte producten is vaak veel zout toegevoegd. Als je verse groenten, vlees of vis gebruikt, eet je al snel minder zout dan wanneer je kiest

voor bewerkte producten. Maaltijden, soepen en sauzen kun je met verse ingrediënten zelf op een smakelijke en zoutbewuste manier bereiden.

### Gebruik verse kruiden en specerijen

Welke smaakmakers gebruik je het meest? Kun je deze vervangen door een zelfgemaakte variant? Begin eens met een sladressing van olie, azijn en knoflook. Klaar voor een volgende stap? Meng je eigen kruiden en leg voorraadjes kruidenmixen aan. Leuk om te doen, lekker, én gezond.

### Steun de strijd

Dagelijks strijden veel mensen zoals Evelien, Taurai en Ron tegen toenemende nierschade. De Nierstichting zet alles op alles om nierschade te voorkomen, behandelen en genezen. Dit doen we door mensen bewust te maken van hun leefstijl en risicofactoren, schade eerder op te sporen en onderzoeken te financieren om betere behandeling en genezing mogelijk te maken.

### Wat is nierschade?

Bij nierschade is het nierweefsel beschadigd, waardoor je nieren je bloed minder goed filteren en hierdoor je bloeddruk minder goed kunnen regelen. De meeste mensen krijgen pas klachten als de nieren nog maar zo’n 30 procent of minder werken. Wie dan naar een (huis)arts gaat, is vaak te laat om verergering te voorkomen. Hoe eerder je nierschade ontdekt, hoe beter je verslechtering kunt voorkomen.

### Bevolkingsonderzoek kan levens redden

Ron Gansevoort, hoogleraar interne geneeskunde in het Universitair Medisch Centrum Groningen zag van dichtbij hoe ernstig de gevolgen van nierschade kunnen zijn – meerdere mensen in zijn familie werden erdoor getroffen. Zij moesten dialyseren of kregen een donornier. Hij zag hoeveel

  
**NIERSTICHTING**



**Steun deze strijd, en geef aan de Nierstichting, ga naar [nierstichting.nl](http://nierstichting.nl). Wil je meer weten over nierschade en de Nierstichting? Lees meer op [nierstichting.nl/steunonzestrijd](http://nierstichting.nl/steunonzestrijd).**

# De Kerst is bij uitstek het moment van vrijgevigheid

**De Nederlander draagt van oudsher graag bij aan een rechtvaardige samenleving voor iedereen, bijvoorbeeld door te doneren aan een goed doel. De kerstperiode vormt voor veel Nederlanders een aanleiding om iets extra’s te doen. Margreet Plug, bestuurder van brancheorganisatie Goede Doelen Nederland, vertelt of we in tijden van hoge inflatie nog altijd zo gul zijn.**

**Zijn Nederlanders in de kerstperiode guller in hun giften aan goede doelen?**  
‘Gelukkig steunen Nederlanders het hele jaar door goede doelen. Ondanks de inflatie lijkt de vrijgevigheid het afgelopen jaar zelfs te zijn toegenomen. Volgens ons onderzoek stegen de giften en donaties van particulieren dit jaar met 5 procent. De totale inkomsten van goede doelen liggen zelfs 11 procent hoger dan vorig jaar (Bron: feiten & cijfers 2022). Nederlanders dragen over het algemeen graag bij aan een rechtvaardige en duurzame samenleving. Toch zien

we dat veel mensen in deze koude wintermaanden, en dan vooral in de kerstperiode, iets extra’s willen doen. Kerst is bij uitstek een feest dat je viert met je dierbare naasten en familie, en het roept een sterk gemeenschapsgevoel op. Veel mensen staan in de kerstperiode stil bij het feit dat een zorgeloos samenzijn niet voor iedereen is weggelegd. Als blijk van medeleven willen we juist dan graag iets doen voor een ander die het minder goed heeft.’

**Hoe komt het dat zoveel mensen, ondanks de inflatie, meer geven aan goede doelen?**  
‘Veel Nederlanders zijn betrokken en vinden dat goede doelen prachtig werk doen. Van de 97 leden die aan ons onderzoek meededen, bleek dat zij samen al bijna 9 miljoen leden en donateurs hebben (feiten & cijfers 2022). Dit aantal bevat wat dubbeltellingen - sommige mensen geven aan meerdere goede doelen - maar het geeft wel een beeld van de enorme betrokkenheid. Bovendien zet bijna een half miljoen mensen zich in als vrijwilliger of collectant. De aantallen laten zien dat men het belangrijk vindt de kwetsbaren in onze samenleving te

**‘DANKZIJ DIGITALISERING WORDT DONEREN STEEDS MAKKELIJKER’**



**‘DANKZIJ DIGITALISERING WORDT DONEREN STEEDS MAKKELIJKER’**

ondersteunen, en bij te dragen aan het bestrijden van ziekten of het behoud van onze kostbare natuur en cultuur. Daarbij hadden we in 2022 te maken met diverse rampen en oorlogen, waaronder de oorlog in Oekraïne en de aardbeving in Turkije en Syrië. Mensen zien het belang van noodhulp in dit soort situaties en dragen daar graag aan bij.

**In hoeverre speelt digitalisering een rol?**  
‘Dankzij digitalisering wordt

doneren steeds makkelijker. Online doneren heeft ten tijde van de coronapandemie noodgedwongen een enorme vlucht genomen. Goede doelen maakten een razendsnelle omslag naar allerlei onlinekanalen. Een mooi voorbeeld is de collecte: alle collecterende goede doelen bieden tegenwoordig, naast de traditionele collectebus, de mogelijkheid om een eenmalige gift te doen via een QR-code. Ook zetten veel goede doelen onlinecampagnes op, die ze effectief verspreiden via social media. De digitaliseringslag heeft een positieve invloed op het aantal donaties, al blijft persoonlijk contact erg belangrijk voor goede doelen. Via het gesprek aan de deur, op straat of tijdens evenementen kunnen organisaties het verhaal van hun missie het beste overbrengen.’

**Hoe weet je als donateur aan welke doelen je veilig kunt geven?**  
‘Binnen de goededoelensector bestaat een erkenningsregeling. Het CBF, de Nederlandse toezichthouder voor goede doelen, toetst of goede doelen voldoen aan strenge kwaliteitseisen op het gebied van bestuur en (financiële) transparantie, maar ook wat betreft integriteit en impact. Erkende organisaties worden bovendien regelmatig gecontroleerd. Kortom, met een CBF-Erkenning laten goede doelen zien dat ze hun zaken goed op orde hebben en hebben donateurs de zekerheid dat hun donaties goed terechtkomen. Een organisatie met CFB-Erkenning is te herkennen aan het logo ‘CBF Erkend Goed Doel’. Aan goede doelen met dit keurmerk kun je dus met een gerust hart geven.’

ADVERTORIAL

## Ieder kind verdient een veilige plek

**Het groeiend aantal kinderen dat op dit moment wordt getroffen door afschuwelijk oorlogsgeweld is schrikbarend. War Child wil deze kinderen een veilige plek geven.**

Wereldwijd zijn er 230 miljoen kinderen die opgroeien met de gevolgen van oorlog. Een schokkend aantal, dat nog altijd groeit. Voor kinderen in Gaza, Oekraïne of Soedan is iedere dag opnieuw een harde confrontatie met de werkelijkheid. Het brute oorlogsgeweld in de wereld maakt dat War Child alle zeilen moet bijzetten. ‘Ik doe dit werk al 20 jaar en heb de situatie nog nooit zo schrijnend gezien’, aldus Ernst Suur, directeur van War Child. ‘Wij maken ons met name zorgen over de psychische en emotionele consequenties van de oorlog. We willen dat kinderen zo snel mogelijk

die nare ervaringen verwerken, zodat ze de oorlog niet hun leven lang met zich meedragen. Daar hebben we hulpprogramma’s voor die wetenschappelijk bewezen zijn.’

**Harder nodig dan ooit**  
De hulp is er niet alleen voor kinderen in oorlogssituaties, maar eveneens voor hun ouders, verzorgers en leerkrachten – zij moeten óók hun traumatische ervaringen verwerken, zodat ze steun kunnen bieden aan het kind. ‘Voor kinderen zit er in die hulpprogramma’s altijd iets van creativiteit, bijvoorbeeld tekenen en muziek maken. En we doen veel vertrouwensspellen, zodat ze weer vertrouwen in zichzelf én in anderen krijgen. Ook speelt beweging een grote rol. Je ziet dat het kinderen helpt bij het verminderen van stress en het maken van vriendjes. War



Child biedt kinderen in oorlog een plek waar ze weer even kind kunnen zijn en leren omgaan met hun angst, verdriet en boosheid. War Child werkt hiervoor samen met lokale partnerorganisaties. We hebben steun nodig om deze hulpverleners op te kunnen leiden. We kunnen die vreselijke oorlogen niet stoppen, maar met onze

programma’s zorgen we ervoor dat kinderen zich zo snel mogelijk weer veilig voelen. Je ziet dat kinderen die een oorlog meemaken ‘s nachts vaak geen oog dicht doen. Als ze eindelijk slapen, nemen nachtmerries het over. We willen dat kinderen ‘s ochtends kunnen opstaan zoals kinderen horen op te staan: zorgeloos en met zin in de nieuwe dag. Samen geven we ze een veilige plek en dat is harder nodig dan ooit.’



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

# Wie geeft lucht aan de jarige Lucas?

**Een innemend jongetje van 9. Jarig en wel. Maar hoe vreugdevol die dag ook is, het is niet alleen maar feestelijk. Want Lucas lijdt aan de spierziekte Duchenne. Een diagnose die zijn verjaardag allesbehalve vanzelfsprekend maakt. Lucas vormt het gezicht in de jubileumcampagne van Spieren voor Spieren. De stichting is óók jarig...**

Al 25 jaar zetten zij zich in voor kinderen met een spierziekte. Zelf hoeven zij geen cadeau, veel liever geven zij iets van betekenis aan alle kinderen met een spierziekte: de ontwikkeling van ademspiertraining.

## Lang zullen ze leven?

We kennen dit lied allemaal en zingen het vaak zo makkelijk, gedachteloos bijna. Terwijl een nieuw levensjaar voor kinderen met een spierziekte allesbehalve een zekerheidje is. Daarom zet Spieren voor Spieren een vraagteken op een plek waar je het niet verwacht. Op Lucas' verjaardag is een indrukwekkend filmpje over hem opgenomen. Hierin is te zien hoe hij 'zijn dag' viert. Moeder Debby Michel leest in de video een brief voor die ze aan haar zoon schreef. 'We zingen vandaag 'Lang zal je leven', al weten we niet hoe lang 'lang' nog is. We zingen vandaag 'Lang zal je leven', al weten we niet wat de kwaliteit van jouw leven straks nog is". Een heftige hartenkreet die raakt tot op het bot.

## Een dagelijks vraagteken

In Nederland lijden zo'n 20.000 kinderen aan een spierziekte. De kleine Lucas is daar één van. Hij heeft Duchenne, een ernstige erfelijke spierziekte die de spieren aantast en verzwakt, waardoor deze op den duur niet meer gebruikt kunnen worden. 'Als mensen aan mij vragen hoe het nu gaat met Lucas, zeg ik altijd 'goed', maar dat is natuurlijk niet helemaal waar. Het gaat goed, maar tegelijkertijd ook weer niet. Lucas heeft een tijdje geleden zijn handbewogen rolstoel ingeruild voor een elektrische rolstoel, en vorig jaar is hij heel ziek geweest." Aldus Debby. 'Dus ja, wat is goed.'

## Lucht is van levensbelang

Veel kinderen met een spierziekte hebben verzwakte ademspieren, wat betekent dat ze moeite hebben met simpele dingen als ademen, praten, hoesten of laat staan een

ballon opblazen. Iets als een kleine verkoudheid kan bijvoorbeeld al leiden tot een longontsteking, met een IC-opname of erger tot gevolg. Een heftige situatie met veel impact die helaas nog te vaak voorkomt. Dr. Corrie Erasmus, kinderneuroloog bij het Kinderspiercentrum van het Nijmeegse Radboudumc, houdt een vurig pleidooi voor ademspiertraining. 'Het is een soort bodybuilding voor de longen. We zien in het kinderspiercentrum dat kinderen die deze training krijgen minder luchtweginfecties hebben, dat ze met een antibioticakuurtje thuis kunnen blijven en minder vaak in het ziekenhuis opgenomen moeten worden. Ik vind gewoon dat alle kinderen recht hebben op ademspiertraining." Dat Lucas vorig jaar zo ziek was, kwam ook mede doordat hij niet voldoende hoestkracht had. Debby vat het simpel samen: 'Wij kunnen slijm ophoesten als we ziek zijn, Lucas kan dat niet. Terwijl hoesten juist zo'n belangrijke functie heeft.'

Lucas weet dat hij ziek is, maar hij weet niet dat de helft van de kinderen met Duchenne niet ouder wordt dan 30. Moeder Debby: 'We hebben hem nog niet verteld over de mogelijk heftige gevolgen. Waarom zouden we? We zadelen hem op met iets dat we toch niet kunnen veranderen. Laat hem maar gewoon zo lang mogelijk genieten. Lucas is altijd vrolijk en leeft in het nu. Zoals een kind hoort te doen.'

Een geleidelijk verlies van spierfunctie en -kracht is kenmerkend voor Duchenne. De symptomen beginnen doorgaans op jonge leeftijd, meestal tussen 3 en 5 jaar, en nemen in de loop van de tijd toe. Kinderen met Duchenne hebben vaak moeite met lopen, ervaren spierzwakte en kunnen problemen hebben met balans en coördinatie. Als de ziekte voortschrijdt, kunnen ademhalingsproblemen en hartcomplicaties optreden. De ouders van Lucas kregen vlak voor zijn eerste verjaardag de verwoestende diagnose, die grote impact heeft op zijn lichaam en leven, én het leven van het gezin. Want terwijl de tijd vooruitgaat, gaat Lucas steeds verder achteruit en niemand weet hoe zijn ziekte zal verlopen.

## Een zingende Louis van Gaal

Naast het feestelijke gevoel dat een ballon oproept, heb je er lucht voor nodig om 'm op te blazen. Daarmee staat de ballon symbool voor de actie en is Spieren voor Spieren omgedoopt tot ballonnenverkoper. Op de speciale website zijn ballonnen in verschillende maten met verschillende prijzen te verkrijgen. De volledige opbrengst gaat naar de ontwikkeling van ademspiertraining. Betrokken ere-ambassadeur Louis van Gaal zwengelt de actie hoogstpersoonlijk aan door



## 'WE HEBBEN HEM NOG NIET VERTELD OVER DE HEFTIGE GEVOLGEN VAN DUCHENNE'

uit volle borst 'Lang zullen ze leven' te zingen. Louis van Gaal: 'Want dat is waar het om te doen is: een grotere kans op een volgende verjaardag en alle dagen die daaraan voorafgaan. Ik roep iedereen op om een virtuele ballon te kopen. En daarmee letterlijk lucht te geven aan Lucas en al die andere kinderen met een spierziekte.'

## Tussen hoop en vrees

Hoewel angst en vreugde nog steeds hand in hand in gaan op Lucas' verjaardag, kunnen Debby en haar gezin inmiddels wel genieten van die dag. 'Dat was toen hij jong was anders. Toen vond ik het heel moeilijk. Nu wil ik er gewoon niet te veel aan denken, het gaat erom dat Lucas een fijne dag heeft. Maar het is en blijft zwaar. Lucas ziet soms vriendjes rennen of wild spelen en dan zegt hij tegen ons: 'Ik wil die stomme ziekte niet.' Dan breekt je hart.'

Al 25 jaar zet Spieren voor Spieren zich in voor kinderen met een spierziekte. De stichting werd in 1998 opgericht

door het toenmalige voetbalelftal: de sporters wilden hun gezonde spieren inzetten voor de zieke spieren van kinderen. Spieren voor Spieren zet zich met man en macht in, iedere dag opnieuw, omdat alle kinderen recht hebben op een leven zonder een spierziekte. Ze bundelen kennis, kracht en mensen om ervoor te zorgen dat kinderen sneller een diagnose en behandeling krijgen.

**Doe jij ook mee? En geef je daarmee Lucas en alle andere kinderen met een spierziekte dit betekenisvolle cadeau? Op de site [geefwatlucht.nl](http://geefwatlucht.nl) kun je een virtuele ballon kopen, waarmee je letterlijk lucht geeft aan een prachtig nieuw project: het ontwikkelen van ademspiertraining.**

**25 jaar**  
**Spieren voor Spieren**



Bekijk hier het indrukwekkende filmpje van Lucas.



Bekijk hier de zingende Louis van Gaal.

# Hoe maak je duurzaamheid meer dan een item op je verlanglijstje?

**Als je bedrijf duurzaamheidsdoelen heeft, maar geen concreet plan om ze te realiseren, ben je niet de enige. Hoe kunnen bedrijven de sprong maken van een goedbedoelde strategie naar effectieve uitvoering?**

Bedrijven weten dat ze duurzamer moeten worden, niet in de laatste plaats omdat Europese bedrijven vanaf 2025 moeten rapporteren over hun duurzaamheidsinitiatieven en de impact daarvan. Maar hoeveel bedrijven zijn er klaar voor? Hoeveel zullen in staat zijn om de activiteiten te identificeren die de meeste impact zullen hebben? Om geschikte KPI 's in te stellen? Om goede voornemens om te zetten in solide bedrijfsbrede interne implementatieplannen? Professor Bjorn Cumps leidt het nieuw gelanceerde Europese Executive MBA programma van Vlerick Business School. Net als alle andere executive MBA 's dekt het de kernmanagementdomeinen. In tegenstelling tot andere executive MBA's worden ze echter alle onderwezen door de lens van duurzaamheid.

**Bedrijven als motoren van duurzaamheid**

Bjorn zegt: 'De samenleving vraagt terecht aan bedrijven wat zij doen om duurzamer te worden. Bedrijven hebben het potentieel om motoren van duurzaamheid te worden, omdat ze zoveel aspecten van de samenleving raken. Het doel van Vlericks Europese Executive MBA is het geven van vaardigheden, inzichten, tools en mentaliteit aan business leaders om zo een duurzaamheidsstrategie te kunnen creëren en deze door hun gehele organisatie te implementeren. In plaats van simpelweg een cursus over ESG aan te bieden, kijkt dit nieuwste executive MBA programma van Vlerick naar alle aspecten van bedrijfsmanagement vanuit een duurzaamheidsperspectief. Het programma omvat duurzame financiering, duurzame innovatie en ondernemerschap, duurzame toeleveringsketens en nog veel meer.

**Duurzame praktijken implementeren**

Patricia Engels is een senior HR manager en deelnemer aan het programma. Ze is al een groot deel



## ‘DOOR DIT PROGRAMMA GEVEN WE PROFESSIONALS DE MOGELIJKHEID OM DE DUURZAAMHEIDGERICHTE LEIDERS TE WORDEN DIE ONZE WERELD NODIG HEEFT’

van haar carrière gepassioneerd over duurzaamheidskwesties, met name op gebieden zoals de loonkloof tussen mannen en vrouwen, diversiteit en inclusie, en het betrekken en behouden van talent. Ze zegt: 'De focus op duurzaamheid sprak me erg aan. Ik wilde mijn eigen vaardigheden verbeteren, maar ik wil ook actief duurzame praktijken kunnen implementeren.' Het innovatieve, 15 maanden durende programma is opgebouwd om deelnemers door de kernmanagementdomeinen te leiden en om hen een ervaring te geven met best practice in heel Europa.

**Theorie in praktijk brengen**

Door een mix van online leren en indrukwekkende reizen gaan deelnemers van theorie naar implementatie, met ondersteuning van deskundige docenten en industry leaders. Maartje Meijer, muzikant en arts professional aan het Conservatorium van Amsterdam, vertelt: 'In Parijs leerden we over duurzame financiering. We brachten tijd door met een groot investeringsbedrijf dat de waarde van duurzaamheid voor bedrijven uitlegde. Zij snappen dat duurzame bedrijven van grotere waarde zijn en op de lange termijn betere rendementen zullen genereren.' Bjorn voegt toe: 'Het is belangrijk dat we onze deelnemers aan de Europese Executive MBA in staat stellen om

de theorie in praktijk te brengen. Wanneer we in Europese steden zoals Dublin en Kopenhagen zijn, gaan we van het leren van principes naar het daadwerkelijk zien van actie op dezelfde dag. Vervolgens brengen de deelnemers al deze kennis in de praktijk door een kernuitdaging voor een bepaald bedrijf aan te pakken en dit aan hen terug te presenteren en directe feedback te krijgen.'

**Fundamentele veranderingen maken**

'Het programma is ontworpen om het leren te versnellen door directe toepassing. Het is actiegericht leren en dat is krachtig. De bredere samenleving verwacht dat bedrijven fundamentele veranderingen maken en door dit programma geven we professionals de mogelijkheid om de duurzaamheidgerichte leiders te worden die onze wereld nodig heeft. Vlerick heeft onlangs ook een duurzaamheidscentrum gelanceerd dat onderzoek doet naar duurzaamheid ten behoeve van bedrijven. Een aantal organisaties heeft zich al als lid aangemeld en profiteert al van terugkerende evenementen en de mogelijkheid om onderwerpen voor onderzoek voor te stellen. Het centrum heeft ook waardevolle input geleverd voor de Europese Executive MBA, waardoor inzicht wordt geboden in de uitdagingen waarmee bedrijven worden geconfronteerd bij het implementeren van een

duurzaamheidsstrategie voor hun hele organisatie.

**Het is een mindset**

'Duurzaamheid is geen eenmalig project,' zegt Bjorn. 'Het moet een mindset zijn. Het is niet iets waarvoor je een consultant aantrekt die het even regelt in jouw organisatie. Het is iets dat al je teams moeten omarmen. Het moet ingebakken worden in ieders dagelijkse rol. Maar dit maakt het natuurlijk meteen uitdagend om te bereiken. We hebben het programma ontworpen om professionals van talloze achtergronden de mogelijkheid te geven om duurzaamheid systematisch door hun organisaties te implementeren.'

Patricia is het daarmee eens. 'Het programma introduceert je in de wereld van best practice. Het stelt je in staat om bedrijven te ontmoeten die uitblinken. Je praat met ondernemers en experts. Je bouwt aan begrip en aan vaardigheden die je in staat stellen om op een heel praktische manier de kloof tussen strategie en uitvoering te overbruggen. Als je nu naar de duurzaamheidsaanpak van je organisatie kijkt en uitzoekt hoe je deze werkelijkheid kunt maken, zal de Europese Executive MBA je de skills geven om te slagen.'



**Meer informatie?  
Scan de QRcode.**