

LIFESTYLE

Een reis vol kennis en inspiratie

De lente en zomer zijn weer in aantocht. Komend weekend stappen we weer over op de zomertijd en kunnen we genieten van een uur extra zonlicht in de avond.

Het is een moment dat we als vanzelf gaan fantaseren over de vakantiebestemming of een korte voorjaarsbreak. Een van de trends is een groeiende interesse in gastronomie en eetcultuur. Een luxevakantie op zee kan ook rekenen op een groeiende populariteit. Worden het de Noorse fjorden? Een cruise op de Middellandse zee? Cruisevakanties worden steeds comfortabeler, met meer luxe en chef-koks die je meenemen op een culinaire, onvergetelijke reis. Je meert af op adembenemende bestemmingen.

Positieve impact

Ook thuis gaan we op zoek naar het

goede leven. Steeds meer mensen kiezen ervoor om naar de stad te trekken, vanwege het rijke aanbod van cultuur en uitgaan. Dat betekent meestal dat je kleiner moet gaan wonen. Hierdoor is er een sterke behoefte aan extra ruimte en is het extern opslaan van spullen die je niet zo vaak nodig hebt steeds meer een way of living.

Naarmate je ouder wordt, moet je meer op je gezondheid en conditie letten. In

OOK THUIS GAAN WE OP ZOEK NAAR HET GOEDE LEVEN

deze special lees je over de mannelijke gezondheid, met advies en tips voor een evenwichtige levensstijl, het beheersen van stress en het bevorderen van welzijn. Je leest hoe gezonde gewoonten en preventieve zorg een positieve impact hebben op een vervuld en actief leven. Maar we begrijpen ook dat ongelukken en letselschade zich kunnen voordoen. Daarom bieden we essentiële informatie over je rechten en stappen die je kunt nemen bij letselschadeclaims. Leer hoe je juridische bijstand kunt krijgen en gerechtigheid kunt zoeken na een ongeval. Of je nu op zoek bent naar ontspanning, praktische tips voor het dagelijks leven of juridisch advies, in deze special vind je het allemaal. We wensen je veel leesplezier op deze reis vol kennis, inspiratie en empowerment.



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

5

Luxe en ontspanning met Oceania Cruises



7

ALLSAFE: flexibele extra ruimte



IN SAMENWERKING MET FLYCT LETSELSCHADE

Een skiongeluk zit in een klein hoekje

Als je op een skivakantie gaat, is dat niet met het idee bij een ongeval betrokken te raken. Als dat toch gebeurt, is het belangrijk dat je wordt bijgestaan door een expert met ervaring met het verhalen van de (letsel)schade.

Deze winter heeft een recordaantal Nederlandse wintersporters een skiongeluk gehad, ruim 1100. Helaas vaak met heftige gevolgen, is de ervaring van Ulla Gärtner van Flyct Letselschade. Ze adviseert om meteen na een skiongeval zo veel mogelijk materiaal en informatie te verzamelen en vast te leggen. Bijvoorbeeld de weersomstandigheden bij een skiongeval. Ook raadt ze aan om meteen na het ongeval foto's te maken en aangifte te doen bij de politie om je rechten veilig te stellen.

**Lokale regels**

Ulla Gärtner is als senior letselschadejurist van de afdeling buitenland verantwoordelijk voor juridische hulp in Duitssprekende landen. Ze is gespecialiseerd in het ondersteunen van Neder-

landse wintersporters. 'Ik ski zelf ook en ik ken de verkeersregels (FIS-regels) op de piste. En ik weet hoe de schade moet worden vastgesteld volgens de lokale regels.' Gärtner is opgegroeid in Duitsland. 'Daar heb ik mijn VWO afgerond. Daarna ben ik in Nederland Internationaal & Europees recht gaan studeren en later Nederlands recht. Dankzij de liefde ben ik in Nederland blijven plakken.'

Je rechten veiligstellen

De specialisten van Flyct knokken voor een schadevergoeding, maar ook voor een snelle afronding van de claim. Het liefst buitengerechtelijk. Bij een skiongeval of verkeersongeluk maakt het uit in welk land het is gebeurd, maar ook de persoonlijke situatie is van belang, vertelt Gärtner. 'Ik kan een cliënt adviseren en helpen bij het verhalen van schadeposten, zoals smartengeld, medische kosten en inkomstenverlies.

We hebben een netwerk van buitenlandse advocaten die ons adviseren en zo nodig procederen. De afhandeling van de letselschade voor hetzelfde ongeval is per land verschillend.' Bij skiongevallen wordt bij de bepaling van de schuldvraag aansluiting gezocht bij de FIS-regels (pisteregels) die door de meeste landen worden toegepast, maar gelden voor de vaststelling van de schade in elk land weer andere regels. 'De specifieke kennis en ervaring die we meebrengen is van belang voor het verhalen van (letsel)schade ontstaan tijdens de wintersport.'



Vragen na een ongeluk? Neem contact op voor advies. flyctletselschade.nl/buitenland/

De beste oogzorg door meer dan 700 professionals

Trustpilot



Scan de QR-code en ontdek meer



LensOnline®

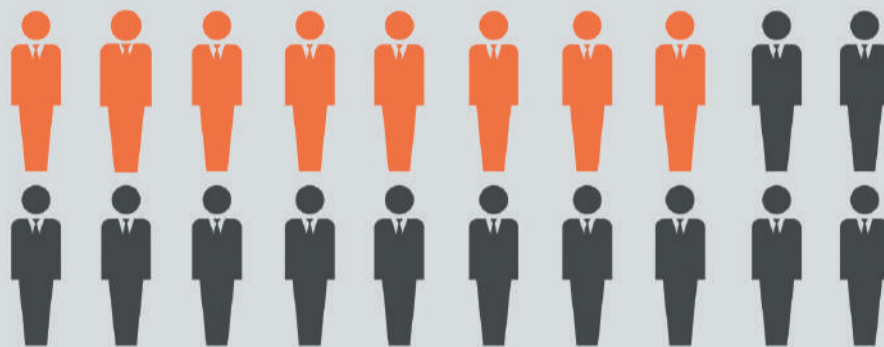
Ook mannen kunnen in de overgang zijn

Penopauze, burnout, midlifecrisis. Mannen zitten rond hun 50ste vaak met onrust in hun lijf. Voelen zich niet meer de man die ze ooit waren. Net als vrouwen kunnen mannen last hebben van de overgang, al zijn de klachten anders. De oorzaak is een verminderd testosteron.

Een tekort aan testosteron kan grote impact hebben op het welzijn van de man maar ook op de gezondheid van de man. Nu is een testosterontekort echter niet altijd gemakkelijk te herkennen. Doordat het vaak een combinatie van klachten is. Denk aan vermoeidheid, somberheid, gebrek aan motivatie, slaapproblemen, afname van de spierkracht en minder zin om te vrijen. Op lange termijn kan een tekort aan testosteron zelfs de gezondheid van de man schaden en zorgen voor ernstige aandoeningen zoals botontkalking en bloedarmoede.

Meet de testosteron waarde

Met het ouder worden neemt het testosterongehalte geleidelijk af. Dit is een normaal proces. Het vormt pas een probleem als er klachten ontstaan. Mochten mannen klachten hebben dan is het dus belangrijk dat ze hun testosteron waarde laten meten. Meten is weten. En als de testosteronwaarde dan normaal is, dan weet je in ieder geval dat het niet daaraan ligt. Is er wel sprake van een testosteron tekort, dan is van groot belang dat het tekort wordt aangevuld. Er is een tekort en de balans is verstoord dus het is zaak om de balans weer te herstellen.



40%

Bijna 40% van de mannen van 45 jaar en ouder heeft een tekort aan testosteron. Bij mannen met overgewicht en/of diabetes komt het zelfs vaker voor

BIJ EEN TEKORT AAN TESTOSTERON IS HET VAN GROOT BELANG DAT HET TEKORT WORDT AANGEVULD

Vaak blijken mannen die al langere tijd tobben met hun gezondheid uiteindelijk een laag testosterongehalte te hebben. Mannen met overgewicht hebben een grotere kans op het ontwikkelen

van een tekort aan testosteron. Het verbeteren van de leefstijl is in dat geval stap één, ook vanwege onderliggende risico's, zoals diabetes. Een goede nachtrust, gezond eten en meer bewegen verminderen meestal de klachten als gevolg van het testosteron tekort. Bij een bloedonderzoek kan het testosteron worden gemeten. Is de waarde aantoonbaar te laag, dan kan het tekort worden aangevuld met een testosteron gel voor op de huid. Daarmee herstelt de hormoonbalans en verdwijnen de klachten.

PATIËNT AAN HET WOORD

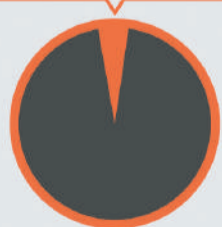
'DOOR TESTOSTERON THERAPIE HEB IK MIJN LEVENSLUST WEER TERUG'

Max Kooistra is 55 jaar en werkt zo'n dertig jaar als reisbegeleider van groepsreizen in Azië en Zuid-Amerika. 'Na de coronaperiode kostte het me steeds meer moeite om me fysiek en mentaal op te laden voor een nieuwe reis. Ik heb altijd gesport, voor mijn werk moet je fit zijn. Maar een paar jaar geleden ging m'n conditie opeens hard achteruit. Bij het opstaan was ik vaak zo moe dat ik het liefst zou blijven liggen. Ik was vaak somber, maar dacht dat het een nasleep was van corona. Het eind van m'n reizen haalde ik op het laatst op m'n tandvlees, terwijl ik altijd onvermoeibaar was.' Een kennis wees hem op een arts die gespecialiseerd is in de behandeling van testosterondeficiëntie. Onderzoek toonde aan dat zijn lichaam bijna geen testosteron meer aanmaakte. 'Dat was een shock, maar het was ook een opluchting dat ik eindelijk wist wat de oorzaak was. Naarmate je ouder wordt, maakt je lichaam minder testosteron aan. Bij mij was de aanmaak nihil.' Hij krijgt nu testosteron toegediend door middel van het smeren van een gel. 'Je kunt je niet voorstellen hoe goed ik me weer voel. Ik heb weer de levenslust en energie terug van toen ik als twintiger mijn eerste groepsreis begeleidde. Ik ben enorm blij dat de diagnose is gesteld. Somberheid en moeheid wordt al snel geassocieerd met een depressie of een midlifecrisis. Terwijl het gaat om een hormoontekort dat makkelijk te behandelen is!'



Wil je weten of je last hebt van een tekort aan testosteron, scan dan de QR-code of ga naar testosterontekort.nl en doe de test en krijg direct de uitslag.

5% wordt behandeld



Er wordt geschat dat slechts 5% van de mannen met Testosteron Deficiëntie wordt behandeld met testosteron therapie

MEEST VOORKOMENDE KLACHTEN

moeheid afname libido spierzwakte

gebrek aan energie en motivatie

stemmingswisselingen slaapproblemen

slechte concentratie en geheugen

depressieve gedachten erectie stoornissen



Afvallen en een gezonde levensstijl zijn belangrijk in combinatie met testosteron therapie





Niet meer de man die je (hij) ooit was?

- Gebrek aan energie
- Verminderd libido
- Overgewicht / buikvet
- Slaapstoornissen
- Erectiestoornissen
- Depressieve klachten

Bij mannen vanaf 45 jaar kunnen deze symptomen wijzen op een tekort aan testosteron. **Doe de test op testosterontekort.nl en spreek er daarna over met je arts.**



testosterontekort.nl

Ontdek de wereld in stijl: Luxe cruise-avonturen voor iedereen

Vorbij zijn de dagen waarop cruisen slechts was voor de elite. Duik in de wereld van luxe cruisereizen, nu toegankelijk voor alle avonturiers. Lees verder en ontdek hoe deze ervaringen, doordrenkt met kwaliteit, een onvergetelijke reis voor jou in petto hebben.

Cruisen is niet langer exclusief voor een selecte groep. Luxe cruise reizen hebben zich de laatste jaren getransformeerd, met een nadruk op het bieden van hoogwaardige ervaringen voor een breder publiek. Het idee van een cruise is geëvolueerd van exclusiviteit naar inclusiviteit, en daarbij staat kwaliteit centraal. In de wereld van luxe cruisereizen draait alles om verfijning, comfort en ongeëvenaarde service. Moderne cruiseschepen zijn uitgerust met state-of-the-art faciliteiten en bieden een scala aan activiteiten en entertainment opties voor reizigers van alle leeftijden. Of je nu op zoek bent naar ontspanning, avontuur, gastronomische ervaringen of culturele verkenningen, luxe cruises hebben voor ieder wat wils.

Een opvallend kenmerk van luxe cruisereizen is de aandacht voor detail en onberispelijke service aan boord. Het getalenteerde personeel staat klaar om aan elke behoefte te voldoen, waardoor passagiers zich in de watten gelegd voelen vanaf het moment van inscheping tot aan de

ontscheping. De culinaire ervaring aan boord is eveneens een hoogtepunt, met gerenommeerde chef-koks die de meest verrukkelijke gerechten bereiden en gespecialiseerde restaurants die een breed scala aan culinaire hoogstandjes bieden.

Wat luxe cruisereizen onderscheidt, is de mogelijkheid om te genieten van adembenemende bestemmingen zonder concessies te doen aan comfort. Cruiseschepen varen naar exotische locaties over de hele wereld, van de Caribische eilanden tot de Noorse fjorden en de betoverende steden aan de Middellandse Zee. Deze reizen bieden de perfecte balans tussen ontspanning en avontuur, met uitgebreide excursie mogelijkheden die passagiers in staat stellen de schoonheid en cultuur van diverse bestemmingen te verkennen. Belangrijk is dat luxe cruisereizen niet langer synoniem staan voor een onbetaalbare ervaring. Met diverse aanbiedingen en pakketten zijn er nu mogelijkheden voor een breed publiek om te genieten van de geneug-

ten van een cruise zonder afbreuk te doen aan kwaliteit. Reisorganisaties hebben ingezien dat de moderne reiziger op zoek is naar luxe zonder compromissen, en ze hebben gereageerd door betaalbare opties aan te bieden die voldoen aan de hoogste normen.

Kortom, luxe cruisereizen zijn een viering van diversiteit, toegankelijkheid en ongeëvenaarde kwaliteit. Of je nu een ervaren cruiser bent of voor het eerst de magie van een cruise ontdekt, deze reizen bieden een uitgelezen kans om te genieten van het beste wat de wereld te bieden heeft, verpakt in een onvergetelijke en weelderige ervaring op zee.

Ben je op zoek naar verfijning, comfort en ongeëvenaarde service op zee? Moderne cruiseschepen hebben een metamorfose ondergaan en bieden voor elk wat wils. Of je nu ontspanning, avontuur, culinaire geneugten of culturele ontdekkingen zoekt, luxe cruises hebben het allemaal.



AAN HET WOORD

ERIC STUBBÉ,
OPRICHTER EN CEO ALLSAFE

Hoe kijk je tegen jullie succes aan?
‘Bij ondernemen maak je stappen vooruit, maar soms moet je ook een stapje terug. Je hebt veel creativiteit en doorzettingsvermogen nodig om tegenslag te overwinnen. Corona was zoiets. We zijn zelfs gegroeid tijdens de coronatijd, omdat mensen gingen opruimen. We zagen dat mensen niet meer zaterdags met hun spullen kwamen, maar doordeweeks, tijdens werktijd. Daar werd een verhaal over geschreven en toen is de bal gaan rollen. Mensen dachten: hé, waarom zullen we ook niet eens gaan opruimen nu we zoveel thuiszitten. Je vervangt bergruimte door leefruimte. Mensen gingen de afweging maken: wat heb ik nodig en wat kan ik buiten m'n huis stallen? Mensen wonen steeds kleiner, ook vanuit de betaalbaarheid. In samenwerking met de Erasmus Universiteit loopt een onderzoek ‘De Stad als Inloopkast’, waarbij we tien jaar terug en tien jaar vooruitkijken.’

Wie zijn jullie klanten?

‘Rond de 75% van de klanten is particulier en 25% zakelijk. Beide groepen proberen we optimaal te bedienen. Steeds meer mensen ondernemen of werken bijvoorbeeld vanuit huis en hebben behoefte aan een werkkamer. Met de spullen die ze niet langer in huis kwijt kunnen, kunnen ze bij ons terecht. Hetzelfde zie je bij klusbedrijven en webshops. Je hebt met opslagruimte bij ons één plek van waaruit je je monteurs kunt bevoorraden en de materialen en gereedschappen zijn ook nog eens veilig opgeslagen. Want er worden regelmatig busjes opengemaakt.’

Bloeiend spaargeld deze lente.

Spaarrekening

2,60%

Euro-Plus Deposito*

3,60%

1 JAAR

3,50%

2 JAAR



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

*Rente wordt aan het einde van de looptijd uitgekeerd op spaar- of tegenrekening [geen rente-op-rente effect].

YapiKredi
Nederland

De overtreffende trap van luxe



Kies voor de luxe en ontspanning aan boord van de boutique schepen van Oceania Cruises. Dompel je onder in de meest ongelooflijke culinaire ervaringen, ontspannende wellness in het Aquamar Spa en Vitality Center en een wereld van adembenemende bestemmingen.



OCEANIA CRUISES COMBINEERT SMALL-SHIP LUXURY MET ONGELOFELIJKE BESTEMMINGEN

Stel je voor dat je per luxe schip een ontdekkingsreis maakt naar een aantal van de meest magische bestemmingen op aarde en dat je verborgen parels ontdekt die onbereikbaar zijn voor de grote cruiseschepen. Reizen met Oceania Cruises betekent: onderscheidende, hoogwaardige service, dineren op het allerhoogste niveau en zorgvuldig samengestelde routes. Het is de overtreffende trap van genieten en nieuwe bestemmingen ontdekken.

Paradijselijke natuur en cultuur

Oceania Cruises combineert small-ship luxury met de meest ongelooflijke bestemmingen. Van de wonderen van de oude wereld van de Middellandse Zee tot Azië's betoverende natuurlijke landschappen. Van de kleurrijke, sprookjesachtige stadjes van Scandinavië tot de paradijselijke plekken in de zuidelijke Pacific. De routes zijn met zorg samengesteld, zodat je wordt ondergedompeld in de cultuur en natuur van verschillende landen. Aan boord geniet je van de elegante inrich-

ting, exquisite keukens en de verzorging en luxe van een ontspannen wellness om te relaxen en de innerlijke balans te herstellen.

Geheel verzorgde cruises

Met meer dan 600 bestemmingen is er genoeg om uit te kiezen. Je gaat aan boord van een boutique schip met plaats voor een maximum van 1.250 gasten. Een persoonlijke, gastvrije staf heet u welkom. Het reisschema biedt extra ruim de tijd om elke bestemming te bezoeken en ontdekken. Dit dankzij de verlengde avonden en zelfs overnachtingen in de haven. Tijdens het verblijf kun je genieten van meeslepende excursies die je naar de mooiste plekken aan wal brengen.

Zorgeloos reizen

Oceania Cruises gelooft in het motto 'simply MORE' en biedt meer aan dan de standaard reiservaring op cruisevakanties. Natuurlijk free wifi, maar bijvoorbeeld ook 24-uurs room service. Oceania Cruises kan ook zorgen voor het hele



pakket inclusief de vlucht, het hotel en de transfers van en naar het vliegveld. Bovendien ontvang je een uitgebreid excursie krediet tot wel 1.400 US-dollar per hut, waarmee de mooiste excursies kunt ondernemen aan wal.

Dineren in luxe stijl

Het eten en drinken aan boord is inbegrepen in de reissom. Je dineert in de meest luxe stijl en omgeving. De basis van alles wat we doen, is om onze gasten een voortreffelijke gastronomische ervaring te bezorgen, zowel aan boord als op de bestemmingen wereldwijd. Je proeft letterlijk en figuurlijk van de wereld. Aan boord wordt een uitgebreid drankaanbod geserveerd, bestaande uit vintage champagne, kwaliteitswijnen en premium bieren.

Culinaire hoogtepunten

Geniet aan boord van The Finest Cuisine at Sea®. Oceania Cruises' culinaire reis staat garant voor onvergetelijke dinerervaringen en gerechten die nog lang in het geheugen blijven hangen. Je wordt verrast met onvergetelijke fine dining dat door wereldvermaarde chefs is bereid. De lunches en diners reflecteren de inspiratie die de chefs hebben opgedaan op hun reizen rond de wereld. De menu's op de kaart zijn showcases van de creativiteit en passie van de chefs voor koken op sterrenniveau.

Wereldgastronomie

De maaltijden worden bereid met hoogwaardige seizoensingrediënten. De gasten hebben de keuze uit specialiteitenrestaurants, variërend van de Franse fine cuisine van Jacques en de verfijnde keuken van het Italiaanse Toscana tot de gedurfde Aziatische gerechten van Red Ginger. De chefs delen hun kookgeheimen in het Culinary Center, waar ze in kookworkshops hun passie voor de wereldgastronomie delen. Tijdens de Culinary Discovery Tour, op de bestemmingen die worden aangedaan, beleef je unieke, eenmalige foodie-ervaringen waarbij je in aanraking komt met nieuwe eetculturen.

'Set sail' en ontdek de wereld

Met een complete wereld aan bestemmingen om uit te kiezen, luxe boutique schepen en Oceania's 'signature service' wachten je onvergetelijke ervaringen. Zowel aan boord als aan wal. We verwelkomen u graag!

**OCEANIA
CRUISES®**



Je vindt en boekt je perfecte cruise op oceaniacruises.com



Bescherm uw hond tegen teken en vlooien

Met het aanbreken van de lente en de daaropvolgende zomermaanden, breekt een periode aan waarin teken en vlooien bijzonder actief worden. Deze tijd van het jaar vereist verhoogde waakzaamheid van hondenbezitters om hun huisdieren te beschermen tegen de ongewenste aandacht van deze parasieten.

De toename van de temperaturen maakt de omstandigheden ideaal voor teken om uit hun schuilplaatsen te komen en actief op zoek te gaan naar gastheren. Het traditionele tekenseizoen, dat loopt van maart tot en met november, lijkt elk jaar langer te worden als gevolg van klimaatverandering. Temperaturen van slechts 7 graden Celsius

zijn voldoende voor teken om actief te worden. Hoewel de meeste mensen ervan uitgaan dat tekenbitten voornamelijk in bosrijke en overwoekerde gebieden voorkomen, tonen studies aan dat deze parasieten zelfs in de meest goed onderhouden tuinen kunnen overleven. Dit vormt niet alleen een directe bedreiging voor uw hond, maar ook voor u en uw gezin, aangezien teken verschillende ziektes kunnen overdragen zoals Lyme en Babesiosis.

Preventie is cruciaal in de strijd tegen deze parasieten. Het regelmatig toepassen van tekenpreventieve middelen, het controleren van uw hond op teken na elke wandeling in risicogebieden, en het onmiddellijk en veilig verwijderen van teken zijn essentiële stappen. Daarnaast is het belangrijk om een schone leefomgeving te handhaven om te voorkomen dat teken zich ook binnenshuis vestigen.

Naast teken vormen vlooien een vergelijkbaar risico voor huisdieren, vooral tijdens de warmere maanden. Het toepassen van preventieve maatregelen zoals het gebruik van vlooienbestrijdingsproducten en het regelmatig kammen van uw huisdier, kan aanzienlijk bijdragen aan het voorkomen van een vlooienplaag

De toekomst van opslag in een krappe Woningmarkt

Terwijl veel Nederlanders worstelen met de krappe woningmarkt, vinden opslagbedrijven een gouden kans te midden van de crisis.

De toenemende vraag naar opslagruimte, aangedreven door het tekort aan woonruimte, zorgt voor een onverwachte winnaar in een tijd waarin kleine woningen de norm worden. In 2023 rapporteerde een toonaangevende speler in de opslagsector een indrukwekkende omzet van 357 miljoen euro, een stijging ten opzichte van het voorgaande jaar. Met tientallen vestigingen in Nederland, gelegen aan de randen van grote steden, spelen opslagbedrijven slim in op de behoefte van mensen die geconfronteerd worden met een gebrek aan opslagruimte thuis.

De woningcrisis heeft ertoe geleid dat mensen vaker kleiner gaan wonen, met meer spullen dan ruimte beschikbaar. Dit heeft de vraag naar externe opslagoplossingen doen toenemen. Opslagbedrijven zijn strategisch gepositioneerd om aan deze vraag te vol-

doen, met faciliteiten die gemakkelijk bereikbaar zijn voor diegenen die dicht bij hun opgeslagen bezittingen willen blijven. De trend naar kleinere woningen wordt verder versterkt door nieuwe woonconcepten zoals flexwonen en co-housing. Onderzoek van het Planbureau voor de Leefomgeving wijst uit dat het aantal nieuwbouwwoningen kleiner dan vijftig vierkante meter toeneemt, waardoor de vraag naar opslagruimte verder stijgt.

Terwijl de woningmarkt blijft krimpen, zoeken mensen naar creatieve oplossingen om hun spullen ergens kwijt te kunnen. Dit heeft geleid tot een bloeiende opslagindustrie, die niet alleen profiteert van de huidige omstandigheden, maar ook een essentiële dienst biedt voor velen die zich in de krappe woningmarkt bevinden. Ondanks de uitdagingen van de woningcrisis, biedt de groei van de opslagindustrie een zilveren randje voor bedrijven die in staat zijn geweest om zich aan te passen en te profiteren van de veranderende behoeften van de consument. Met de voortdurende vraag naar meer opslagruimte lijkt de opslagsector klaar te zijn voor aanhoudende groei, zelfs als de woningmarkt blijft worstelen met het vinden van een evenwicht.

FRONTPRO®

ZORGeloos

SAMEN

FRONTPRO® kauwtabletten.



Bescherm je hond tegen vlooien en teken voor maar liefst één maand met FRONTPRO®. De lekkere kauwtablet werkt snel en effectief en doodt vlooien binnen 8 uur en teken binnen 48 uur. Makkelijk te geven, zowel met, als zonder eten.



FRONTPRO®

ZORGeloos SAMEN

Flexibele extra ruimte huren is de nieuwe way of living

ALLSAFE, Nederlands eerste self-storage bedrijf, viert dit jaar het 25-jarig bestaan. Met 42 vestigingen en 10 momenteel in aanbouw is er altijd een locatie in de nabijheid waar particulieren en ondernemers terecht kunnen voor flexibele extra ruimte. De ambitie van ALLSAFE is groot. In de komende tien jaar moet het aantal vestigingen tien keer zo groot worden, want de vraag neemt steeds sterker toe.



‘We zien onszelf niet als opslagbedrijf, maar als expert in slimmer gebruik van ruimte’, stelt ALLSAFE-oprichter en CEO Eric Stubbé. ‘Opslag heeft de term van wegzetten.

Wij zijn het hotel van jouw spullen. Dat biedt weer gemak aan het leven en extra ruimte. Minder rommel is meer rust in je hoofd. Het biedt mogelijkheden om in een kleinere, opgeruimde ruimte te wonen en te leven.’

Kleinere woningen

Het extern opslaan van spullen wordt steeds meer een way of living, onder meer doordat de gemiddelde woonoppervlakte steeds kleiner wordt, stelt Stubbé. ‘Er is een enorme trek naar de steden, zowel van jongeren en ouderen als alleenstaanden. Jongeren gaan naar de stad vanwege de dynamiek. Ouderen omdat cultuur en zorg in de stad beter is verzorgd dan op het platteland. En alleenstaanden trekken voor de gezelligheid naar de stad. Dat betekent dat we de ruimte in de steden moeten herverdelen. Dat resulteert in kleinere woningen.’ Tien jaar geleden was in Amsterdam de gemiddelde nieuwbouwwoning 80 m², inmiddels is dit 45 m² met minimale bergruimte. Dus zoeken mensen beschikking over extra ruimte, om snel en gemakkelijk over hun spulletjes te kunnen beschikken. Daar probeert ALLSAFE zo efficiënt en duurzaam mogelijk in te voorzien.’ Hij vertelt over de verplichting van projectontwikkelaars om circa 4 m² opbergruimte te creëren bij de oplevering van nieuwe appartementen. ‘Een beginner op de woningmarkt heeft die ruimte helemaal niet nodig. Maar een 50-plusser

‘OPSLAG HEEFT DE TERM VAN WEGZETTEN. WIJ ZIJN HET HOTEL VAN JOUW SPULLEN’

die kleiner wil gaan wonen heeft juist behoefte aan extra ruimte. Daarom adviseren wij gemeentes, en zitten we met projectontwikkelaars aan tafel om bij multifunctionele gebouwen flexibele oplossingen aan te bieden, zodat iedereen die dat nodig heeft ruimte bij kan huren. Je betaalt alleen voor de ruimte die je gebruikt.’

Veilig en duurzaam

ALLSAFE onderscheidt zich en speelt op de nieuwe way of living in met een waaier aan services. ‘We vervullen een behoefte in en om de steden. Veel magazijnen, kantoren, afleveradressen en cityhubs zijn bij ons ontstaan.’ Steeds meer stadsbewoners doen de auto de deur uit en stappen over op deelvervoer. ‘We halen en brengen de spullen. Dat kunnen we samen doen. We kunnen een bus of aanhanger bieden en onze medewerkers kunnen helpen bij de verhuizing.’ Duurzaamheid staat samen met veiligheid met stip op nummer 1. ‘Onze opslaglocaties bieden de veiligste plek voor je spullen, met bijvoorbeeld veel (camera)beveiliging, unieke beveiliging per unit en brandwerende tussenmuren. We hebben apart afgeschermd gebieden voor 24-uurstoegang.’ Alle panden zijn duurzaam en CO₂-neutraal, met zonnepanelen op het dak en voorzien van warmtepompen. Stubbé: ‘We hebben met z’n allen de verantwoordelijkheid om de planeet bewoonbaar te houden. We hebben 11 duizend

zonnepanelen en alle vestigingen zijn gasvrij verwarmd en dus CO₂-neutraal. Ik denk dat we een van de meest groene bedrijven van Nederland zijn.’ Alle opslagboxen zijn schoon, droog en verwarmd. ‘De panden zijn optimaal geïsoleerd. Emotioneel waardevolle spullen, zoals wijn- en platencollecties of klassieke auto’s, blijven perfect in conditie.’

Denken vanuit de klant

De ALLSAFE-bedrijfsfilosofie is samengevat in een zin: “van goed naar beter”. Het concept wordt steeds verder doorontwikkeld naar de wensen van de klant. ‘We denken vanuit de klant en niet vanuit het product. We trachten zo goed mogelijk in te spelen op de behoeften van de klant. Iedereen mag in dit bedrijf mee-ondernemen. Als je een goed idee hebt, met de klant voorop in jouw gedachten, dan gaan we dat uitvoeren.’ Als voorbeeld van een plan noemt Stubbé de ALLSAFE-opslaglocatie als vestigingsadres. De vrouw van een medewerker wilde dat de post van haar webwinkel niet allemaal bij haar thuis kwam. ‘Ze wilde haar spulletjes bij ons laten bezorgen. Zogezegd, zo gedaan, na goede afstemming met de KvK.’ Dat voorkomt dat heel veel busjes de woonwijk in rijden. ‘Er zijn zo’n kleine 80 duizend webshops. Voor logistieke partijen is het veel efficiënter als dat op een locatie verzameld is.’ Op alle vestigingen is een pakketshop. Zo komen er steeds weer nieuwe diensten bij. Voor zakelijke huurders verzorgt ALLSAFE de goederenontvangst. ‘Steeds meer mensen willen een afgifteadres, daar zijn we dan ook mee bezig.’ Particulieren en zakelijke klanten die bij ALLSAFE ruimte huren, kunnen snel en eenvoudig verhuizen van kleine naar grotere ruimtes en omgekeerd. ‘Op vele vlakken zijn we uitermate flexibel. We bieden gemak. Klanten

kunnen per week opzeggen.’ Als voorbeeld noemt hij mensen die hun motor in de winter stallen. ‘Soms kiezen ze uiteindelijk dan voor een heel jaar stallen. Dat zie je ook bij auto’s en dat vinden wij natuurlijk geen probleem. Sterker nog, met ALLSAFE Engine Rooms hebben we een volledig nieuw concept gelanceerd, speciaal voor waardevolle auto’s. Mensen vinden het makkelijk en het voertuig staat veilig; het is je beste autohotel.’

Ambitie

Gevraagd naar de groeiambities van ALLSAFE, antwoordt Stubbé: ‘Kansen pakken. Ondernemen is leuk. Iets moois neerzetten en groeien is leuk. Je moet je voortdurend aanpassen. Die intellectuele uitdaging maakt het zo mooi. Het leuke is dat je een steeds groter team hebt waarmee je steeds sneller je doelen kan verwezenlijken.’

Doordat we kleiner gaan wonen, is er een sterke behoefte aan extra ruimte. Een kamer in een woning kost in de Randstad omgerekend vaak meer dan een ton. Als je daar vijf procent rente over moet betalen, ben je 5000 euro kwijt. Voor een fractie daarvan kun je heel veel opslagruimte huren. Het is veel efficiënter en financieel wijzer om voor je kerst- en vakantiespullen flexibele extra ruimte te huren.



Meer informatie?
Scan de QR-code.

Eindelijk een voedingssupplement dat wel werkt

Meer energie om te bewegen, goed voor botten en kraakbeen en het immuunsysteem. Het zijn enkele positieve effecten van Amino Alliance®, het voedingssupplement met Vitamine-C en verschillende aminozuren.

De drijvende kracht achter het supplement is Hollywood-veteraan Diederik van Nederveen die dit in 2009 samen met zijn oom Em. Prof. Dr. Arne van der Gen ontwikkelde. Het product is drie jaar in Nederland op de markt en regelmatig op televisie te zien. Dagelijks is een helpdesk van 9.00-17.00 uur bereikbaar om gebruikers te begeleiden en vragen te beantwoorden. Op het supplement wordt een 'niet goed, geld terug'-garantie gegeven. Amino Alliance® activeert je natuurlijke energie. Het helpt het immuunsysteem. Het is goed voor botten en kraakbeen en stimuleert de vorming van collageen, dat zorgt voor stevigheid en elasticiteit van je huid, verder speelt het een belangrijke rol voor de concentratie en het functioneren van het zenuwstelsel.



AMINO ALLIANCE® ACTIVEERT JE NATUURLIJKE ENERGIE

Hollywood-carrière

Diederik van Nederveen heeft een succesvolle carrière in de VS achter de rug. In zijn tijd als Hollywood-acteur was het belangrijk om er goed uit te zien en fit en in vorm te blijven. Naast aandacht voor gezonde voeding

begon hij een eigen speurtocht naar supplementen. "Ik wilde iets dat me hielp om fit en in vorm te blijven. In de gym heb ik Arnold Schwarzenegger gevraagd of hij een tip had voor een supplement. Arnold antwoordde dat hij niks was tegengekomen dat werkte en waar een wetenschapper zijn naam aan verbonden heeft. Dus ben ik zelf op onderzoek uitgegaan. Het fijne van acteur zijn is dat je ook heel veel tijd overhoudt voor andere dingen.

Wetenschappelijke basis

De Hollywood-acteur ging te rade bij zijn oom, chemicus en emeritus Prof. Dr. Arne van der Gen. 'Hij ging op zoek naar de verschillende effecten van essentiële en semi-essentiële aminozuren, waaronder arginine. Samen ontwikkelden ze een voedingssupplement dat later werd aangevuld met een speciale vorm van Vitamine-C. Hij ging het eerst voor zichzelf gebruiken en gaf het weg aan bevriende acteurs. Het supplement was zo succesvol, dat er steeds meer vraag naar was. Sinds Amino Alliance® in 2009 in de Verenigde Staten is gelanceerd, is de vraag geëxplodeerd. Daar is het een doorslaggevend succes met veel tevreden gebruikers. Sinds drie jaar is Amino Alliance® ook te koop in Nederland. Het is een voedingssupplement dat koosjer, halal en veganistisch is en vooral ook zo zuiver mogelijk wordt

geproduceerd dus het is niet genetisch gemanipuleerd.

Concentratievermogen

Het supplement is goed voor het concentratievermogen. Calcium ascorbaat speelt een belangrijke rol voor het functioneren van het zenuwstelsel. Het is gunstig voor de bloedvaten en voor soepele en elastische aderen. Ook verschillende artsen in Nederland bevelen Amino Alliance® aan.

KIJKTIP!

Amino Alliance is te zien in Nederland Ontdekt, het programma op RTL 4 op zondagmiddag, waar Diederik van Nederveen de laatste tien minuten in Health Class uitleg geeft over het product en gezondheidstips geeft. Ook is hij regelmatig te zien op zondagmorgen bij Businessclass.

Klantervaringen zijn te lezen op www.nederlandreview.nl



Echte gebruikers geven op Nederlandreview.nl het volgende cijfer:



Scan de QR-code en ontdek de gezondheidsvoordelen van Amino Alliance®. Bestel online, zonder verzendkosten. www.amino-alliance.nl

Kies gedocumenteerde kwaliteit

Voor immuniteit en energie



Het dagelijks leven kan behoorlijk vermoeiend zijn, maar **Bio-Quinon Q10** kan je op een natuurlijke manier helpen. De combinatie van de vitamine-achtige verbinding co-enzym Q10 en vitamine B2, die belangrijk is voor het energiemetabolisme, is een prima oppepper wanneer je batterijen bijna leeg zijn. De goede absorptie en biologische beschikbaarheid van Bio-Quinon Q10 zijn gedocumenteerd in meerdere wetenschappelijke onderzoeken en is daarom het toonaangevende Q10 merk op de markt.

Bio-Seleen Forte is een van de best geteste voedingssupplementen met selenium op de markt. Het bevat het gepatenteerde SelenoPrecise (gistgebonden organisch selenium), dat bekend staat om zijn uitstekende biologische beschikbaarheid (89% opneembaarheid), kwaliteit en veiligheid. Selenium draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem, de schildklier, de normale spermatogenese, het behoud van de normale conditie van haar en nagels en tot de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress.

Nederlandse onderzoekers hebben een patiëntenonderzoek gepland met de bekende combinatie van deze twee supplementen van Pharma Nord. Het onderzoek SELEQT-HF wordt geleid door twee cardiologen en gesteund door DCVA (Dutch CardioVascular Association).

Lees meer over het onderzoek en de producten via de QR-code.

