

Griet Geeraert

Midlife staat niet gelijk aan crisis

Fifty and fabulous

Op schoonheid staat geen leeftijd

Wouter Torfs

Afscheid als CEO



Interview

Hugo Sigal

“Nicole is altijd mijn drijvende kracht geweest en is dat nu nog.”

Lees meer op [Fokus-online.be](https://fokus-online.be)



CALCIUM zonder vieze smaak ?

VISTA-CaID™

1 SLIK-tablet

ZO SIMPEL !



Bij uw apotheker of uw online apotheek

Griet Geeraert

“De midlife is een roep om oude dromen te doen uitkomen”

Deze zomer word ik 50. En ik merk dat dat toch iets met me doet. Het voelt als een mijlpaal, het symbolische midden in een mensenleven. Een leeftijd die doet stilstaan. Maar wat is die midlife en gaat die altijd gepaard met een crisis?

Ik was pas 31 toen ik in 2005 in mijn midlifecrisis belandde, veel vroeger dan ik toen had kunnen vermoeden. Maar als ik erop terugblik, was het eigenlijk niet zo vreemd. Ik heb me van kindsbeen af altijd een buitenbeentje gevoeld, matuurer en wijzer dan mijn leeftijdsgenoten. En blijkbaar - zo leerde ik achteraf - kan trauma ervoor zorgen dat de rugzak die doorgaans pas later in het leven doorweegt, vroegtijdig zo'n diep existentieel proces uitlokt.

De midlife (30-60 jaar) is een levens- en ontwikkelingsfase waarin de bubbels uit het leven verdwijnen. Waarbij we geconfronteerd worden met een gevoel van onrust, onvrede of een plotse crisis die ons op de knieën dwingt. Allerlei klachten zoals depressie, stress en fysieke ongemakken steken de kop op. Mensen stellen zichzelf de vraag: “Wat is er met mij aan de hand?”. Vaak zijn deze symptomen een wake-upcall. Een noodrem die ons verplicht om stil te staan.

De midlife(crisis) staat symbool voor de roep van ons hart die zich niet langer in de kiem laat smoren. Het wordt steeds moeilijker om compromissen te sluiten die niet passen bij wie we écht zijn, bij onze diepere levensmissie, bij wat ons echt in vervulling brengt. Tijdens de eerste helft van ons leven zijn we jong en onwetend. We worden gevormd door onze opvoeding en onze omgeving en we leren ons aan- en



**De midlife
brengt ons in een
existentiële crisis en
roept op om opnieuw
te verbinden
met onze diepste
essentie: ‘Wie ben ik,
wie wil ik zijn, wie
kan ik zijn?’**

– GRIET GEERAERT
MIDLIFE EXPERT, PSYCHOLOGE EN AUTEUR

inpassen. Hierdoor verwerven we een plek in de wereld. Maar we betalen ook een prijs, we sluiten compromissen waarbij we (een deel van) onszelf verliezen of verloochenen. Pas in het midden van ons leven komen we erachter dat we niet zijn wie we dachten. Het is de roep van het niet-geleefde leven, van oude of onvermoede dromen die op vervulling wachten.

De midlife brengt ons in een existentiële crisis en roept op om opnieuw te verbinden met onze diepste essentie: “Wie ben ik, wie wil ik zijn, wie kan ik zijn?”. We voelen een drang om ons innerlijk leiderschap op te nemen en meer te leven vanuit ons hart, vanuit onze kern, onze waarden en onze talenten. We passen ons minder aan.

Mijn eigen midlifecrisis was schokkend, (her)traumatiserend en heel intens, maar tegelijk ook zo levensveranderend dat het me spiritueel deed ontwaken en ik er mijn levenswerk van maakte. In mijn boek ‘Eigenwijs door de midlifeshift’ beschrijf ik theoretisch en praktisch het ingrijpende proces van een midlifecrisis en hoe die kan leiden tot een vruchtbare midlifeshift en een verruiming van onze blik en mogelijkheden. Zo kunnen we ons volle potentieel ontwikkelen en op het einde van ons leven vreugdevol en vervuld terugblikken op de moedige keuzes die we hebben gemaakt en het leven dat we ten volle hebben geleefd. ■

F

LEES MEER

- 4 Op schoonheid staat geen leeftijd
- 6 Oude gewoontes verliezen we niet, tenzij op karakter
- 8 “Dé mantelzorgster bestaat niet”
- 12 Interview - Hugo Sigal
- 16 Expertpanel - Zij blijven actief door voluit voor hun passie te gaan
- 18 Smartlist - “Vrijwilligerswerk geeft mijn vrije tijd een diepere betekenis”
- 20 “Laat u niet gek maken door beurskoersen van blitse technologiebedrijven”
- 22 Nawoord - Wouter Torfs

COLOFON

Country manager
Christian Nikuna Pemba
Creative director
Baïdy Ly
Content director
Janne Vandeveldde
Lay-out
Daphné Van Orshaegen
Tekst
Heleen Driesen
Tuly Salumu
Daan Vanslembrouck
Marleen Walravens
Coverbeeld
Ian Hermans
Drukkerij
Roularta



Smart Media Agency
Leysstraat 27
2000 Antwerpen
+32 (0)3 289 19 40
redactie@smartmediaagency.be
Fokus-online.be



Veel leesplezier!
HANNE CLAES
PROJECT MANAGER



Stichting Wereld Dorpen
voor Kinderen

**ONDERWIJS
VOOR ELK KIND**
EEN BLIJVENDE WEG UIT DE ARMOEDE

Elk jaar vangt Stichting Wereld Dorpen voor Kinderen meer dan 20.000 extreem arme kinderen op in Werelddorpen in 6 landen.

Het onderwijs in de Werelddorpen is de sleutel tot een toekomst zonder armoede.

MEER INFO



www.werelddorpenvoorkinderen.be

HET DRIEHONDERDJARIG VERHAAL VAN RÉMY MARTIN

*Alcoholmisbruik schaadt de gezondheid.
Geen 18, geen alcohol.*



Wanneer men Rémy Martin zegt, denkt men onvermijdelijk aan cognac die perfect balanceert tussen traditie en excellentie. Sinds 1724 wijdt dit gerenommeerde huis zich aan het vervaardigen van cognac uit eaux-de-vie van de beste druiven, die zorgvuldig geselecteerd worden. Dit getuigt van een eeuwenoude expertise en een passie voor compromisloze kwaliteit.

EEN HUIS ZOALS GEEN ANDER

Stelt u een plek voor waar de klok anders tikt, waar de seizoenen het landschap en de smaak vormgeven. Daar, in het hart van de Cognac, heeft Rémy Martin zijn rijk opgebouwd. In het huis van Rémy Martin is cognac niet zomaar een sterkedrank; het is een viering van de ondernemersgeest en vreugde.

Rémy Martin is de beste vriend van zij die, ook na de mijlpaal van 50 jaar, nog volop van het leven willen genieten. Zij die weten dat een goed glas cognac meer is dan een lekker drankje: het is een reis door de tijd en innovatie. Rémy Martin nodigt u uit in een wereld waar erfgoed en moderniteit elkaar ontmoeten en biedt een unieke ervaring aan iedereen die dat tikkeltje meer wilt, terwijl ze van elk moment genieten.



DE KUNST VAN PERFECTIE: DRIE EEUWEN VAKMANSCHAP MET RÉMY MARTIN

In 2024 viert Rémy Martin niet alleen zijn 300ste verjaardag; het viert erfgoed dat de tand des tijds trotseert. Sinds de oprichting heeft dit iconische merk zich onderscheiden door zijn durf en zijn vermogen om continu traditie heruit te vinden. Daarmee bewijst het dat avant-garde niet alleen voor de jeugd is weggelegd. Door de jaren heen heeft Rémy Martin zich aangepast, geïnnoveerd en het leven gevierd, waardoor het merk het symbool werd van tijdloze elegantie en ongeëvenaarde meesterschap. Deze uitzonderlijke levensduur in de wereld van de gedistilleerde dranken is geen toeval. De sleutels tot dit eeuwenoude succes? Een onwankelbare passie voor ambacht, een nauwe samenwerking met de natuur en de boeren, en vakmanschap dat van generatie op generatie is doorgegeven.

Door de eeuwen heen heeft het huis zich aangepast aan marktontwikkelingen terwijl het trouw bleef aan de essentie van zijn bronnen. Dankzij een strenge selectie van de eaux-de-vie die de typische smaak geven, heeft Rémy Martin een standaard van superieure kwaliteit kunnen bereiken die wereldwijd erkend is. Als pioniers hebben ze de kunst van distillatie weten te mengen met een duurzame visie en aangetoond dat kwaliteit en respect voor de aarde hand in hand kunnen gaan. Deze verjaardag eert het succesverhaal van een bedrijf dat zijn ziel heeft weten te behouden terwijl het zich met durf en elegantie in de toekomst stort. Want het verhaal van Rémy Martin is niet alleen dat van een uitzonderlijke cognac; het is het verhaal van een merk dat groot durft te dromen en iedereen uitnodigt op zijn tijdloze reis.

OP NAAR HET ONEINDIGE LEVENS(WATER)

Inderdaad, terwijl Rémy Martin zijn 300 kaarsjes uitblaast, heft het huis al het glas op de volgende 300 jaar, gedreven door de ambitie om te blijven vernieuwen en inspireren met hetzelfde vuur en enthousiasme dat het sinds 1724 bezielt. En is er iets beter om dit te vieren dan met de Coupe 300e Anniversaire? Deze speciale cuvée, verkrijgbaar in zeer beperkte oplage en gecreëerd door de meester-keldermeester Baptise Loiseau, maakt gebruik van de "Eeuwige Reserve" van het Huis, een collectie exclusieve eaux-de-vie van Grande Champagne die van generatie op generatie is doorgegeven. Gesymboliseerd door een iconische



karaf en gepresenteerd in een houten kist die toegang geeft tot exclusieve digitale inhoud, illustreert het een verbinding tussen verleden, heden en toekomst. Door een glas van de Coupe 300e Anniversaire van Rémy Martin te proeven, vieren we niet alleen een moment; we nemen deel aan een verhaal dat blijft voortgeschreven worden.

Een jaar lang vinden evenementen plaats over de hele wereld om het driehonderdjarige bestaan te vieren. De heropening van het historische huis, in het hart van Cognac, zal bezoekers de kans geven om de prachtige omgeving te ontdekken. In sommige luchthavens zal de Rémy Martin "Dream Forward" Expeditie een spectaculaire onderdompeling in de wijngaarden bieden door middel van virtual reality, vergezeld van proeverijen en beperkte edities. De "Centaure Anniversary Tour" zal de beste clubs ter wereld bezoeken, en de Rémy Martin "Bartender Talent Academy" zal het talent van 300 barmannen in de schijnwerpers zetten en daarmee drie eeuwen van mixologie vieren.

Met één voet in een rijk erfgoed en de andere recht vooruit naar de toekomst, herinnert Rémy Martin ons eraan dat, in de wereld van sterkedrank, tijd de beste bondgenoot is voor degenen die traditie en moderniteit weten te combineren. Voor Rémy Martin is de toekomst al beklonken, met de belofte dat de smaken steeds subtieler en verfijnder zullen worden. Deze viering is dus niet een eindpunt, maar een nieuw begin. Een uitnodiging om te verkennen wat de komende eeuwen in petto hebben, dat elke druppel geschonken cognac de weerspiegeling zal zijn van een rijk verhaal en een nog stralendere toekomst.

Op schoonheid staat geen leeftijd

Door Tuly Salumu

Ouder worden is een natuurlijke beweging van alles wat groeit en bloeit. Maar in een wereld die kiest op jeugdigheid is het verdomd lastig. Hoe schudt u als vijftigplusser die obsessie met eeuwig jong zijn van zich af?



Fulltime werken, koken, voor de kinderen zorgen en tussen de was en de plas nog snel sporten en afspreken met vrienden. Onze dertiger en veertiger jaren razen als een sneltrein voorbij. Als het dan eindelijk wat rustiger wordt, is daar plots tram 5. Een leeftijd waar veel mensen mee worstelen, omdat die gepaard gaat met lichamelijke veranderingen. Een rimpel hier, een grijze haar daar. Het zijn stuk voor stuk uitingen van de tand des tijds.

Maar geen nood, het is niet omdat u veroudert, dat u moet inboeten aan energie en schoonheid. Integendeel, zegt gezondheidsbegeleider en auteur Martine Prenen.

“Vijftigplussers zijn wijze tijgers”, zegt de auteur van de ondertussen acht lifestyleboeken zoals ‘Menopower’, ‘Forever Young’ en ‘Restart’. “We worden om de oren geslagen met jonge, frisse vrouwen. Dat begint stilaan om te slaan, al is er op sociale media nog altijd een groot onderaanbod van rijpere vrouwen. Wij hebben nochtans zoveel levenservaring, kracht en talent ontwikkeld dat we de obsessieve schoonheidsidealen van de maatschappij gerust een schop onder de kont mogen geven.”

Trucjes voor thuis

Dat vindt ook dermatologe Ingrid Van Riet van Carpe Clinic. “Ik ben zelf 56 en zie er wel de voordelen van in”, zegt ze. “Bepaalde karakteristieken van het ouder worden zijn net heel charmant. En met een goede huidverzorging kunnen we ongemakjes als grote poriën, adertjes en pigmentvlekken gemakkelijk wegwerken.”

Daar is geen ingrijpende plastische chirurgie voor nodig. “U kan heel veel thuis doen”, zegt Van Riet. “Antioxidanten, een goede zonnebescherming en vitamine A en C zijn heel belangrijk. Ik raad ook peelings en scrubs aan, afhankelijk van uw huidtype. Wie nog iets verder wil gaan, kan het collageen in de huid gaan stimuleren.”

Dat kan thuis met een huidverjongingsapparaat of met injecties, zogenaamde skinboosters. “Ga hiervoor altijd naar een goede dermatoloog of esthetisch centrum”, zegt Van Riet, die erop hamert dat er goede verzorging bestaat voor ieders budget. “Of u nu 50 euro of 200 euro betaalt, we zoeken altijd naar de juiste balans.”

You are what you consume

Vergis u niet: wie in vorm wil blijven, zal meer moeten doen dan smeren. Beide vrouwen zweren bij een holistische kijk. Zo wijzen ze op het belang van sport als remedie tegen stramme spieren en vermoeidheid. “Uzelf afschrijven en alleen maar rusten, is geen goed idee”, zegt Van Riet. “U moet zichzelf voortdurend prikkelen.”

“Ik wil echt een lans breken voor kracht sport”, zegt Prenen. “Hoe meer u uw spieren traint, hoe veerkrachtiger en sterker u wordt. Het is een goede verdediging tegen de verbrozing van het lichaam. Daarnaast zijn ook wandelen, meditatie, joggen en pilates aan te raden.”

Ook een gezond eetpatroon kan wonderen doen. “Kies vooral voor plantaardige ingrediënten en vermijd te veel dierlijke eiwitten”, zegt Prenen. “Eigenlijk moeten we stilstaan bij alles wat we consumeren. *You are what you eat but also what you consume.* Let op alles wat u inneemt, van de huidcrème op uw gezicht tot het programma op televisie. En onthoud: een vrouw van 59 hoeft er geen 19 uit te zien.”

Niet duur

Uzelf in de watten leggen, hoeft niet duur te zijn. “Sporten, goed eten, zich omringen met de juiste mensen... Dat zijn zaken die niet veel kosten maar cruciaal zijn voor uw welbevinden”, zegt Van Riet. “Rond uw vijftigste valt de zorg voor de kinderen weg waardoor er meer tijd is om iets voor uzelf te doen. Zolang er nog geen kleinkinderen zijn tenminste.” (lacht)

Kortom, vijftig is een leeftijd waarvan u vooral moet genieten. “Het is écht niet gedaan na vijftig”, zegt Prenen. “Eigenlijk begint het opnieuw. Vandaar ook mijn laatste boek ‘Restart’. Zoek naar verwante zielen, naar mensen van wie u iets kan leren. Bij vrouwen is er de menopauze, maar die term impliceert dat er iets stopt. In mijn ander boek spreek ik over ‘menopower’: het leven is niet langer gericht op uw roedel, maar op uzelf. Dus blijf uw dromen volgen, zotte dingen doen en neem uzelf vooral niet te serieus.” ■

Regelmatig gebruik van infrarood verlicht ouderdomskwaaltjes.

Da's wetenschappelijk bewezen.

”



HEALTH MATE
DE THERAPEUTISCHE INFRAROODSAUNA

Je levenskwaliteit bewaken begint bij Health Mate.

Boost je immuunsysteem en doorbloedingscapaciteit nu en help je lichaam ouderdomskwaaltjes op te lossen.

ERVAAR HET ZELF IN EEN GRATIS TESTSESSIE.

Plan via healthmate.be/proeffessie of bij een verdeler in je buurt.



Therapeutische sauna



Gepatenteerde Tecoloy™



Zeer laag elektromagnetisch veld



Levenslange garantie



All-in prijs



Zeer laag energieverbruik



BETTER AGING MET MARIA GALLAND PARIS

Tijd is je bondgenoot, niet je vijand. Je huid is belangrijk. Je lichaam verandert, dat hoort bij het leven. Maria Galland Paris begrijpt dit als geen ander. Met meer dan 60 jaar ervaring in huidverzorging vormen ze de ideale partner bij het verzorgen van je huid.

Bij Maria Galland Paris luidt de droom: een beweging creëren voor respectvolle huidverzorging. "We geloven niet in wonderproducten of revolutionaire resultaten. We keuren geen 'boosters' goed, moedigen het overmatig gebruik van apparatuur niet aan, en staan niet achter de verspreiding van stereotypen in de beautybranche", vertelt trade marketing manager Manon Wery. "De tijd staat aan onze kant als het gaat om huidverzorging. Onze belofte aan jou is om je levenslange bondgenoot te zijn voor de dagelijkse verzorging van, en investering in, je huid."

Filosofie

Bij Maria Galland Paris staat respectvolle huidverzorging centraal. "We zijn ervan overtuigd dat een mooie huid het resultaat is van zorg en respect, dag na dag. We streven naar niet-invasieve routines en behandelingen vanaf het begin, zodat elke huid het beste krijgt en een leven lang straalt. Wij geloven dat een gezond uitzienende, mooie huid het resultaat is van langdurige verzorging en respect."

Maria Galland Paris gelooft dat lichamelijke veranderingen een natuurlijk onderdeel van het leven zijn en dat ze geaccepteerd moeten worden. Want tijd is je bondgenoot, niet je vijand. Naarmate de jaren verstrijken, kunnen fijne lijntjes op de huid verschijnen, wat sommigen ertoe aanzet om

direct naar oplossingen te zoeken, zelfs als die ingrijpend zijn. Maar de benadering van Maria Galland Paris richt zich op het verzorgen en respecteren van de huid door de jaren heen, wat de schoonheid ervan versterkt. "We streven er niet naar om rimpels weg te werken, maar om ze te omarmen op een natuurlijke manier. Daarom zijn onze huidverzorgingsroutines ontwikkeld voor de lange termijn en richten we ons op de unieke behoeften van de huid tijdens het natuurlijke verouderingsproces."

Better aging met Lift'Expert

Het product Lift'Expert biedt niet alleen een snelle, maar ook een respectvolle oplossing. De formules en niet-invasieve behandelingen, samen met hun essentiële routines, zijn speciaal ontwikkeld voor langetermijnresultaten. Het ultieme doel is een symbiose tussen tijd en huid creëren. Maria Galland Paris gaat verder dan alleen anti-aging, en streeft er niet naar om tekenen van veroudering te wissen, wel om het natuurlijke verouderingsproces positief te beïnvloeden. Dit doe je door goed voor je huid te zorgen. Het zijn allemaal geen loze beloften, want zowel de directe effecten als de langetermijnresultaten van Lift'Expert en andere producten zijn klinisch bewezen. "Samen durven we te dromen en creëren we een beweging voor respectvolle huidverzorging."



MARIA GALLAND
PARIS

**Wonen in een
assistentiewoning?**
Dat is zorgeloos genieten!



Een flat bezoeken? Maak vrijblijvend een afspraak!

*Kom langs in Pulhof - Berchem,
Hagelberghof - Berendrecht, Tuinwijk - Merksem,
of Sint Andries - Antwerpen-stad*

Een rondleiding?

Bel naar onze klantendienst 03 431 31 31

klantendienst@zorgbedrijf.be

zorgbedrijf.antwerpen.be

Zorgbedrijf
Antwerpen



Of kom langs in Alegria - Sint-Niklaas, Arthur - Sint-Genesius-Rode, Prins Kavelhof - Brasschaat, Baudry - Bornem, Boortse - Boortmeerbeek, Botanic - Breendonck, Bruggeske - Kapellen, De Mouterij - Haacht, De Munt - Mechelen, Den Biezerd - Niel, Felix Brouwershof - Onze-Lieve-Vrouw-Waver, Goeleven - Eindhout, Graethem - Borgloon, Heerlijkheid - Eke-Nazareth, Heistse Berg - Heist-op-den-Berg, Hof van Rekkelinghe - Deinze, Hof van Zelzate - Zelzate, In die Maene - Schelle, Leiaard - Kontich, Leon - Zottegem, Margareta - Mechelen, Molenhoek - Duffel, Mouterij Putte - Putte, Nestor - Zemst, Pier Kornel - Aalst, Ringoot - Meise, Schoonebeeker - Lier, Sparrenhof - Stekene, Ter Werft - Geel, Wullebeek - Niel.

Een rondleiding?

Bel naar onze klantendienst 03 431 31 32

klantendienst@zorgbedrijf.be

zorgbedrijf.vlaanderen.be

Zorgbedrijf
Vlaanderen

Oude gewoontes verleren we niet, tenzij op karakter

Door Heleen Driesen

Een mens is nooit te oud om te leren. Of om negatief gedrag af te leren. Maar klopt die bewering wel? Gewoontes nestelen zich immers dieper in ons brein naarmate we ouder worden. Toch is ook een andere wijsheid waar: een wil creëert een weg.

De Amerikaanse ingenieur Destin Sandlin demonstreerde hoe een kleine aanpassing aan een fiets een mindfuck is voor ons brein. Een normale fiets draait rechtsaf als we naar rechts sturen. In het omgekeerde geval raken onze hersenen de kluts kwijt. Om averechts te leren fietsen, had de dertiger Sandlin acht maanden nodig. Zijn zoontje daarentegen lukte het in amper twee weken. Sportpsycholoog Jef Brouwers legt met het experiment uit wat voor gigantische uitdaging het is om de banen in onze hersenen te verleggen, zeker op latere leeftijd. “In ons leven installeren we altijd bepaalde routines of patronen. Zeer vaak gebeurt dat onbewust. Hoe langer een gewoonte zich neurologisch vastzet in ons brein, hoe meer moeite het kost om ze te wijzigen.”

Gezocht: overtuiging

Brouwers werkt het gros van zijn tijd met jonge mensen. Voor atleten is aanpassing veeleer een gewoonte. “Wie topprestaties wil leveren, is continu verplicht om dingen die niet werken bij te stellen.” In een minder veeleisende context ontbreekt soms de nood, maar vaker nog de overtuiging. “Soms argumenteren mensen dat ze ‘te oud zijn geworden’ om hun gedrag nog te veranderen. De cruciale factor voor gedragsverandering is echter motivatie. *Get character above all else* is een mantra in de sportpsychologie. Die wilskracht



komt alleen vanuit onszelf. Een dokter kan aanraden om gezonder te leven, meer te sporten of beter voor uzelf te zorgen. Maar het is uw brein dat moet beslissen. De vraag is niet waarom u móet veranderen, wel waarom u wilt veranderen.”

Een lichaam is altijd overgeleverd aan de beslissingen van de geest, aldus Brouwers. “Stoppen met roken lukt bijvoorbeeld alleen als u er diep van overtuigd raakt dat het de beste beslissing is voor uw lichaam. Vervolgens moet u met heel veel karakter aan de slag om effectief uw doel te behalen.” Negatieve patronen installeren zich in de loop van de tijd. Om ze te doorbreken, is een volledige reset nodig. “Het is bijna onmogelijk om negatieve gewoontes af te leren. Probeer maar eens om geen aandacht te schenken aan de roze olifant in de kamer. Wel kunt u goede gewoontes bijleren. Daarvoor moet u de oude chips uit uw computer halen en er nieuwe voor in de plaats steken. Creëer eerst ademruimte en overtuiging, en blijft u daarna vast in uw doel.”

Persoonlijkheidsstoornis op leeftijd

Dat de mens een proces is, beaamt ook hoogleraar klinische ouderpsychologie Bas van Alphen. “Tot de volwassen leeftijd ontwikkelt een mens de bouwstenen van zijn persoonlijkheid. Daarbij vormt hij ook bepaalde schema’s

over zichzelf, de anderen, de maatschappij en de toekomst. Die schema’s staan redelijk stevig. Ze kunnen positief zijn en vertellen dat de wereld een prettige en veilige plek is. Helaas is het omgekeerde ook mogelijk.” Prof. dr. van Alphen is hoofd van het Topklinisch Centrum voor ouderen met persoonlijkheidsstoornissen in Heerlen-Maastricht. Daar dienen zich ouderen aan die, vaak al lange tijd, worstelen met de negatieve patronen in hun leven. “Ze erkennen dat ze steeds op dezelfde dingen vastlopen: ze raken telkens in conflict met anderen, slagen er niet in om hun emoties te beheersen, verliezen zichzelf in impulsief alcoholgedrag of agressiviteit, kampen met een laag zelfbeeld, of voelen zich leeg en eenzaam. Aan de basis ligt vaak een persoonlijkheidsproblematiek die nooit herkend of behandeld is.”

Het vraagt motivatie om op latere leeftijd dit soort ‘maladaptieve’ schema’s om te buigen, stelt van Alphen. “Freud heeft in 1905 de opinie en ons werk fel beïnvloed door te stellen dat psychoanalyse na ons 40ste geen zin meer heeft. Wij zien echter dat behandeling wel degelijk mogelijk is, zelfs na 70 jaar. Het kost veel energie, tijd en intensieve psychotherapie, maar voor velen loont het de moeite. Soms is het een kwestie van ‘beter laat dan nooit’, soms van ‘nu of nooit’. Alleszins is het ook op latere leeftijd zaak om bewuste keuzes te maken in hoe u uw leven wilt leven.” ■

3 Vragen aan...

Jan de Smedt
Directeur
Licht en Liefde



Hoe zien sociale investeringsproducten eruit?

“Het zijn gewone investeringsproducten maar dan met die extra dimensie van maatschappelijke impact. Zo stralen bijvoorbeeld kleinschalige woonprojecten voor personen met een handicap zingeving uit, waarbij u de warme schaduw van de sociaal investeerder onmiddellijk herkent. Dit creëert een positieve perceptie van de investeerder.”

Waarom sociaal investeren?

“Vroeg of laat beseft u dat uw financiële middelen ook kunnen zorgen voor sociale toegevoegde waarde, het leven van mensen met minder kansen levenswaardiger kunnen maken en de wereld beter maken. Dikwijls hebben mensen spijt zich te veel op pure winst te hebben geconcentreerd en te weinig op de mogelijkheid om menselijke warmte te creëren.”

Zit sociaal investeren in de lift?

“Gelukkig groeit de interesse enorm, want België heeft een stevige achterstand in te halen in vergelijking met vele andere landen. Misschien is het wel tijd voor een fiscale incentive vanuit de overheid.”

PIGMENTATION MANAGEMENT.

VERZORGINGSLIJN MET DRIEVOUDIGE WERKING

ANTI-AGING

ANTI-VLEKKEN

STRALENDE EN HELDERE HUID



SÉRUM FOCUS TACHES
VERMINDERING VAN DE GROOTTE VAN DE VLEKKEN MET

25%*

SOTHYS
PARIS



IN HET INSTITUUT
PROFESSIONELE
BEHANDELING FOCUS
TACHES ET LUMIÈRE

EXCLUSIEF IN INSTITUTEN & SPA'S

WWW.SOTHYS.BE

© 2015 SOOTHYS PARIS. ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN. FOTOGRAFIE: J. VAN DER WERF. HAAR: M. VAN DER WERF. MAKE-UP: M. VAN DER WERF. STYLING: M. VAN DER WERF. HAAR: M. VAN DER WERF. MAKE-UP: M. VAN DER WERF. STYLING: M. VAN DER WERF.



T

FRANK TACK
l'art de vivre

ONTWERP & REALISATIE INTERIEURARCHITECTUUR
oostzebeke • 051 40 47 18 • www.franktack.be



“Dé mantelzorger bestaat niet”

Door Daan Vanslembrouck

De kinderen het huis uit: eindelijk tijd voor uzelf. Het klinkt veelbelovend, maar in vele gevallen blijkt niets minder waar. Kinderen die ouder worden, betekent ook dat uw ouders naar een volgende levensfase gaan en dat (mantel)zorg om de hoek loert. Een valpartij, een chronische ziekte of één van de ouders die plots wegvalt. De puzzel dient opnieuw gelegd te worden.

Mantelzorger bent u sneller dan u denkt. Voor een gezin kan het niet alleen mentaal belastend zijn, maar de combinatie work-life wordt door een onverwachte situatie uit evenwicht gebracht. Ilse Janssens is teamverantwoordelijke Mantelzorg Samana en vertelt dat ‘de mantelzorger’ eigenlijk niet bestaat. “Heel veel mensen dragen zorg voor iemand uit hun omgeving – vaak zonder te beseffen dat ze mantelzorger zijn. Ook in een gezinsomgeving is dat het geval: het is vanzelfsprekend dat men als partner zorgt voor man- of vrouwlief. De term mantelzorg valt dan niet zo gauw, dus er is zeker nog nood aan bewustwording en sensibilisering.”

Mantelzorger wordt men meestal geleidelijk. “Een beetje hulp na een opname kan bijvoorbeeld nadien overvloeien in een langdurige zorgsituatie”, weet Janssens. “Maar elke mantelzorgsituatie is anders. Misschien ziet u de zorg voor oudere ouders stilaan dichterbij komen. Anderzijds kan het ook zijn dat u van het ene op het andere moment in een mantelzorgsituatie belandt als bijvoorbeeld iemand valt. Zorgen voor iemand is altijd

specifiek en kan alle vormen aannemen: van hulp bij boodschappen tot verzorging of een luisterend oor zijn.”

Zorgen is niet zonder gevaar

Heel wat mantelzorgers halen voldoening en zingeving uit de zorg en ondersteuning voor iemand die ze graag zien. “Als uw partner, kind of ouder ziek wordt of een beperking heeft, wilt u die vanzelfsprekend zo goed mogelijk helpen”, weet Naomi De Bruyne, coördinator Steunpunt Mantelzorg. “Tegelijk kan mantelzorg ook mentale druk of stress geven, zeker in combinatie met werk, gezin en sociaal leven. Maar ook als u heel geïsoleerd raakt en uw leven wordt overgenomen door de zorg, of als de relatie met de persoon waarvoor u zorgt, verzuurt.” De helft van de mantelzorgers geeft aan dat de zorg mentaal belastend is. “Mensen ervaren dan een continu gevoel van stress, slapen slecht, piekeren veel en voelen zich onvoldoende ondersteund.”

Hoe moet u die mantelzorg dan optimaliseren binnen uw eigen leven? Janssens geeft enkele handvatten mee. “Verzamel voldoende info. Probeer uit te zoeken welke initiatieven er allemaal bestaan om de situatie voor iedereen zo haalbaar mogelijk te maken: van een goede informatieve en administratieve ondersteuning tot info over thuiszorgmogelijkheden.”

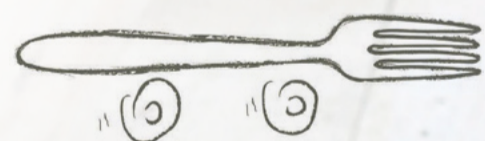
Verder is het cruciaal dat u steun en hulp durft te zoeken en te vragen: “Familie of vrienden zijn vaak

bereid om tijdelijk wat zaken uit handen te nemen. Het is belangrijk om uw drempels tijdig te overwinnen en hulp te vragen voor u zelf helemaal oververmoeid raakt.” Tenslotte is het belangrijk om goede afspraken te maken en voor uzelf te zorgen. “Het is een boutade, maar ze klopt wel nog altijd: u kan maar goed voor iemand anders zorgen als u ook goed voor uzelf zorgt. Plan tijd voor ontspanning in voor uzelf en de andere familieleden. Dit is niet altijd gemakkelijk, maar wel absoluut nodig om zelf nog voldoende ademruimte te hebben.

“Veel handen maken licht werk”

De Bruyne beaamt: “Zelfzorg is misschien een modewoord, maar zeker voor mantelzorgers ongelooflijk belangrijk. Voor mantelzorgers is zelfzorg misschien niet in eerste instantie yoga of een bad nemen. En ook ‘nee’ zeggen tegen de zorg en tegen de persoon die u graag ziet, is niet evident of wenselijk. Wij raden mensen vooral aan om op zoek te gaan naar wat hen terug oplaadt en energie geeft om de zorg vol te houden.”

Steunpunt Mantelzorg onderstreept vooral het belang van een sterk netwerk van steun en hulp, door professionals, door vrijwilligers, door burens... “Veel handen maken licht werk”, besluit De Bruyne. “Hulp vragen is voor veel mensen en zeker voor mantelzorgers best moeilijk. Toch moedigen we mantelzorgers aan om die drempel te overwinnen.” ■



homecuisine

Verse
maaltijden aan
huis kan vanaf
€ 7,00

LEKKER THUIS

Home cuisine zorgt voor een lekker, verse en gezonde maaltijd aan huis, elke dag!

Wat doet Home Cuisine?

Home Cuisine brengt smaakvolle, gezonde en vers bereide gerechten gekoeld bij u aan huis. U hoeft ze enkel nog een paar minuutjes op te warmen in de microgolfoven en klaar.

Maak zelf uw keuze uit onze ruime selectie van gevarieerde en evenwichtige dagschotels en keuzemenu's. Een menu bestaat telkens uit een soep, een hoofdgerecht en een dessert en wordt gekoeld aan huis geleverd.



Gemakkelijk

U bestelt zelf hoe vaak u bestelt, wanneer het wordt geleverd en wanneer u de maaltijden zal eten.

Hoe bestellen?

U kunt ons bereiken via mail of gratis nummer 0800 19 020. Wij beantwoorden met plezier uw vragen of plannen samen een eerste levering in waarbij u kunt proeven van onze verse maaltijden.

Saartje Vandendriessche

over het vinden van de juiste balans tussen voeding en supplementen

Saartje Vandendriessche staat erom bekend dat ze mensen inspireert om een gezonde levensstijl vol energie na te streven.

Naast gezonde voeding en een gebalanceerde levensstijl met voldoende beweging, probeert Saartje hier ook de juiste voedingssupplementen aan te koppelen. We vinden niet van alle voedingsstoffen voldoende in onze voeding en net daarom is aanvullen belangrijk.

Waar haal jij jouw energie vandaan?

Iedereen die mij kent, weet dat ik elke dag bezig ben met zo gezond en actief mogelijk te leven. Om te functioneren en de dag vol energie door te komen heeft ons lichaam mineralen en vitamines nodig. Aangezien we deze niet voldoende uit gezonde voeding kunnen halen, vul ik dit tekort aan met een voedingssupplement.

Voor welke supplementen kies jij?

Wie me online volgt, weet dat ik veel sport, dus ook veel energie verbruik. Zelfs voor iemand met een gezonde levensstijl is het soms moeilijk om voldoende energie te hebben en daarom neem ik al een tijdje BioActive Q10 Ubiquinol van Pharma Nord. Q10 is een coënzyme dat ons lichaam zelf aanmaakt en dat we terugvinden in elke cel. Een tekort kan veroorzaakt worden door o.a. leeftijd of stress. BioActive Q10 Ubiquinol bevat naast het coënzyme Q10 ook vitamine C, deze combinatie helpt om meer energie te krijgen op de juiste momenten. Het fijne aan dit supplement: het wekt geen exciterend effect op waardoor je, als je wilt rusten, ook echt tot rust kan komen.

Waarom BioActive Q10 Ubiquinol van Pharma Nord?

In mijn zoektocht naar een voedingssupplement voor meer energie, ben ik al snel bij coënzyme Q10 beland. Daarnaast ken ik Pharma Nord al lang, ze zijn wereldwijd gekend voor hun goede kwaliteit en hun producten zijn onderbouwd met 400 wetenschappelijke studies. Dit creëert een bepaald vertrouwen en je wilt toch altijd voor het juiste product kiezen met de beste referenties.



Sinds kort ben je ook brand ambassador van Pharma Nord?

Ja! Sinds vorige zomer ben ik hun brand ambassador, lang heb ik niet moeten nadenken. Ik neem al een tijd hun D-Pearls en BioActive Q10 Ubiquinol dus weet dat hun producten werken.

Ik ben brand ambassador van een bedrijf of product als ik er 100% achter sta en daarom is dit een gemakkelijke keuze. Iedereen helpen met een gezonde, gebalanceerde, sportieve levensstijl is wat ik betracht. En BioActive Q10 Ubiquinol van Pharma Nord maakt daar deel van uit.

ACTIE BioActive Q10 Ubiquinol
Neem deel in je apotheek
(februari-maart-april)
Scan hier of ga naar
www.pharmanord.be/Q10



 **Pharma Nord**

Welcome to our World



Heb je er altijd van gedroomd om **TE LEREN GOLFEN?**

Profiteer van je vakantie om die droom waar te maken! Met z'n **tweeën, alleen, met familie of vrienden**. Active Golf & Thalasso Travel stelt je het pakket en de bestemming voor die het best bij je passen.

Enkele voorbeelden van wat wij u kunnen aanbieden :



HOTEL DU GOLF LUCIEN BARRIERE DEAUVILLE 4* LUXE - Normandië

Majestueus hotel gelegen op +- 4u15 rijden van Gent

4 = 6 nachten in een Deluxe dubbele kamer

Ontbijt buffetten • Diners

5 x 1,5 uur initiatielessen met een erkende instructeur

(Lenen van uitrusting & oefenballen inbegrepen)

-20% korting op je drankjes

in de Bar van het Clubhuis te Deauville

1 uur gratis

gebruik van de tennisbanen per dag

Korting op de huur

van een padelbaan, op kuren in het Thalassotherapiecentrum van Deauville en op groepslessen paardrijden

10% korting bij de golfshop

Toegang tot het zwembad, het fitnesscentrum, de sauna en het stoombad.

Prijs pp in dubbele kamer vanaf

Groepsvoorwaarden vanaf 8 personen op aanvraag

1.236 € pp



TIKIDA GOLF PALACE 5* - AGADIR - MAROKKO

Boutique hotel met 50 Junior suites, omgeven door 2 golfbanen

7 nachten in een 50 m² Junior Suite

Vlucht, inclusief handbagage en koffer • Privé Transfers luchthaven > hotel • Ontbijt • ½ pension

5 x 2 uur initiatielessen met erkende instructeur

(Lenen van materiaal & oefenballen inbegrepen)

Prijs pp in dubbele kamer vanaf

Vlucht inbegrepen op basis van een richtprijs van €300

1.550 € pp



SO/SOTOGRADE SPA & GOLF RESORT 5* ANDALUSIË

Prachtig resort gewijd aan levenskunst & welzijn

7 nachten in een dubbele kamer So/Comfy King

Vlucht, naar Malaga, inclusief handbagage en koffer

Autohuur voor twee personen • Ontbijt

5 x 2 uur initiatielessen met erkende instructeur

(Lenen van uitrusting & oefenballen inbegrepen)

Prijs pp in dubbele kamer vanaf

Vlucht inbegrepen op basis van een richtprijs van €300

1.550 € pp



CONSTANCE LEMURIA 5* - SEYCHELLEN

10 overnachtingen in JUNIOR SUITE

Vluchten, valies & golf tas inbegrepen • Transferten luchthaven

Praslin > hotel • Ontbijt • Gratis Wifi • Golf naar

believen op Lemuria Golf Club •

Prijs pp in dubbele kamer vanaf

(Vluchten inbegrepen op basis van een richtprijs van 1500€ pp)

4.768 € pp



VERDURA ROCCO FORTE 5* GL - SICILIË

7 nachten in dubbele deluxe kamer

Vlucht Palermo of Catania, valies, handbagage en golf tas inbegrepen

Huurwagen voor twee • Ontbijt • 4 x 1/2 pension • 4 Green Fees per

persoon GRATIS aangeboden • 100 € Credit Resort voor een

verblijf van 4 nachten en 175€ voor een verblijf van 7 nachten

tussen 14 maart en 30 april en 1 oktober tot 10 november 2024.

Prijs in dubbele kamer vanaf

(Vlucht inbegrepen op basis van een richtprijs van 300€ pp)

(Huurwagen inbegrepen op basis van een richtprijs van 250€)

1.836 € pp



HOTEL DU GOLF LUCIEN BARRIERE DEAUVILLE 4* LUXE - Normandië

Majestueus hotel gelegen op +- 4u15 rijden van Gent

2 = 3 nachten in een Deluxe dubbele kamer

½ pension • 3 Green Fees pp naar keuze op verschillende banen in de streek

-20% korting op je drankjes

in de Bar van het Clubhuis te Deauville

1 uur gratis

gebruik van de tennisbanen per dag

Korting op de huur

van een padelbaan, op kuren in het Thalassotherapiecentrum van Deauville en op groepslessen paardrijden

10% korting bij de golfshop

Toegang tot het zwembad, het fitnesscentrum, de sauna en het stoombad.

Prijs pp in dubbele kamer vanaf

Groepsvoorwaarden vanaf 8 personen op aanvraag

452 € pp

Zie onze promoties op:
www.activegolf.be

Informatie en reservatie:
Active Golf & Thalasso Travel : Info@activegolf.be
of 02.511.85.70

Rust in hartje Limburg



Wie er écht eens tussenuit wil knippen, kan nergens beter terecht dan in Het Warredal in het hart van (Belgisch) Limburg. Dit recreatiedomein grenst niet alleen aan het Nationaal Park Hoge Kempen, bekend om zijn ongerepte natuur en statige mijnterrils, maar biedt ook een unieke verblijfservaring met de lodge.

Voor wie houdt van een actieve vakantie, is recreatiedomein Het Warredal een absolute must: in de buurt ervan zijn maar liefst 50 wandellussen te vinden, samen goed voor zo'n 200 kilometer wandelplezier (om van de fietsroutes nog te zwijgen). Dierenliefhebbers kunnen genieten van het natuurgebied Bergerven, waar prachtige vogelsoorten te vinden zijn, evenals vrij grazende Gallowayrunderen en Konikpaarden.

Wandelen, fietsen en paardrijden

Maar dé blikvanger van domein Het Warredal is ongetwijfeld de Canadees ingerichte lodge: een grote blokhuut met vier vakantieappartementen en twaalf studio's, die feilloos rust, natuur en luxueus comfort combineren.

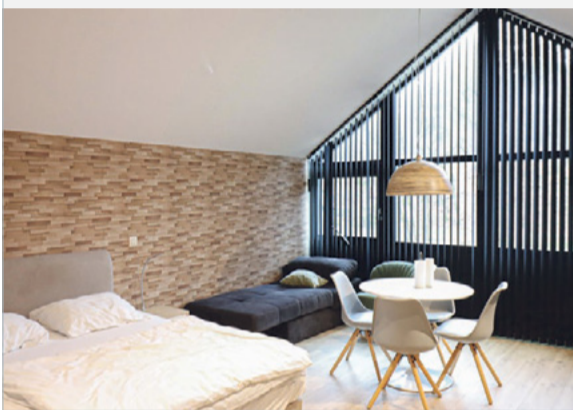
"Mensen die een hele dag actief bezig zijn geweest, zullen er 's avonds helemaal tot rust komen", vertelt Kristel Schelfhout van Het Warredal. "En reken maar dat er hier van alles te doen is: er zijn inderdaad die talloze fiets- en wandelroutes, maar ook mountainbikers kunnen zich uitleven in het heuvelachtige landschap. Het Warredal bevindt zich bovendien aan een paardenroute-

netwerk. Voor liefhebbers van fauna en flora is Bergerven dan weer een uitgelezen gebied omdat het nog niet zo drukbezocht wordt, aangezien het nu pas deel uitmaakt van Nationaal Park Hoge Kempen. En voor zij die ook al eens graag shoppen, ligt Maasmechelen Village hier vlakbij."

Alle nodige luxe

"De lodge zelf is voorzien van alle nodige luxe", gaat Kristel verder. "Elk appartement heeft een terras met gasbarbecue, de achterste accommodaties kijken uit over weides met herten, mensen kunnen een ontbijt bestellen en er is een fietsenstalling met oplaadmogelijkheden voor elektrische fietsen. Daarnaast kan u ook de wellness cabin afhuren. Hier kunnen de gasten op het einde van de dag ontspannen, midden in de natuur. Ook op het 25 hectaren tellende domein zelf is er van alles te doen: zo hebben we hier ons eigen minigolfterrein én een wijngaard, waar we ook rondleidingen geven en proeverijen organiseren."

Eigenlijk is Het Warredal met de lodge de ideale uitvalsbasis voor wie niet alleen houdt van natuur, maar ook in die rust wil verblijven – dus ver weg van het centrum van een stad of dorp. De inrichting van het domein maakt het bovendien tot het perfecte verblijf voor gezins- of familie-uitstappen, waarbij de volwassenen kiezen voor de rust van de loge, terwijl de (klein)kinderen in een van de meer avontuurlijke, basic Cabins op het domein logeren. Op die manier biedt Het Warredal voor jong en minder jong wat wils.



Voordelen

HOUTEN HONDEN- EN KATTENLUIKEN

- 🐾 Tochtvrij, isolerend en winddicht
- 🐾 Veilig afsluitbaar tegen inbraak
- 🐾 Stil, geruisloos. Geen klapgeluid.



Meer info?
www.tomsgates.com



uniek en duurzaam design





Hugo Sigal

“Na het overlijden van Nicole ben ik naar een rouwpsycholoog geweest.”

Door Marleen Walravens
Foto's · Ian Hermans

Hugo van het onvergetelijke Vlaamse zangersduo Nicole en Hugo heeft een intense periode achter de rug. Hij moest de liefde van zijn leven afstaan. De manier waarop hij omgaat met dat enorme verdriet is een groot voorbeeld voor ons allemaal.

Hugo Sigal is een echte positivo. Daar getuigen ook de woorden van een van zijn laatste nummers van: “Al je zorgen gaan verdwijnen, donkere wolken gaan opzij, de zon blijft altijd schijnen, schijnen voor jou en mij.”

Waar haalt u die veerkracht vandaan?

“Nicole is altijd mijn drijvende kracht geweest en is dat nu nog. We hebben altijd positief in het leven gestaan. Wij konden alles heel goed relativeren, dat moet ook in deze business. Maar ik moet zeggen dat het niet gemakkelijk is. Ik mis Nicole enorm. Dat kan ook niet anders na vijftig jaar huwelijk. Wij deden alles samen. Gelukkig ben ik gezegend met een ongelooflijke familie en fantastische vrienden waar ik altijd bij terecht kan. Ik moet maar bellen als ik me niet goed voel en ze zijn direct daar. Kort na het overlijden van Nicole heb ik ook een rouwpsycholoog geconsulteerd. Ik voelde dat ik professionele hulp nodig had om mijn verdriet te verwerken. Ik moet door een heel rouwproces gaan, dat kan lang duren, maar ik moet ook vooruit, dankbaar zijn voor elke dag die ik krijg. Bij de pakken blijven zitten, daar heeft niemand baat bij.”

U bent naar buiten gekomen met uw gevoelens. Beseft u dat u daarmee een groot voorbeeld bent voor het Vlaamse publiek?

“Ik realiseer me dat eigenlijk nu pas. Mensen mogen weten dat ik verdriet heb, mensen mogen weten dat ik fier ben op mijn soloalbum. Waarom niet? Maar niet elke artiest denkt misschien zo en durft zich misschien niet volledig bloot te geven. Nicole en ik hebben nooit rolletjes gespeeld. Wij waren op het podium zoals in het echte leven en dat was onze grote kracht naar het publiek toe. Ik ben blij dat ik een voorbeeld kan zijn, dat ik iets kan betekenen voor

Symfonie
orkest
Vlaanderen

Artesia revisited

14 → 23.3

Mozart en Aho

18 → 24.5

Poska dirigeert Beethoven

8

8 → 16.6

tickets en info
www.symfonieorkest.be



de mensen en dat ze uit mijn ervaring iets kunnen opsteken. Ik heb het niet gezocht maar het is allemaal organisch gegroeid, gelopen zoals het moest lopen.”

Ook de ziekte van Alzheimer is weer wat meer bespreekbaar geworden.

“Juist omdat we altijd zo authentiek naar buiten zijn gekomen, was het voor ons ook evident om over de ziekte van Nicole te praten. Ze heeft dat allemaal zo moedig gedragen. In 2015 zijn we gestopt met zingen omdat ze het niet meer voelde. Toen Thomas Van Goethem, de scenarist van de Vlaamse jeugdserie ‘#LikeMe’, me vroeg om mee te spelen, heb ik lang getwijfeld omdat ik Nicole niet alleen wou laten. Maar zij heeft me over de streep getrokken. Ik ben blij dat ik het gedaan heb. Ik heb Nicole elke keer meegenomen naar alle opnamedagen, zo kon zij er ook nog een beetje bijzijn. Het was wel confronterend omdat in de serie de partner van schooldirecteur Wolfs, mijn rol, leed aan dezelfde ziekte als Nicole, een verhaallijn die heel dicht bij mijn werkelijkheid stond. Maar dankzij de serie is de ziekte ook wat meer onder de aandacht gekomen bij de jeugd. Ik ben later ook peter geworden van de Stichting Alzheimer Onderzoek.”

Naast zanger ben u dus ook acteur?

“Theater is mijn eerste grote liefde. Toen ik zes jaar oud was, stond ik al op de Bühne met mijn vader. Ik heb toen de microbe te pakken gekregen en zie mij hier nu zitten, zeventig jaar later. Datgene kunnen doen, waarvoor ik in de wieg gelegd ben, dat is toch zalig! Ik deed niks anders dan dansen, zingen, rolschaatsen en ijschaatsen in mijn jeugd. Ik zou niet weten welk beroep ik zou kunnen uitoefenen, mocht ik geen artiest kunnen zijn. Dit zit al in mijn lijf van toen ik piepjong was.”

En de bezige bij Hugo blijft gaan... ooit al gedacht om het wat rustiger aan te doen?

“Als we de dingen die we doen, graag doen, dan staan we daar niet bij stil en is geen moeite te veel. Ik ben onlangs om vijf uur opgestaan voor het radioprogramma ‘Weekwatchers’ op



Radio 2. Zo vroeg gaan zingen is eigenlijk niet al te best voor de stem omdat ze nog niet opgewarmd is, maar het hoort bij het uitbrengen en de promotie van een nieuw album. Ik heb dan wel het geluk dat mijn stem door de zovele jaren ervaring goed getraind is en niet van timbre veranderd is zoals soms kan gebeuren met het ouder worden. Ik ben inderdaad druk bezig, maar ik moet toegeven dat dat ook voor een deel vluchten is. Als ik alleen thuis ben, komen de sombere gedachten naar boven en zit ik veel te wenen, dan komen de muren op mij af. Met wat mij nu overkomt mag ik mijn handen van binnen en van buiten kussen.”

Zoveel projecten, zoveel appreciatie.

“Het is ongelooflijk wat er allemaal gaande is. Ik had dat niet verwacht maar ik geniet er met volle teugen van. Mijn rol in ‘#LikeMe’, de musical ‘Red Star Line’ van

Studio 100 die opnieuw wordt opgepikt, de winterrevue in theater Elckerlyc die ik gespeeld heb in Antwerpen. Dat geeft me zoveel energie. Ik heb ook een contract bij platenfirma CNR Records op 76 jaar, heb afgelopen zomer drie keer gezongen in ‘Tien Om Te Zien’ en mocht de MIA voor ‘Vlaams Populair’ in ontvangst nemen. Ik ben in november vorig jaar meteen op nummer zeven binnengekomen in de top tien van bestverkochte cd’s, met mijn eerste soloalbum ‘Dromen’.”

Van dromen gesproken... heeft u nog een droom die u per se wil realiseren?

“Niet echt, want alles wat ik nu mag doen, is al bonus. Ik zou wel graag nog eens naar Las Vegas gaan en naar Disneyland in Parijs, omdat Nicole en ik daar zo vaak geweest zijn. Maar daar ben ik nog niet klaar voor. Later misschien, als ik wat meer eelt op mijn ziel heb.” ■

Smart Fact.

Wie schuift met u aan tafel als u drie artiesten mag uitnodigen voor een etentje?

“Zeker Barbara Streisand, dat is een muzikale topper. Ik durf zeggen dat we bijna al haar cd’s en dvd’s hebben. We hebben ze twee keer in concert gezien, een keer in Londen en een keer in Keulen. Toen zaten we op de derde rij met onze mond open. De tweede artiest is een Mexicaanse zanger, Luis Miguel, hier niet zo bekend, maar wij zijn zot van zijn repertoire, puur voor het genot van de muziek. Voor een concert van hem zijn we eens speciaal naar New York gevlogen. En dan is er Diana Ross, een fantastische zangeres, zowel solo als vroeger met ‘The Supremes’. Tom Jones, die we verschillende keren gezien hebben in Las Vegas en Japan, mag ook mee aanschuiven, maar dan zitten we al aan vier, zeker.”

Nederlandstalige muziek opnieuw in de lift

“In de popmuziek zitten echte golfbewegingen bij ons”, zegt Hugo Sigal. “Vroeger was het allemaal Vlaams, dan werd er ineens minder gekeken naar Nederlandstalige muziek en was het al Engels dat de klok sloeg. En sinds een jaar of tien kent het Vlaamse lied een revival. Zowel een nieuwe generatie die in het Nederlands zingt, als sommige klassiekers die in een nieuw jasje gestoken worden, kennen enorm veel succes, vooral dan bij jongeren.”

GOEIEMORGEN, MORGEN

Of toch niet zo'n goeie morgen?
Het lijkt wel overal oorlog...
Oekraïne, Israël-Palestina...

Luister naar inspirerende verhalen
over engagement voor vrede
over de generaties heen.

Beluister onze podcasts.
Ontmoet de vredesbouwers van hier.

50 jaar Pax Christi Vlaanderen
daar word je blij van.

paxchristi.be/voluit

jura®

“Vers
gemalen,
niet uit
capsules.”

R.F.



Genieten als Roger Federer: bijvoorbeeld met de GIGA 10 voor maximale prestatie en onbeperkt genot.

Roger Federer, Zwitsers tenniscoon en JURA merkambassadeur sinds 2006



jura.com

ALZHEIMER
liga vlaanderen

Alzheimer Liga Vlaanderen: hét aanspreekpunt voor mensen met dementie & hun mantelzorgers. Bij ons kan je terecht voor **informatie, ontmoetingen met lotgenoten, een luisterend oor** en prachtige **activiteiten**.

Meer informatie op onze website: www.alzheimerligavlaanderen.be

CONTACT GEGEVENS:
info@alzheimerligavlaanderen.be
014 43 50 60

Dit is mogelijk dankzij jouw steun!

Doneer nu:

Via overschrijving: BE87 3101 0355 8094
of scan de QR code



Zij blijven actief door voluit voor hun passie te gaan

Actieve levenspaden laten zich geen (leeftijds)grenzen opleggen. Jef (95), Ray (97) en Aimé (78) zoeken elk op hun manier de dynamiek van het leven op: sportief, creatief of avontuurlijk.

Door Heleen Driesen



Jef Janssens
Tafeltennissler
95



Ray Verhaeghe
Acteur
97



Aimé Coenen
Reiziger
78

Wat staat er zoal op uw actieve palmares als (ruim) 50-plusser?

“In onze jeugd trokken mijn tweelingzus en ik elke zondag naar het lokaal van de KAJ, waar een pingpongtafel stond. Daar heb ik leren spelen. Vanaf mijn 18 jaar ben ik gestart met wedstrijden. In mijn sportieve topjaren speelde ik in Eerste Nationale, nu doe ik het een pak rustiger aan in zesde provinciale. In juli op de wereldkampioenschappen in Rome zal ik de oudste speler zijn. Ik zit er in de reeks van de 90-jarigen, met zo’n 20 andere deelnemers.”

“Intussen speel ik meer dan 30 jaar het personage van Albert Thielens in ‘Familie’. Dat doe ik samen met mijn goede collega Annie Geeraerts, ‘de bomma’, die even oud is als ik. Mijn loopbaan als acteur ben ik begonnen bij het toneel. Op televisie heb ik bijna 70 jaar carrière achter de rug. Nu word ik in ‘Familie’ samen met de kijker ouder. Ik ben dankbaar voor alle vriendschap en erkenning, niet alleen van de oudere generatie, maar ook van jongeren die de bomma en bompap echt adoreren.”

“U treft me op een goed moment. Ik trek er zo’n acht keer per jaar op uit. Binnenkort vertrekken mijn vrouw en ik naar Bangladesh. Dit weekend ben ik teruggekomen uit Mauritanië: 14 dagen met de jeep door de woestijn, bivak in open vlakte, een hoge berg beklommen – als enige en oudste van de groep. Ik heb al heel veel plekken in de wereld gezien. In Zuid-Amerika heb ik alle landen afgevinkt, ik reisde door Antarctica en in Europa staat alleen Servië nog op de bucketlist.”

Hoe houdt u uw passie levendig?

“Ik ben op een dag met tafeltennis begonnen, vond het meteen leuk en ben het blijven doen. Op dit moment train ik nog elke woensdagvoormiddag met mijn club, het Ekerse NODO, en speel ik wekelijks een competitie-match. Bezig blijven en bewegen houdt een mens gezond. Daarvan ben ik denk ik wel het bewijs.”

“Van mijn beroep heb ik mijn leven gemaakt. Van dat stukje levensinvulling kan ik niet zomaar afscheid nemen. Een dichter legt zijn pen ook niet neer wanneer hij de pensioenleeftijd heeft bereikt. Het artistieke beroep laat zich niet dirigeren door loon of status. De drijfveer zit in de creativiteit zelf. Ik heb belangrijke rollen mogen spelen in grote, klassieke stukken. Maar de voldoening zit evengoed in kleinere opdrachten die ik met hart en ziel vervul.”

“Zo’n 45 jaar geleden ben ik naar Birma gereisd om er inheemse stammen te ontmoeten. De levenswijze van mensen uit andere culturen is sindsdien een fascinatie. Ik heb de boeiendste volkeren ontmoet en de meest merkwaardige gebruiken aanschouwd op deze aardbol. Ik woonde begrafeniserituelen bij in Papoea-Nieuw-Guinea, beleefde het voofoofestival in Benin, zag een vrijwillige kruisiging op de Filipijnen... Het raakt mij diep om deel te mogen nemen aan het leven van deze bijzondere mensen.”

Tips of advies om op latere leeftijd actief te blijven?

“De jaren liegen niet: ik ben minder snel en scherp dan vroeger. Daardoor beleef ik niet minder plezier. Als ik aan de pingpongtafel sta, ga ik voluit. In het leven doe ik verder alles met mate. Ik drink al eens graag een wijntje of biertje, maar nooit te veel. Roken heb ik nooit gedaan. Ook vrienden zijn belangrijk. Op mijn eentje zou ik nooit deelnemen aan de Europese wedstrijden. Maar de kameraden van de club verzorgen mij goed.”

“Op creativiteit staat geen leeftijd. Zolang men mentaal paraat is, kan men blijven acteren en creëren. Hindernissen komt iedereen van onze leeftijd tegen. Het komt erop aan te kijken naar de kansen die zich aanbieden. Als we blij zijn met wat we hebben en kunnen, blijven we ook de mogelijkheden zien. Actief blijven heeft niets met leeftijd, wel met ingesteldheid te maken.”

“Ik heb mijn lichaam altijd goed verzorgd. Ik ben geen tooghanger, heb nooit gerookt en altijd veel gesport. Toen ik met pensioen ging, heb ik voluit gekozen voor mijn passie: reizen. Ik ga niet op vakantie om uit te rusten. Het geeft me enorm veel energie om al die unieke plekken te ontdekken. Mijn groot geluk is dat mijn vrouw me altijd gesteund heeft. En dat ik een kameraad heb gevonden om me te vergezellen. Hij is 50, ik bijna 80: we zijn elkaar waard.”

COME FLY FREELY IN OUR FREE FALL SIMULATOR!

5.2m wide x 15m tall!

The perfect gift accessible to everyone!




INDOOR SKYDIVE FLY IN LIÈGE
The place to fly in

+32 4 222 99 22
flyinliege.be
rue de l'Aéroport 8
4460 Grâce-Hollogne
customer@flyinliege.be

TANDEM SKYDIVE IN SPA, THE GIFT THAT WILL BE REMEMBERED FOR A LIFETIME!

A breath of fresh air and sensations!




CENTRE PARACHUTISME SKYDIVE SPA
Take off 2 freedom

+32 87 26 99 06
skydivespa.be
Aérodrome de Spa
la Sauvenière 122
4900 Spa
info@skydivespa.be



Doornik, stad van kunst en geschiedenis bij uitstek.

Als oudste stad van België is Doornik een kunststad bij uitstek. Hoogtepunten zijn de twee UNESCO-monumenten: het oudste belfort van het land en de indrukwekkende kathedraal met de 5 klokkentorens. De rijke geschiedenis met onder meer Franse, Spaans-Hollandse en zelfs Engelse overheersers heeft gezorgd voor heel wat interessant erfgoed, en laat zich ook voelen in een zuiderse sfeer.



Arts & Design in the City

Doornik is niet alleen een stad van 2000 jaar geschiedenis, maar omarmt ook moderne kunst en design in haar openbare ruimte! De stad volgt een rode lijn bij de selectie van de werken en de begeleiding van de kunstenaars en designers : het lokale erfgoed en tradities staan centraal en krijgen een hedendaagse vertaling.

Verken via de web app **artsetdesign.city**, de historische binnenstad, de Scheldekades en vernieuwde parken via de 12 interventies van kunstenaars met nationale en internationale uitstraling.



“Vrijwilligerswerk geeft mijn vrije tijd een diepere betekenis”

Wie aan de herfst van zijn leven begint, heeft plots tijd over. Hobby's zijn goed om de tijd op amusante wijze te doden, maar senioren kunnen ook een zinvolle invulling zoeken door vrijwilligerswerk te doen. Overal ten lande zijn mensen nodig om organisaties en mensen belangeloos te helpen.

Door Daan Vanslebrouck



Steve Bamberg

– vzw De Lork

“Ik werk ondertussen acht jaar als vrijwilliger voor De Lork. Vzw De Lork in Brussel begeleidt mensen met een beperking. Dit zowel in wonen, werken als in vrije tijd. Oorspronkelijk kom ik uit Geraardsbergen, maar door persoonlijke problemen kwam ik tien jaar geleden in Brussel terecht en leerde ik De Lork kennen. Aanvankelijk vroegen ze me om in de ‘woonhuizen’ van De Lork als vrijwilliger activiteiten te begeleiden, zowel in Sint-Gillis als in Molenbeek. In deze woonhuizen kunnen cliënten begeleid wonen. Het vrijwilligerswerk voor De Lork was op mijn lijf geschreven en ik vroeg al snel om op regelmatige basis te kunnen meewerken. Zo begeleid ik nu ook individuele- of groepsuitstappen. Eigenlijk is het werk vergelijkbaar met wat opvoeders doen. We luisteren en praten veel, we geven ondersteuning en tonen begrip, maar we bieden ook gewoon praktische hulp, zoals samen boodschappen doen, de wasmachine vullen...”



Georges Desmul

– Comité Sint-Lambrechts-Woluwe, Sporters voor Artsen zonder Grenzen, Born in Africa België, Poverello

“Ik zet mij al 30 jaar volledig vrijwillig in voor verschillende organisaties. Zo ben ik voorzitter en stichter van Comité Sint-Lambrechts-Woluwe, voorzitter en stichter van Sporters voor Artsen zonder Grenzen, voorzitter en stichter van Born in Africa België, waar mijn dochter grondlegger van is. Daarnaast ben ik al meer dan 20 jaar vrijwilliger bij Poverello. Deze inzet is niet onopgemerkt gebleven, want voor al mijn werk werd ik in 2009 door de koning benoemd tot Commandeur in de Kroonorde. Het is belangrijk om te laten zien dat vrijwilligerswerk heel waardevol is in deze samenleving en dat er gelukkig zoveel mensen zijn die zich belangeloos inzetten voor een ander. Ik wil er niets voor terug hoor, alles wat ik doe, doe ik voor de organisaties. Ik voel me geslaagd in het leven en kan mede daardoor zoveel tijd aan de goede doelen besteden. Nu ik 70 word, heb ik besloten mijn leven te laten optekenen in een boek. Zoals de titel doet vermoeden gaat ‘Ode aan de vrijwilliger’ over mijn vrijwilligerswerk en natuurlijk gaan de opbrengsten van dit boek naar een van mijn goede doelen.”



Miet Ledeyne

– kantine in woonzorgcentrum

“Na het overlijden van mijn echtgenoot kende ik enkele moeilijke jaren. Ik werd plots voor alles verantwoordelijk en moest met het gemis leren omgaan. Ik had niet meteen een groot sociaal vangnet en via een vriendin kwam ik terecht in de kantine van een woonzorgcentrum in de buurt. Vier dagen per week kunnen de bewoners er in de namiddag terecht voor een drankje en een babbeltje. Voor de vorige vrijwilligster werd het wat moeilijker en die zocht opvolging. In het begin hielp ik enkele uren per week even mee, maar al snel leerden de bewoners mij kennen. Ze zijn heel vriendelijk en kijken echt uit naar het moment dat ze even hun kamer kunnen verlaten om met andere bewoners of familieleden iets te drinken. Voor mij vulde dit vrijwilligerswerk snel een leegte op en gaf het weer een zeker doel aan mijn leven. Ik leer na mijn zeventigste nieuwe mensen kennen, luister naar verhalen en maak me nuttig. Af en toe moet ik wel streng zijn, want er mogen maximaal twee alcoholische consumpties genuttigd worden.” (lacht)



Maria Vanderhispaillie

– daklozen- en vluchtelingenopvang

“Het vrijwilligerswerk bij de daklozenopvang in Gent heeft mijn perspectief op het leven veranderd. Door af en toe tijd door te brengen met dakloze individuen, heb ik veel bijgeleerd over hun unieke verhalen, de problematieken en de uitdagingen. Mijn rol gaat verder dan een warme maaltijd aanbieden, het draait voor mij ook om empathie en menselijkheid. Bovendien ondersteun ik samen met andere vrijwilligers de daklozen om stabiliteit en waardigheid te vinden. Eten en drinken is belangrijk, maar ik denk dat luisteren misschien nog veel belangrijker is. Een knikje kan soms meer betekenen dan iets tastbaars. Het vrijwilligerswerk geeft mijn vrije tijd een diepere betekenis dan gewoon thuis zitten en televisie kijken. Het creëert meer veerkracht. Ik probeer mij enkele dagen per week vrij te maken en ga nooit met tegenzin helpen. Meer zelfs, onlangs liep ik COVID op en moest ik even thuisblijven. Het voelde raar om niet te kunnen helpen, terwijl ik niet eens zo heel ziek was.”

Infosessies voor professionelen

Vastgoed en Bedrijfsoverdracht

Dinsdagavond 16 april 2024 - Donderdagavond 18 april 2024
Hotel Marivaux, Adolphe Maxlaan 98, 1000 Brussel



overnamemarkt.be



Broederlijk Delen
TOT IEDEREEN MEE IS

Doe een genereus gebaar in de strijd tegen armoede



Internationale solidariteit en rechtvaardigheid. Broederlijk Delen komt er al meer dan zestig jaar voor op. Medewerker legaten Paul Quintiens legt je uit hoe je via je nalatenschap bijdraagt aan een wereld waarin er genoeg is voor iedereen.

Waarom neemt iemand Broederlijk Delen op in zijn of haar testament?

Paul Quintiens: "Omdat ze heel hard geloven in wat onze organisatie doet en hoe we dat realiseren. Onze slogan was ooit 'Geef mensen geen vis, maar een vislijn', en dat vat het kernachtig samen. Mensen uit het Globale Zuiden moeten hun samenleving zelf kunnen vormgeven en Broederlijk Delen wil hen daarbij ondersteunen."

Wat gebeurt er met de som die Broederlijk Delen erft?

Paul: "We versterken organisaties in Afrika, Latijns-Amerika en Palestina-Israël. Daarnaast voeren we druk op bij overheden en maken we Belgen bewust hoe ze mee het systeem kunnen veranderen. Wie daar benieuwd naar is, vindt in ons jaarverslag en op onze website meer informatie."

Stel dat ik Broederlijk Delen wil opnemen in mijn testament. Wat is dan de eerste stap?

Paul: "Ik zou je aanraden om mij te contacteren. We plannen een gesprek in. Daarvoor kom ik graag bij jou thuis. Zo kunnen we jouw wensen op een discrete manier bespreken. Veel mensen stellen dit erg op prijs. Want een testament schrijven, roept veel vragen op en is een proces dat met de nodige emoties gepaard gaat. Meestal zijn er meerdere gesprekken nodig. Wanneer hun testament is opgemaakt, voelen mensen zich vaak opgelucht."

Hoe kijk jij naar die gesprekken?

Paul: Ik ben vaak ontroerd door de warme ontmoetingen. Mensen blikken dankbaar terug op wat het leven hen heeft gegeven. Ze willen iets terugdoen door een deel van hun nalatenschap aan Broederlijk Delen te schenken. Zo hebben ze impact, ook als ze er niet meer zijn. Het geeft veel voldoening om mensen hierin te begeleiden.



Heb je graag meer informatie, of wil je Broederlijk Delen opnemen in je testament? Contacteer Paul dan geheel vrijblijvend op zijn nummer **+32 495 355 221**, of via e-mail: **Paul.Quintiens@broederlijkdelen.be**. Hij hoort graag van jou!

Het cardiovasculair risico

Een gratis brochure

Naast zijn missie om onderzoek in de medisch-chirurgische cardiologie te financieren, bevordert het **Fonds voor Hartchirurgie** sinds 1980 de gezondheid van het hart en verspreidt het informatie geschreven door experts van de verschillende universiteiten van het land onder het grote publiek.

Hart- en vaatziekten blijven de belangrijkste doodsoorzaak in België. De zoektocht naar medische informatie stelt iedereen in staat om zijn actiemogelijkheden op zijn gezondheid te vergroten. De overvloed aan beschikbare gegevens is echter een groot probleem in de zoektocht naar relevante informatie.

Daarom biedt het Fonds u de brochure "**Het cardiovasculair risico**" aan. Veel factoren dragen bij aan hart- en vaatziekten. Sommige, gerelateerd aan de levensstijl, kunnen worden vermeden: roken, hoge cholesterol, hoge bloeddruk, diabetes, sedentaire levensstijl, obesitas, stress,... mits u goed geïnformeerd bent, akkoord gaat met veranderingen in levensstijl (voldoende dagelijkse lichaamsbeweging, matige

alcoholconsumptie, voldoende inname van groenten en fruit) en zich houdt aan de voorgeschreven behandeling.

De elektronische sigaret, de effecten van diesel-microdeeltjes, de mogelijke verbanden tussen parodontale en hart- en vaatziekten, de specifieke symptomen van hartpathologie bij vrouwen: deze huidige zorgen vinden ook een plaats in de 80 pagina's van onze brochure "**Het cardiovasculair risico**". Die wordt gratis verzonden, op aanvraag aan:

info@hart-chirurgie-cardiaque.org

02/644 35 44

Downloadbare pdf
www.fondsvoorhartchirurgie.be



FONDS VOOR HARTCHIRURGIE vzw
voortgang door onderzoek



“Laat u niet gek maken door beurskoersen van blitse technologiebedrijven”

Door Tuly Salumu

Beleggen is hip and happening bij jongeren. Maar wat als u de kaap van 50 al hebt gerond? Is beleggen dan nog de moeite waard? En zo ja, wat zijn de gouden tips?

Hoe jonger u start met beleggen, hoe beter. Terwijl generatie Z steeds vroeger start met aandelen kopen, blijven hun ouders en grootouders argwanend aan de zijlijn staan. En dat is jammer, volgens Pascal Paepen. “Vijftig is de ideale leeftijd om te beleggen”, zegt de financieel docent (KU Leuven en Thomas More) en medeoprichter van spaarvarkens.be. “De kinderen zijn het huis uit, de grootste kosten zijn achter de rug, de hypotheek is misschien al afbetaald en op het werk hebt u anciënniteit waardoor u meer verdient.”

Een ideaal scenario dus, al raadt auteur en financieel blogger Luc Kroeze aan om eerst uw beleggingshorizon te bepalen. “Dertigers hebben een enorme runway. Ze kunnen decennia verder om het winst-op-winst-effect zijn werk te laten doen. Als prille vijftiger belegt u geld dat u denkt binnen tien jaar nodig te hebben, beter niet. De beurzen zijn de voorbije jaren hard van stapel gelopen. Als ze corrigeren of zelfs crashen, is de kans reëel dat vijf jaar te kort is om de verliezen te recupereren.”

Voorzichtige beleggers vs. avonturiers

Hoe pakt u zo'n belegging als vijftigplusser best aan? Dat hangt volgens Paepen af van hoeveel risico u wil nemen. Wordt u bloednervuus wanneer de beurs één procent zakt? Dan kiest u beter voor een defensieve belegging zoals een obligatie. “Op die manier bent



u niet afhankelijk van de schommelingen op de beurs en krijgt u sowieso uw geld met rente terug.”

Een andere optie voor de voorzichtige belegger is de eenjarige staatsbon, die in september heel veel spaargeld mobiliseerde. Wie avontuurlijker is aangelegd, kiest volgens Paepen beter voor aandelen. “Vijftigplussers hebben lang gewerkt en kunnen het daarom riskeren om een deel van hun spaargeld op de beurs te beleggen”, aldus Paepen. “Er hangen meer risico's aan vast, maar u krijgt een mooier rendement. Aanraders zijn aandelen van gereglementeerde vastgoedvenootschappen zoals Care Property Invest, dat verhuurt aan rusthuizen, en WDP, dat magazijnen verhuurt. Ook aandelen van holdings zoals Sofina zijn aantrekkelijk.”

Maar Kroeze waarschuwt. “Wie de nodige tijd, kennis en passie mist, kiest beter niet voor individuele aandelen”, zegt hij. “U hebt alledrie nodig om een portefeuille op te bouwen en te onderhouden. Het eerste moet u maken en het tweede komt vanzelf als het derde er is. Ontbreekt een van die drie, koop dan liever een indexfonds of enkele kwalitatieve holdings.”

Kwaliteitsbeleggen

Wie echt toegewijd is, kiest volgens Kroeze best voor kwaliteitsbeleggen, een ideaal vertrekpunt voor de particuliere belegger.

“Overweeg bedrijven met sterke concurrentievoordelen, prijszettingmacht, groeipotentieel en bij voorkeur ook bedrijven die winst kunnen maken in zwakke economische omstandigheden. Zogenaamde ‘sleep well beleggingen’”, zegt de auteur van boeken ‘De Kaviaarformule’ en ‘Het Beleggersbrein’. “Zoek naar bedrijven die financieel gezond en zeer winstgevend zijn en in staat om cash te genereren terwijl ze groeien. En heel belangrijk, probeer in te schatten of die bedrijven over tien jaar nog relevant zullen zijn. Let op, dit zijn geen beleggingstips, maar bij bedrijven als Assa Abloy, Geberit, Nike of Otis die respectievelijk in sloten, sanitair, sportkledij en liften zitten, lijkt me de kans groter dat we de producten in hun huidige vorm over tien jaar nog gebruiken dan bij Netflix, Snapchat of Airbnb.”

Als laatste tip geeft Kroeze dan ook mee: “Laat u niet gek maken door exploderende beurskoersen van blitse technologiebedrijven. Vergelijk het met de fabel over de haas en de schildpad van de Griekse dichter Aesopus. Hij die langzaam is, maar stug volhoudt, wint de wedstrijd.”

Voelt u het kriebelen? Ga dan best meteen aan de slag. “We verwachten dat de hoge rentes vanaf de zomer zullen zakken door de dalende inflatie en stagnerende economie”, zegt Paepen. “Het is dus slim om zo snel mogelijk te investeren.” ■

3 Vragen aan...

Joris Geerts
Zaakvoerder
Health Mate



Waarom zou iedereen gebruik moeten maken van een infraroodsauna?

“Lange golf infraroodsauna's verhogen uw lichaamstemperatuur, wat een 'fight-or-flight'-reactie activeert, waarbij heat-shock-proteïnen worden aangemaakt. Deze gaan een hoop biologische systemen resetten en optimaliseren. Bovendien zorgt een langdurig verblijf in een infraroodsauna voor een verhoogde hartslag en innerlijke temperatuur, waardoor u een cardiovasculaire work-out ondergaat, vergelijkbaar met de effecten van sporten.”

Zijn er nadelen?

“Korte golf infrarood beschadigt de cellen na tien minuten en infrarood golven onder 5.000 nanometer zijn te warm om lang voor te blijven zitten. Daarom is enkel infrarood rond de 6.000 nanometer aangeraden. Het is natuurlijk ook belangrijk om goed gehydrateerd te blijven vanwege het intensieve zweten, dus u moet veel water drinken.”

Waarom een infraroodsauna overwegen?

“Als u de lange golf infraroodsauna frequent gebruikt, stimuleert die uw immuunsysteem en cardiovasculaire gezondheid. Het is een grote investering, akkoord, maar door een Health Mate te kopen investeert u levenslang in uw levenskwaliteit.”



BEYOND BORDERS
EXPLORE. DREAM. DISCOVER.

UNIEKE AVONTUURLIJKE REIZEN



GROEPSREIZEN



SAFARI'S



FLY & DRIVE



WINTERREIZEN



REIZEN OP MAAT



LAPLAND



REIZEN MET KIDS



POOLREIZEN

BEYOND BORDERS BELGIË

BEYONDBORDERS.BE

INFO@BEYONDBORDERS.BE

LIERSEWEG 135
2200 HERENTALS

+32 498 66 35 95

Investeren in projecten met sociale impact

Het netwerk Licht en Liefde heeft verschillende solidariteitsprojecten opgezet van, voor en met blinden en slechtzienden. Sociale investeerders zijn welkom. Wie sociaal investeert, kijkt niet alleen naar de financiële kant maar ook naar de maatschappelijke opbrengst. Anders dan bij liefdadigheid staat er bij sociaal investeren ook een financieel rendement tegenover.

Licht en Liefde is een organisatie die een inclusieve samenleving ambieert en ervoor zorgt dat blinden en slechtzienden een kwaliteitsvol leven kunnen uitbouwen. Hiervoor zijn de medewerkers en de vrijwilligers actief op macro-, meso- en micromaatschappelijk niveau. Ze zetten zich in voor de belangenbehartiging bij de overheid, voor het integraal toegankelijk maken van onder andere bibliotheken, stadsbestuur en openbaar vervoer. Mensen met een visuele beperking en hun directe omgeving kunnen bij de organisatie ook terecht voor heel diverse steun, training en technische hulpmiddelen om hun leven comfortabeler te maken.

Sociaal ondernemen

"Voor de projecten die we opstarten hebben we financiering nodig", zegt Jan de Smedt, Directeur van Licht & Liefde. "Alleen met de gesubsidieerde voorzieningen komen we er niet. Gelukkig kunnen we een beroep doen op giften en schenkingen.

Anderzijds zorgen sociale investeerders niet alleen voor kapitaal, maar stellen ze ook hun expertise ten dienste rond bijvoorbeeld marketing en sociale media. We moeten, als organisatie, onze sociale inzet meer en meer ondernemend aanpakken."

Inclusieve samenleving

Pieter Verstraete, Netwerkdirecteur bij Licht en Liefde, licht een kleinschalig, kwalitatief woonproject in Pelt toe. "We gaan de blinden en slechtzienden geen kamer in een geïsoleerd tehuis toewijzen. Iemand van de lokale bevolking heeft ons een woning ter beschikking gesteld die we konden aanpassen aan de specifieke noden, samen met de grond ernaast in erfpacht. Zo creëren we een echte thuis voor de mensen met een visuele beperking waardoor ze de kans krijgen om zoveel mogelijk deel te nemen, als een volwaardige burger, aan het normale, maatschappelijk gebeuren in hun buurt."

Rendement en solidariteit

Sociale investeerders stellen geld ter beschikking en ontvangen een jaarlijks dividend. Na afloop van de afgesproken periode krijgen ze ook hun initieel kapitaal terug. "We zien steeds meer mensen die in het laatste derde van hun leven niet meer uit zijn op puur geldgewin, maar een maatschappelijke impact willen creëren", zegt de Smedt.



Win-winsituatie

"Er is ook een groeiende interesse bij zowel kleine als grotere bedrijven," voegt de Smedt toe. "De corporate social responsibility maakt niet alleen deel uit van de financiële strategie van het bedrijf maar ook van de visie. De wil om sociale impact te creëren levert vaak een beter imago op dan dure reclamecampagnes." Daarom als besluit deze warme oproep van de directeur: "Investeer in sociale projecten, ze geven niet alleen een goed financieel rendement maar ook een maatschappelijke impact. Check onze QR-code voor meer informatie."



Reclame



INCOFIN CVSO
Micro-finance

Duurzame Investeringsen



info@incofincvso.be
www.incofincvso.be

Incofin CVSO investeert wereldwijd in lokale ondernemingen die sociale inclusie bevorderen.

Ook u kan hier deel van uit maken. Al vanaf een bedrag van **130,20 euro** werkt u mee aan **duurzame verandering**.

U doet een investering met een **grote sociale impact** en u heeft recht op een **belastingvermindering van 5%**. Daarnaast kan Incofin cvso zijn aandeelhouders met een **aantrekkelijk dividend** belonen.

Investeren in aandelen van Incofin CVSO houdt risico's in: u kan geheel of een deel van uw investering verliezen. Lees eerst de informatienota en het essentieel informatiedocument alvorens te investeren: <https://incofincvso.be/investeer/>



Wouter Torfs

Afscheid als CEO: een nieuw kruispunt



“

Bijna een jaar geleden droeg ik de fakkel van het CEO-schap bij Torfs over aan mijn nicht. Deze overdracht was het resultaat van een grondige transitieperiode, waarin we intensief hebben samengewerkt. Ondanks een zorgvuldige voorbereiding is men nooit helemaal klaar voor het moment dat men daadwerkelijk de verantwoordelijkheid overdraagt.

Als CEO is het cruciaal om tijdig naar eigen functioneren te kijken en te evalueren wat het bedrijf nodig heeft. Ik kijk heel tevreden terug op mijn carrière. Ik zou niet graag een CEO zijn die zich tot de laatste dag blijft vastklampen aan een titel. Het werd duidelijk dat anno 2024, met het toenemende belang van digitalisering en e-commerce, het een goede zaak is dat er iemand aan het hoofd komt die veel meer met het digitale vertrouwd is. De beslissing om de fakkel door te geven aan iemand binnen de familie is geen vriendjespolitiek, maar is genomen om de best mogelijke CEO voor het bedrijf te vinden. Toch brengt het als bonus geloofwaardigheid en continuïteit met zich mee, wat door medewerkers gewaardeerd wordt.

Wat nu?

Stoppen bij Torfs betekent niet dat ik ga uitbollen. Ik zeg niet dat ik even hard moet werken als twintig jaar geleden, ik kan er best van genieten dat ik niet elke dag om zes uur moet opstaan. Maar enkel en alleen maar kaarten, golfen of fietsen, dat is toch niets voor mij. Een zinvolle bezigheid vinden, waar ik mijn talenten in kwijt kan, is belangrijk. Daarom heb ik bewust nagedacht over hoe ik mijn tijd wil invullen. Zo is er mijn engagement als voorzitter van het Centrum voor het Algemeen Welzijnswerk, CAW Vlaanderen, en mijn betrokkenheid bij verschillende raden. Dat zijn voor mij zinvolle bezigheden. Zo kan ik iets terugdoen voor de maatschappij. Natuurlijk zijn er ook mijn vier kleinkinderen die zorgen voor leven in de brouwerij.

Het moment na mijn vertrek bij Torfs zie ik als een kruispunt in het leven, vergelijkbaar met keuzes die we moeten maken op 25. Het is een zoektocht naar een nieuwe balans. Een balans waarin ik niet even hard wil blijven werken, maar wel actief betrokken wil blijven. Het is nooit te laat om nieuwe uitdagingen aan te gaan en uw talenten te delen met de wereld. ■

**Het moment na
mijn vertrek bij
Torfs zie ik als een
kruispunt in het
leven, vergelijkbaar
met keuzes die we
moeten maken op 25.**

– WOUTER TORFS
EX-CEO VAN TORFS



“Wij zijn zeer tevreden over Ernesto, wij zijn bij verschillende zorgwoning-bouwers gaan kijken in België en Nederland en Ernesto steekt er met kop en schouders bovenuit”

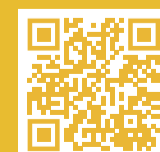
Lutgarde, schoondochter Yvonne

Ernesto mobiele zorgwoning

- Nieuwe woonvorm om langer bij je familie te blijven wonen
- Volledig instapklaar geleverd
- Koop -en huurformules

Meer info op www.ernesto.be
of tel 016 41 66 46

Vind hier al onze realisaties terug



ernesto
de zorgwoning in je tuin



Abitare, uw totaalconcept

Een woning, volledig naar uw smaak ingericht en volledig afgestemd op uw persoonlijke noden. Een plaats waar u rust vindt, waar u gezellige en energieke momenten met uw dierbaren beleeft. Een omgeving die klopt in alle facetten, tot in de kleinste details. Een ruimte waarin u thuis kan komen. Dat is wat onze interieurarchitecten elke dag realiseren, voor al onze klanten. Van leefruimte tot eetkamer, van slaapkamer tot decoratie, tot tuin en terras. Wij staan voor u klaar met doordacht interieuradvies voor het inrichten van een ruimte of voor het realiseren van een totaalproject. Gedreven door onze passie voor interieur, geïnspireerd door uw noden en met uitgebreide kennis van meubels en materialen zorgen wij ervoor dat u binnenkort kan wegdromen in uw interieur én exterieur.

Puntstraat 2 | 2440 Geel
Bredabaan 737 | 2930 Brasschaat
Brugstraat 34 | 2820 Bonheiden
abitare.be

ABITARE
MOOI WONEN


ROLEX


PATEK PHILIPPE
GENEVE

Cartier


OMEGA


TUDOR


TAGHeuer
SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860


Grand Seiko

ORIS
HÖLSTEIN 1904

BALMAIN
swiss watches


BAUME & MERCIER
MAISON D'HORLOGERIE GENEVE 1830


FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

RADO
SWITZERLAND


HAMILTON

LONGINES
SWITZERLAND

SEIKO
SINCE 1881


TISSOT


EBEL
BEAUTY MARRIES FUNCTION

BIGLI

AL CORO

AKILLIS
JWELLERIE PARIS

VICENZA
FOPE
DAL 1929

ROOS

The
FLANDERS®
Collection

Traditions
PERSONAL RING DESIGN

GUCCI
timepieces & jewellery

BLOCH
FINE JEWELLERY
SINCE 1914


Atelier P.
EST. 1865

Recarlo


JAIBOR

NEW

TenSen

Juweliers



TenSen Juweliers

Huidevettersstraat 46 - 2000 Antwerp
E. boutique@tensen.be
T. 0032 (0)3 231 98 98

TenSen Exclusive

Schuttershofstraat 2 - 2000 Antwerp
E. exclusive@tensen.be
T. 0032 (0)3 231 98 99

www.tensen.be

THUIS IN
TIJD.

SINCE 1962