

KOMPAS

Lifestyle

Maart 2026



INTERVIEW

Saartje Vandendriessche

“Ik ben 50 en sta aan de top van mijn energieniveau. Ik kan echt alles aan.”



AVA

Vitamine

AVA



Geef de lente een boost met Vitamine AVA

Spring regelmatig binnen in je **AVA-winkel** en ontdek nieuwe acties. Zo haal jij het beste uit het voorjaar.

Van 19/03/2026 t.e.m. 17/05/2026 scoor je frisse voorjaarspromo's. Ideaal om je interieur op te frissen, je tafel te laten stralen en je huis helemaal in lentesfeer te brengen. Tot gauw, in je AVA-winkel.



Ook geldig
op ava.be

Waar sta jij met je goede voornemens?

Elke jaarwisseling herhalen we hetzelfde ritueel: goede voornemens, duidelijke plannen, hoge verwachtingen. En dan is het maart, lijkt alles mislukt of gaf je allang op. Maar faal jij echt? Of vecht je tegen de natuur van je lichaam en geest? Tijd om te leren hoe je die voornemens wél volhoudt.

Door **Amaryllis De Bast**

We beginnen enthousiast: sporten, gezonder eten, meer tijd voor onszelf. “Dit jaar ga ik het anders doen,” denken we. En dat gevoel is heerlijk. Maar dan is het maart, en voelt alles mislukt. “Zie je wel, ik hou dat nooit vol.” Je bent niet alleen. Transformatiecoach bij T&S Fitclub, Michael Karetsas, legt uit waarom het zo vaak misgaat: “Vrouwen in het bijzonder zijn sterk in het zorgen voor anderen, maar vergeten zichzelf dezelfde zachtheid te geven. Je hebt al een volle to-do, draagt grotendeels het mentale huishouden, en dan komt er nog een ziek kind, een drukke week of een dipje bij. En dan denken we: oké, mislukt, laat maar. Maar dat is niet falen. Dat is gewoon menselijk.” Het punt? Het ligt niet aan jou. Het ligt aan hoe je leeft, voelt en zorgt. Vaak beginnen we vanuit “moeten” in plaats van “willen”. Je moet gezonder eten, moet sporten, moet tijd voor jezelf vrijmaken. Die druk werkt niet.

Misschien begint het probleem al vóór je goede voornemens.

Volgens Marleen Boen, Master Certified Coach en oprichter van Training & Coaching Square, werkt het idee dat januari hét startpunt van verandering is, eigenlijk helemaal niet: “Goede voornemens aan het begin van het jaar? Dat werkt voor geen meter. Januari is midden in de winter, een rustfase waarin je je terugtrekt, om dan te zeggen: ik ga iets veranderen... dat klopt niet. Je bent dan te ongeduldig met jezelf.” Ze legt uit dat de winter geen periode van bewustzijn is: “De winter is het geschenk van de stilte, van cocoonen en reflecteren. Een seizoen dat vraagt: Wat wil ik (niet) meer? Wat laat ik achter, wat neem ik mee? Daar dient een jaareinde voor.”

De timing van verandering is bovendien persoonsafhankelijk. Marleen gebruikt de seizoenen als kompas: “De lente is een veel betere periode om te bepalen wat je in een nieuw kleedje wil steken. Twintigers en dertigers zitten echt in een ‘zaaileeftijd’. Voor de dertigers en veertigers draait het

vaker om: waar wil ik vanaf? Dus dat “ik-ga-knallen-in-januari”-idee is eigenlijk een strijd tegen je natuurlijke ritme.”

Hoe je het wél volhoudt

Nu we begrijpen waarom het vaak misgaat, rijst de vraag: hoe lukt het dan wél? Michael geeft enkele praktische tips: “Vaak begin je te groot: drie keer sporten, je hele voeding omgooien. Alles perfect willen doen werkt niet. Start met een voornemen dat je energie geeft, in plaats van dat het je energie kost.”

Kleine acties blijken het verschil te maken: “Ga iedere dag een halfuur wandelen met je hond, luister elke week een nieuwe podcast, of blokkeer één avond in de week voor me-time. Kleine dingen, maar wél dingen die je volhoudt.” Het gaat er vooral om dat je dit inplant. Motivatie is leuk, maar die verdwijnt. Michael legt uit: “Blokkeer het in je agenda, want anders wordt de plaats ingenomen en kom je er niet toe. Vrouwen schuiven zichzelf

In deze editie:

3-4 Waar sta jij met je goede voornemens? • 7-8 Je volgende vakantie hoeft niet te wachten • 10-12 Investeren in je woning • 16-20 Interview: Saartje Vandendriessche • 21-22 Doe eens iets buiten je comfortzone • 24-25 Lenteschoonmaak: in de vuilbak ermee? • 26-27 Plezier zonder excuses • 29-30 Koken om jezelf goed te voelen

Colofon:

Project Managers: **Iolanda De Luca** • Redactie: **Tara Troch**, **Amaryllis De Bast** • Journalisten: **Amaryllis De Bast**, **Josefien De Bock**, **Hannes Dedeurwaerder**, **Justine Doyen**, **Heleen Driesen**, **Rosalie van Hoof** • Coverfoto: © **Gregory Van Gansen** • kompasmedia@roularta.be • kompasmedia.be

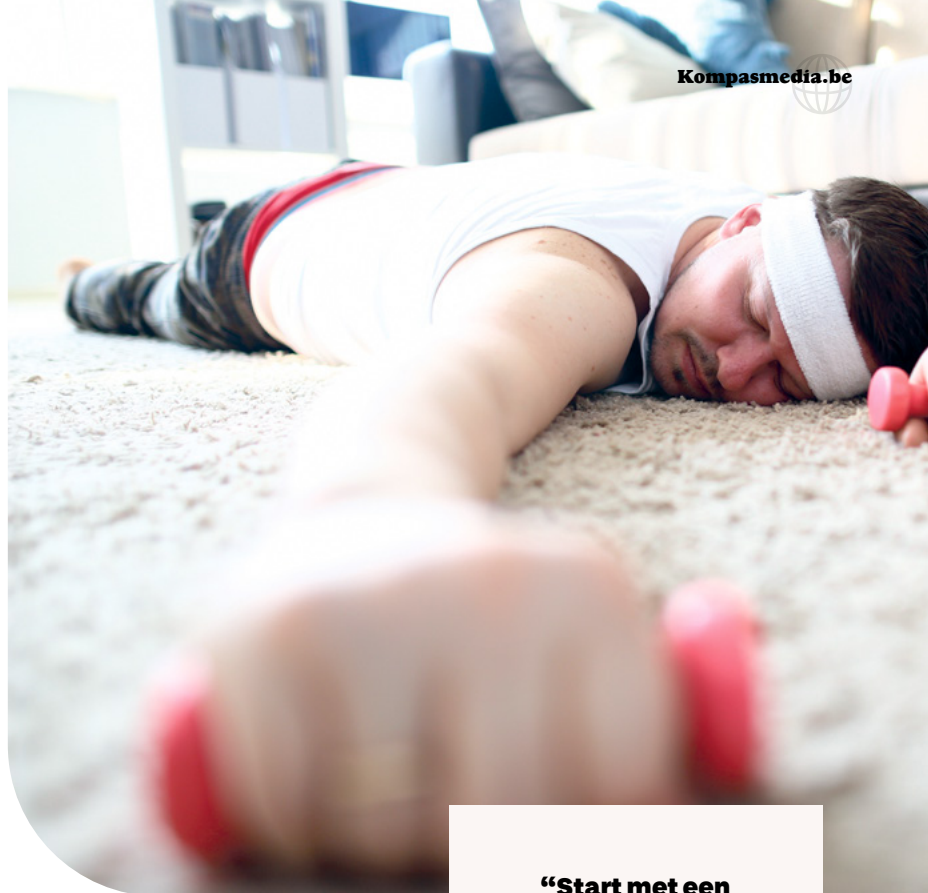
vaak automatisch opzij als iemand hen nodig heeft. Dat geblokkeerde uurtje? Dat is van jou. Net zo hard als een afspraak bij de tandarts.”

En terugval? Dat betekent niet stoppen, wel terugschakelen: “Bepaal vooraf wat terugval voor je betekent. Stop niet, maar schakel terug naar een mini-versie van je doel. Je bent geen drie keer gaan sporten deze week? Dat is oké. Doe het één keer en haal de rest volgende week in. Doel gemist? Reset, en start opnieuw.” Michael vat samen: “Een vrouw die zichzelf niet op de laatste plaats zet, dát is het uiteindelijke doel van een goed voornemen. Vrouwen zeggen heel vaak: ik hou het niet vol. Maar eigenlijk houden ze het wel vol, gewoon hun eigen plan niet, en wel dat van iedereen rondom hen.”

Terugschakelen en loslaten

Marleen plaatst dit in een groter, seizoensgebonden kader: “In de winter moet je niet ‘doen’. Dat is veel te vermoeiend. De winter gaat over ‘zijn’.” Ze nodigt uit tot een eenvoudig ritueel: “Maak in de winter eens een état des lieux: wat heb ik geoogst, wat heb ik gezaaid het voorbije jaar? Niet om te oordelen, maar om te begrijpen. Niet om je te pushen, maar om vrede te sluiten. Pas als je weet wat je achter je laat, ontstaat er ruimte voor wat je toestaat.”

Loslaten kan klein beginnen: een patroon van klagen, een reflex van zelfmedelijden, of gewoon leren ‘nee’ zeggen. Marleen benadrukt: “Kan ik mij voorstellen dat ik iets achter mij laat? Dat het geen deel meer uitmaakt van mijn leven?” Wanneer de lente zachtjes binnenkomt, wordt het tijd om in actie te komen. Michaels praktische tips krijgen dan een



concreet startpunt: “Ga iedere dag een halfuur wandelen met je hond, beluister elke week een nieuwe podcast, of blokkeer één avond in de week me-time in je agenda.”

Wie ben jij in wording?

Marleen plaatst het in een breder perspectief van persoonlijke groei: “We zijn meer dan human doings: we zijn human beings. Het gaat over jezelf opnieuw uitvinden. Een volgende versie van jezelf worden. Geen strijd, niet forceren, maar een beweging van binnenuit. Imagination, belief en willpower: eerst kunnen zien wie je wilt worden, dan geloven dat het kan, en vervolgens de wil creëren om eraan trouw te blijven. Niet vanuit druk, nooit vanuit schuld. Ik hou niet van het woord discipline. Willpower is veel belangrijker.”

Wat deze inzichten ons leren, is helder: je hoeft niet te forceren, niet meteen te knallen, en je hoeft niet

“Start met een voornemen dat je energie geeft, in plaats van kost”

— **Michael Karetsas**
Transformatiecoach bij T&S Fitclub

alles perfect te doen. Eerst rusten, loslaten en voelen. “Visualiseer wie je bent in je ‘doen’ en ‘zijn’”, omschrijft Marleen het poëtisch. En dan, wanneer de lente arriveert, zet je de eerste stappen. Kleine, haalbare acties, met zachtheid en energie. Pas dan wordt een goed voornemen een levend plan, in plaats van een winterse illusie.

Herken jij het gevoel dat goede voornemens zwaarder wegen dan de bedoeling lijkt te zijn? Misschien is het tijd om jezelf toe te staan te vertragen, kleine stappen te nemen en te ontdekken hoe het voelt om werkelijk prioriteit te geven aan jezelf. Januari mag dan de start van het jaar zijn, maar jouw voornemen begint wanneer jij er klaar voor bent. •

Vitaal blijven? Het begint niet met streng zijn, wel met tijdig inzicht



Meer vitaliteit hoeft niet te beginnen met streng zijn voor jezelf. Het begint bij tijdig inzicht in wat jouw lichaam écht nodig heeft. Gezond leven werkt alleen duurzaam als het past bij jouw tempo, jouw leven en jouw mogelijkheden. Daarom geloven we bij EQ3 dat gezondheidswinst niet voortkomt uit extreme diëten of rigide regels, maar uit begrijpen hoe je lichaam functioneert en hoe je stap voor stap meer energie, kracht en vitaliteit kunt opbouwen.

Veel mensen focussen vooral op hun gewicht, maar de weegschaal vertelt slechts een deel van het verhaal. Hoe je je voelt doorheen de dag — je energie, kracht, slaap en comfort — is minstens even belangrijk. Daarom kijken we verder dan enkel je gewicht. Met een analyse van je lichaamssamenstelling krijgen we inzicht in je spiermassa, vetmassa en vochtbalans. Zo kunnen we vooruitgang correct opvolgen, vaak nog vóór je die zelf merkt.

Onze aanpak rust op drie eenvoudige en doeltreffende pijlers:

Meet, Bescherm, Hou vol.

1. Meet

We beginnen altijd met meten, want inzicht is de basis van verandering. Dankzij een nauwkeurige analyse van je lichaamssamenstelling ontdek je wat je lichaam écht vertelt. Zo krijg je een helder beeld van je spiermassa, vetmassa en vochtbalans. Die informatie helpt om realistische doelen te stellen en om je evolutie op een correcte, meetbare manier te volgen.

2. Bescherm

Tijdens gewichtsverlies is het cruciaal om je spiermassa en je energie te beschermen. Spieren vormen de basis van een sterk en vitaal lichaam, en ze spelen een belangrijke rol bij je metabolisme, je houding en je kracht. We bekijken daarom ook de celgezondheid: een waardevolle indicator van hoe fit en energiek je lichaam vanbinnen functioneert. Door spieren te beschermen en voldoende voedingsstoffen aan te leveren, blijft je lichaam optimaal functioneren.

3. Hou vol

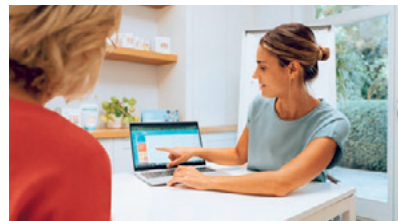
Resultaten behouden lukt alleen als je een aanpak vindt die past bij jouw ritme. Dankzij haalbare stappen, duidelijke structuur en gewoontes die je op lange termijn kan volhouden. Gezond leven moet realistisch blijven, ook op drukke dagen.

In bepaalde fases zetten we volwaardige vervangmaaltijden in. Deze maaltijden bevatten hoogwaardige eiwitten, veel vezels en tot 30% van je dagelijkse vitamines en mineralen. Ze vormen een handig en flexibel hulpmiddel wanneer je lichaam extra ondersteuning kan gebruiken.

Strategische maaltijdvervanging kan helpen bij drie situaties:

- **Kickstart bij gewichtsverlies:** Tijdelijke structuur via 1, 2, 3 of 4 EQ3 maaltijden per dag brengt rust en richting. Daarna bouwen we geleidelijk weer op naar drie volwaardige maaltijden die bij jouw leven passen.

- **Ondersteuning bij afslank-medicatie:** Bij medicatie is het soms lastig om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Eén EQ3 maaltijd per dag biedt dan zekerheid, met de juiste bouwstoffen voor energie en spierbehoud.
- **Slimme keuze op drukke dagen:** Minder tijd om te koken? Een EQ3 maaltijd geeft je een volwaardige combinatie van eiwitten, vezels en micronutriënten zodat je lichaam krijgt wat het nodig heeft, zonder stress.
- **Gezond leven hoeft niet streng te zijn.** Met inzicht, structuur en haalbare stappen bouw je op jouw tempo aan echte, blijvende vitaliteit.



Benieuwd naar jouw ideale aanpak?

Scan de QR-code, vul in 1 minuut de korte vragenlijst in en ontvang persoonlijk advies en info over onze begeleiding bij EQ3.



Meet, bescherm, hou vol

EQUILIBRE 3
gezond verschil



BioActive Q10

Voor meer energie*

BioActive Q10 100 mg van Pharma Nord bevat co-enzym Q10 in de actieve vorm (ubiquinol), opgelost in plantaardige olie voor een optimale opname. Q10 is een lichaamseigen stof die een rol speelt in de energieproductie in de cellen.

Het supplement bevat bovendien vitamine C, dat bijdraagt aan de normale energievoorziening van het lichaam. Ideaal als aanvulling voor wie zijn Q10-inname wil ondersteunen.

- Q10 met vitamine C die bijdraagt aan de vermindering van vermoeidheid
- In een 100% homogene olieoplossing voor optimale opname
- Opname en kwaliteit bewezen in wetenschappelijke studies



Wilt u alles weten over voedingssupplementen op wetenschappelijke basis?

Scan de QR-code en registreer u.

*Gecombineerd met vitamine C die bijdraagt tot een normaal energieleverend metabolisme.

 **Pharma Nord**

Je volgende vakantie hoeft niet te wachten

Door Amaryllis De Bast

Ooit betekende vakantie: in de zomer naar het zuiden en in de winter de skibotten bovenhalen. Maar zo lang wachten op die ene vakantie... We hebben nood aan rustmomenten tussen-door. Onze portemonnee kent echter zijn grenzen, en onze vakantiedagen helaas ook. Dus hoe pakken we het anders aan? Laat je inspireren en plan vandaag nog je volgende mini-escape.

Reisauteur Lot Wildiers (Reisgoesting.be), en auteur en travel content creator Emma Verhaeghe (Emma's Roadmap) inspireren om het anders aan te pakken: bewuster, rustiger en vaak ook verrassend dichtbij huis. Wat blijkt? Je hoeft eigenlijk helemaal niet ver te gaan om dat échte vakantiegevoel te vinden, zeker niet als je de drukke piekperiodes durft loslaten.

Volgens Lot komt dat omdat veel gezinnen zich nog steeds vastklampen aan schoolvakanties en grote druktemomenten, terwijl net daar zoveel winst te rapen valt. "We denken dat vakantie altijd samenvalt met het hoogseizoen," zegt ze. "Maar er gebeurt iets moois wanneer je dat idee loslaat. Je ziet een bestemming plots in een heel ander

licht." Zo verandert een druk wintersportgebied als de Alpen in de zomer of herfst in een stille wereld van groene bergweides, kabbelende beekjes en kleurrijke bossen. Zie je het al voor je?

Emma merkt dan weer op dat veel Belgen nog altijd denken dat je een vliegtuig moet nemen om nieuwe dingen te ontdekken. "We lachen graag met het Belgische weer of onze slechte wegen," vertelt ze, "maar dat beeld klopt niet altijd. Veel mensen weten gewoon niet wat er waar te zien valt." We vliegen massaal naar Spanje of Italië, terwijl er op een halfuur van onze deur plekken zijn waar we nog nooit gestopt zijn. "Ik kan je verzekeren: die plekken zijn het vaak absoluut waard", aldus Emma.

Waarom we niet meer reizen zoals vroeger

Wie anders reist, of dat nu ver weg is of dichtbij, ervaart dezelfde voordelen. Eerst en vooral: rust. Buiten het hoogseizoen of weg van de bekende hotspots is er letterlijk meer ademruimte. Lot legt uit: "Locals hebben meer tijd voor je, restaurants zijn minder vol... je ontmoet mensen op een andere manier." Emma ziet hetzelfde in België. "Op Hemelvaart staat iedereen op dezelfde plek in de Ardennen. Maar als je net dan

Even weg dankzij mini-escapes



een verborgen of minder populair plekje kiest, beleef je zoveel meer."

Daarnaast win je tijd, en soms zelfs uren per dag. Een weekendje naar Den Haag, Bouillon of Spa? Je bent er sneller dan dat je aan de gate op Zaventem raakt. En het is bovendien goedkoper: vliegtickets en overnachtingen lopen al snel op in prijs, terwijl een uitstap in België amper transportstress of extra kosten met zich meebrengt. "En je hoeft niet te wachten op die ene grote zomerreis," zegt Emma. "Vaker kleine mini-escapes doen zoveel deugd."

Zo begin je eraan

Maar hoe begin je hier dan aan? Lot benadrukt dat een beetje voorbereiding wonderen doet. Een goedkoop last minute ticket is geen cadeau als het ter plaatse wekenlang regent of alles gesloten blijkt door lokale feestdagen. Emma vult aan dat inspiratie dichterbij ligt dan we denken: sociale media zitten vol verborgen pareltjes, en Google Maps toont plekken die je in geen enkele gids vindt. Verder helpt het om eens een uithoek van België op te zoeken waar je nog nooit geweest bent: denk aan de Westhoek, Condroz, de Voerstreek of Luxemburg. "We denken dat we België kennen, maar niemand kent écht alles. Er valt altijd wel een plek



“Je hoeft niet te wachten op die ene grote zomerreis: vaker mini-escapes doen zoveel deugd”

— **Emma Verhaeghe (Emma's Roadmap)**
auteur en travel content creator

te verkennen die de moeite waard is,” zegt Emma.

Ook buiten de piekmaanden denken, loont. Brugdagen worden minivakanties, weekendjes zijn minder druk, en op Belgische feestdagen kan een uitstap naar Nederland heerlijk rustig zijn. En ja, het weer speelt altijd een rol, maar dat hoeft je niet tegen te houden. Met een regenjas, laagjes en goede schoenen kom je verrassend ver. Unieke overnachtingsplekken? Die zijn er genoeg. Slapen in een tiny house midden in het bos? Dat is echt wel de moeite voor het hele gezin, klinkt het.

Wie zoekt, die vindt

Voor wie graag inspiratie wil, delen Lot en Emma enkele van hun favorieten. Lot tippt Sri Lanka, een betaalbare en authentieke bestemming die het hele jaar door aangenaam is. In Scandinavië is de zomer ideaal om te kamperen en te wandelen, en een trage vakantie op één plek brengt meer rust dan een rondreis dat soms doet. En wie durft buiten de klassieke maanden te reizen, ontdekt hoe mooi de Alpen in de herfst zijn of hoe magisch Noorwegen aanvoelt in de lange zomerdagen. Emma blijft dichterbij huis en zweert bij verrassende Belgische plekken zoals het Park Furfooz of de spectaculaire Rocher du Bielew bewijzen dat avontuur

soms dichterbij ligt dan je denkt. Geef je het een kans?

Een atypische reis kan er dus heel verschillend uitzien. Lot herinnert zich haar tien dagen durende kano-tocht in Zweden nog levendig: overdag peddelen, 's avonds kamperen op eilandjes, eten bij een kampvuur. “Het tempo was zó traag, zo puur... magisch.” Emma geniet dan weer als volgers haar laten weten dat ze eindelijk iets nieuws probeerden dicht bij huis. “Als mensen dankzij mijn tips ontdekken dat België écht mooi kan zijn, word ik daar heel gelukkig van.”

Beiden verwachten ze dat anders reizen alleen maar populairder zal worden. Mensen zoeken meer rust, minder drukte, meer authenticiteit. Gezinnen met jonge kinderen kiezen vaker voor korte, haalbare uitstapjes. Jongeren en koppels wisselen verre reizen af met 'dichtbijvakanties'. “We gaan kritischer nadenken over wanneer we reizen en waarom,” zegt Lot. “En dat is goed voor ons én voor de bestemmingen.”

Hoe kunnen we dan best reizen met oog op de toekomst, zodat we niet altijd moeten wachten tot het weer kerst- of zomervakantie is? Lot is alvast duidelijk: “Kies wat jou gelukkig maakt. Niet wat trendy is of wat anderen doen.” Emma voegt daar resoluut aan toe: “En stop met excuses. Er is altijd iets moois te zien, hoe klein je uitstap ook is. Laat doemdenken achterwege, en ga gewoon!” •

3 vragen aan...



Véronique Vanhoo
Zaakvoerder Vanomobil

Voor veel reizigers is de camper synoniem geworden voor vrijheid. Hoe verklaart u deze aantrekkingskracht van een spontane vakantie dicht bij de natuur?

“Wij merken dat veel mensen vandaag echt verlangen naar rust en vrijheid. Met een camper bepaal je zelf het tempo van je reis. Je wordt wakker midden in de natuur en beslist spontaan waar je naartoe gaat. Dat gevoel van vrijheid, met toch het comfort van thuis, spreekt enorm aan.”

Veel mensen dromen van vrijheid en natuur. Hoe kan een reis met de camper de manier waarop we onze vakantie beleven veranderen?

“Met een camper vertraag je automatisch. Je ervaart echt het gevoel van slow travel: onderweg nieuwe plekken ontdekken, stoppen wanneer je wil en echt genieten van het moment. Veel klanten vertellen ons dat ze na één reis helemaal verkocht zijn aan die manier van reizen.”

Als u iemand die voor het eerst met een camper op reis wil gaan een advies zou geven, wat zou dat dan zijn?

“Ik raad vaak aan om eerst een camper te huren. Zo kan je rustig ontdekken of het bij je past. Wij nemen altijd de tijd om alles goed uit te leggen, zodat mensen met een gerust gevoel vertrekken en volop kunnen genieten van hun vakantie.”



Van droom tot bestemming: jouw reisexpert die alles voor je regelt

Reizen opent ons zicht op andere bestemmingen, volkeren en culturen. Of we willen of niet, het verandert ons, of beïnvloedt ons op z'n minst. Je vertrekt en komt anders terug. Opgeladen, geïnspireerd, met nieuwe inzichten en bij voorkeur met veel energie.

Reizen is in die zin dan ook in belangrijke mate emotioneel.

Wanneer je dan ook je reis vastlegt doe je er goed aan om hier het maximale uit te halen. Voor sommigen is het opzoeken en het surfen dan ook een vast onderdeel van de reis. Onderzoek leert echter dat dat zoeken vaak driemaal zoveel tijd inneemt als de eigenlijke reis. Dan is het goed dat je kan terugvallen op een reisprofessional.

Werken met een reisprofessional geeft je enkele belangrijke voordelen.

Een reis boeken is een unieke aankoop waarbij vele verschillende diensten deel uitmaken van de totale beleving. Je transport, je

accommodatie en je beleving op een optimale manier combineren zodat alles vlekkeloos verloopt en dit binnen jouw wensen is een vak apart. **Jouw reisprofessional ontzorgt jou hierin.**

Reisprofessionals doen je tijd en dus ook geld besparen. Ja, ze rekenen inderdaad een service fee of dossierkost aan, echter, door hun kennis, toegang tot verschillende systemen en door de tijdsbesparing ben je vaak beter af.

Jouw reisprofessional mag je gerust zien als jouw **“personal shopper”** en gaan op basis van jouw persoonlijke wensen aan de slag. Hoe beter ze jou kennen hoe beter ze de vakantiebeleving aan jouw wensen kunnen laten aansluiten.

Je kiest hiermee ook meteen voor zekerheid en kan er in alle veiligheid en vertrouwen jouw vakantie vastleggen.

Reisprofessionals zijn verzekerd tegen Insolventie en erkennen de Geschillencommissie reizen. Ze hebben bovendien een wettelijke informatie- en bijstandsplicht.

Waarom is dat dan zo belangrijk? Wel uiteraard wensen we iedereen een geslaagde vakantie toe. Gaat er echter toch iets fout wat niet meteen opgelost geraakt, dan is het belangrijk dat je jouw reisprofessional aan je zijde hebt om jou te assisteren. Zelfs met de huidige AI kunnen heel wat platformen hier niet aan beantwoorden om snel tot een oplossing te komen zodat je ongestoord verder kan genieten. De recente situatie in het Midden-Oosten onderstreept nogmaals deze meerwaarde waarbij voor betrokken reizigers pro-actief concrete oplossingen gezocht werden.

In het onwaarschijnlijke geval dat jullie er alsnog niet mochten uit geraken is er nog steeds de geschillencommissie reizen die via bemiddeling streeft naar een minnelijke schikking die voor beide partijen aanvaardbaar is. In het uiterste geval kan overgegaan worden tot arbitrage.

Kijk dus steeds grondig na of jouw reisprofessional voldoet aan de wettelijke vereisten, of hij of zij aangesloten is bij VVR of UPAV en bij voorkeur een CERTA-label draagt.

vvr.be

 **CERTA** CERTIFIED TRAVEL AGENT



WR
Samen sterk in
reisondernemen



Wonen met meerwaarde: slimme investeringen voor de lente

Door *Josefin De Bock*

De eerste zonnestralen... heerlijk! Ze doen ons massaal zin krijgen om de ramen open te gooien en met een andere blik naar onze woning te kijken. Wat kan opgefrist worden, waar mag het comfortabeler? Goed nieuws: investeren hoeft geen grote verbouwing te zijn. Door slim te investeren in kunst, design en buitenleven kan je zowel je woonplezier als de waarde van je woning verhogen.

Een woning overtuigt in de eerste plaats op gevoel. Voelt het huis verzorgd? Klopt het geheel en straalt het vertrouwen uit? Het zijn vooral de afwerking, materiaalkeuze en sfeer die

bepalen of je jezelf ziet wonen op een plek. Eenvoud is daarbij het uitgangspunt. Neutrale muren, nette vloeren en voldoende lichtinval zorgen voor rust zonder dat het interieur haar karakter verliest of koel aanvoelt. Ook flexibiliteit is belangrijk. Ruimtes die meerdere functies combineren, zoals een logeerkamer die ook werkplek is of een eetruimte die uitkijkt op de tuin, sluiten aan bij hoe we vandaag wonen. Dergelijke ingrepen zijn vaak beperkt in omvang en maken een woning aantrekkelijker. Net als aandacht voor detail: verf in zachte tinten, doordachte verlichting, mooi kraanwerk, slimme opbergruimte,... Allemaal kleine zaken die een groot effect kunnen hebben.

Kunst en design brengen sfeer en voegen waarde toe

Veel mensen veranderen geregeld de meubels en kleuren in hun woning, maar kunst en design blijven vaak het vaste referentiepunt in een interieur. Ze geven een woning karakter, identiteit en diepte. In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, gaat investeren in kunst niet om prestige of prijskaartjes. Wat telt is het gevoel, de samenhang en de manier waarop een werk een ruimte laat spreken. Volgens beeldend kunstenaar Veerle De Vos is een emotionele klik de juiste vertrekbasis. "Een kunstwerk dat meteen een band oproept, zit vaak goed.

Authenticiteit en de plek die het krijgt in huis zijn belangrijker dan de prijs. Een werk moet sfeer brengen en passen in het geheel. Binnen, maar evengoed in de tuin of op het terras.”

Ook Charlotte Beernaert, interieurcomponiste bij De Tuin Der Kunsten, benadrukt dat de echte meerwaarde niet in het object op zich zit, maar in de samenhang. “Een woning krijgt pas waarde als er harmonie heerst. Kunst, kleur en structuur die op elkaar afgestemd zijn, zorgen voor rust en een gevoel van thuiskomen. Dat evenwicht voel je als bewoner, bezoeker of potentiële koper.” Dure eyecatchers zijn zeker geen vereiste. “Kleine, doordachte keuzes kunnen veel doen”, gaat Charlotte verder. “Een mix van kunst, keramiek, glas en natuurlijke materialen, bewust gekozen en goed geplaatst, maakt een interieur persoonlijk en evenwichtig.” Veerle sluit zich daarbij aan: “Less is more. Eén karaktervol werk dat een muur laat spreken, kan meer betekenen dan meerdere dure stukken zonder samenhang.”

PAREIT.Gallery hanteert een esthetische benadering in combinatie met een langetermijnvisie. “Een emotionele aankoop is geen fout”, zegt Els Pareit. “Een woning moet in de eerste plaats als thuis aanvoelen. Kunst en design versterken die beleving en kunnen tegelijk een duurzame meerwaarde creëren. Slimme keuzes, van opkomend talent tot gevestigde namen, zorgen zo voor een dubbele return: esthetische meerwaarde vandaag en mogelijk financieel rendement later.”

Een esthetisch afgewerkte woning wordt sneller begrepen en beter onthouden. “Kunst brengt warmte, identiteit en samenhang, en



“Een kunstwerk dat meteen een band oproept, zit vaak goed. Authenticiteit en de plek in huis zijn belangrijker dan de prijs”

— **Veerle de Vos**
Kunstcurator

helpt mensen zich meteen met een ruimte te verbinden”, stipt Els aan. Charlotte beaamt dat: “Wanneer kunst en inrichting met elkaar in harmonie zijn, voelen mensen dat het verhaal klopt. Die emotionele connectie is vaak doorslaggevend.” Dat gevoel ligt ook aan de basis van tijdloosheid. Die zit in kwaliteit en context, en niet in het volgen van trends. “De waarde van kunst hangt af van het werk zelf, de kunstenaar en de manier waarop het wordt ondersteund”, zegt Els. “Ook de presentatie speelt een sleutelrol. De schaal, de plaatsing en de integratie bepalen of een werk volledig tot zijn recht komt.”

Buitenleven als verlengstuk van je woning

Met de lente verplaatst het leven zich opnieuw naar buiten. Terras, tuin en buitencomfort zijn vaste onderdelen geworden van hoe we wonen. Volgens Marjolein Nijs, CEO van Gervi, is toegankelijk comfort vandaag de rode draad in wellness. “Een zwembad, jacuzzi of compacte wellnessoplossing wordt een slimme investering zodra ze deel uitmaakt van je routine. Als je ze regelmatig gebruikt om te ontspannen, beter te slapen of soepeler te bewegen, haal je er een mooie meerwaarde in levenskwaliteit



uit.” Vooral compacte oplossingen zijn populair. “In België wonen we bewuster en vaak kleiner. Zwemspa’s en jacuzzi’s laten zich makkelijk integreren in een tuin of op een terras, zelfs op een beperkte oppervlakte. Ze versterken het woongevoel en maken een woning aantrekkelijker, ook voor potentiële kopers.”

Ook binnenshuis kan je op eenvoudige manieren een wellnessgevoel creëren. “Een infraroodcabine, sauna of douche met stoomfunctie kan vaak zonder grote verbouwingen. Het zijn ingrepen die snel effect hebben en het dagelijkse wooncomfort verhogen”, stipt Marjolein aan. Ook energiegebruik en onderhoudsgemak spelen een grote rol. “Wellness moet vooral passen in het dagelijkse leven. Als je kiest voor eenvoudige, goed doordachte systemen, investeer je in duurzaam wooncomfort”, besluit ze.

“Wanneer kunst en inrichting met elkaar in harmonie zijn, voelen mensen dat het klopt”

— **Charlotte Beernaert**
De Tuin der Kunsten

Doordachte keuzes met blijvend effect

Investeren in je woning is investeren in hoe je leeft. De sterkste keuzes zijn die waarvan je vandaag plezier hebt en die tegelijk hun waarde behouden, zodat je woning met je leven kan meegroeien. Door stap voor stap te investeren in afwerking, kunst, sfeer en comfort ontstaat een woonomgeving die op elk moment juist aanvoelt. Je hoeft daarvoor geen grote ingrepen te doen, het gaat in de eerste plaats om doordachte keuzes die een blijvend effect hebben.

Investeren in je huis kan een slimme manier zijn om zowel comfort als financiële meerwaarde te creëren. De top drie meest rendabele investeringen zijn:

Energie-efficiëntie: denk aan isolatie, dubbel glas en zonnepanelen. Deze maatregelen verlagen je energiekosten en verhogen de waarde van je woning aanzienlijk. Win-win, dus waarom niet investeren?

Keuken- en badkamerupgrade: moderne keukens en badkamers zijn vaak doorslaggevend bij de waardebepaling van een huis en maken het aantrekkelijker voor kopers. Ook al denk je nog lang niet aan verkopen is het een slimme zet: je weet nooit wat de toekomst brengt.

Slimme indeling en extra leefruimte: een zolder die je tot slaapkamer maakt, of een multifunctionele werkruimte, kan de bruikbare oppervlakte vergroten en daarmee de verkoopprijs verhogen. Tijd dus om aan de slag te gaan met die ‘rommelkamer’!

Investeren in je woning is dus niet alleen een kwestie van onderhoud: het is een strategie om je huis financieel sterker en comfortabeler te maken. Wie deze slimme verbeteringen doorvoert, ziet zowel het woongenot als de marktwaarde stijgen. En dat is nooit slecht...



Golden Lakes Hotel - Lacs de l'Eau d'Heure | Route de la Plate Taille, 51 - B-6440 Froidchapelle | +32(0)71 31.71.19

EEN ONTSPANNENDE ONTSNAPPING IN HET HART VAN DE NATUUR

Gun uzelf een onvergetelijk verblijf in ons viersterrenhotel aan de oevers van de Plate Taille.

Aan de oevers van de Lacs de l'Eau d'Heure ligt het Golden Lakes Hotel, een viersterrenhotel met een Cinq Mondes wellness-spa en een bistroonomische brasserie.

Kom helemaal tot rust in dit idyllische kader van 1800 hectare water en bos.



ONTDEK DE CHARME VAN SLOW TRAVEL MET EEN CAMPER.

Véronique Vanhoo, zaakvoester van Vanomobil



Droom je van een vakantie waar je het tempo zelf bepaalt? Met een camper ontdek je het plezier van slow travel: rustig reizen, onderweg nieuwe plekjes ontdekken en 's morgens opstaan met uitzicht op de natuur.

Bij Vanomobil helpen we je graag op weg, ook als je voor het eerst met een camper reist. Veel mensen starten met een huurcamper om het gevoel van vrijheid zelf te ervaren. Wij nemen de tijd om alles rustig uit te leggen, zodat je met een gerust gevoel vertrekt en volop kan genieten van je vakantie.

Meer inspiratie op vanomobil.be



TE LEKKER OM TE DELEN

**NIEUW
PROEF NU**



GUYLIAN®

FAMENNE - ARDENNEN



#WELOVEFAMENNEARDENNE



GRATIS
GIDS, WANDELBOEKJE
EN FIETSKAARTEN
OP AANVRAAG

OP AVONTUUR HARTJE NATUUR

Kom een unieke regio verkennen, in het hart van het **FAMENNE-ARDENNE GEOPARK, HET ALLEREERSTE UNESCO GLOBAL GEOPARK VAN BELGIË!** De Famenne-Ardenne is de perfecte bestemming voor een verkwikkende wandeling of ontspannende fietstocht. Probeer nieuwe recreatieve activiteiten uit en laat je verrassen door een schat aan ervaringen in onze musea, attracties en kastelen. Dwaal door charmante dorpen en karaktervolle stadjes en geniet van een scala aan tongstrelende streekproducten. **ONZE BELOFTE? EEN LANDSCHAP DAT ZO VAN EEN POSTKAART LIJKT TE KOMEN, VOL FASCINERENDE ONTDEKKINGEN EN ADEMBENEMENDE PANORAMA'S.**



VISIT
Wallonia
be



PLACE DE L'ÉTANG 15
6900 MARCHE-EN-FAMENNE
+32 (0) 84 34 53 27
INFO@FAMENNEARDENNE.BE
WWW.FAMENNEARDENNE.BE

f TOERISMEFAMENNEARDENNEN
@ TOERISMEFAMENNEARDENNEN

Saartje Vandendriessche

“Vijftien jaar zoeken naar energie leerde me één ding: begin bij de basis.”

Door Amaryllis De Bast
Foto ©Gregory Van Gansen



Saartje weet als geen ander hoe het voelt om jarenlang met een lege batterij rond te lopen. De presentatrice en gezondheidscoach belandde vijftien jaar geleden zelf in een diepe vermoeidheid. Haar zoektocht naar energie veranderde haar leven. Vandaag helpt ze anderen opnieuw kracht en mentale rust vinden. Ze deelt haar verhaal.

Hoe is jouw zoektocht naar energie gestart?

“Ik was zelf compleet uitgeput, een soort onverklaarbare vermoeidheid die mijn leven begon te bepalen. Acht uur slapen en nog steeds moe opstaan, mezelf overal naartoe slepen... op het werk,

in de bioscoop, overal deed ik dutjes. Mijn hoofd zat constant in een brain fog, en zelfs autoritten waren een uitdaging. Toen ik naar de dokter ging, klonk het: ‘U bent gezond, uw bloedwaarden zijn perfect, u bent jong als een veulen.’ Maar ik voelde me leeg. Dat zette me aan het denken: dit is niet alleen mijn probleem, dit is iets waar veel mensen mee worstelen. De maatschappij is moe. Ik begon opnieuw bij de basis, op zoek naar manieren om mijn energie terug te krijgen.”

En wat is de basis?

“De basis van een energiek leven is eigenlijk heel eenvoudig: voeding, beweging en slaap. Als die drie niet goed zitten, heeft het weinig zin om met andere dingen te beginnen.

Pas als die fundering staat, kun je verder bouwen. Wat ik later ontdekte, is dat er een vierde pijler bij komt: mindset. Mentale hygiëne is net zo belangrijk als onze fysiek. We verzorgen ons lichaam, onze tanden, ons haar... maar ons hoofd krijgt zelden dezelfde aandacht. Het schoonmaken van je gedachten en het opruimen van je innerlijke ruis wordt vaak vergeten... terwijl denken ook energie kost.”

Je hecht veel waarde aan emotionele energie. Wat bedoel je daarmee?

“Als je naar het emotionele deel van je energie kijkt, merk je vaak dat er onverwerkte kindstukken of oude trauma's in het lichaam vast zitten. Om dat aan te pakken, heb je soms langere trajecten nodig.

Het belangrijkste is dat de persoon zelf bewust is van dat stuk en bereid is het te onderzoeken. Velen zeggen: 'Nee, dat is niet nodig, daar kom ik niet aan.' En dat is oké, het is je eigen keuze. Maar als je telkens opnieuw op een bepaald punt in je leven tegen hetzelfde aanloopt, is dat vaak een teken dat daar onbewust iets speelt. Dan kan het weleens nuttig zijn om dat stuk onder de loep te nemen."

Wat had voor jou het meeste impact?

"Voor mij was het mentale aspect doorslaggevend. Dat piekeren en die beperkende gedachten... je past je levensstijl aan, terwijl ze niet stoken met de realiteit. Om dat te doorbreken, is bewustzijn nodig: leren je gedachten te observeren en je hoofd weer rust te geven. Meditatie, mindfulness, de natuur opzoeken,... dat heeft me enorm geholpen. Daarnaast merk je ook hoe relaties energie kunnen kosten. Ik ben vaak in relaties gestapt met emotioneel onbereikbare mannen. Uiteindelijk moest ik de spiegel naar mezelf draaien en ontdekken: waar zit het bij mij dat ik dit aantrek? Het komt altijd neer op zelfliefde en je grenzen bewaken. Dat traject duurde jaren, maar het hielp me mijn hart weer te openen."

Ben je een ander persoon dan 15 jaar geleden?

"Ja, ik ben enorm veranderd door het werk dat ik in mezelf heb gestoken. Daardoor trek ik nu ook heel andere mensen aan. Ik zit in een relatie met een man die ik vroeger nooit in mijn leven had ontmoet: zorgzaam, lief, grappig, intelligent en inspirerend. Voorheen zou zo iemand niet op mijn pad zijn gekomen. Niet iedereen moet dit doen: sommige mensen functioneren prima zonder dit soort

"Je trekt aan wat je uitstraalt: verander jezelf en de wereld verandert mee."

zelfreflectie. Voor mij was het wel nodig, omdat ik steeds op hetzelfde patroon stuitte. Ik begrijp nu dat mijn lichaam steeds reageerde op oude trauma's, ook al begreep mijn hoofd het niet. Het gaat erom te leren voelen, in plaats van alleen te denken. Dat geeft je ook veel meer energie. Ik ben 50 en sta aan de top van mijn energieniveau. Ik kan echt alles aan."

Wat zeg je tegen mensen die argwanend staan tegenover zelfreflectie, maar er zoveel baat bij zouden hebben?

"Niets. Van mij hoeft je dat niet te doen. Mensen die er nog niet klaar voor zijn, zullen het ook niet volledig kunnen omarmen. Het bewustzijn om die stap te zetten, moet er echt zijn. Pas wanneer iemand voelt: 'Dit is de volgende stap voor mij', kan er echte groei plaatsvinden. Voor veel mensen werkt het beste om via het lichaam te starten, het zogeheten lichaamswerk. Dat geeft vaak directe inzichten en energie die alleen praten of therapie niet altijd kan bieden. Bij mezelf heeft dat enorm geholpen. Zelfreflectie moet een keuze zijn, geen verplichting."

Kunnen we hier bewust, rationeel mee bezig zijn?

"Nee, dit gaat niet over het rationele. Het heeft alles te maken met energie en wat je op dat moment uitstraalt. Wat je uitstraalt, trek je aan. Door energetisch en

lichaamswerk te doen, verschuift je frequentie, en daardoor trek je andere mensen aan. Het is niet: 'Ik besef het en ik doe het anders.' Het gaat erom te onderzoeken welke patronen, onverwerkte stukken of trauma's er nog in je zitten, en daar gevoelsmatig mee aan de slag te gaan. Zo verander je wat je aantrekt en hoe je energetisch in de wereld staat."

Wat geef je als raad?

"Het begint bij jezelf goed voeden. Ik maak er een erezaak van om iedere dag mijn vitaminen en mineralen binnen te krijgen. Dan komt beweging: actief zijn helpt je om je goed in je lichaam te voelen en geeft energie om dingen aan te pakken. Daarna komt het emotionele lichaamswerk: familieopstellingen, traumahealing, of andere vormen van heling. Dat is vaak zoeken en uitproberen, en het helpt om te vertrouwen op je intuïtie: de juiste mensen en methodes komen vaak organisch op je pad. Ik ben altijd heel zoekende geweest, maar heb geleerd dat als je openstaat, de juiste tools en mensen vanzelf op je pad komen."

Wat zijn volgens jou de meest misbegrepen aspecten van self-care en gezond leven?

"Veel vrouwen zeggen: 'Ik doe aan self-care,' en dan denken ze vaak aan een massage of een dagje wellness. Dat 'me-time'-begrip?



“Ik maak er een erezaak van om iedere dag mijn vitaminen en mineralen binnen te krijgen.”

Ik vind het verschrikkelijk en gebruik het nooit. Echte self-care gaat veel dieper: het zit in hoe je elke dag leeft, wat je eet, hoe je beweegt, en vooral welke vitamines en mineralen je je lichaam geeft. Dáár komt je echte energie vandaan.”

Wat onderscheidt de Energy Boostcamps van klassieke sport- of voedingstrajecten?

“Het is één ding om te zeggen dat je meer moet bewegen of gezonder moet eten, maar je moet ook zien hoe je dat concreet doet. Bij beweging ligt de nadruk bijvoorbeeld op krachttraining. Dat is een van de beste tools die

er is, zeker voor vrouwen in de menopauze. Iedereen stelt een concreet actieplan op: geen vage intenties zoals ‘ik wil gezonder eten’, maar echt hoe ga je dat aanpakken? Daar werk ik bijvoorbeeld met macrobiotiek: een voedingsleer uit het zen-boeddhisme die herstel en genezing bevordert. Het gaat om praktische, next-level toepassingen, niet om een standaard wrap met kip. Iedereen neemt iets mee dat bij hem of haar past: beweging, voeding, koude training of energetische oefeningen. Voor wie laagdrempeliger wil starten, is mijn boek Master Your Energy een goede ingang. De volgende Energy Boostcamp vindt plaats op 6 en

7 juni: dan gaan we met z’n allen praktisch aan de slag!”

Hebben supplementen een meerwaarde?

“Absoluut, maar wel op de juiste manier. Supplementen zijn geen vervanging voor gezonde voeding, maar ze kunnen wel een aanvulling zijn. Je haalt namelijk niet altijd alles uit je voeding. Zelf ben ik bijvoorbeeld een grote fan van BioActive Q10, een stof die van nature in ons lichaam voorkomt maar afneemt met de leeftijd. Het ondersteunt de energieproductie in je cellen (de mitochondriën) en kan zo helpen vermoeidheid te verminderen. Ook vitamine C is hier goed. Ik werk graag met supplementen van PharmaNord, omdat ze uitgebreid wetenschappelijk zijn onderzocht.

Daarom raad ik supplementen uit de supermarkt af: die zijn meestal van lage kwaliteit en dragen nauwelijks bij aan je gezondheid.”

Wat heeft jouw zoektocht naar energie je gebracht?

“Je hebt maar één leven. Het is verschrikkelijk om dat door te brengen alsof je een zombie bent, voortdurend moe en in overlevingsmodus, in plaats van echt te leven en in volle kracht te staan. Je hebt controle over je energiesysteem. Te vaak zeggen mensen: ‘Ik ben moe, maar dat is gewoon mijn leven.’ Nee, dat is het niet. Je kunt er iets aan doen. Problemen kun je aanpakken, ook als je denkt dat je al alles hebt geprobeerd.”

Kan je een voorbeeld geven?

“Het raakt me wat ik hoor van vrouwen in de menopauze: vrouwen van in de vijftig die zich slecht voelen, zich opsluiten, minder bewegen, zich isoleren... Dat is zo’n vicieuze cirkel, en dan zeg ik: ‘Mevrouw, u bent te jong om zo te leven. Begin bij de basis: gezonde voeding, beweging, sociale connecties en een leven dat je energie geeft.’ Ik vraag mezelf elke dag: waar word ik enthousiast van? Wat geeft me energie? Dat kan alles zijn: een boek, een podcast, mijn werk als host. Natuurlijk is het niet altijd simpel. Bij burn-outs of depressies is het een langdurig proces. Maar zelfs na zware gesprekken of uitdagingen heb ik rituelen om mezelf weer op te laden. En vaak geeft dat juist energie, omdat ik voel dat ik iets kan betekenen voor iemand anders. Het gaat erom dat je actief kiest voor een leven dat je energie en kracht geeft, niet neemt.”



Wist-je-dat...

Wat is jouw belangrijkste energietool?

“Simpel: energiemangement. Maak twee kolommen waarbij je energievreters schrapt en de gevers vergroot. Alles wat mij leegzuigt laat ik los en zeg ik ‘nee’ tegen. En de dingen die me energie geven, daar maak ik bewust meer ruimte voor. Dat is voor mij de sleutel om mijn energie te bewaken. Bijvoorbeeld: als iemand vraagt of ik iets kan doen en ik voel dat ik er me er niet voor kan opladen, zeg ik eerlijk ‘nee’. Geen smoesjes, zoals ‘ik ben ziek’. Het moet kunnen dat ‘nee’ volstaat, puur omdat het te veel van je vraagt. Het is een kwestie van bewuste keuzes maken: dat is precies waar energiemangement om draait.”

Hoe ga jij terug naar je gevoel als je hoofd het overneemt?

“Dat begint met het bewust nemen van een moment. Waar heb ik nu echt nood aan? Vooral vrouwen lopen zichzelf vaak voorbij. Je lichaam geeft altijd signalen. Ik merk dat zelf bijvoorbeeld ’s ochtends: als ik naar mijn auto stap en mijn adem is kort en hoog, voel ik direct dat ik te veel aan het piekeren ben. Dan neem ik even bewust de tijd om te zakken, diep te ademen, de wind op mijn gezicht te voelen. Het zijn de kleine dingen die een grote impact hebben. Daarna gaat het om actie: luisteren naar die signalen en ernaar handelen. Vaak overstemmen we die signalen rationeel: ‘Ik ben niet moe, ik leef op adrenaline.’ Maar eerlijk zijn tegen jezelf is cruciaal. Als ik ergens geen energie voor heb, zeg ik dat gewoon. Niet uit ziekte, maar omdat ik er nu niet voor kan opladen. Misschien later wel. Jezelf op de eerste plaats zetten, dat is toch niet meer dan normaal?” •



DE LENTE BEGINT MET ZACHTE ONTSPANNING

EXCLUSIEF AANBOD
VOOR LIBELLE-LEZERS:

DUOTOEGANG (2 PERS.)
AAN EEN VOORDELIJ TARIEF (€79)

Dagtoegang geldig tussen 20.04.2026 en 25.08.2026
EXTRA: op ma, di, do incl 10 euro spendeertegoed per duo
Beperkt aantal tickets beschikbaar via [KATARA.BE/WARMTE](https://www.katara.be/warmte)

Rococo Reboot! Mode 1750–1830

wegens succes verlengd!

Stap binnen in de weelderige wereld van de 18e- en vroege 19e-eeuwse mode, zoals we die kennen uit **Bridgerton** en het leven van **Marie Antoinette**.

Laat je in **Modemuseum Hasselt** betoveren door een tentoonstelling die het verleden herinterpreteert met een frisse blik. Ontdek nog **tot en met 19 april** prachtige historische jurken, luxueuze stoffen en trek zelf een hoepelrok aan!

Naast historische stukken komen ook hedendaagse ontwerpers aan bod. Zoals onder anderen Dries Van Noten, Raf Simons, Simone Rocha, Meryll Rogge en Comme des Garçons.

www.modemuseumhasselt.be

Doe eens iets buiten je comfortzone

Eindelijk een vrije avond of een rustig moment voor jezelf? Of slaat net de verveling toe, en wil je samen het huis uit? Of je nu iets nieuws wil ontdekken of gewoon even opladen, wij hebben voor jou de perfecte activiteit.

Door Amaryllis De Bast



Ga naar de opera, het theater of een concert

Hoelang is het geleden dat je je liet meeslepen door muziek? Een avond in de opera, het theater of een concertzaal kan magisch zijn. Muziek vermindert stress, verbetert je stemming en stimuleert je brein. Volledig opgaan in een voorstelling geeft een gevoel van verbondenheid dat nog lang blijft nazinderen. Kijk op de websites van lokale theaters en cultuurcentra, en kies eens een voorstelling die buiten je vertrouwde voorkeur valt. De leukste verrassingen liggen vaak net buiten je comfortzone.



Plan een wellnessbezoek of massageuurtje

Even alle zorgen van je af laten glijden? Een dagje wellness doet wonderen. Sauna's, warme baden, en massages geven lichaam en geest een broodnodige reset. Warmte en ontspanning verlagen stress, ontspannen spieren en verbeteren de doorbloeding, zodat je fysiek en mentaal sterker wordt. Zoek een wellnesscentrum bij jou in de buurt en boek een massageuurtje of dagje spa. Laat je helemaal in de watten leggen!



Bezoek een museum of kunstgalerie

Een museum of galerie is niet alleen leerzaam, maar ook een zintuiglijke ervaring die inspireert en verrijkt. Van historische collecties tot hedendaagse kunst: overall in België valt iets nieuws te ontdekken. Kunst stimuleert creatief denken, geeft mentale rust en vermindert stress. Raadpleeg nationale portals zoals Museums in Belgium of de websites van lokale galeries en laat je verrassen. Wie weet leer je iets wat je voor altijd bijblijft.



Outdoor: trek erop uit

Kom uit uw kot! Frisse lucht, beweging en nieuwe omgevingen doen wonderen voor lichaam en geest. Maak een stadswandeling in een onbekende buurt, of ga vogels spotten in het bos. Buiten zijn helpt je hoofd ordenen, verlaagt stress en stimuleert endorfine en vitamine D. Nationale tips voor routes en parken vind je op Visit Flanders, Wallonia of Brussels, of via lokale toeristische websites. Trek alvast je schoenen en jas aan: het avontuur wacht!



Ontdek een Belgische stad

Zin in een mini-escape zonder ver te reizen? Trek samen of alleen naar een Belgische stad zoals Brugge of Antwerpen. Slenter door kronkelende straatjes, ontdek verborgen pleintjes, bezoek lokale winkels en geniet van een warme koffie in een gezellig café. Een nieuwe omgeving prikkelt je zintuigen, doorbreekt je vaste patronen en geeft je een instant vakantiegevoel. Check de toeristische website van de stad die je kiest en laat je verrassen door wat er die dag te beleven valt.



Doe vrijwilligerswerk

Wil je iets doen dat écht voldoening geeft? Overweeg een dag vrijwilligerswerk. Zet je voor het lokale dierenasiel of help een handje in de voedselbank. Het verbindt je met anderen, geeft structuur aan je dag en creëert een gevoel van betekenis dat je mentale welzijn versterkt. Bovendien ontdek je nieuwe talenten en ontmoet je mensen die je anders nooit zou leren kennen. Informeer bij je gemeente of kijk op nationale vrijwilligersplatformen om te zien waar jouw hulp dat weekend welkom is.

Efteling®



Wereld vol Wonderen

Laat je betoveren door de lente

efteling.com



Lenteschoonmaak: in de vuilbak ermee?

Door Heleen Driesen

Hef de emmer, richt de zwabber: de lenteschoonmaak staat voor de deur! Voor sommigen een moment van ontspanning en plezier, voor anderen vooral een bron van frisse tegenzin. Hoort u bij die laatste groep? Geen zorgen: daar is lenteschoonmaak 2.0. Maak schoon schip in huis én hoofd – omdat je er zin in hebt, niet omdat het moet. De lat mag lager, de aanpak slimmer.

Lang was de lenteschoonmaak een seizoensgebonden verplichting. Het hele huis werd van boven tot onder geschrobd. Grondig, volgens een bepaalde routine en liefst in één keer: een intens en niet-onderhandelbaar ritueel. Dat klassieke idee

van de eenmalige ‘grote kuis’ botst vandaag steeds vaker met de realiteit, ziet Julie Petré, die met haar webshop Klaverhand eenvoud en sfeer in het huishouden wil brengen. “Schoonmaken is een job die er voor de meeste gezinnen gewoon bovenop komt. Beide partners werken, agenda’s lopen vol, kinderen vragen tijd en energie, en het huishouden moet ergens tussendoor gebeuren. Voor veel gezinnen is het al een uitdaging om alles wekelijks bij te houden, laat staan om er nog een grootschalige schoonmaak bij te nemen.”

Onze relatie met schoonmaken – en in bredere zin met huiselijkheid en interieur – is ingrijpend veranderd, weet Sylvie Sinnaeve

van vormingsorganisatie Formanac, die schoonmaakopleidingen geeft aan huishoudhulpverleners. “We willen een plek voor onszelf creëren waar het niet alleen proper is, maar vooral ook een fijne sfeer en thuisgevoel heerst. Dat is een mooie ambitie, die wel nog extra druk met zich meebrengt. De sleutel ligt in een haalbare aanpak, waarbij schoonmaken een kans is om ruimte te maken – letterlijk en mentaal.”

Poetsen met een plan

De lenteschoonmaak als dé heilige poetsgraal mag wat beide experts betreft op de container. “Het vooruitzicht van een allesomvattende schoonmaakbeurt

“Tijdsintensievere klussen, zoals dweilen of het verschonen van beddengoed, plan je beter op vaste momenten.”

— Sylvie Sinnaeve
Formanac

leidt vaak tot stress, uitstelgedrag en een knagend schuldgevoel”, zegt Julie Petré. “Maar wie doorheen het jaar kleine huishoudelijke gewoontes opbouwt, merkt dat een grote schoonmaak vaak overbodig wordt.”

“Je hoeft niet alles tegelijk te doen”, stelt de mama van twee resoluut. “Niemand heeft daar de tijd of energie voor. Evenmin word je gelukkig van een hele dag achter de feiten aan te hollen: telkens weer speelgoed oprapen, sokken in de wasmand kieperen, kruimels bijeenvegen. Neem in plaats daarvan elke dag tien minuten de tijd om met volle focus op te ruimen. Zet de afwas weg, neem het aanrecht af, sorteer de was en leg de kussens netjes. En maak daar een routine van die je rustig opbouwt, volgens je eigen leefgewoontes. Op die manier groeit je huishoudritme organisch, zonder dat het zwaar wordt.”

Die dagelijkse routine zorgt voor basisorde en mentale rust, vult Sylvie Sinnaeve aan. “Iets tijdsintensievere klussen, zoals dweilen of het verschonen van beddengoed, plan je beter op vaste momenten. Je kan ze spreiden over de week: één dag doe je het sanitair, een andere dag stofzuig je de slaapkamers.” Grotere taken die minder vaak nodig zijn, zoals ramen wassen of een dieptereiniging van de toestellen, krijgen een vaste plek in de maandplanning. “Noteer die taken in een app, een gedeelde

kalender of gewoon in een terugkerende agenda-herinnering”, klinkt de goede raad. “Als het ergens opgeschreven is, hoef je er niet meer aan te denken. Ook dat brengt rust.”

Must-haves in de schoonmaakkast

Wie bij de eerste lentezon toch de handen uit de mouwen wil steken, pakt dit best aan met een slimme methode en moderne, eenvoudige hulpmiddelen. “Respecteer altijd de basisregels”, benadrukt Sylvie Sinnaeve. “Werk steeds van boven naar beneden en eerst droog, daarna nat. Dat voorkomt dubbel werk.” Onmisbaar in de schoonmaakkast zijn ergonomische materialen als een dweil of mop met wringer. “Zo spaar je je rug en polsen. Een lichte steelstofzuiger is handiger dan een klassieke sledestofzuiger en ideaal voor de snelle dagelijkse schoonmaak. Een robotstofzuiger kan de basispoets overnemen, al blijft het opruimen natuurlijk wel jouw taak. Microvezeldoeken zijn dé poetsitems bij uitstek: ze vragen minder fysieke inspanning en verbruiken minder product.”

Wat schoonmaakmiddelen betreft, ziet de poetsexpert een dubbele beweging: een terugkeer naar eenvoudige basisproducten én een groeiende interesse in natuurlijke en zelfgemaakte middelen. Julie Petré sluit aan bij een pleidooi voor eenvoud en overzicht. “Koop

minder producten, maar wel de juiste. Tot mijn favorieten behoren bijvoorbeeld de Toverdoeken. Hiermee maak je ramen, spiegels, tafels en werkbladen in enkele bewegingen streeploos schoon.” Ook geur is een onderschatte factor in huis, vindt Petré. “Stofzuigerballen doen het hele huis aangenaam geuren tijdens de schoonmaak, wat de klus op slag een stuk aangenamer maakt. Ook muziek, een podcast of een luisterboek kunnen motiveren. En nog fijner wordt het als je de taken kan verdelen met je partner of kinderen.”

Perfectionisme loslaten

De grootste valkuil van een never-ending-job als schoonmaken is dat alles perfect moet zijn, meent Julie Petré. “Een huis hoeft niet voortdurend kraaknet te zijn. Een ontbijtbordje op het aanrecht, een volle wasmand of een stapeltje papieren op het bureau is geen bewijs dat je huis niet op orde is. Het betekent gewoon dat er geleefd wordt.”

De lat bewust wat lager leggen is geen kwestie van gemakzucht, wel van realisme. “En ja, dan slingert er soms nog een PAW Patroltruck rond in de zetel, moeten de lakens nog gewassen of ligt de post nog op het aanrecht”, lacht Petré. Niet omdat je niet wil opruimen, maar omdat niemand elke dag tijd – of zin – heeft om alles perfect te doen. “Het gaat niet om een Instagram-waardig huis, maar om een plek waar je thuiskomt, waar gelachen wordt, waar kinderen spelen en waar af en toe iets blijft liggen. Dus adem in, kijk rond en besef: dit huis is van jou, niet van wie er toevallig binnenkijkt. En ‘goed genoeg’ is vaak precies genoeg.”

Plezier zonder excuses

Door Justine Doyen

De lente werkt vaak als een katalysator: veel vrouwen voelen de behoefte om opnieuw contact te maken met hun lichaam en hun verlangen. Solo of in een relatie, ze weigeren nog langer om hun plezier naar de achtergrond te schuiven. Fanny, Sophie en Magalie (schuilnamen) vertellen hoe zij elk op hun manier opnieuw grip proberen te krijgen op hun seksualiteit.

Fanny, 40 jaar:
“Ik beleef mijn seksualiteit op mijn eigen ritme”

Fanny is 40, single en heeft geen kinderen. Na verschillende relaties, zowel lang als kort, besliste ze om zich voorlopig niet meer te binden. “Ik voel die behoefte niet. Ik hou me bezig met mijn vriendinnen, mijn omgeving,... dat is genoeg,” zegt ze. “Niet in een relatie zitten laat me toe om zonder filter naar mijn eigen verlangens te luisteren.”

Haar seksualiteit weerspiegelt dat: vrij, licht en volledig omarmd. Fanny fladdert, verkent, experimenteert. Ze probeerde verschillende

praktijken, partners en contexten. Een bezoek aan een swingersclub beviel haar uiteindelijk minder, maar spijt heeft ze niet. “Ik wil weten wat ik leuk vind, en wat niet.” Uit haar verhaal wordt één ding duidelijk: plezier ontstaat vaak wanneer je leert luisteren naar jezelf. Zonder prestatiedruk of opgelegde verwachtingen wordt seksualiteit een persoonlijke, intieme ruimte.

Een tip:

Sta jezelf toe om te ontdekken (alleen of samen) zonder oordeel. Door te proberen, te durven en toe te geven dat je niet alles leuk hoeft te vinden, leer je veel beter wat jou echt prikkelt, geruststelt of afremt. Dat is een waardevolle stap naar een seksualiteit die eerlijker, bewuster en volledig afgestemd is op jouw verlangens.

Sophie, 38 jaar:
verlangen onder druk door routine en mentale belasting

Sophie is 38, al 17 jaar samen en moeder van drie. Ze voelt zich gelukkig, maar geeft toe dat

seksualiteit niet ontsnapt aan de slijtage van de dagelijkse routine. “Na zoveel jaar komt er een onvermijdelijk sleur.”

Tussen een job met verantwoordelijkheid, een druk gezinsleven en constante mentale belasting, raakt het verlangen soms op de achtergrond. “Je denkt aan duizend dingen voordat je aan jezelf denkt, en dat voel je,” zegt ze. Hoewel ze haar seksleven met haar partner waardeert, geeft Sophie toe dat ze soms elders een vorm van spanning zocht, zonder haar relatie in vraag te stellen. Een herkenbare situatie, vooral wanneer veel verantwoordelijkheden op één persoon terechtkomen. In zulke omstandigheden spontaan verlangen verwachten is vaak onrealistisch.

Een tip:

Benader plezier als iets dat je op lange termijn onderhoudt. In een druk leven ontstaat verlangen niet altijd vanzelf. Een gepland moment met z'n tweeën, hoe klein ook, creëert ruimte voor intimiteit. Spreken over verlangens, maar



ook over vermoeidheid of grenzen, helpt om onuitgesproken zaken te doorbreken. Wanneer het kan, is het verminderen van mentale belasting vaak een noodzakelijke eerste stap om opnieuw plaats te maken voor plezier.

**Magalie, 59 jaar:
plezier na de menopauze...
anders, maar aanwezig**

Magalie is 59, heeft haar menopauze achter de rug en leidt verre van een seksloos bestaan. Ze heeft geen kinderen, woont alleen, maar is al jaren in een relatie. Zij en haar partner kozen ervoor om elk hun eigen thuis te behouden. “We wilden niet vervallen in routine.” Ondanks de menopauze heeft Magalie nog een actief seksleven, gemiddeld twee tot drie keer per week. Hoewel ze vrij traditioneel blijft in haar praktijken, bewaart ze bewust een vleugje spanning. “Met de menopauze verandert seksualiteit, maar ze verdwijnt niet. Je moet gewoon anders naar je verlangen luisteren.” Haar verhaal toont dat verlangen mee evolueert met het lichaam, zonder te verdwijnen.

Een tip:

Het is belangrijk te aanvaarden dat verlangen mee verandert met je lichaam. Veranderingen door leeftijd of menopauze nodigen uit om ritme en verwachtingen aan te passen. Door kwaliteit boven performantie te stellen, meer tijd te nemen en aandachtig te luisteren naar je lichaam, kun je een nieuw, rustiger maar diep plezier ontdekken. Bespreek dit met je partner en, indien nodig, met een zorgverlener om taboes te doorbreken en een verrijkende seksualiteit te behouden.

**Terugkeren naar jezelf en
weten wat je wil**

Single, in een relatie, moeder of postmenopauzaal: deze vrouwen delen dezelfde overtuiging. Vrouwelijk plezier is niet bijkomstig, niet vanzelfsprekend en niet altijd lineair. Het volgt geen vast stramien en verandert mee met de seizoenen van het leven. Het botst soms met vermoeidheid, routine of mentale belasting. De lente maakt dat opnieuw zichtbaar.

**“Niet in een relatie
zitten laat me toe
om zonder filter naar
mijn verlangens te
luisteren”**

— Fanny, 40

Na de trager draaiende winter nodigt hij uit om weer te bewegen, te voelen, te luisteren naar wat nog trilt of wat opnieuw gewekt wil worden. Je verlangen hervinden is geen zoektocht naar prestatie of perfectie, maar naar aanwezigheid bij jezelf.

Of het nu solo of in een relatie gebeurt: plezier wordt dan een daad van herovering. Een ruimte waarin vrouwen stoppen met zich alleen te definiëren via wat ze geven aan anderen, en zich opnieuw verbinden met wat ze voelen, wat ze willen, wat hen goed doet. Op elke leeftijd betekent je deel van het plezier opeisen ook: je recht claimen om voluit te leven. •



€60
korting*

Foodbag, dé Belgische maaltijdbox 🇧🇪

- ✓ Verse producten van *lokale leveranciers*
- ✓ Bestel ook *zonder abonnement*
- ✓ Kies uit meer dan *40 verschillende gerechten*
- ✓ Ook af te halen bij  *Collect&Go*

CODE : **FOODBAG-SJWP**



Scan & bestel je eerste box!
foodbag.be

* Geniet van €20 korting op je eerste drie bestellingen als nieuwe Foodbag-klant. Niet cumuleerbaar met andere kortingscodes en acties. Geldig tot en met 30/06/2026.

Uw ambachtelijke slager aan huis!

Vlees in the Box brengt de kwaliteit van een échte slager rechtstreeks tot aan je voordeur, in heel België en Nederland. Via de gebruiksvriendelijke webshop bestel je eenvoudig een ruim assortiment vers vlees, artisanale bereidingen en seizoensspecialiteiten. Alle producten worden met zorg geselecteerd en door ambachtelijke slagers bereid, zodat je altijd geniet van hoogwaardige kwaliteit zonder onnodige toevoegingen.

Als pionier onder de webslagers biedt Vlees in the Box dezelfde kwaliteit als de slager in je buurt, maar met het comfort

van thuislevering. Je kiest zelf je leverdatum, waarna je bestelling luchtdicht verpakt wordt en gekoeld toekomt in een thermische doos met herbruikbare koelelementen die het vlees tot 48 uur supervers houden. De koelelementen kan je desgewenst terugsturen in ruil voor een gratis product.

Het assortiment is uitgebreid en focust op Belgische kwaliteit: rundvlees van Belgisch witblauw, kip van La Belle Flamande, barbecueproducten, traiteurbereidingen en de geliefde VIB Originals zoals ambachtelijk gerookt spek en écht gemengd gehakt.

Bestellen kan vanaf elke locatie, thuis of op het werk, en vanaf 85 euro is de levering gratis.

Dankzij de versheid van alle producten kan je ook makkelijk grotere hoeveelheden invriezen. Heb je vragen of advies nodig? De klantendienst helpt je graag verder.

Bestel nu voor minimum
€30 en ontvang
1/2 kg barbecueburgers
+ 1/2 kg gratis
met code **BBQtime**

WWW.VLEES IN THE BOX.BE
ONZE ONLINE SLAGERIJ: VERS-SNEL-THUIS!



Koken om jezelf goed te voelen

En wat als koken weer een moment voor jezelf werd, zonder druk of prestatiedrang? Nieuwe smaken ontdekken, durven afwijken van de routine en koken op gevoel kan het dagelijkse leven transformeren. Twee bekroonde chefs, Karen Keygnaert en Elvis Lambillotte, herinneren ons eraan dat koken ruimte voor vrijheid, creativiteit en zachtheid kan geven.

Door Justine Doyen

Wanneer de keuken een persoonlijk toevluchtsoord wordt

Tussen professionele verplichtingen, gezinsleven en mentale last die vaak op onze schouders rust, kan koken soms voelen als nog een taak op de lijst. Toch kan de keuken juist het tegenovergestelde zijn: een toevluchtsoord, een intieme ruimte, een moment van stilte.

Voor Elvis Lambillotte, door de gids Gault & Millau erkend chef, is koken nooit alleen maar een kwestie van recepten volgen geweest. “In de keuken is alles al eens gedaan. Jezelf heruitvinden betekent vooral kiezen wat je wilt creëren, om jezelf goed te voelen.” Na jaren van traditionele restaurants en het runnen van een eigen restaurant voelde hij de behoefte om zich opnieuw

te centreren. “Ik wilde terug naar de essentie. Ik hou van de natuur, wandelen, plukken. Ik hou gewoon van koken.” Vandaag ziet hij maaltijden als ervaringen, geïnspireerd door een boswandeling, wildpluk of een ontmoeting met een lokale producent. Deze zoektocht naar vrijheid is terug te zien op het bord. “Ik hou van mijn vrijheid, ik ben nogal een eenling. Mijn volgende project is rondreizen met een busje om te koken waar ik wil.”

Ook Karen Keygnaert voelde die behoefte aan verandering. Als voormalig Michelin-sterrenchef werkte ze lange tijd in een veeleisende, gestructureerde wereld waar prestatie centraal stond. “Jarenlang had ik het gevoel iets te doen wat niet echt bij me paste.” Na een reis besloot ze samen met haar man het project volledig te herdenken. Zo werd La Cantine

Copine geboren: een warme, gezellige plek, ver weg van de klassieke gastronomiecodes. “Vandaag, wanneer ik mijn restaurant binnenkom, voelt het als thuis. Het weerspiegelt wie ik ben.”

Durven ontdekken, testen en uit routine stappen

Jezelf heruitvinden in de keuken betekent niet alles op zijn kop zetten. Het gaat vaak om kleine stapjes, eenvoudige handelingen, nieuwsgierigheid. Voor Elvis Lambillotte is experimenteren zijn tweede natuur. “Risico nemen hoort erbij. Je moet proberen, ook al faal je soms.” Een nieuw kruid, een onbekende grassoort, een andere textuur,... Die experimenten maken deel uit van het plezier. “Wanneer ik faal, analyseer ik waarom. En soms opent dat weer een andere deur.”



“Jezelf heruitvinden betekent kiezen wat je wilt creëren, om jezelf goed te voelen”

— **Elvis Lambillotte**
Chef-kok

ik dat je eerst naar de groenten moet kijken: wat is er in huis, in elk seizoen zitten we, wat is betaalbaar? En bouw daar de maaltijd omheen.” Deze manier van denken maakt niet alleen duurzamer koken mogelijk, maar ook gevarieerder en leuker.

Karen benadrukt ook het belang van gezelligheid en delen. “In een restaurant of thuis is het belangrijkste de tijd die je samen doorbrengt. Ik hou er niet van wanneer de chef zichzelf in de spotlight zet. Het verhaal zit in het gerecht.” Een visie die schuldgevoel wegneemt en herinnert dat koken niet spectaculair hoeft te zijn om geslaagd te zijn.

Voor Elvis Lambillotte blijft koken een rode draad, zelfs wanneer hij andere vormen van creatie verkent. “Koken zit in mijn genen. Zelfs wanneer ik iets anders doe, komt alles daarop terug.” Jezelf heruitvinden in de keuken betekent dus niet trends volgen of complexe recepten volgen. Soms gaat het erom even te vertragen, je verlangens te benoemen, durven iets anders te proberen. En onthoud dat koken bovenal een moment voor jezelf kan zijn. •

De chef werkt graag met één product tegelijk, een aanpak die iedereen die dagelijks kookt, kan inspireren. “Zo kan je met een wortel enorm veel doen: een vinaigrette met het sap, een sorbet, poeder van de pulp, ingelegde groenten, fermentatie,... Het zijn gewoon kleine twists.” Deze manier van koken nodigt uit om anders te kijken naar eenvoudige ingrediënten die vaak al in onze koelkast liggen. Het moedigt ook aan om los te komen van het idee van perfecte ‘successen’. In de keuken hoort fouten maken bij het proces.

Bij Karen Keygnaert begint verkennen met het product zelf: “Het zijn de producten die het idee voor het gerecht geven, niet andersom.” Werken met seizoensproducten,

lokaal en beschikbaar, dwingt tot creativiteit. “Je moet de producten voelen en werken met wat er is. Dat maakt koken nog intuïtiever.” Hoewel haar parcours wordt gekenmerkt door grote technische beheersing, stelt ze techniek nooit tegenover intuïtie. “Wanneer je een goede basis hebt, kun je echt je instinct volgen.” Een filosofie die ook in het dagelijks koken werkt: enkele basisprincipes kennen maakt lossere koken mogelijk, zonder een recept letterlijk te volgen.

Het plezier van dagelijks koken herontdekken

Voor wie gebrek heeft aan inspiratie, biedt Karen Keygnaert een andere visie op koken: “Vroeger dachten we altijd: we hebben een stuk vlees, wat gaan we ermee doen? Vandaag denk



DISARONNO
ORIGINAL LIQUEUR. ITALIAN STYLE.

De dag loopt stilaan ten einde. Het licht wordt zachter, met een gouden tint. Het glijdt over de tafels, verwarmt de gevels en fonkelt op de nog lege glazen. Het tempo wordt rustiger. Naarmate de avond nadert, worden de eerste berichtjes gestuurd: "Zin om iets te gaan drinken?"

Een spontaan aperitiefje op het terras, een snel drankje dat uitmondt in een avondje tafelen, een eindeloze zaterdagmiddag zonder dat u de klok in het oog moet houden ... Het lijkt niets bijzonders, maar toch wordt dit een moment dat u bijblijft: een gezellige sfeer, gewoon genieten van het samenzijn.

Dat is de filosofie die Disaronno uitdraagt met 'A Dolce Side of Life': het geluk in de kleine dingen waarderen, intenser genieten van alledaagse momenten, la dolce vita hier en nu beleven.

Disaronno's vierkante fles van gehamerd glas, gekroond met een geometrische kurk, is vandaag een icoon. Ze werd in de jaren 1970 ontworpen door een meester-glasmaker uit Murano en groeide uit tot een symbool van Italiaans design. In 1999 schitterde de fles zelfs tijdens een tentoonstelling in het Louvre over de meest opmerkelijke voorwerpen van de eeuw. Achter dat object schuilt een verhaal dat begint in 1525, in Saronno. De schilder Bernardino Luini, een leerling van Leonardo da

Vinci, koos toen de waardin van een plaatselijke herberg als model voor zijn Madonna. Als dank trakteerde ze hem op een heerlijk geurende amberkleurige likeur. Het recept werd van generatie op generatie doorgegeven én geheimgehouden.

In 2025 vierde Disaronno zijn vijfhonderdste verjaardag, en na al die tijd is het nog steeds 's werelds meest geliefde Italiaanse likeur. De heldere amberkleur, zinnenstrelende geur en verleidelijke zoetheid vormen samen een unieke signatuur die eindeloos veelzijdig is, bij elke stemming past en van een eenvoudig aperitief een ware belevenis maakt.

DISARONNO SPRITZ: EEN FRISSE WIND UIT ITALIË.

Een doordachte mix van Disaronno, citroensap en frisdrank of bruiswater. De bubbels geven de drank een luchtig karakter, terwijl de zoete smaak van de likeur het geheel draagt. De perfecte cocktail voor spontane gezelligheid en avonden die blijven duren zonder dat u merkt dat de tijd voorbijgaat.

DISARONNO SOUR: TIJDLOZE ELEGANTIE.

In deze cocktail van Disaronno, vers citroensap en een vleugje suiker zijn de zoete, amberkleurige likeur en het frisure sap perfect in balans. In elke slok proeft u dat subtiële evenwicht. Chic, precies en vertrouwd ... maar nooit voorspelbaar.

DISARONNO MULE: EEN LEVENDIG KARAKTER.

In combinatie met een vleugje limoen en de kruidig-pittige smaak van gemberbier laat Disaronno zich hier van zijn gewaagdere kant zien. Het resultaat is energiek, licht pittig en op-en-top modern. Deze verrassende keuze bepaalt het ritme van de avond en zorgt voor een onverwachte toets op tafel.



Drie creaties, drie sferen, één signatuur: de warme, vertrouwd zoete smaak die van een eenvoudig aperitief een onvergetelijk moment maakt. Al vijfhonderd jaar herinnert Disaronno ons eraan dat verfijning niet draait om hoe uniek een gelegenheid is, maar om hoeveel aandacht naar de details gaat. Wat als échte verfijning niets anders is dan gewoon genieten van het moment? Uw Dolce Side of Life begint nu.

Nieuw

HACK ijskoffie, op jouw manier

1. Pour it  2. Mix it  3. HACK IT 



Serveersuggestie - Bereiden zoals aanbevolen op de verpakking.

NESCAFÉ