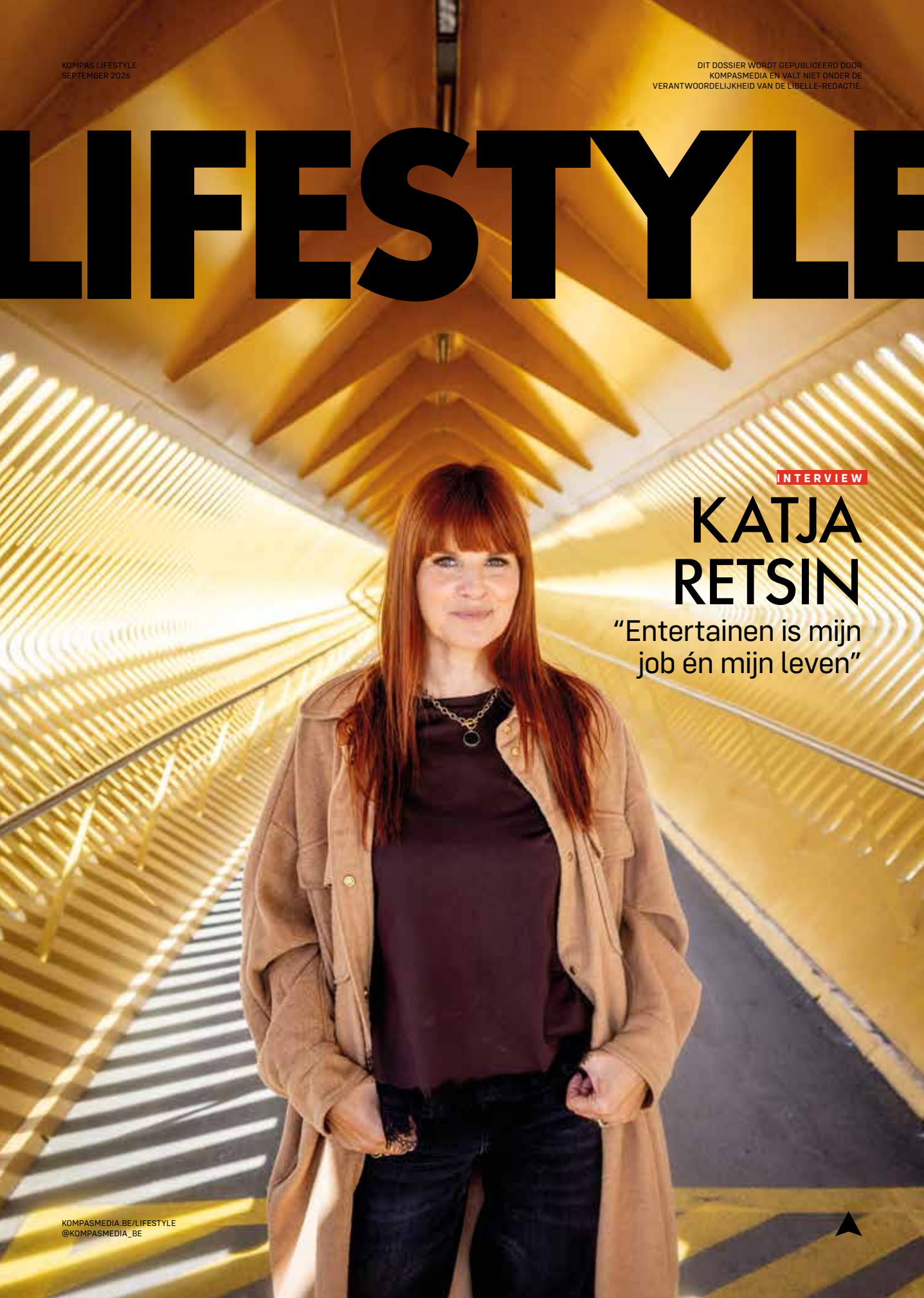
DIT DOSSIER WORDT GEPUBLICEERD DOOR
KOMPASMEDIA EN VALT NIET ONDER DE
VERANTWOORDELIJKHEID VAN DE LIBELLE-REDACTIE.

LIFESTYLE



INTERVIEW

KATJA RETSIN

"Entertainen is mijn job én mijn leven"

“MET MIJN KAMBUKKA IS ELK MOMENT EEN BEETJE ME-TIME”

– Elisa Guarraci

Kambukka koffiebekers

- ✓ 100% lekvrij
- ✓ Belgisch merk
- ✓ Blijft tot 9u warm
- ✓ Eenvoudig te reinigen
- ✓ BPA-vrij

Zelf ook meer me-time-momentjes onderweg? Ontdek de volledige collectie koffiebekers en waterflessen op www.kambukka.com

KAMBUKKA®

EVEN HEERLIJK SKYR’EN?



ONTDEK HET RECEPT



Arla®

HAAL MEER UIT JE OCHTEND MET ARLA SKYR

WANNEER JE HORMONEN DE SPELREGELS VERANDEREN



DOOR JUSTINE DOYEN

Een verstoorde slaap, gewichtstoename... En als het nu eens de perimenopauze was? Dr. Milie Nwoye, gynaecologe en oprichtster van MLB, en Elke Van Hoof, doctor in de psychologische wetenschappen, gespecialiseerd in stressmanagement en auteur van de podcast Stress als BFF, ontrafelen de symptomen en geven advies om deze levensfase zo goed mogelijk door te komen.

PERIMENOPAUZE OF MENOPAUZE?

De menopauze is een duidelijk afgebakend moment, dat wordt vastgesteld nadat je twaalf maanden niet meer hebt gemenstrueerd. De eerste veranderingen dienen zich vaak al vanaf 40 of 45 jaar aan, tijdens de perimenopauze. Symptomen zoals vermoeidheid, slaapproblemen of een wazig gevoel in het hoofd kunnen dan optreden. “Door de combinatie van werk, kinderen en soms ook ouder wordende ouders worden deze symptomen vaak verward met die van een burn-out”, benadrukt Elke Van Hoof.

10 VRAGEN OM MEER DUIDELIJKHEID TE KRIJGEN

1. WAAROM WORD IK ELKE NACHT WAKKER?

Slaapproblemen zijn een van de meest voorkomende symptomen van de perimenopauze. Hormonale schommelingen verstoren de slaap en kunnen soms nachtelijk zweten of opvliegers veroorzaken. “Wanneer de slaap minder herstellend wordt, is het veel moeilijker om te recupereren, geconcentreerd te blijven en om te gaan met de stress van alledag”, herinnert Elke Van Hoof ons eraan.

2. WAAROM HEB IK VOORTDUREND EEN WAZIG GEVOEL IN MIJN HOOFD?

De zogenaamde brain fog komt vaak voor tijdens de perimenopauze. “Veel patiënten denken dat hun cognitieve vermogens achteruitgaan, terwijl die hersenmist vaak het gevolg is van hormonale schommelingen”, legt dr. Milie Nwoye uit. Een gebrek aan slaap en mentale belasting kunnen het verschijnsel nog versterken. Doorgaans is het van voorbijgaande aard.

3. WAAROM BEN IK ZONDER DUIDELIJKE REDEN UITGEPUT?

Vermoeidheid komt vaak voor tijdens de perimenopauze. “Veel vrouwen krijgen de diagnose burn-out, terwijl ook hormonale veranderingen een belangrijke rol kunnen spelen. Vermoeidheid en uitputting komen bij beide voor, maar bepaalde gynaecologische symptomen kunnen helpen om het onderscheid te maken”, benadrukt Elke Van Hoof. Het lichaam heeft in deze periode meer behoefte aan herstel.

4. WAAROM KOM IK AAN TERWIJL IK HETZELFDE EET ALS VROEGER?

Gewichtstoename komt vaak voor tijdens de perimenopauze. Hormonale schommelingen veranderen de stofwisseling en bevorderen een andere verdeling van lichaamsvet, onder meer ter hoogte van de buik. “Veel patiënten zeggen tegen me: ‘Ik heb niets veranderd aan mijn voeding en toch kom ik aan’”, vertelt dr. Milie Nwoye. In plaats van het ene dieet na het andere te volgen, is het beter om te kiezen voor een evenwichtige voeding en regelmatige lichaamsbeweging.

5. WAAROM LIJKT DE KLEINSTE HOEVEELHEID STRESS ME ONOVERKOMELIJK?

Hormonale schommelingen beïnvloeden de emoties, terwijl stress en slaaptekort die reacties vaak versterken. “De symptomen van de perimenopauze worden vaak versterkt door stress. Het goede nieuws is dat je stress beter kan leren beheersen. Ademhalingsoefeningen, hartcoherentietraining en lichaamsbeweging helpen om de symptomen te verminderen”, zegt Elke Van Hoof. Als deze veranderingen aanhouden of je levenskwaliteit beïnvloeden, aarzel dan niet om erover te praten met je huisarts

COLOFON :
VERANTWOORDELIJKE PUBLICATIE: **CHRISTIAN NIKUNA PEMBA** • PROJECT MANAGER: **DELVINA KASTRATI** • REDACTIE: **TARA TROCH** • JOURNALISTEN: **VICTOR PEETERS, JUSTINE DOYEN, HELEEN DRIESEN, HANNES DEDEURWAERDER, LÉA STOCKY** • COVERFOTO: **© THOMAS DE BOEVER** • KOMPASMEDIA@ROULARTA.BE • **KOMPASMEDIA.BE**

KOMPAS
Roularta Media Group

of gynaecoloog.

6. WAAROM BEN IK EMOTIONELER DAN VROEGER?
Hormonale schommelingen kunnen emoties intenser maken, maar ook vermoeidheid, slaaptekort en mentale belasting spelen een rol. "Dit is vaak de levensfase waarin vrouwen voor iedereen zorgen… behalve voor zichzelf", merkt Elke Van Hoof op. Net daarom is het belangrijk om jezelf toe te staan het wat rustiger aan te doen en goed voor jezelf te zorgen.

7. WAAROM VERDRAAG IK EEN GLAS WIJN OF BEPAALDE VOEDINGSMIDDELEN PLOTS MINDER GOED?
Dat is een veelvoorkomende verandering tijdens de perimenopauze. Hormonale schommelingen beïnvloeden de stofwisseling en de manier waarop het lichaam bepaalde stoffen verdraagt. "Veel vrouwen merken dat ze bepaalde gewoontes die vroeger geen probleem vormden, plots niet meer goed verdragen", legt dr. Milie Nwoye uit. Het belangrijkste is om naar je lichaam te luisteren en je voedingspatroon geleidelijk aan te passen.

8. WAAROM IS REGELMATIGE LICHAAMSBEWEGING ZO BELANGRIJK?
Lichaamsbeweging is een van de beste bondgenoten tijdens de perimenopauze. "Vanaf de perimenopauze wordt het essentieel om je spiermassa te behouden, om zo je botten en stofwisseling te beschermen en gezond te blijven. Naast de fysieke voordelen vermindert lichaamsbeweging ook stress, verbetert ze de slaap en geeft ze je humeur een boost", benadrukt Elke Van Hoof. Idealiter combineer je duurtraining met spierversterkende oefeningen.

9. KUNNEN VOEDINGSSUPPLEMENTEN MIJ HELPEN?
Magnesium, collageen, fyto-oestrogenen… Voorzichtigheid is geboden. "Er bestaat geen universele oplossing", benadrukt dr. Milie Nwoye. Bespreek het voor je voedingssupplementen gaat gebruiken bij voorkeur met een zorgprofessional die gespecialiseerd is in perimenopauze of menopauze. Ook Elke Van Hoof raadt aan om kritisch om te gaan met adviezen op sociale media.

10. HOE WEET IK OF HET ECHT OM DE PERIMENOPAUZE GAAT?
De arts baseert zich op de symptomen, de evolutie van de menstruatiecyclus en het gesprek met de patiënt. Vermoeidheid, slaapproblemen en concentratieproblemen kunnen immers ook wijzen op een burn-out. "Vaginale droogheid of terugkerende urineweginfecties wijzen daarentegen duidelijker in de richting van de perimenopauze", benadrukt dr. Milie Nwoye. Volgens Elke Van Hoof is het essentieel om het onderscheid tussen beide te kunnen maken.

Een nieuwe levensfase… en een kans om beter voor jezelf te zorgen
De perimenopauze is geen ziekte en evenmin een onvermijdelijk lot. Met de juiste begeleiding kan een vrouw zich ook tijdens deze levensfase volop blijven ontplooien.

Het belangrijkste is om het gesprek met een zorgprofessional aan te durven gaan, zodat je de oplossingen kunt vinden die het beste aansluiten bij jouw behoeften. Een consultatie voorbereiden door je symptomen, behandelingen en familiale voorgeschiedenis op te lijsten, kan bovendien helpen om de begeleiding zo goed mogelijk af te stemmen. •

3 VRAGEN AAN



JO CLAES
COUNTRY MANAGER
PHARMA NORD BELGIUM

Welke invloed kan het ouder worden hebben op huid en slijmvliezen?
"Een droge huid of droge slijmvliezen kunnen op elke leeftijd voorkomen. Naarmate we ouder worden, kunnen veranderingen optreden die bijdragen aan een gevoel van droogte. Ook externe factoren zoals airconditioning, verwarming, schermgebruik en contactlenzen kunnen een rol spelen. Dit kan zich uiten in een trekkerig of oncomfortabel gevoel van de huid, droge of prikkende ogen en drogere slijmvliezen."

Waarom kunnen vrouwen hier tijdens de menopauze meer mee te maken krijgen?
"Tijdens de menopauze verandert de hormoonhuishouding en daalt het oestrogeengehalte. Dit kan veranderingen in de huid en slijmvliezen met zich meebrengen. Vrouwen kunnen hierdoor onder andere meer last ervaren van een droge huid, droge ogen of droogte ter hoogte van de intieme zone. De mate waarin deze veranderingen worden ervaren, verschilt van vrouw tot vrouw."

Welke rol kan duindoorn olie hierin spelen?
"Duindoornolie is van nature rijk aan verschillende vetzuren, waaronder Omega 7, en bevat ook vitamine A (onder de vorm van bèta-caroteen). Vitamine A draagt bij tot de instandhouding van een normale huid en normale slijmvliezen en tot een normaal gezichtsvermogen. Een voedingssupplement zoals Omega 7 Pharma Nord, op basis van duindoornolie, kan een aanvulling vormen op een evenwichtige en gevarieerde voeding."

Je gezondheid ondersteunen zonder dat het moeilijk moet zijn

Warmtetherapie betekent dat je je lichaam regelmatig blootstelt aan een gecontroleerde warmteprikkel, waardoor de kerntemperatuur tijdelijk stijgt. Die warmte activeert verschillende natuurlijke processen in je lichaam. Een infraroodsauna van Health Mate combineert dat met comfort en veiligheid: je geniet dertig tot vijfenveertig minuten van een temperatuur tussen 45 en 55°C, precies genoeg voor de juiste warmteprikkel, zonder overbelasting. • **Joris Geerts**

Warmtetherapie betekent dat je je lichaam regelmatig blootstelt aan een gecontroleerde warmteprikkel, waardoor de kerntemperatuur tijdelijk stijgt. Die warmte activeert verschillende natuurlijke processen in je lichaam. Een infraroodsauna van Health Mate combineert dat met comfort en veiligheid: je geniet dertig tot vijfenveertig minuten van een temperatuur tussen 45 en 55°C, precies genoeg voor de juiste warmteprikkel, zonder overbelasting.

1. Een training voor je hart, zonder te sporten

Wanneer je lichaam gedurende langere tijd wordt opgewarmd, probeert het zijn kerntemperatuur onder controle te houden. Je bloedvaten verwijden, je bloedcirculatie verbetert en je hartslag stijgt geleidelijk, zonder dat je spieren en gewrichten belast worden zoals bij sporten. Zo ondersteun je je cardiovasculaire gezondheid, de basis van een goede algemene conditie. Grote observationele studies naar saunagebruik brachten regelmatige warmteblootstelling bovendien in verband met een lager cardiovasculair risico.

2. Behoud van spiermassa

Met het ouder worden neemt je conditie geleidelijk af, vertraagt je stofwisseling en vermindert je weerstand. Maar wat je zelfstandigheid het meest bepaalt, is het verlies van spiermassa: vanaf je 50ste verlies je jaarlijks zo'n 5 tot 7% als je niet bewust blijft bewegen. Je merkt het aan je kracht, je evenwicht en je uithoudingsvermogen. Warmtetherapie kan hierbij ondersteunen: door de betere doorbloeding krijgen je weefsels meer zuurstof en voedingsstoffen, wat herstelprocessen activeert en pezen en gewrichten soepeler maakt.

3. Minder stress, meer rust

Ons lichaam staat vandaag bijna voortdurend 'aan'. Werk, gezin en sociale verplichtingen houden het sympathische zenuwstelsel, onze stressrespons, voortdurend actief. Warmte creëert een herstelmoment: tijdens en vooral na een sessie schakelt het lichaam over naar rust. Spieren onstpannen en je hoofd wordt rustiger. Ook op je slaap heeft dit effect. Na een sessie koelt je lichaam geleidelijk af, net zoals het zich van nature voorbereidt op de nacht, waardoor veel mensen makkelijker in slaap vallen.

4. Een gezonder stralende huid

De verbeterde doorbloeding geeft je huid een gezonde, natuurlijke gloed. Je poriën openen zich, afvalstoffen worden beter afgevoerd en je bloedvaten worden elastischer. Langegolf-infrarood stimuleert bovendien de aanmaak van collageen, waardoor je huid steviger en soepeler blijft. Zo zorgt warmtetherapie niet alleen voor een fitter lichaam, maar ook voor een frisse, jongere uitstraling.

Gezondheid mag ook simpel zijn

Bij Health Mate hoef je niet te kiezen tussen discipline en gemak. Ga zitten, ontspan en laat de warmte haar werk doen. Soms is niets doen precies wat je lichaam nodig heeft om zijn werk te doen.



Ervaar zelf de kracht van warmte

Boek jouw gratis testsessie

www.healthmate.be

ZO IS JE WONING KLAAR VOOR HET NAJAAR

"TRENDS ZIJN EEN WEERSPIEGELING VAN DE MAATSCHAPPIJ"

DOOR VICTOR PEETERS





Tijdens de zomermaanden proberen we zo veel mogelijk buiten te zijn, maar wanneer het najaar in aantocht is keren we stilaan terug meer huiswaarts. Doorheen de koude dagen treedt onze woning meer naar de voorgrond. Hoe houden we onze woning interessant en wat kan er beter? Een makkelijke opdracht voor vastgoedexpert Béa Vandendael en interieurarchitect Bart Appeltans.

Smeulende BBQ-dampen vulden de tuinen, er werd geklonken, gefeest, gezwommen, gezweet (erg veel trouwens) en er werd vooral geleefd. De zomer was extreem maar ook heel mooi. Aan alles komt een einde en daarbij arriveert de herfst. De setting verandert. Van buiten gaan we terug meer de gezellige living opzoeken. Of is die living helaas niet zo gezellig? De vraag die we ons beter stellen: hoe bekomen we dit en wat zijn de aandachtpunten doorheen de woning?

DOOS VAN PANDORA

Voor we het over inrichting en decoratie gaan hebben, wordt er best eerst aandacht gegeven aan enkele minder prettige karweitjes. Een algemeen technisch onderhoud is geen overdreven luxe. Het hoeft niet enkel na de zomer plaats te vinden, maar het is aangewezen om een algemene check-up door te voeren zodat je in de herfst en winter niet voor onaangename verrassingen komt te staan. Het controleren van ventilatiefilters, het nagaan van lekken en het verwijderen van ongedierte zijn veelvoorkomende check-up onderwerpen. “De tuin is ook erg belangrijk”, gaat Béa Vandendael verder. “In de zomer is er uitbundig geleefd in de tuin. Enig opsmukwerk is dus zeker wel op zijn plaats. Het tuinhuis vervolgens, dat is vaak de doos van Pandora. De veelheid aan rommel die hier wordt opgeslagen is vaak ongezien. Nu is het moment om na te gaan wat je nog kan gebruiken en waar je beter afscheid van neemt.”

Deze karweitjes kunnen al afgevinkt worden. Tijd voor creativiteit!

JAREN 60 & 70

Het tuinhuis is terug op orde. Voldaan plof je de zetel in. Na een kleine powernap word je plots wakker alsof je een visioen kreeg om het binnen ook beter aan te pakken. “Via webshops en etalages wordt het gepromoot om verschillende keren per jaar je decoratie volledig om te gooien. Denk maar aan Halloween, kerst en Valentijn bijvoorbeeld. Het is niet per se nodig om zo regelmatig alles te wijzigen. Je kan ook kiezen voor enkel winter- en zomerdecoratie. Zelf kies ik in de winter voor decoratie met warmere tinten. Bijvoorbeeld vazen en kussens in het bruin, roest of rood. Bruin is tegenwoordig echt wel de nieuwe trendkleur”, zegt Bart Appeltans.

Waar strakke interieurs enkele jaren geleden nog de norm waren, zien we vandaag toch een heropleving van de warme nostalgie. “Trends zijn in veel gevallen een weerspiegeling van de maatschappij. In tijden van conflict en chaos wordt er gezocht naar meer interne geborgenheid. Het strakke kan ons post-corona soms een te klinisch gevoel geven. Daarom



is de nostalgische jaren 60 en 70 stijl aan een echte comeback bezig", gaat Appeltans verder.

Een kleine verandering, al is het een roestkleurige vaas, kan reeds voor een andere atmosfeer zorgen binnenshuis. "Het kan ook een leuk idee zijn om een lege muur om te toveren tot een echte collagemuur. Foto's van een geweldige vakantie kunnen je op sleeptouw nemen om het vakantiegevoel in je woning op te krikken. Een laagdrempelig maar impactvol project", vult Vandendael aan.

WAT KAN BETER?

De vakantiefoto's van Japan pronken mooi ingekaderd op een voordien saaie muur. Nu gaat de bal aan het rollen. Waar kan het nog beter? Wat mist er nog in huis? Bepaalde ruimtes en meubelstukken worden soms niet meer kritisch bekeken omdat ze een gewoonte geworden zijn. Aan sommige gewoontes maken we beter een einde. Staat de zetel hier wel goed? Zorgt deze kast net voor minder ruimte? Soms moet het allemaal even anders. "Het kan verfrissend werken om af en toe de bestemming van je meubilair te veranderen of in twijfel te trekken. Een verandering waardoor je woning interessant blijft. Vervolgens kun je ook kijken of elke kamer nog zijn nut heeft. Wat voordien een kinderkamer was kan nu bijvoorbeeld een chillkamer worden. Relaxte sfeerverlichting, een goeie zetel en wat boeken kunnen al voor wonderen zorgen", zegt Vandendael.

In deze zoektocht naar herbestemming en heropleving houden we best de lichtinval in ons achterhoofd. De dagen worden korter en onze lichtopname helaas ook. Slim positioneren is vervolgens de boodschap. Het hele jaar door is dit eigenlijk belangrijk maar tijdens deze korte dagen kan een onlogische indeling sneller zorgen voor ongezellige effecten. In welke ruimte schijnt de zon het eerste binnen in je woning en hoe zetten de stralen zich vervolgens voort? Best positioneer je je living en/of bureau in deze ochtend- en dagzon. Een keuken ligt ideaal gezien in de ondergaande avondzon, maar als dit niet het geval is hoef je nu ook niet meteen alles uit te breken. Er zijn ook nog slimme trucjes om de lichtinval zo veel mogelijk te maximaliseren.

"In veel woningen tref je nog zware gordijnen aan. Ze kunnen gezellig zijn maar blokkeren vaak te snel de mogelijkheid van enige lichtinval. Opteren voor lichtere gordijnen met een grotere doorlaatbaarheid geven meteen een veel lichter gevoel", haalt Vandendael aan. "Spiegels kunnen ook zorgen voor lichtmaximalisatie. Wanneer je op de juiste plaats een spiegel plaatst kan deze zorgen voor de nodige reflectie", vult Appeltans aan.

Het is duidelijk dat we niet meteen de betonboor moeten bovenhalen om onze woning heruit te vinden. Kleine ingrepen zoals warme decoratie, het herbestemmen van ruimtes en slim omspringen met licht, kunnen een grotere impact hebben op onze woning dan we eerst zouden denken. Het najaar is het moment om ons weer helemaal thuis te voelen. •



VEEL SMAAK, WEINIG GEDOE

Oosterse wok met voorgestoomde basmati

Na een drukke dag heb je niet altijd zin om lang in de keuken te staan. Begrijpelijk. En dat hoeft ook helemaal niet, met recepten zoals deze zalige roerbak. En met onze voorgestoomde rijst die klaar is in 90 seconden.

WAT HEB JE NODIG?

30 min 4 personen

- 2 potjes Bosto Voorgestoomde Basmati
- 400 g kipfilet
- 1 grote paksoi
- 1 bussel lente-ui
- 100 g sojascheuten
- 100 g beukenzwammen
- 200 g shiitaké
- cashewnoten
- koriander
- 2 el honing
- 4 el sojasaus
- 1/2 limoen
- 1 teentje look
- 1el sesamolie
- 1 mespunt sambal

ZO MAAK JE HET:

1. Maak een dressing van de honing, sojasaus, limoen, look en sesamolie.
2. Bak de kip goudbruin en zet apart. Roerbak de groenten beetgaar.
3. Meng de sambal en voorgestoomde basmati door de groenten.
4. Voeg de kippenblokjes en saus toe. Werk af met koriander en cashewnoten.

Goesting in meer inspiratie?
Scan en ontdek meer dan 300 recepten

De slimme schoolkoek



www.lilalou.be

*dan vergelijkbare standaardkokejs

Verkrijgbaar bij

DELHAIZE BIO-planet JUMBO colruyt

AVONDSPITS, NIET IN DE KEUKEN!

DOOR HELEEN DRIESEN

De vakantie zit erop, het werk en de school eisen weer alle aandacht. Vanaf half zes begint de échte chaos: helpen met het huiswerk, naar hobby's rijden, de was en de ergste rommel wegwerken. En dan moet er ook nog (gezond) gekookt. Geen perfecte mealpreps of influencertrucs nodig: met een paar slimme oplossingen wordt koken in de spits een pak haalbaarder.

Als er één maand is die een stevig beroep doet op je aanpassingsvermogen, dan is het september wel. Na een lange, warme zomer, waarin het allemaal wat rustiger mocht en de energie verdeeld werd over kinderen, huishouden en werk, moet je plots weer vol aan de bak. En dus is koken soms het eerste wat van het overvolle to-dolijstje valt. "Het voelt als nóg een taak op een lijst die al veel te lang is", weet Mireille Roillet van gezondheidspromotor Viasano. Voor een vermoeide ouder die tijd wil winnen, lijkt de oplossing snel gevonden. "Afhaaleten, kant-en-klare maaltijden of ultrabewerkte producten worden op zo'n moment wel heel aantrekkelijk."

Een van de grootste valkuilen is om vooraf niets te plannen, wijst Roillet aan. "Niet dat je jouw zondagavond hoeft op te offeren om je weekmenu uit te stippelen. Maar zonder menu-ideeën of boodschappenlijst wordt koken al snel een stressvolle klus." Dan wint de lastminute-oplossing het vaak van een voedzame maaltijd. Jammer, aldus de voedingsexpert, want met wat voorbereiding en eenvoudige recepten zet je in een kwartier tot half uurtje een evenwichtige maaltijd op tafel.

VLUGGE VOORRAAD

Die voorbereiding hoeft gelukkig niet ingewikkeld te zijn. De grootste tijdwinst zit volgens Roillet in enkele eenvoudige gewoontes. "Plan de maaltijden voor de hele week en pas je boodschappenlijst daaraan aan. Zo hoef je op een drukke avond niet van nul te beginnen. Kook ook gerust wat meer, zodat je de volgende dag restjes hebt. En zorg dat je altijd een aantal basisproducten in huis hebt."

Een goed gevulde koelkast en voorraadkast zijn daarbij je beste bondgenoten. Seizoensgroenten zoals wortelen, bloemkool, komkommer, tomaten en paprika geven meteen heel wat mogelijkheden: rauw als snack, in een salade, bij een snelle pasta of als bijgerecht. Sla bijvoorbeeld ook altijd wat soep in, tipt Roillet. "Warm in de winter, koud in de zomer, en ideaal om snel wat extra groenten binnen te krijgen." Ook yoghurt en plattekaas zijn handig als gezond tussendoortje of als aanvulling bij ontbijt of lunch. Net als feta, mozzarella of verse kaas. "Ongeopend blijven deze producten vrij lang houdbaar in de koelkast."

Voor een voedzame, snelle maaltijd zijn gerookte vis zoals zalm, forel of makreel – rijk aan eiwitten en omega 3-vetzuren – ideaal. Ook volkoren couscous of bulgur zijn dankbare producten om op voorraad te hebben. "Kook op maandag wat extra en voeg een scheutje water en een eetlepel koolzaadolie toe. Maak de korrels los met een vork en bewaar in de koelkast." En wraps zijn misschien wel de ultieme koelkastopruimer. "Vul ze met kaas, vis, ei, groenten, hummus of tapenade en je hebt in geen tijd een maaltijd."

Verder zijn peulvruchten in blik – denk aan linzen of rode bonen – een handige vaste waarde. "Even afspoelen en ze kunnen zo in een salade, soep of warme maaltijd." Of herwerk wat gekookte aardappelen, pasta of restjes vlees en vis van de dag voordien in een salade of bowl. "Een paar goede basisproducten in huis, een beetje planning en enkele snelle recepten waar het hele gezin van houdt, maken al een groot verschil", besluit Roillet.

RAPPE RECEPTEN

Foodblogger Lieve Joosen is mama van een dochter en combineert haar gezinsleven met een baan als jurist, terwijl ze ondertussen een eigen zaak uitbouwt. De liefde voor de keuken wil ze niet opofferen aan de dagelijkse ratrace. "De keuken is mijn happy place en dat moet ze ook blijven." Vanuit die gedachte begon ze met haar blog Juffrouw Toertjes, met eenvoudige en lekkere recepten die het leven makkelijker maken.

Een van Lieves favoriete snelle gerechten is Oosterse zalm met rijstsalade. "Om te beginnen marineer je de zalm kort in een mengsel van sojasaus, limoen, gember, look, chili en een beetje honing", legt Lieve uit. "Schuif de vis daarna een tiental minuten in de oven. Kook intussen rijst en enkele groene groenten zoals sugar snaps, erwtjes en edamame." Alles samen op een bord, wat pindanootjes,



koriander en eventueel wat sriracha erbij en klaar.

Een maaltijdsalade is volgens Lieve ideaal voor drukke dagen. “Je kunt er eigenlijk alles in kwijt wat je nog in de koelkast hebt liggen.” Voor deze versie gaan courgette en rode en gele paprika de oven in met wat look, olijfolie en Provençaalse kruiden. “Terwijl de groenten roosteren, kook je de parelcouscous. Meng alles met een eenvoudig sausje van basilicum, citroen en olijfolie en werk af met romige burrata, pijnboompitten en eventueel wat olijven.” Lekker als lunch, maar net zo goed een lichte avondmaaltijd. En een prima manier om restjes groenten een tweede leven te geven.

SOMS KAN HET NOG EENVOUDIGER.

Met een bord spaghetti maak je doorgaans iedereen blij. Veel meer dan tomatensaus, kipgehakt, champignons en erwtjes heb je niet nodig. Lieve gebruikt champignons op twee manieren: een deel in schijfjes en een deel heel fijngesneden. “Zo krijg je extra groenten in je saus en heb je minder vlees nodig, zonder dat iemand het gevoel heeft dat er iets ontbreekt.” De champignons en het kipgehakt gaan bij de tomatensaus, samen met de erwtjes en wat oregano en paprikapoeder. Nog wat Parmezaan of Comté erover en de snelle gezinsmaaltijd is klaar.

En als er één gerecht is waarin je alle kanten uit kunt, dan is het wel een bowl. Lieve maakt haar versie met rijst, gebakken paprika en ui, kipgehakt met gerookt paprikapoeder en sriracha, en een frisse salsa van tomaat, rode ui en limoen. “Daar komen komkommer, maïs en avocado bij. Werk af met zure room, koriander, jalapeño en eventueel wat stukjes warme tortilla.”

Je hebt maar een paar ingrediënten nodig voor een maaltijd die meteen veel smaak en kleur op je bord brengt, stelt Lieve enthousiast. En precies dat maakt deze gerechten zo handig op drukke dagen: “Je hoeft echt geen kooktalent te zijn om toch iets lekkers op tafel te zetten.” •

3 VRAGEN AAN



EVELIEN COPPENS
FOUNDER EN CEO VAN LILALOU BISCUITS

Hoe maak je tussendoortjes praktisch en aantrekkelijk voor kinderen?
“Een goed tussendoortje moet vooral lekker, voedzaam én praktisch zijn. Kinderen moeten het graag eten en voor ouders moet het makkelijk mee te geven zijn naar school, sport of onderweg. Bij LilaLou zoeken we daarom altijd naar die balans: herkenbare smaken voor kinderen, met een bewustere en voedzame samenstelling.”

Waar letten gezinnen op bij hun keuze?
“Ouders kijken steeds bewuster naar de suikers, ingrediënten, granen en vezels op de ingrediëntenlijst. Ook natuurlijke ingrediënten, biologische kwaliteit en oorsprong spelen mee. Tegelijk moet het eenvoudig blijven en haalbaar blijven in een druk gezinsleven: met LilaLou willen we ouders helpen om snel een lekkere én bewustere keuze te maken.”

Welke plaats hebben koekjes in een druk gezinsleven?
“Koekjes maken voor veel gezinnen gewoon deel uit van het dagelijkse leven: in de boekentas, na school, onderweg of voor een sportactiviteit. Wij vinden dan ook dat je koekjes niet per se uit het voedingspatroon moet bannen, maar dat we ze slimmer en voedzamer kunnen maken. Een koekje blijft natuurlijk een tussendoortje en vervangt geen volwaardige maaltijd. Maar als kinderen toch graag een koekje eten, geloven wij dat je binnen die categorie bewust voor een betere samenstelling kunt kiezen en met LilaLou willen we deze missie waarmaken!”

Een gezonde start voor een nieuw huisgenootje

"Een puppy of kitten brengt niet alleen plezier, maar ook een nieuw ritme in huis"



De herfst is hét moment om opnieuw structuur te vinden. En dat geldt zeker wanneer er een puppy of kitten bijkomt. Dierenarts Diana de Rooij, Corporate Affairs Director bij Royal Canin, legt uit waarom die eerste maanden zo belangrijk zijn – en hoe je het eenvoudig houdt.



Wat verandert er wanneer een puppy of kitten in huis komt?

"Plots draait de dag niet alleen meer om je eigen planning. Een jong dier heeft behoefte aan vaste momenten om te eten, te slapen, te spelen en – bij een puppy – naar buiten te gaan. Die regelmaat geeft het dier houvast, maar kan ook het gezin helpen om opnieuw een ritme te vinden. Een wandeling, een speelmoment of even knuffelen zijn bovendien kleine pauzes waarin je bewust tijd maakt voor elkaar."

Uit wereldwijd onderzoek van Mars en Calm* blijkt dat **83% van de huisdiereigenaars een positieve invloed op hun mentale welzijn ervaart** dankzij hun huisdier.

Waarom is die eerste levensfase ook op het vlak van voeding zo belangrijk?

"Puppy's en kittens zijn geen kleine volwassen dieren. In korte tijd ontwikkelen hun skelet, spieren, spijsvertering en afweersysteem zich volop. Hun voedingsbehoeften zijn daardoor heel specifiek. Een puppy van een klein ras groeit bovendien anders dan een puppy die later een grote hond wordt. De voeding moet dus aansluiten bij de leeftijd, grootte en het groeitempo van het dier."

Waar let je als baasje best op?

"Laat je vooral niet leiden door voedingstrends. Wat voor mensen populair is, is niet automatisch geschikt voor honden of katten. Kijk naar een complete en uitgebalanceerde voeding die wetenschappelijk is afgestemd op de behoeften van het jonge dier. Ook de juiste hoeveelheid is belangrijk: meer voeding betekent niet automatisch meer gezondheid."

En moet alles meteen perfect verlopen?

"Absoluut niet. Een goede start zit vooral in een paar eenvoudige gewoontes die je kunt volhouden: regelmaat, voldoende rust, passende voeding en aandacht voor de ontwikkeling van je dier. En als je twijfelt, kan je altijd advies vragen aan je dierenarts. Zo geef je je nieuwe huisgenoot niet alleen een warm welkom, maar ook een stevige basis voor de rest van zijn leven."

Een goede start?

- Vaste momenten voor eten, spelen en rust
- Een rustige plek om ongestoord te slapen
- Voeding afgestemd op leeftijd, grootte en groei
- Bij twijfel: vraag advies aan je dierenarts

Een puppy of kitten in huis?

Scan de QR-code en ontdek welke voeding past bij de leeftijd, groei en behoeften van jouw jonge dier.

royalcanin.com



Diana de Rooij
Corporate Affairs Director bij Royal Canin

ROYAL CANIN®

* Het onderzoek werd uitgevoerd door Mars, de groep waar Royal Canin deel van uitmaakt, in samenwerking met Calm.



VAN ZOMER NAAR HERFST

ZO TRAPT JE HUISDIER HET SEIZOEN GEZOND IN

DOOR TARA TROCH

Kortere dagen, frisse wandelingen en meer tijd binnen: ook voor je huisdier verandert er heel wat in de herfst. Met een paar kleine aanpassingen maak je het nieuwe seizoen comfortabel, veilig én gezellig.

De herfst heeft heel wat moois in petto: kleurrijke wandelingen, knusse avonden en meer tijd samen thuis. Maar voor je hond of kat betekent de seizoenswissel ook een andere routine. Naar aanleiding van Werelddierendag op 4 oktober is dit het ideale moment om even stil te staan bij hun welzijn. Want net als wij hebben ook zij baat bij een kleine herfstcheck.

VAN FRISSE NEUS TOT WARME MAND

De temperaturen dalen, de dagen worden korter en dat vraagt om een paar aanpassingen. Blijf voldoende bewegen, ook als het regent. Voor honden zijn meerdere kortere wandelingen soms aangenamer dan één lange tocht in de kou. Let daarbij op natte vacht en koude poten: droog je hond goed af na een wandeling en controleer de voetzolen op vuil of kleine steentjes. Ook katten die buiten komen, kunnen bij koud en nat weer wat extra beschutting gebruiken.

De herfst is bovendien een goed moment om de vacht extra aandacht te geven. Regelmatig borstelen helpt losse haren en klitten te verwijderen en geeft je tegelijk de kans om huid en vacht te controleren. Een gezonde voeding blijft uiteraard de basis. Verandert het activiteitsniveau van je huisdier sterk, bijvoorbeeld omdat het minder buiten komt, overleg dan met je dierenarts of de voeding nog afgestemd is op zijn behoeften.

En dan is er de weerstand. Een gezond dier begint bij een goede algemene conditie, voldoende beweging en aangepaste voeding. Bij twijfel over vaccinaties, parasietenbestrijding of veranderingen in eetlust en gedrag is je dierenarts de aangewezen persoon.

VEILIG ÉN GEZELLIG THUIS

Wanneer het vroeger donker wordt, vraagt ook de veiligheid buiten extra aandacht. Zorg dat je hond goed zichtbaar is tijdens avondwandelingen, bijvoorbeeld met reflecterende accessoires of een lampje. Houd je kat 's avonds liever binnen als ze gewend is buiten rond te lopen en het zicht beperkt is.

Ook binnenshuis verandert de routine. Na de zomer hernemen veel gezinnen opnieuw hun normale werkritme. Was je huisdier gewend aan veel gezelschap, bouw alleen thuis zijn dan rustig weer op. Voldoende beweging en mentale uitdaging vóór je vertrekt kunnen helpen om de overgang vlotter te maken.

En ja, de herfst komt onvermijdelijk met natte poten en extra haren. Een handdoek bij de deur, een goed wasbare mand en een dekentje op de favoriete zetel doen wonderen. Zo wordt je huis misschien iets minder vlekkeloos, maar des te meer een plek waar mens én dier zich thuis voelen.

Werelddierendag is tenslotte maar één dag. De extra aandacht voor je trouwe huisgenoot mag gerust het hele seizoen duren. •

Tom & Co
DIERENSPECIAALZAAK

Vier WERELDDIERENDAG samen met alle dieren die onze familie zo bijzonder maken



VOOR ONZE FAMILIE DIEREN IS NIKS TEVEEL

BON

-15%

op 1 speeltje naar keuze

5400116321580

GELDIG VAN 23/09/2026 T.E.M. 31/10/2026*

*Actie enkel geldig van 23/09/2026 t.e.m. 31/10/2026, op 1 speeltje naar keuze, in een deelnemende Tom&Co-winkel in België. Niet cumuleerbaar met andere promoties. 1 bon per klant, slechts éénmalig geldig. Zie de voorwaarden in de winkel.

KATJA RETSIN

"LEVEN EN LATEN LEVEN: DAT IS VANDAAG MEER DAN OOIT MIJN MOTTO"

Katja Retsin is een gevestigde waarde op het scherm en de planken, maar ze weet vooral heel goed wat ze belangrijk vindt: haar gezin, haar werk en tijd voor zichzelf en Jan. Een gesprek over omgaan met groter wordende kinderen, een relatie van 35 jaar spannend houden en doen waar je blij van wordt.

DOOR HANNES DEDEURWAERDER
FOTOS DOOR THOMAS DE BOEVER



Je oudste dochter Manou studeert in Spanje. Hoe voelt dat, een kind dat uitvliegt?
"De eerste maanden waren best heftig, we misten haar heel erg. Maar wat vooral overheerst, is trots. Ik vind het prachtig om te zien hoe ze haar eigen leven uitbouwt, haar eigen karakter en passies ontwikkelt. Ze heeft er ook duidelijk haar draai gevonden: ze heeft een fijn groepje vrienden gevonden, kookt haar eigen potje en geniet volop. Als ik zie hoe gelukkig ze daar is, kan ik alleen maar blij zijn. En ze is ook niet helemaal weg hé: met kerst, nieuwjaar en Pasen zien we elkaar, en ze komt nog altijd graag naar huis."

Ze zet zelf stappen richting acteren en zingen. Ben je trots dat ze toch enigszins in je voetsporen treedt?
"Ik denk dat het vooral de voetsporen van de papa zijn. (lacht) Waar ik acteren en presenteren combineer, kiest zij bewust voor acteren en zingen. Het mediastukje eromheen, zoals een première of een interview, vindt ze nog onwennig – voor haar hoeft het niet, maar het hoort er nu eenmaal bij – maar ze leert daar stap voor stap mee omgaan. Daar kunnen Jan en ik haar trouwens mee helpen."

De twee jongsten, Milla en Matisse, wonen wel nog thuis.
"Ja, dus het is nog druk genoeg (lacht)! We zijn sowieso het gezin van de zoete inval, de deur staat altijd open voor vrienden, vriendinnen en lieven, net zoals dat vroeger bij mij en bij Jan thuis ook was. Ik merk ook dat onze kinderen zich heel vrij voelen om alles met ons te delen. Het is soms ook pittig natuurlijk, daar moeten we niet flauw over doen: het zijn pubers met hun eigen meningen. Maar zolang ze nog onder ons dak wonen, geniet ik er met volle teugen van."

Verandert het besef dat de kinderen ooit alle drie het huis uit zullen zijn ook iets aan hoe je naar de toekomst kijkt?
"Jan en ik dromen er stiekem wel eens van om dan kleiner te gaan wonen en meer tijd vrij te maken om te reizen – misschien niet het hele jaar door, want ons werk blijft hier, maar toch een aantal maanden. Ik hou van het idee om niet honkvast te zijn, om mezelf niet vast te zetten. Ik voel me een beetje een reiziger in mijn hoofd: mijn roots blijven in Gent, maar ik voel me er niet aan gebonden. Het is een fijne gedachte om daar af en toe over te fantaseren: niets moet, ik kan zelf mijn vrijheid bepalen. Dat vind ik belangrijk."

Dochter Milla noemen jullie thuis 'de hippie', de zwerver van het gezin. Leert het opvoeden van drie verschillende karakters ook iets over jezelf?
"Ontzettend veel. Ik heb dat vooral gemerkt bij Manou, die tussen haar dertien en vijftien echt een pittige periode had, vooral naar mij toe. Op een gegeven moment besefte ik dat ik heel erg op haar leek: dezelfde koppigheid, dezelfde felheid. En dan ga je jezelf afvragen waarom je zelf altijd zo reageert. Dat heeft me geleerd om bepaalde patronen bij mezelf bij te sturen, en het werkte: onze band is daar alleen maar sterker van geworden. Bij Milla verliep die fase dan weer heel anders. Rustiger, maar met andere wrijvingen. En nu is er nog Matisse, die weer op een andere manier pubert. Laat het duidelijk zijn: als ouder moet je voor elk kind opnieuw zoeken naar wat werkt. Of niet werkt (lacht)."

Blijft er in een druk gezinsleven nog voldoende tijd over voor jezelf en voor Jan?
"Daar zijn we heel bewust mee bezig. We hebben allebei drukke, onregelmatige jobs en drie kinderen die volop leven, dus het is soms een huis vol chaos – onze familie Flodder noemen we dat zelf (lacht). Maar wat Jan en ik heel goed doen, is af en toe gewoon bij elkaar aftoetsen: gaat het goed met je, hoe was je week, vind je je werk nog leuk? Als je dat niet af en toe vraagt, merk je het soms niet als het even minder gaat bij de ander. Daarnaast plannen we bewust momenten samen: een etentje, een weekendje weg zonder kinderen. Onze kinderen vragen dan zelfs waarom ze niet mee mogen: ik vind dat een mooi signaal dat we een warm gezin hebben."

"DE DEUR STAAT ALTIJD OPEN VOOR VRIENDEN, VRIENDINNEN EN LIEVEN, NET ZOALS DAT VROEGER BIJ MIJ EN BIJ JAN THUIS OOK WAS."

Reizen jullie graag samen?
"Heel graag. We gaan ontzettend graag naar zonnige oorden, en daarnaast af en toe eens een citytrip. Naar Londen bijvoorbeeld, onder ons twee of met de kinderen, vooral om musicals en theaterstukken te bekijken. Voor mij is Londen een beetje het walhalla van het acteren, voor Jan geldt hetzelfde voor musicals. Zo hebben we er onlangs een Engelse thriller ontdekt die me zo aangreep dat ik meteen op zoek ben gegaan hoe we die naar België konden halen. En dat is gelukt. Volgend jaar staan we allebei met dat stuk, 2:22 heet het, op de planken!"

Hoe houden jullie het na 35 jaar samen nog leuk?
"Door eerlijk te blijven over wat er in ons leven speelt, ook de dingen die met ouder worden te maken hebben. Jan gaat wel eens door momenten waarin hij het lastig heeft met grijzer of dunner wordend haar, of spieren die niet meer zo snel herstellen als vroeger. En ook ik heb mijn ups en downs gehad. Net omdat we dat met elkaar delen, kunnen we daar zachter in zijn voor elkaar. Dat is denk ik het mooie van al zo lang samen zijn: je



kent elkaars gevoeligheden en je leert daar steeds beter mee omgaan."

Je spreekt zelf heel openlijk over de (peri)menopauze, onder meer via je podcast Opvliegend Wild. Waarom vond je dat belangrijk?
"Niet met de intentie om er iets aan te verdienen, want ik houd daar letterlijk geen rotte frank aan over (lacht). Ik deed het in de eerste plaats omdat ik vaststelde hoe weinig daarover geweten is, terwijl het voor een vrouw zo'n groot deel van je leven beslaat. Toen ik eenmaal begreep wat er aan de hand was en daar iets aan kon doen, veranderde er echt veel voor mij. Sindsdien voel ik me weer helemaal mezelf, en dat wil ik ook aan andere vrouwen meegeven: je hoeft dat niet zomaar te ondergaan, er is hulp en er zijn keuzes. De reacties die ik op de podcast krijg, van vrouwen die zeggen dat ze zich eindelijk gehoord voelen, ontroeren me nog elke keer."

Hielp het ook om Jan daar meer bij te betrekken?
"Absoluut. Ik was in het begin bijna beschaamd om erover te beginnen – hoe erg is dat – maar toen ik het toch deed, bleek dat net de sleutel. Hij begrijpt nu beter wat er speelt, dat maakt dat we elkaar kunnen steunen in plaats van elkaar verkeerd te begrijpen. Erover praten, ook al is dat soms een drempel, is de beste weg vooruit. Met de nodige humor trouwens, dat is cruciaal."

Op televisie speelt leeftijd ook een grote rol. Hoe ervaar je dat zelf?
"Ik ga daar geen doekjes om winden: er is een bepaalde houdbaarheidsdatum bij televisiewerk. Net daarom vind ik acteren zo bevrijdend: in fictie mag je ouder worden, je krijgt gewoon andere rollen. Zo deed ik onlangs mee in een productie van de Wajow Factory, waarin ik een tv-producer speelde die vreselijk haar best deed om woke over te komen, maar het net daarom alleen maar erger maakt. Heel leerrijk en heel plezant om te spelen, ook al was het best een vervelend vrouwmens (lacht). Nadien kon ik dat personage met veel plezier van me afzetten."

Waar sta je vandaag in je carrière, vind je?
"Ik doe nog altijd wat ik het liefst doe: mensen entertainen. Of het nu is als presentator op televisie, op een podium of in het theater, of thuis in het gezin: ik doe niets liever dan iedereen amuseren en mezelf relativeren. Entertainen is mijn job én mijn leven. Daarom ben ik bijvoorbeeld ontzettend dankbaar dat ik nu het hele jaar door werk heb dankzij Pickx, de televisiezender van Proximus. Bij hen maak ik elke week een filmprogramma, mag live verslag uitbrengen van de grootste award shows, en sta in de zomer voor duizenden mensen Play that Song te presenteren (zie onderaan, red.). Daarnaast is theater een belangrijke rode draad in mijn leven geworden, iets waar ik ontzettend veel plezier uit haal. Volgend jaar dus mijn eerste thriller in het theater, een samenwerking met Loge 10 Theaterproducties waar ik heel erg naar uitkijk. En vanaf september sta ik samen met Jan op de planken in een comedy van het Farcetheater. Dat alles combineren, dat maakt mij gelukkig."

Is er nog een droom die op uw lijstje staat?
"Als ik écht carte blanche zou krijgen, zou ik ooit graag meespelen in een Hollywoodfilm. Dat lijkt me fantastisch. Maar ook zonder dat voel ik me al enorm bevoorrecht. Ik zeg vandaag ook gemakkelijker 'ja' tegen dingen waar ik vroeger misschien voor bedankt had, zoals De Slimste Mens ter Wereld – ik heb daar weliswaar maandenlang maagpijn over gehad van de stress, maar ik ben toch blij dat ik het gedaan heb (lacht). Ook Mama's maken porno paste perfect in dat plaatje. Of eerder: buiten het perfecte plaatje!"

"ALS IK ÉCHT CARTE BLANCHE ZOU KRIJGEN, ZOU IK OOIT GRAAG MEESPELEN IN EEN HOLLYWOODFILM"

Je klinkt als iemand die intussen precies weet wat ze wil en niet wil.
"Toen ik jonger was, was ik soms te voorzichtig, te veel bezig met wat andere mensen van me zouden denken. Mijn levensmotto is intussen leven en laten leven, en dat op alle mogelijke vlakken. Ik ga nooit iemand pushen om iets te doen zoals ik het doe, maar ik laat me ook niet meer zo snel doen door wat de buitenwereld ervan vindt. Mijn eerste reflex is soms nog wel oei, wat zullen de mensen daarvan zeggen, maar de tweede gedachte is meteen: het maakt niet uit, ik wil het doen, dus ik doe het."

Heb je zelf een vast zelfzorgritueel, iets waar je echt energie van krijgt?
"Voor mij zit zelfzorg vooral in kleine, bewuste keuzes: goed slapen, op tijd bij mezelf checken hoe het echt gaat, genoeg momenten inbouwen waarin ik kan lachen. Humor is voor mij een soort levenshouding, net als zelfrelativering – waarom zou ik me zorgen maken over rimpels, waar trouwens helemaal niets mis mee is? Ik ga altijd op zoek naar de luchtigheid in iets, ook als het even minder gaat. Daarnaast helpt het enorm om open te communiceren: met Jan, met mijn kinderen, met mezelf. Zodra ik voel dat er iets schuurt, probeer ik dat meteen bespreekbaar te maken in plaats van het op te sparen. Dat houdt me volgens mij het meest in balans."

Tot slot: ben je vandaag op een goede plek in je leven?
"Ik vind van wel, zowel privé als professioneel. Zoals ik al zei hebben we geen vast stramien: Jan en ik zijn allebei freelancers die telkens opnieuw naar werk zoeken, maar dat past bij wie we zijn – de familie Flodder, weet je wel (lacht). Maar ik geniet van de balans tussen rust en wat onrust, tussen presenteren, acteren en weer nieuwe uitdagingen zoeken, tussen de spotlights en gewoon thuis zijn met mijn gezin, in ons dorp tussen de koetjes (lacht)." •

PRAKTISCH

PLAY THAT SONG

Katja Retsin presenteert het muziekprogramma Play that Song, samen met Maksim Stojanac en Sverre Denis. Het programma, een initiatief van Proximus, is te zien op Pickx+ en Proximus Showcase, en wordt via MENT55 en MENTpop-tv breder verspreid in Vlaanderen.

Play that Song is ook te beluisteren op MENTpopradio, elke zaterdag om 11 uur en zondag om 18 uur. Deze zomer trekt het programma met live muziek en tv-opnames nog naar De Panne op zaterdag 26 september.

Meer info:
PLAYTHATSONG.BE

3 VRAGEN AAN



VALERIE VANDEN AVENNE
CEO BIJ THE PARK PLAYGROUND

Wat maakt een VR-ervaring zo bijzonder?
"Bij VR kijk je niet naar een verhaal, je stapt erin. Of je nu zes of tachtig bent: iedereen staat samen op het dek en ziet 1912 tot leven komen. Je hoeft enkel te ervaren en te genieten van de geschiedenis om je heen. Het komt echt binnen!"

Wat kunnen bezoekers verwachten bij The Park?
"Een belevenis van vijftig minuten. Na een warm onthaal en korte uitleg stap je aan boord van de Titanic: de machinekamer, het dek, de Grand Staircase. Daarna wacht er nog een VR-verrassing. Nagenieten doe je met een drankje in de lounge. Dat heb je wel nodig om bij te komen."

Voor wie is VR als cultuurervaring geschikt?
"Voor iedereen die van geschiedenis houdt (of nog niet). Je moet niets presteren: je wandelt, je kijkt, je verkent en luistert, zoals een theaterstuk, maar het raakt dieper. Zo indrukwekkend dat je er maanden later nog over vertelt. Reacties zijn lovend. Vanaf zes jaar. Voor vriendinnen, koppels, alle generaties."

THEPARKPLAYGROUND.COM

MINDER PLANNEN, **MEER WEEKEND**

DOOR TARA TROCH





Het weekend zou het moment moeten zijn waarop je op adem komt. Toch voelt het voor veel gezinnen als een tweede werkweek, vol sportwedstrijden, boodschappen, familiebezoeken en sociale afspraken. Geen wonder dat maandag soms minder vermoeiend lijkt dan zondagavond. Misschien is het tijd voor een andere kijk op vrije tijd. Niet door alles te schrappen, maar door bewust ruimte te maken voor rust, spontane momenten en échte verbinding.

"Work hard, play hard." Het klinkt aantrekkelijk, maar volgens burn-outexpert Luc Swinnen legt precies die gedachte een enorme druk op onze vrije tijd. We willen in twee dagen alles doen waar we tijdens de week niet aan toekomen: vrienden zien, sporten, uitgebreid koken, de kinderen entertainen, een uitstap maken én het huishouden bijwerken. Nog voor het weekend begonnen is, zijn we het in ons hoofd al volledig aan het organiseren.

Dat heeft gevolgen. "Van zodra je begint te plannen, zet je je stresssysteem eigenlijk al in werking", legt Luc uit. Ons brein maakt geen onderscheid tussen een dreigende situatie en de mentale belasting van voortdurend plannen en anticiperen. "Het stresshormoon cortisol stijgt, waardoor we minder helder denken en minder goed herstellen." Net dat herstel is nochtans waarvoor een weekend bedoeld is.

Ook auteur en stiltecoach Cathy Camertijn merkt hoe moeilijk we het vandaag vinden om die mentale motor uit te schakelen. Volgens haar leven we in een maatschappij die voortdurend nieuwe prikkels en prestaties beloont. "We zijn een beetje verslaafd geraakt aan de volgende dopaminekick", zegt ze. "Is de werkweek voorbij, dan vullen we de agenda opnieuw, omdat stilvallen ongemakkelijk voelt. Niets doen wordt al snel verward met tijd verliezen."

Daar komt nog iets bij: sociale media tonen ons elk weekend opnieuw hoe anderen eropuit trekken, sporten, reizen of gezellige familiemomenten beleven. Voor je het weet, lijkt een rustig weekend thuis bijna een gemiste kans. "We vergelijken ons voortdurend met anderen", zegt Cathy. "Daardoor raken we steeds verder verwijderd van ons eigen tempo."

VERTRAGEN VRAAGT OEFENING

Volgens beide experts ligt de oplossing niet in nóg efficiënter plannen, maar in anders leren omgaan met vrije tijd. Luc pleit voor eenvoudige rituelen die rust brengen: een ademhalingsoefening, voldoende slaap of een vaste ochtendroutine. Zulke gewoontes geven het brein houvast en helpen het stressniveau dalen.

Cathy kijkt nog een stap verder. Zij gelooft dat we het concept van rust bijna verleerd zijn. "We durven niet meer vertragen, omdat we ons schuldig voelen. Zelfs verveling proberen we koste wat het kost te vermijden, terwijl net daar creativiteit en nieuwe energie ontstaan."

Voor haar hoeft stilte trouwens niet letterlijk geluidloos te zijn. Stilte gaat over even niet beschikbaar hoeven zijn. Niet als mama, partner, collega of dochter, maar gewoon als jezelf. Daarom werkt ze met labyrinten: een symbolische wandeling waarbij mensen opnieuw hun eigen ritme leren voelen. "Het leven is geen doolhof waarin je voortdurend de juiste afslag moet zoeken", zegt ze. "Het is een pad waarop je mag vertragen."

Een wandeling zonder podcast in je oren, een koffiemoment alleen in de tuin of een uurtje lezen zonder meldingen op je telefoon kan zo al voldoende zijn om het zenuwstelsel tot rust te brengen.



VAN PLANNEN NAAR OVERLEGGEN

Voor gezinnen betekent dat niet dat het weekend volledig ongepland moet verlopen. Wel dat je bewust kiest wat écht belangrijk is. Cathy maakt daarbij een mooi onderscheid tussen plannen en overleggen. "Zeker moeders nemen nog al te vaak automatisch de rol van 'manager' op zich. Zij regelen de uitstapjes, maaltijden, sportactiviteiten en zorgen ervoor dat iedereen tevreden is.
Het gevolg? Zij beginnen maandag vaak vermoeider dan de rest van het gezin."

Door afspraken samen te maken, verdwijnt die verantwoordelijkheid van één schouder. Vraag ook kinderen waar zij behoefte aan hebben. Misschien willen ze helemaal geen extra uitstap, maar gewoon samen een gezelschapsspel spelen of in het bos wandelen.
Niet elk vrij moment hoeft ingevuld te worden.

Ook Luc benadrukt het belang van grenzen stellen. "Een planning maken is niet verkeerd, zolang ze niet voortdurend wijzigt. Wie op vrijdag blijft twijfelen over alle mogelijke opties, blijft mentaal aan het werk. Durf dus ook te beslissen dat iets níét gebeurt."

Misschien is dat wel de essentie van het nieuwe weekend: niet méér beleven, maar bewuster beleven. Minder moeten, minder vergelijken en minder rennen. Zodat je op maandag niet het gevoel hebt dat je een weekend nodig hebt om van je weekend te bekomen. •



3 IDEEËN VOOR EEN RUSTIGER WEEKEND

Minder moeten, meer genieten? Met deze drie eenvoudige principes geef je je weekend weer wat ademruimte.

• De 1-planregel
Spreek af dat er per dag maar één grote activiteit op de planning staat. Een familiebezoek, een sportwedstrijd of een uitstap is prima, maar laat de rest van de dag bewust open. Zo ontstaat ruimte voor spontane momenten én rust.

• De 90-minutenregel
Kies per ochtend of namiddag maximaal één intensieve taak, zoals de boodschappen, een grote schoonmaak of een uitstapje.
Geef die je volle aandacht en plan daarna bewust een pauze. Je hoeft niet álles op één dag af te werken of te plannen.

• De zondagavondbuffer
Plan op zondagavond geen sociale verplichtingen meer. Gebruik dat moment om rustig de week voor te bereiden: leg je outfit klaar, noteer je to-dolijst en neem tijd voor een boek, wandeling, warm bad of gezellig diner met het gezin.
Zo start je maandag met meer rust in je hoofd. •


THE PARK
Explore the impossible.
TITANIC
- EEN VR REIS DOOR DE TIJD -
Exclusief te Antwerpen, Gent, Leuven, Hasselt & Kortrijk
"Een VR beleving die we niet snel vergeten!"
Boek nu jouw tickets tot eind oktober op
www.theparkplayground.com.



GELD VOOR WAT TELT

DOOR TARA TROCH

Alles wordt duurder, van boodschappen en wonen tot een etentje of een dagje uit. Toch hoeft een kleiner budget niet automatisch een kleiner leven te betekenen. Ook als de marges krapper worden, kun je ruimte maken voor wat je belangrijk vindt. De kunst zit niet in voortdurend minder uitgeven, wel in bewuster kiezen. Zo kan een budget niet alleen geld besparen, maar ook rust, vrijheid en ruimte voor plezier opleveren.

Wie het woord 'besparen' hoort, denkt al snel aan inleveren. Geen etentje meer, die vakantie uitstellen, minder shoppen... "Besparen wordt vaak gezien als een beperking", zegt Nele Peeters, onderzoekslijncoördinator Geld en Gedrag bij het Expertisecentrum Budget en Financieel Welzijn van Thomas More. "Alsof we onszelf dingen niet meer mogen gunnen." Toch hoeft het volgens haar helemaal niet zo te zijn. "Besparen hoeft niet altijd pijn te doen. Het kan net een manier zijn om bewust met geld om te gaan."

De vraag is dan ook niet alleen hoeveel er binnenkomt en buitengaat, maar vooral: waar wil je je geld aan besteden? Els Lagrou, financieel welzijnsexpert en oprichter van Dagelijks Geld, ziet daar een belangrijk vertrekpunt. "Wat wil je in je leven? Wat wil je kunnen doen? Wat maakt jou gelukkig?" Comfort is immers voor iedereen anders. "Voor de ene is dat een vakantie, voor de andere een etentje. Voor iemand anders kan het een dag in de week thuisblijven zijn en niet moeten werken."

Die oefening vraagt wat zelfkennis. Misschien ontdek je dat je zonder veel nadenken geregeld geld uitgeeft aan kleine dingen waar je nauwelijks plezier aan beleeft, terwijl je eigenlijk graag wat meer ruimte zou willen voor reizen. Dan hoef je die vakantie niet noodzakelijk te schrappen. Je kunt het geld dat je elders minder belangrijk vindt, er bewust voor vrijmaken.

Dat is volgens Nele ook een veel positievere manier om naar besparen te kijken. "We hebben allemaal geldlekken", zegt ze. "En wanneer je af en toe kijkt: waar is mijn geld

eigenlijk naartoe gegaan? Dan kun je jezelf afvragen: heeft mij dat nu iets gebracht van plezier of vreugde?" Zo wordt besparen geen doel op zich, maar een manier om geld vrij te maken voor iets wat wél telt.

KLEINE GEWOONTES, MINDER STRESS

Daarvoor hoef je niet meteen een ingewikkeld huishoudboekje bij te houden. Integendeel. Els ziet vaak dat mensen in één keer alles willen veranderen. "Mensen willen dan een soort crash-gelddieet doen. Maar dat gaat niet." Beter is het om klein te beginnen en vooral te kiezen voor iets wat je kunt volhouden.

Een eenvoudige gewoonte is om te sparen zodra je inkomen binnenkomt. Zet een bedrag opzij vóór het geld zich over de rest van de maand verspreidt. Hoeveel dat bedrag moet zijn, is voor iedereen anders. Voor de ene is 250 euro haalbaar, voor de andere misschien 25 euro of minder. "Zorg dat je een bedrag opzijzet van zodra je inkomen binnenkomt, maar maak daar een gewoonte van. Dit kan eenvoudig met je bankapp, waar je een permanente spaaropdracht kan instellen."

Ook een tijdelijk overzicht kan veel duidelijk maken. Nele raadt aan om bijvoorbeeld een maand lang te kijken waar je geld naartoe gaat. Niet om daarna elke koffie te moeten verantwoorden, wel om patronen te ontdekken. Wat zijn je vaste kosten? Welke uitgaven keren regelmatig terug? En waar kun je eventueel een keuze maken?



Vergeet daarbij de minder opvallende uitgaven niet. "We kijken snel naar wat we in de winkel kopen", zegt Els, "maar we vergeten soms dat we bijvoorbeeld ons wifi- of gsm-abonnement al jaren niet hebben herzien." Net die vaste kosten lopen iedere maand door. Eén keer vergelijken of aanpassen kan daardoor op jaarbasis meer opleveren dan voortdurend proberen een paar euro te besparen op dagelijkse aankopen.

Een andere handige gewoonte is werken met het zogenaamde 1-12 principe. Nele: "Je berekent welke kosten je jaarlijks, halfjaarlijkse of driemaandelijks hebt, en die niet maandelijks terugkomen. Het totale jaarbedrag van deze kosten deel je door twaalf en zet je elke maand aan de kant." Denk aan verzekeringen, cadeaus, schoolkosten of de eindejaarsperiode. Zo staat het geld klaar wanneer de rekening komt en weet je beter hoeveel er écht vrij te besteden is.

En dan is er de impuls. Online winkelen, aanbiedingen en sociale media maken het vandaag bijzonder gemakkelijk om meteen iets te kopen. "Uitgesteld aankopen is enorm interessant", zegt Nele. "Het helpt om te zien: ga ik nu iets kopen of ga ik misschien toch nog wachten?" Els geeft dezelfde eenvoudige raad: zet iets in je winkelmandje, maar wacht een nacht voor je afrekent. Vaak blijkt de volgende dag dat je het toch niet nodig hebt.



GELD MAG OOK PLEZIER GEVEN

Bewust omgaan met geld betekent gelukkig niet dat elk pleziertje eerst door een spreadsheet moet. Integendeel: volgens Nele kan het net helpen om bewust geld voor plezier te reserveren. Zij doet dat bijvoorbeeld voor concerten en festivals. Voor iemand anders is het een hobby, een etentje, een weekend aan zee of een abonnement. "Als dat kan in een budget, is dat niet fout."

Een concreet doel helpt bovendien om gemotiveerd te blijven. Maak bijvoorbeeld een apart potje voor vakantie, kleding, uitstapjes of cadeaus. Dat hoeft niet noodzakelijk op verschillende bankrekeningen: je kunt de bedragen ook digitaal of op papier bijhouden. Je ziet dan letterlijk waarvoor je spaart en hoeveel dichter je bij je doel komt.

Ook een financiële buffer geeft rust. Die spaarbuffer kan je berekenen op verschillende platformen, zoals bijvoorbeeld de NIBUD bufferberekenaar, een tool die rekening houdt met je persoonlijke situatie. Ook Budgetwijzer.be, een onafhankelijke website rond budget en financiële hulp, biedt zo'n tool aan en raadt drie maanden aan vaste uitgaven als een goede start voor zo'n buffer. Zo'n reserve kan helpen om onverwachte kosten op te vangen. Voor wie vandaag nauwelijks kan sparen, is dat uiteraard geen bedrag dat je morgen moet hebben. "Alle kleine beetjes kunnen helpen", zegt Nele. Ook 25 euro per maand kan op termijn een verschil maken.

Financieel welzijn gaat bovendien verder dan je eigen rekening. Geld bespreekbaar maken binnen je gezin is minstens zo belangrijk. Hoe verdelen jullie de kosten? Sparen jullie samen of apart? En welke dromen willen jullie financieren? "Ik vind het heel belangrijk om te praten over geld", zegt Nele. Ook vrouwen doen er goed aan om zicht te hebben op de financiële situatie thuis, benadrukt Els, zelfs wanneer hun partner doorgaans de geldzaken opvolgt. "Je moet daarom niet alle financiële verrichtingen te doen, maar een zicht hebben op wat er gebeurt is zeker belangrijk."

Uiteindelijk gaat comfortabel leven niet over zoveel mogelijk kunnen kopen. Het gaat over weten wat je hebt, wat je nodig hebt en waar je gelukkig van wordt. Of zoals Els het samenvat: "Wat maakt jou gelukkig en wat geeft jou een goed gevoel?" Wie daar een antwoord op heeft, kan bewuster kiezen. En misschien is dat wel de grootste winst: niet minder genieten, maar meer genieten van de dingen die er écht toe doen. •



TIP

MEER GRIP OP JE GELD?

Wil je je budget eens onder de loep nemen of heb je vragen over geld, besparen of financiële moeilijkheden? Op **www.budgetwijzer.be** vind je onafhankelijke en praktische informatie, tips en hulpmiddelen om je financiële situatie beter in kaart te brengen. Of wil je graag meer opleiding en begeleiding? Contacteer dan Dagelijks Geld en kom meer te weten over hun aanbod van workshops, webinars en andere begeleiding.



DE HERFSTAPOTHEEK

DIT HEB JE ÉCHT IN HUIS NODIG

DOOR TARA TROCH

Van een verstopte neus tot een kleine snijwonde: met een goed uitgeruste huisapotheek hoef je niet voor elk kwaaltje meteen de deur uit. Maar wat hoort er eigenlijk in? En wanneer is zelfzorg niet langer voldoende?

De herfst brengt niet alleen vallende bladeren en gezellige avonden, maar ook snotneuzen, hoestbuien, droge huid en kleine ongelukjes. Het ideale moment dus om je huisapotheek eens onder de loep te nemen. Niet om een halve apotheek in huis te halen, wel om ervoor te zorgen dat je de basis bij de hand hebt wanneer je die nodig hebt. Wat je precies nodig hebt, hangt af van je gezinssituatie, gezondheid en eventuele medicatie die je gebruikt.

DE BASIS: VAN THERMOMETER TOT PLEISTER

Een betrouwbare thermometer is een eenvoudige maar nuttige start. Bij koorts of een ziek gevoel kun je zo nagaan of er daadwerkelijk sprake is van verhoging. Voor pijn en koorts kan een pijnstiller zoals paracetamol handig zijn. Die wordt in België beschouwd als eerste keuze bij verschillende vormen van pijn en koorts. Gebruik geneesmiddelen wel altijd volgens de bijsluiter en vraag bij twijfel advies aan je apotheker, zeker als je andere medicatie neemt of gezondheidsproblemen hebt.

Ook voor kleine ongelukjes loont een voorraadje. Denk aan pleisters in verschillende formaten, steriele kompressen en eventueel een verband. Een eenvoudige schaaf- of snijwonde hoef je overigens niet automatisch te ontsmetten. Eerst grondig spoelen met lauw, stromend water volstaat meestal. Daarna kun je de wonde afdekken met een pleister of kompres. Een ontsmettingsmiddel kan nuttig zijn wanneer er geen stromend water beschikbaar is of in specifieke situaties, maar overmatig ontsmetten is niet nodig.

Een fysiologische zoutoplossing kan dan weer handig zijn bij een verstopte neus of om de neus te spoelen. Bij een verkoudheid kunnen ook keeltabletten of een geschikt hoestmiddel verlichting geven. Verwacht er alleen geen wonderen van: een gewone verkoudheid gaat doorgaans vanzelf over. Bij aanhoudende of ernstige klachten is advies van een arts of apotheker verstandiger dan verschillende middeltjes op eigen houtje combineren.

Vergeet ten slotte niet wat je persoonlijk nodig hebt. Heb je bijvoorbeeld regelmatig last van allergieën, migraine of maag-darmklachten? Zorg dan dat je de medicatie die je daarvoor gebruikt niet plots moet missen. Een huisapotheek is geen standaardpakket: ze hoort aangepast



> "MEER SUPPLEMENTEN BETEKENT NIET AUTOMATISCH MEER GEZONDHEID"

te zijn aan de mensen die er gebruik van maken.

VITAMINES, ZELFTESTEN EN ANDERE HERFSTVRAGEN

Bij het begin van de herfst duiken ook de reclames voor vitamines en 'weerstandboosters' weer op. Maar meer supplementen betekent niet automatisch meer gezondheid. Bij een gezonde en gevarieerde voeding zijn extra vitamines doorgaans niet nodig. Voor bepaalde groepen kan suppletie wel aangewezen zijn. Vitamine D is daar een voorbeeld van: voor sommige risicogroepen kan een supplement nuttig zijn, maar voor gezonde volwassenen is er geen bewijs dat standaard extra vitamine D gezondheidswinst oplevert. Bespreek supplementen daarom bij twijfel met je arts of apotheker.

En dan zijn er de zelftesten. Een COVID-19-zelftest kan bij luchtwegklachten nog altijd nuttig zijn, zeker wanneer je contact hebt met iemand die kwetsbaar is. Een negatieve test sluit een besmetting echter niet volledig uit. Kijk daarom niet alleen naar het resultaat van een test, maar ook naar hoe je je voelt en hoe je klachten evolueren. De actuele aanbevelingen kunnen veranderen, dus volg bij twijfel de richtlijnen van je arts, apotheker of de gezondheidsautoriteiten.

Minstens even belangrijk als wat je wel in huis haalt, is wat je opruimt. Controleer regelmatig de houdbaarheidsdatum van geneesmiddelen en breng vervallen of ongebruikte medicatie terug naar de apotheek. Bewaar geneesmiddelen volgens de voorschriften op de verpakking en buiten het bereik van kinderen. Heb je verschillende geneesmiddelen in huis, houd dan ook de bijsluiters bij de verpakking. Zo voorkom je dat je in het donker van de herfstavond nog moet uitzoeken waarvoor dat ene doosje ook alweer diende.

WANNEER DE HUISAPOTHEEK NIET VOLSTAAT

Zelfzorg is handig voor kleine, voorbijgaande klachten, maar heeft ook grenzen. Raadpleeg een arts wanneer klachten ernstig zijn, snel erger worden of niet verbeteren zoals verwacht. Ook bij bijvoorbeeld benauwdheid, ernstige pijn, verwardheid, uitdroging of een duidelijke verslechtering van je algemene toestand wacht je beter niet af.

Bij een wonde geldt hetzelfde: een kleine, oppervlakkige wonde kun je meestal zelf verzorgen, maar bij een ernstige bloeding, een diepe of grote wonde, een bijtwonde of een wonde die tekenen van infectie vertoont, is medische beoordeling aangewezen.

En misschien wel de beste tip: vraag advies vóór je je medicijnkastje volstouwt. Je apotheker kan helpen bepalen welke producten zinvol zijn voor jouw situatie en welke je gerust achterwege kunt laten. Zo wordt je huisapotheek geen verzameling van halflege doosjes, maar een compacte voorraad waarmee je voorbereid bent op de meest voorkomende herfstkwaaltjes. •

ONLINE SHOPPEN VS FYSIEKE WINKELS:

OP WEG NAAR EEN NIEUW EVENWICHT

DOOR LÉA STOCKY



In 2015 gaven de Belgen 7,3 miljard euro uit aan online aankopen. Tien jaar later is dat bedrag opgelopen tot meer dan 18 miljard euro. Winkelen met één klik wordt almaar populairder, zoveel maken de cijfers duidelijk. Toch zijn fysieke winkels nog lang niet uitgespeeld. Zoals wel vaker schuilt de waarheid in de nuance.

EINDELOZE WINKELMOGELIJKHEDEN

Onze winkelgewoonten zijn altijd in beweging geweest. Tot ver in de twintigste eeuw waren buurtwinkels en kleine speciaalzaken de norm. Vanaf de jaren zestig veranderde dat ingrijpend met de opkomst van supermarkten en hypermarkten. De groei van de grootdistributie bracht nieuwe consumptiegewoonten én nieuwe verwachtingen van consumenten met zich mee.

Sinds het begin van de jaren 2000 is het de e-commerce die het retaillandschap grondig door elkaar schudt. In de eerste supermarkten waardeerden consumenten vooral het grotere productaanbod, de onmiddellijke beschikbaarheid en de lagere prijzen. Online winkelen versterkt die voordelen alleen maar. En dat sluit perfect aan bij de behoeften van de consument, die steeds meer flexibiliteit verwacht.

> **"CONSUMENTEN VINDEN HET PRETTIG DAT DE WINKELREKKEN ALS HET WARE NAAR HEN TOE KOMEN EN DAT ZE ZICH NIET LANGER HOEVEN TE VERPLAATSEN"**
>
> **— DAMIEN JACOB**
> DOCENT IN HET HOGER ONDERWIJS EN OPRICHTER VAN RETIS

Lora Nivesse, directeur Public Affairs bij Comeos, de Belgische federatie van handel en diensten, vat die evolutie treffend samen: "Een van de opvallendste veranderingen in het koopgedrag van de voorbije jaren is dat consumenten willen kunnen winkelen wanneer het hen uitkomt en op de manier die zij verkiezen. Die behoefte aan flexibiliteit is essentieel geworden."

Flexibiliteit, maar ook gemak, speelt een belangrijke rol, merkt Damien Jacob op. Hij is docent in het hoger onderwijs en oprichter van Retis, een adviesbureau gespecialiseerd in e-commerce. "Consumenten vinden het prettig dat de winkelrekken als het ware naar hen toe komen en dat ze zich niet langer hoeven te verplaatsen."

Toch hoeven fysieke winkels die flexibiliteit niet in de weg te staan. Integendeel: er liggen nog heel wat kansen. Zo overwegen sommige winkelketens om ook op zondag de deuren te openen. “Koopzondagen zijn bijzonder populair”, zegt Lora Nivesse. “Vandaag leidt bijna iedereen een druk leven, met werk en gezinsverplichtingen. Extra mogelijkheden om op een flexibel moment boodschappen te doen, worden dan ook sterk gewaardeerd.”



OP WEG NAAR EEN HYBRIDE MODEL

Naar de winkel gaan blijft voor veel consumenten een waardevolle ervaring. “Klanten verwachten advies, een goede service, beschikbare producten en menselijk contact”, benadrukt Lora Nivesse. “Daarnaast stelt de aanwezigheid van een fysieke winkel hen gerust. Ze kunnen er de medewerkers ontmoeten, producten bekijken, passen of uitproberen. Al die elementen blijven erg belangrijk.”

Dat verklaart waarom sommige sectoren sterk vasthouden aan hun fysieke verkooppunten. “Denk bijvoorbeeld aan de beauty- en gezondheidssector, een deel van de modebranche en de meubelhandel. In die sectoren willen consumenten advies krijgen, producten zien, uitproberen en begeleid worden bij hun keuze.”

Damien Jacob spreekt in dat verband over een zintuiglijke ervaring die online niet volledig te evenaren is. “Om aantrekkelijk te blijven, moeten winkels investeren in hun medewerkers, zodat klanten zich welkom voelen en echt gehoord worden.”

De toekomst lijkt daarom te liggen in een hybride model dat het beste van twee werelden combineert. “Voor ons zijn online handel en fysieke winkels perfect complementair”, legt Lora Nivesse uit. “Consumenten schakelen voortdurend tussen beide kanalen. Ze ontdekken een product op hun smartphone, controleren of het in een winkel beschikbaar is en gaan er vervolgens naartoe om het te bekijken voordat ze tot aankoop overgaan. Beide werelden zijn vandaag nauw met elkaar verweven. Die complementariteit is een win-winsituatie voor zowel handelaars als consumenten.”

DE CONCURRENTIE WORDT ALMAAR GROTER

De opkomst van het internet betekent dus niet het einde van de fysieke winkel, net zoals televisie destijds niet het einde betekende van de geschreven pers of de radio. Wel staat vast dat buurtwinkels zichzelf opnieuw zullen moeten uitvinden om overeind te blijven in een steeds competitievere markt. Daarbij spelen onder meer de groei van grote buitenlandse onlineplatformen en de opmars van artificiële intelligentie een belangrijke rol. “Sommige beroepen zijn beter bestand tegen die veranderingen dan andere, zoals kappers”, merkt Damien Jacob op.

Daarnaast botsen handelaars die de stap naar e-commerce willen zetten vaak op praktische uitdagingen. Een webwinkel beheren vraagt logistieke kennis, tijd en een aanzienlijke startinvestering. Vooral kleinere ondernemers beschikken daar niet altijd over.

Toch ziet Damien Jacob vooral ook kansen. “Online verkoop biedt een bijzonder interessante ondernemerskans. Zelfs als je alleen werkt, kan je een succesvolle webshop uitbouwen. Voorwaarde is wel dat je een duidelijke strategie ontwikkelt waarmee je je onderscheidt in de markt en dat je het professionalisme biedt dat klanten vandaag verwachten.”

Belgische handelaars hebben dus nog heel wat troeven in handen om zich te onderscheiden. Hun grootste sterktes blijven nabijheid en persoonlijk contact. Lora Nivesse besluit: “Consumenten hechten steeds meer belang aan transparantie, de herkomst van producten en duurzaamheid. Het is dan ook de taak van handelaars om die aspecten mee op te nemen in hun aanbod en er duidelijk over te communiceren. Zo versterken ze het vertrouwen van hun klanten.” •

MEER HOBBY, MINDER ALLEEN

DOOR TARA TROCH

Van wandelclub tot leeskring en van keramiekatelier tot koor: samen een hobby beleven is helemaal terug. Niet om beter, sneller of productiever te worden, maar om mensen te ontmoeten, bij te praten en plezier te maken.

Een hobby hoeft niet langer iets te zijn wat je alleen aan de keukentafel doet. Steeds meer mensen zoeken anderen op om samen te wandelen, lezen, tuinieren, koken of creatief bezig te zijn. En dat hoeft helemaal niet georganiseerd of officieel te zijn. Een paar gelijkgestemden, een vaste afspraak en een gedeelde interesse volstaan.

VAN BOEKENCLUB TOT WANDELGROEP

De klassieke hobbyclub krijgt vandaag allerlei nieuwe vormen. In een leesclub bespreek je een boek, maar minstens zo belangrijk is het gesprek dat erop volgt. In een kookgroep probeer je samen nieuwe recepten uit, terwijl een tuinclub ervaringen, stekjes en misschien ook een glaasje wijn uitwisselt. En wie liever creatief bezig is, vindt elkaar tijdens keramiek, schilderen, breien of bloemschikken.

Ook samen wandelen is een laagdrempelige manier om mensen te ontmoeten. Je hoeft geen geoefende wandelaar te zijn: een rustige tocht in de buurt kan al volstaan. Het grote voordeel? Tijdens het stappen ontstaat het gesprek vaak vanzelf. Voor wie een hond heeft, is het bovendien een ideale combinatie. Een wandelgroep van hondenliefhebbers brengt mensen samen die niet alleen dezelfde hobby delen, maar ook geregeld met een enthousiaste viervoeter op pad gaan. Zo wordt het dagelijkse rondje meteen een sociaal moment.

En misschien is dat wel precies waarom groepsactiviteiten opnieuw zo aantrekkelijk zijn. Ze leggen weinig druk op. Je hoeft niemand te imponeren, geen prestatie neer te zetten en zelfs niet bijzonder goed te zijn in wat je doet. Je komt gewoon opdagen.



EEN AFSPRAAK OM NAAR UIT TE KIJKEN

Een gezamenlijke hobby kan bovendien voor structuur zorgen. Een vaste wandeling op woensdagavond, elke maand een boekenclub of op zaterdag samen naar de markt: het zijn kleine afspraken die je week kleur geven. Zeker wanneer kinderen het huis uit zijn, je minder werkt of je sociale kring verandert, kunnen zulke vaste momenten waardevol zijn. Je hoeft natuurlijk niet meteen lid te worden van een vereniging. Begin klein. Nodig enkele vriendinnen uit om samen te wandelen, stel voor om om de beurt te koken of zoek online naar een lokale groep rond iets wat je altijd al eens wilde proberen.

Want misschien is de echte comeback van de hobbyclub niet dat we opnieuw allemaal lid willen worden van een vereniging. Het is dat we opnieuw beseffen hoe fijn het is om iets te doen zonder ander doel dan samen zijn. Een hobby mag ontspanning zijn, een reden om de deur uit te gaan én een excuus om elkaar wat vaker te zien. En daar heb je eigenlijk geen clubkaart voor nodig. •

Meer dan zomaar een snack

Ontdek vanaf nu onze nieuwe kattensnacks

RIJK AAN EIWITTEN

GEZONDHEIDSVOORDEEL IN ELK RECEPT

1,6 kcal

SLECHTS 1,6 KCAL PER SNACK

NIEUW

WELLNESS CORE



GRATIS*

Ontvang een gratis zakje in jouw Tom&Co winkel

*Enkel geldig bij inlevering van deze coupon in een deelnemend Tom & Co verkooppunt in België.1 zak kattensnacks per coupon, keuze uit 5 smaken: Wellness CORE cat treats 50g Digestive Health (Turkey), Immunity (Chicken with duck), Skin & coat (Chicken with salmon), Kitten (Chicken with salmon) ou Dental) . Aanbieding geldig van 16/09/2026 t.e.m. 31/10/2026, zolang de voorraad strekt. Niet cumuleerbaar met andere acties.