

TOPIC TALKS

KNUTSELEN MET JE KINDEREN

GOED VOOR
DE ONTWIKKELING
EN JULLIE BAND

LINDA HEEFT ADHD

‘IK HAD ENORME
WOEDE-UITBARSTIGEN’

SHARIDA SENIOR

‘IK WIL LATEN ZIEN DAT
HET LEVEN NIET
PERFECT HOEFT TE ZIJN.’

7
DE
LEUKSTE HOTSPOTS
IN REGIO ARNHEM

Gezondheid is een groot goed. Het is een enorm cliché, maar ook ontzettend waar. Dat besepte ik eens te meer toen we onlangs afscheid moesten nemen van een familielid. Hij overleed onverwachts aan een hartstilstand. Was het te voorkomen? Dat zullen we nooit weten. Wel weten we dat hart- en vaatziekten heel vaak voorkomen. Sterker nog: dagelijks overlijden er in Nederland 50 mannen en 51 vrouwen aan hart- en vaatziekten. En dan gaat het echt niet alleen om mensen die als een ketter roken en elke dag junkfood eten. Ook stress kan een oorzaak zijn. Cardioloog Janneke Wittekoek vertelde me hoe dat precies zit.

We hopen dat we een beetje kunnen bijdragen aan jouw geestelijk en lichamelijk welbevinden. Daarom vind je in deze editie van Topic Talks ook verhalen waarin je leest wat je moet doen bij bekkenbodemplachten of eczeem. We vertellen je over de gezondheidsvoordelen van een goede nachtrust en hebben het over het belang van de juiste mondverzorging (nee, met alleen poetsen ben je er niet).

Maar in dit tijdschrift vind je ook interessante interviews met onder anderen model Sharida Senior, interieurblogger Jellina Detmar en Mirela Liethof-Sahuric. Zij vluchtte als tienjarig meisje uit Bosnië. Ik vond haar verhaal bijzonder aangrijpend, dus blader snel verder.

Veel leesplezier!

Anna Neeltje

Liefs, Anna Neeltje
Redacteur Topic Talks

TOPIC TALKS

Topic Talks. Herengracht 440, 1017 BZ Amsterdam, www.topicmedia.nl, Tel. 020-241 9702 |
Mediaconsultants: Maxime Evers, Sushila Janssen | **Redactie:** Anna Neeltje de Boer |
Druk: DPG Media Drukkerij | **Artdirectie & Vormgeving:** Rolian Reclame,
rolianreclame@ziggo.nl | **Aankomende edities:** 21 juni 2022.



PERSOONLIJK:

17 *Sha Senior*

27 *Jellina Detmar*

36 *Elfin*

GEZONDHEID

03 *ADHD*

05 *Mondverzorging*

07 *Bekkenbodemplachten*

15 *Eczeem*

24 SHOPPING PAGINA

WONEN

28 *Badkamertrends
van nu*

29 *Veranda:
binnen naar buiten*

31 *Slim wonen*

VAKANTIE

39 *Hotspots in regio
Arnhem*

42 *Zeilen in Griekenland*

44 *Zuid-Limburg: stukje
buitenland in
eigenland*



Wij produceren campagnes onder de noemer Topic Talks. Deze campagne wordt ingestoken bij FLAIR. Daarnaast werken we samen met diverse partners die aansluiten bij de campagnes om zo relevant mogelijk te zijn. Wij geloven dat we met relevante en inhoudelijke content consumenten kunnen informeren, inspireren en activeren. Wilt u meer informatie of bent u geïnteresseerd in een dergelijke special of samenwerking?

Neem dan contact met ons op: via nummer 020 – 241 9711 of maxime.evers@topicmedia.nl. Dit is een commerciële uitgave. Deze uitgave valt niet onder de verantwoordelijkheid van de FLAIR.

ALS EEN ROOSJE: HET BELANG VAN NACHTRUST



Minstens acht uur slaap, dat heeft de gemiddelde volwassene nodig om goed door de dag te komen. Goed slapen brengt gezondheidsvoordelen met zich mee. Zo sta jij elke morgen weer fris en fruitig naast je bed.

Goed slapen is belangrijk. Een langdurig slaapttekort vergroot de kans op hart- en vaatziekten, obesitas, Alzheimer en depressiviteit. Een lijstje waar je bepaald niet vrolijk van wordt. Goed om te weten is dat je met voldoende nachtrust de kans hierop juist kunt verkleinen. Als je uitgerust bent, functioneert je brein beter en kun je informatie beter opslaan. Je hebt meer energie, minder stress en voelt je simpelweg beter. Niet alleen mentaal, maar ook fysiek geniet je voordelen van een goede nachtrust. Wanneer we slapen, vult ons lichaam energiebronnen aan en herstellen spieren en cellen.

Een goede nachtrust verkleint de kans op gezondheidsrisico's

Er zijn verschillende factoren van invloed op je slaap. Een koele kamer, niet warmer dan 19 graden en met voldoende frisse lucht, helpt om in slaap te vallen. Ook je bed, kussen en dekbed spelen een belangrijke rol. Waar de een graag op zijn zij slaapt, ligt de ander op zijn rug. Om nekklachten te voorkomen kies je een kussen dat past bij jouw slaaphouding, postuur en type matras. Zo word je uitgerust wakker. Bij een dekbed is, net als bij een kussen, ook de vulling van belang. Tijdens warme nachten zorgt het ademende katoen voor koelte, terwijl tijdens koude nachten een vulling van zuiver dons je heerlijk warm kan houden. Dekbedden zijn er in verschillende warmteklassen. Het is belangrijk om een warmteklasse te kiezen die past bij jouw slaapkamer- en lichaamstemperatuur zodat je lekker slaapt. Ook kan het helpen om minder cafeïne tot je te nemen. Een gouden tip is om na 16.00 uur geen koffie, thee (witte thee en kruiden thee kunnen wel, red.) en energiedrank meer te drinken. Je lichaam heeft zo'n vijf tot zes uur nodig om cafeïne te verwerken. Als we het dan toch over drankjes hebben, nemen we ook alcohol even mee. Een glas wijn op zijn tijd is natuurlijk héérlijk, maar drink met mate. Alcohol maakt dat je minder diep slaapt. Bij

een goede nachtrust telt niet alleen de lengte van je slaap, maar ook de kwaliteit. En hoewel het heel verleidelijk kan zijn om nog even door Instagram te scrollen, kun je je telefoon beter op het nachtkastje laten liggen. Fel, blauw licht maakt het moeilijker om in slaap te vallen. Pak eens een goed boek of een magazine erbij en gun jezelf de tijd en ruimte om tot rust te komen. Zo word jij uitgerust weer wakker.



Silvana kussens zijn er in zes verschillende stevigheden, mét en zonder neksteun, zodat er voor iedereen een geschikt kussen is, of je nou op je rug, zij of buik slaapt. Ook jouw ideale dekbed vind je in de Silvana collectie, met keuze uit wel zes verschillende warmteklassen en verschillende materialen.



Linda heeft ADHD: ‘HET WAS EEN HELE ZOEKTOCHT’

Als baby is Linda (30) al druk en slaapt ze slecht, op school kan ze niet stil zitten en als puber heeft ze enorme woede-uitbarstingen. Een paar jaar geleden komt ze erachter dat ze ADHD heeft. Dat verandert haar leven.

“Ik had altijd al de typische ADHD-klachten: ik was beweeglijk, kon niet stilzitten en moest altijd vermaakt worden”, vertelt Linda. “Mijn moeder ging met mij naar de dokter. Ik bleek ADHD te hebben en kreeg pillen.”

Maar dat bevalt niet goed. “Mijn persoonlijkheid veranderde en werd afgevlakt. Dus stopte ik met de pillen en kwamen we in het alternatieve circuit terecht. Ik modderde maar wat aan. Toen mijn ouders uit elkaar gingen, gingen de remmen los. Ik was een verschrikkelijke puber met enorme woede-uitbarstingen. Soms sloopte ik het hele huis.”

Op haar achttiende leert Linda haar huidige man kennen. “Ik wilde nog één keer met een psycholoog praten, omdat ik wist dat er iets niet helemaal goed ging in mijn hoofd. Het was één grote chaos. Mijn gedachten stonden nooit stil en ik kon me vreselijk druk maken.” Een paar jaar later komt ze terecht bij psychiater Mireille Boerma. “Ik had al een aantal psychologen versleten, maar eindelijk voelde ik

me gehoord. Ook Mireille stelde de diagnose ADHD. Ik moest vreselijk huilen, maar was ook opgelucht: nu had ik definitief duidelijkheid. Van hieruit konden we verder werken.”

De hulp die ze krijgt verandert haar leven. “Het was een echte zoektocht, maar inmiddels heb ik geleerd hoe ik met bepaalde dingen moet omgaan. Zo maak ik elke avond een to-do-lijstje voor de volgende dag. Ook weet ik nu hoe mijn brein werkt en krijg ik de juiste medicatie. Nog altijd heb ik veel last van overprikkeling. Daar moet ik mijn weg in vinden. Tegenwoordig zie ik trouwens ook de mooie kanten van ADHD. Mijn spontaniteit en impulsiviteit bijvoorbeeld. Bij mij is het nooit saai.”

*‘Bij mij is het
nooit saai’*



PSYCHIATER MIREILLE BOERMA OVER DE IMPACT VAN ADHD

ADHD is er in alle vormen en maten. Denk je dat jij of je kind dit heeft? Zoek dan hulp, zegt psychiater Mireille Boerma.

Zelf heeft Mireille, net als haar twee kinderen, ook ADHD. Ze weet dat je met de juiste behandeling veel narigheid kunt voorkomen. "Als je last hebt van het volledige ADHD-beeld - impulsiviteit, hyperactiviteit en moeite met emotieregulatie - dan is de impact daarvan groot. Heb je ook een laag IQ en mensen om je heen die weinig begrip hebben, dan is het nog heftiger."

Wel de klachten, maar geen hulp? Dan kan dat ertoe leiden dat mensen hun opleiding niet afronden en snel op baantjes en relaties zijn uitgekeken. Ook zijn mensen met ADHD gevoeliger voor drank- en drugsverslavingen. "Tussen de 20 en 25 procent van de mensen die zich bij verslavingszorg melden heeft ADHD."

Mireille weet uit de praktijk dat sommige ouders bang zijn voor een label. "Maar als je kind te maken heeft met vooroordelen en te horen krijgt dat het lui en onoplettend is, is dat doodzielig. Met de juiste hulp leren mensen met ADHD zichzelf kennen en structuur aanbrengen. Daardoor verbetert de kwaliteit van leven."

Kijk voor meer informatie naar Dr Mir TV op YouTube.

*Mensen met ADHD
zijn gevoeliger voor
verslavingen'*

DE (GEZONDHEIDS)VOORDELEN VAN EEN SCHOON EN GEZOND GEBIT

Heb jij er ooit al eens bij stilgestaan dat een goede mondgezondheid heel belangrijk is voor je algemene gezondheid? Door goed te poetsen en te reinigen, verzorg je je gebit optimaal en dat levert gezondheidsvoordelen op.

Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat een slechte mondgezondheid de kans vergroot op een aantal nare kwaaltjes en aandoeningen. Zo was eerder al bekend dat dit het risico verhoogt op een longontsteking, hart- en vaatziekten en aderverkalking. Maar nu blijkt uit recentelijk onderzoek ook dat een slechte mondgezondheid de kans op

Met poetsen alleen, reinig je je gebit onvoldoende

ziekten als dementie en Alzheimer vergroot. Ook aandoeningen als reuma, suikerziekte en overgewicht houden verband met slechte mondhygiëne. Het is dan ook heel belangrijk om zorgvuldig met je gebit om te gaan en te zorgen voor een goede mondgezondheid.

TIPS VOOR EEN GOEDE MONDGEZONDHEID

Goed poetsen, flossen en spoelen; de meesten zijn met dit advies opgegroeid. Een stralende lach is aantrekkelijk en ons gebit is kostbaar. We moeten dan ook zuinig zijn op onze tanden. Met een goede mondhygiëne verzorg je je gebit en mond. Dit doe je onder andere door:

- **Goed poetsen** – Poets minimaal twee keer per dag twee minuten met een fluoridetandpasta om je tanden goed te reinigen.

- **Interdentaal reinigen** – Dit betekent reinigen tussen de tanden. Met poetsen alleen, reinig je je gebit onvoldoende. Maak gebruik van tandenstokers, ragertjes, flostouw of een monddouche om de ruimte tussen je tanden schoon te maken. Juist hier hopen voedselresten en tandplak zich op.
- **Spoelen** – Maak gebruik van een mondspoelmiddel met antibacteriële eigenschappen. Dit helpt de vorming van tandplak tegen te gaan en kan de gezondheid van het tandvlees verbeteren. Spoelmiddel met fluoride versterkt het tandglazuur.
- **Goede voeding** – Mondzorg-professionals adviseren niet te vaak op een dag te eten of snoepen. Beperk dit het liefst tot drie maaltijden en vier tussendoortjes. Pas daarnaast op met suikers en zuren.

Sla ook zeker de tandartsbezoekjes niet over. Tijdens de periodieke controles bekijkt de tandarts je gebit nauwkeurig. Eventuele gaatjes, ontstekingen of tandvleesproblemen kunnen dan gesignaleerd worden en zo voorkom je grotere problemen. Zorg ervoor dat het reinigen van je gebit een dagelijkse routine wordt, zo houd je je mondgezondheid op peil. Kies in de ochtend en avond een vast moment om te poetsen en interdentaal te reinigen. Je zult al snel merken dat je mond schoner aanvoelt. Een slechte adem is dan ook verleden tijd! Kies de producten die bij jou passen en maak je de routine eigen voor het beste resultaat.



ZO HOUD JE JE GEBIT SCHOON EN GEZOND

Het is algemeen bekend dat je tweemaal daags minstens twee minuten je tanden moet poetsen. Maar dan ben je er nog niet. Interdentale mondverzorging – het schoonmaken tussen de tanden – is net zo belangrijk voor een schoon en gezond gebit.

“Met tandenpoetsen alleen reinig je maar drie vlakken van de tand: de buitenkant, de binnenkant en de bovenkant”, legt tandarts Joy van der Velde uit. “Door het toevoegen van interdentale reiniging, reinig je ook tussen de tanden. Waar je met tandenpoetsen alleen maar 60 procent van de tandplak verwijdert, kan je tot wel 85 procent van de tandplak verwijderen door ook interdentaal te reinigen.”

Een noodzakelijke toevoeging op het poetsen.

“De meeste gaatjes ontstaan tussen de tanden. Door het verwijderen van tandplak tussen de tanden kunnen deze gaatjes worden voorkomen. Daarnaast

kan de tandplak ook zorgen voor ontsteking van het tandvlees. In sommige gevallen reageert het kaakbot op deze ontsteking van het tandvlees. Hierdoor kan het kaakbot zich terugtrekken, waardoor tanden los kunnen komen te staan. Interdentale reiniging is dus essentieel.”

Maar hoe doe je dat dan precies?

Met de producten van GUM® kun je de ruimtes schoonmaken waar je met je tandenborstel niet bij kunt. Zo kun je kiezen voor rubberen tandenstokers, zoals de GUM® SOFT-PICKS®.

“Soft-picks zijn ideaal voor het reinigen tussen de tanden als er niet veel ruimte is”, aldus tandarts Joy. “Kies voor de GUM SOFT-PICKS ADVANCED of COMFORT FLEX, zodat de kiezen beter bereikt kunnen worden. Wil je een extra fris gevoel, ga dan voor de GUM SOFT-PICKS COMFORT FLEX MINT.”

‘Hierdoor zorg je ook voor een gezond lichaam’



Joy van der Velde, Tandarts

Ook kun je kiezen voor een rager, zoals de GUM® TRAV-LER® of de GUM® BI-DIRECTION. “Deze zijn geschikt als de ruimte tussen de tanden groter is. Een rager is een borsteltje op een houdertje. Hiermee kun je gemakkelijk je hele mond reinigen. Daarnaast kun je deze – in tegenstelling tot de GUM® SOFT-PICKS® – meerdere malen gebruiken.”

Tandarts Joy benadrukt dat interdentale reiniging belangrijk is voor iedereen. “Ontstekingen in de mond worden onder andere in verband gebracht met diabetes en hart- en vaatziektes. Door het toevoegen van interdentale reiniging aan je mondverzorging zorg je dus niet alleen voor een gezonde mond, maar ook voor een gezond lichaam.”

GUM® helpt jou op weg met de NEWME #21DAYCHALLENGE om van interdentaal reinigen een gewoonte te maken. Doe mee met de #21DAYCHALLENGE! Ga voor meer informatie over de #21DAYCHALLENGE naar health.sunstargum.com/new-me.



Last van bekkenbodemplachten?

‘SCHAAM JE NIET EN LOOP ER NIET MEE DOOR’

Een groot deel van de vrouwen heeft na de bevalling last van bekkenbodemplachten. Maar daar wordt weinig over gepraat. Ook lopen vrouwen vaak lang met klachten door. Ze schamen zich, denken dat het erbij hoort of dat er niks aan te doen is. Maar dat is volgens Deodata Tijsseling, urogynaecoloog bij Bergman Clinics, onterecht.

“Heel veel vrouwen hebben last van bekkenbodemplachten na de bevalling”, vertelt ze. “Pijn, urineverlies bij het sporten, moeite met het ophouden van urine en/of ontlasting. Ook verzakingsklachten kunnen voorkomen.

Schaamte

En die klachten hebben vaak impact op de kwaliteit van leven. Deodata

vertelt: “Vrouwen kunnen er last van hebben dat hun genitaliën er anders uitzien of wanneer een litteken niet goed genezen is. Ze durven niet altijd goed in groepsverband te sporten, omdat hun kleding door urineverlies mogelijk nat wordt. En pijnklachten kunnen het plezier in seks behoorlijk belemmeren.”

Bekkenbodem

Schade aan de bekkenbodem is een vrij normaal verschijnsel na een bevalling. In veel gevallen zijn de klachten mild en is een behandeling niet nodig. Maar vaak genoeg is dat ook wel het geval. “Onze ervaring is dat vrouwen er vaak lang mee doorlopen. Achteraf denken ze dan: ik had hier eerder iets mee moeten doen.”

Pijnvrij

Zo behandelde ze ooit een patiënt die al bijna tien jaar last had van

bekkenbodemplachten door de bevalling. Deodata verwees haar door naar een bekkenfysiotherapeut. Die zorgde ervoor dat ze - door de juiste kennis, massages en ontspanningsoefeningen - weer pijnvrij door het leven kon. “Eindelijk kon ze weer genieten van seks. Ze schreef ons een brief om ons te bedanken. Heel bijzonder.”

Zenuwbeknelling

Ook haalt ze het voorbeeld aan van een vrouw die last had van het litteken van het inknippen bij de bevalling. “Daar zat een soort zenuwbeknelling. Die heb ik twee keer behandeld met een injectie. De pijn was daarna weg. Dat was relatief simpel.”

Klachten

Heb jij klachten? “Schaam je niet en loop er niet mee door”, benadrukt de urogynaecoloog. “Van oudsher heerst de gedachte dat klachten erbij horen. Maar dat is lang niet altijd het geval. Breng een bezoek aan de huisarts of kom langs op de poli. Dan kunnen we samen zoeken naar een oplossing of manier om de klachten te verlichten.”

Bij Bergman Clinics kun je niet alleen terecht met bekkenbodemplachten, maar ook met menstruatieproblemen of vragen over anticonceptie.

‘Van oudsher heerst de gedachte dat klachten erbij horen’





Bergman Clinics | Vrouw

Bergman Clinics | Vrouw biedt medisch specialistische zorg voor vrouwen. In onze hooggespecialiseerde (uro)gynaecologische focusklinieken kunnen vrouwen terecht voor de volgende zorgprogramma's:

- blaasklachten
- verzakking
- bekkenbodemherstelpoli
- abnormaal bloedverlies
- Asherman syndroom
- zwelling in de onderbuik
- vleesbomen
- vulva klachten
- buik- en bekkenpijn
- menopauze en overgang
- baarmoederhalsonderzoek bij afwijkend uitstrijkje
- pijn bij het vrijen
- anticonceptie
- bekkenfysiotherapie

Bergman Clinics | Vrouw heeft klinieken in Alkmaar, Almere, Amsterdam, Bilthoven, Den Bosch, Ede, Heerenveen en Hilversum.



Contact

Gynaecologische klachten? Blijf er niet mee lopen! Neem contact op met de huisarts. Met een verwijzing kun je een afspraak bij ons plannen via het telefoonnummer 088 - 9000 500.

Behandelingen worden 100% vergoed na verwijzing door de huisarts of medisch specialist en bij medische indicatie.

Kijk voor meer informatie op www.bergmanclinics.nl/vrouw

Bergman Clinics | Vrouw werkt nauw samen met de academische ziekenhuizen:

Alles over anticonceptie: ZO MAAK JIJ DE JUISTE KEUZE

Het is lastig om de juiste anticonceptie te kiezen. En als je eenmaal gekozen hebt, kan het zijn dat die methode in een latere fase niet meer passend is. Volgens gynaecoloog en directeur van Ellesie, Els van Doorn, is het daarom zaak om de voors en tegens tegen elkaar te blijven afwegen.

Veel jonge vrouwen beginnen met de pil. “Dat is een goede manier om je cyclus te reguleren”, vertelt Els. “Maar dan moet je wel de discipline hebben om elke dag rond hetzelfde tijdstip een pilletje te nemen.” En dat is niet voor iedereen weggelegd. Neem nou degenen die dankzij hun werk in de zorg of horeca onregelmatige werktijden hebben.

Verschillende methodes

Vrouwen kunnen kiezen voor de pil die ze dagelijks moeten slikken, de prikpil die drie maanden geldig is, het anticonceptiestaaftje dat voor drie jaar geplaatst wordt, de anticonceptiering die je zelf voor drie weken inbrengt, de anticonceptiepleister (drie per cyclus) en het spiraaltje dat zo’n vijf tot zes jaar kan blijven zitten, afhankelijk van het product. Ook kan er gekozen worden voor sterilisatie.

Huisarts

Alles heeft zijn voor- en nadelen. Iedere persoon is anders en wat werkte in de eerste jaren van je vruchtbaarheid, hoeft een aantal jaren later niet meer dé manier te zijn. Niet alleen je omgeving verandert, ook je lichaam en je wensen. En ben je op zoek naar een middel om niet



Els van Doorn, Gynaecoloog, Directeur Ellesie

‘Met de juiste anticonceptie kun je je levenskwaliteit verbeteren’

zwanger te worden of een manier om je cyclus te reguleren? “Ik kan niet zo zeggen welke methode voor welke soort vrouw het meest geschikt is. Dat is heel persoonlijk. Praat daarom met je huisarts. Start je weer met anticonceptie na je zwangerschap, dan is de verloskundige de aangewezen persoon om mee te praten. Soms kun je ook bij een gynaecoloog terecht.”

Doe onderzoek

Els benadrukt dat het goed is om niet op de automatische piloot door te

gaan met het middel dat je ooit hebt gekozen. “Onderzoek samen met je zorgverlener of jouw anticonceptie nog steeds de juiste is. Veel vrouwen denken er niet voldoende over na, maar met de juiste anticonceptie kun je jouw levenskwaliteit verbeteren en je je gelukkiger voelen.”

Het kan zijn dat je ooit een keuze hebt gemaakt die nu niet meer bij je past. Evalueer regelmatig. Doe de test op **anticonceptie.nl** en/of neem contact op met je huisarts.

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door Organon (NL-NON-110024). De meningen in dit interview zijn de weerspiegeling van de onafhankelijke mening van de auteur en niet beïnvloed door Organon.

DAGELIJKS OVERLIJDEN ER IN NEDERLAND 51 VROUWEN DOOR HART- EN VAATZIEKTEN

De term hart- en vaatziekten is een verzamelnaam voor een groot aantal aandoeningen van het hart en de bloedvaten. Een probleem waardoor dagelijks 50 mannen en 51 vrouwen overlijden. Janneke Wittekoek is cardioloog. Zij vertelt ons wat we moeten weten over dit onderwerp.

“Wereldwijd zijn hart- en vaatziekten doodsoorzaak nummer één”, vertelt Janneke. Nederland staat er gemiddeld beter voor, maar ook hier leven 720.000 vrouwen met hart- en vaatziekten. Tenminste voor zover bekend. “Het aantal vrouwen dat hier in werkelijkheid last van heeft, is waarschijnlijk veel groter doordat het niet altijd goed wordt herkend.”

Toen Janneke de opleiding tot cardioloog volgde, leerde ze voornamelijk wat de klassieke klachten zijn: “Pijn op de borst en kortademigheid. We deden bloedonderzoek en maakten een hartfilmpje. Vaak konden we bij vrouwen dan geen hartproblemen detecteren en werden de klachten aan stress, maagproblemen of overgangsklachten geweten. Ze kregen geen duidelijke diagnose en werden naar huis gestuurd.”

Lang was het medisch onderzoek gebaseerd op mannen en mannelijke proefdieren. “Vrouwen deden niet mee, omdat ze zwanger konden worden en omdat hun hormonale cyclus onderzoeksresultaten in de

war schopt. Een goede reden, maar daardoor zijn vrouwen lange tijd compleet genegeerd.” Inmiddels doen de vrouwen wel mee en wordt er steeds meer duidelijk over de verschillen tussen mannen en vrouwen. Zo zit het probleem bij mannen vaak in de grote bloedvaten en bij vrouwen in de kleine bloedvaten.

Maar waar moet je op letten om te voorkomen dat je zelf blijft doorlopen met hart- en vaatziekten? “Het is vaak een lang en stil proces en soms sluimert het maar door. De klachten komen vaak laat. Met een beetje pech is er geen aanwijzing en is de eerste uiting een hartstilstand. Daarom is het belangrijk om vanaf je achttiende een paar keer per jaar je bloeddruk, cholesterol en bloedsuikerwaarde te meten.”

“Roken is slecht”, vervolgt ze. “Houd je gewicht in de gaten en leef gezond. Toch krijg ik ook veel vrouwen in mijn praktijk die slank zijn en veel sporten, maar ook veel last hebben van stress. Balans is belangrijk, want vrouwen kunnen door spanning en stress een hartinfarct krijgen. En dat heeft niks te maken met dichtgeslibde bloedvaten.” Ook te weinig slaap kan een rol

spelen. “Dat geldt vaak voor vrouwen in de overgang die last hebben van opvliegers en nachtzweet. Ik wil niemand bang maken, maar heb je klachten: loop er dan niet mee door en maak het bespreekbaar bij de huisarts om te kijken hoe jij je gezondheid kunt verbeteren.”

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door Organon (NL-NON-110023)

De meningen in dit interview zijn de weerspiegeling van de onafhankelijke mening van de auteur en niet beïnvloed door Organon.



**Janneke
Wittekoek,
Cardioloog**

VERZACHT DE PIJN MET BEHULP VAN WARMTETHERAPIE

Bij een pijntje zijn we al snel geneigd om naar een pijnstillertje te grijpen, maar wist je dat je ook door middel van warmte de pijn kunt verzachten? Warmtetherapie kan een doeltreffende pijnstillertje zijn.

Of het nu gaat om spierpijn, rugpijn of menstruatiepijn, we pakken al snel een pijnstillertje. Toch is dit niet altijd nodig en zelfs niet altijd de beste manier om de pijn te verlichten. Een heel effectieve manier om pijn te verzachten is door middel van warmtetherapie. Bij warmtetherapie kun je denken aan een warmtelamp, kruik, hotpack, warmtecompressen, warmtekussens of warmtepleisters.

Werking van warmtetherapie

Warmtetherapie is een methode die wordt ingezet om pijn in de rug, nek en schouders te verlichten. Het is ook een effectieve methode om menstruatiepijn tegen te gaan. Het werkt als volgt: de warmte verbetert de bloedsomloop op die specifieke plek. De bloedvaten worden wijder en het bloed stroomt richting deze verwarmde plek. Hierdoor komen er meer voedingsstoffen en zuurstof naar de pijnlijke plek, waardoor de spieren en het weefsel sneller herstellen. Door de warmte ontspannen de spieren en worden pijnprikkels minder snel doorgelaten, waardoor je al tijdens het gebruik een verlichting van pijn ervaart. Je gebruikt warmtetherapie bijvoorbeeld na overbelasting of klachten die ontstaan zijn door spanning. Met warmtetherapie kun je de pijn in gewrichten en spieren verlichten. Ook geeft het ondersteuning en verlichting bij stress- en spanningsklachten.



Warmte zorgt voor een beter én sneller herstel

Wetenschappelijk bewezen

Dat warmte een effectieve pijnbestrijder is, wordt door verschillende wetenschappelijke studies, proeven en onderzoeken bewezen. Een onderzoek, gepubliceerd in *The Journal of Reproductive Medicine*, liet bijvoorbeeld zien dat warmtetherapie goed werkt om menstruatiepijn te verlichten. Uit het onderzoek bleek zelfs dat warmte effectiever werkte dan paracetamol. Ook bij pijn in de onderrug blijkt warmte een uitstekend hulpmiddel. Verschillende onderzoeken, zoals een onderzoek van de Universiteit

van New Jersey en een onderzoek van de U.S. Spine & Sport Foundation hebben dit uitgewezen. Volgens de onderzoeken zorgt warmtetherapie, gecombineerd met oefeningen, voor een beter én sneller herstel.

Warm bad

Naast de pleisters, kruiken, kussens en compressen, kan ook een warm bad helpen om pijn te verlichten. Zeker bij pijn die is ontstaan door spanning, kan het warme water verlichting bieden. Voeg wat essentiële oliën als lavendel, kamille of bergamot toe. Deze geuren staan bekend om hun rustgevende werking en helpen je om compleet te relaxen. Na zo'n warm bad en een goede nacht slaap, voel je je vast al stukken beter.

Last van een thuiswerkkrug, nek- of menstruatiepijn?

Pijnverlichting door langdurige warmteafgifte.



- Tot 16 uur pijnverlichting**
- Geavanceerde technologie
- Wetenschappelijk bewezen



* Medisch hulpmiddel. Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing.

** 8 uur tijdens en 8 uur na gebruik.

Koag nr.: 4634-1121-11485

TESS KREEG NA ELF JAAR DE DIAGNOSE ENDOMETRIOSE, EN TOEN MISLUKTE DE OPERATIE

Jarenlang ging Tess van Wieringen (28) van dokter naar dokter, maar niemand wist wat ze had. Tot dat ze na elf jaar eindelijk een diagnose kreeg: endometriose. Maar een oplossing vinden, lijkt onmogelijk.

Vanaf haar vijftiende beginnen de klachten: buikpijn, een opgezet buik. “Ik kreeg altijd te horen dat het tussen mijn oren zat”, vertelt Tess. “Ik heb wel zestien psychologen versleten en zelfs EMDR-therapie gehad.”

Zeven miskramen

Zij en haar partner willen graag kinderen. Die wens mondt uit in zeven miskramen. “Na elf jaar kwamen ze er eindelijk achter dat ik endometriose heb: weefsel dat lijkt op baarmoederslijmvlies maar dat buiten de baarmoeder zit. Ik was superblij en opgelucht. Eindelijk was duidelijk dat er écht iets met mij aan de hand was. Dat ik nooit voor niks mijn afspraken had afgezegd.”

Mislukte operatie

Maar de vreugde is van korte duur. De operatie, die haar uit haar lijden moet verlossen, mislukt. “Een arts heeft al het overtollige slijm oppervlakkig weggebrand, maar dat had weggesneden moeten worden. Twee weken na de operatie merkte ik dat het steeds slechter met me ging. Ik belandde verschillende keren met buikpijn en koorts op de spoedpost.”

Second opinion

Tijdens een second opinion in een nieuw ziekenhuis blijkt dat de operatie



‘Ik vind het fijn dat euthanasie tot de mogelijkheden behoort’

volledig is mislukt. Er is veel schade aangericht in haar buik en haar zenuwen zijn voor een groot deel kapot. “Iedere dag word ik wakker van de pijn. Ik kan niks meer, heb geen energie en slik veel medicatie. Inmiddels zit ik al anderhalf jaar in een rolstoel. Mijn partner moet me helpen met douchen en naar de wc gaan.”

België

Volgens de artsen is ze uitbehandeld in Nederland. “Ik heb binnenkort een afspraak in Leuven, België. Als ze me

daar ook niet kunnen behandelen, ga ik naar Londen. Ik wil nog niet opgeven. Ik ben nog maar 28 jaar en wil leven. Toch heb ik er, met de pijn die ik nu heb, weinig vertrouwen in.”

Euthanasie

En als er écht geen oplossing meer is? “Dan gaat mijn huisarts een euthanasietraject in gang zetten. Het is het laatste wat ik wil, maar de pijn is verschrikkelijk en ik ben een control freak. Dit is de enige optie als ik straks echt niet meer wil en niet meer kan.”



ZESTIEN PROCENT VAN DE MENSEN VERGEET DE VINGERTOPPEN TE WASSEN

Door de komst van het coronavirus zijn we ons meer dan ooit doordrongen van het belang van goede hygiëne. We willen graag schoon zijn en schoon blijven om te voorkomen dat we ziek of verkouden worden.

We hebben de meest opvallende hygiëneweetjes voor je op een rijtje gezet. Daarmee maak jij ongetwijfeld indruk op het eerstvolgende feestje waar jij komt.

Handen wassen

“Was je handen stuk. Het virus verspreidt zichzelf niet, mensen doen dat”, zei premier Mark Rutte zo’n anderhalf jaar geleden. En dat deden



we. Toch gaan we niet altijd grondig te werk. Wist je dat 16 procent vergeet de vingertoppen te wassen? Daarnaast

Ook een handtas is vaak niet erg hygiënisch

vergeet 26 procent de handpalmen, 28 procent vergeet de bovenkant van de handen en maar liefst 89 procent slaat de polsen over.

Tienduizend bacteriën

Bang voor bacteriën? Gebruik je mascara dan niet te lang. Bacteriën kunnen overleven in make-up, met name in mascara, omdat mascara rechtstreeks in contact komt met het oog. Dit leidt tot infecties. Een handtas is ook niet erg hygiënisch. Een handtas kan tot wel tienduizend bacteriën per oppervlakte van 2,5 vierkante centimeter bevatten. En op een computertoetsenbord zitten gemiddeld 400 keer méér bacteriën dan op een toiletbril. Dat je het even weet.

In samenwerking met Desinfact

VOORTAAN ZIJN JOUW HANDEN ALTIJD SCHOON ÉN GOED VERZORGD

Met de komst van het coronavirus is desinfecterende gel belangrijker dan ooit. Maar van uitgedroogde handen wordt niemand blij. Goed nieuws: met de handreiniger van Desinfact is dat voortaan verleden tijd.

Een sterke huid beschermt tegen bacteriën. Dat is belangrijk voor jezelf en voor je kinderen. Want juist de kleintjes zijn geneigd alles op te pakken, aan te raken en enthousiast rond te kruipen. Leuk en belangrijk voor de ontwikkeling, maar met al die bacteriën is een goede huidverzorging essentieel. Zorg daarom dat je altijd de handreiniger van Desinfact in je clutch of luitas hebt

zitten. Desinfact desinfecteert, beschermt én verzorgt. Het middel is fijn en laagdrempelig in gebruik en heel handig als er geen kraan binnen handbereik is. Desinfact bevat een unieke, gepatenteerde formule op waterstofperoxide, aangevuld met provitamine B5 en aloë vera en bevat daarnaast nauwelijks alcohol. Deze formule wordt al jarenlang in de medische wereld gebruikt, is krachtig tegen bacteriën en zacht voor de huid. De bewezen krachtige werking van wel 99,99 procent beschermt tegen virussen, bacteriën en schimmels terwijl het de huid niet uitdroogt of irriteert, zoals alcoholgels. Gebruik Desinfact dagelijks voor een zachte, sterke en hygiënisch beschermde huid, zodat jij en je kind samen de wereld kunnen ontdekken.

Speciaal voor de lezers een 2+1 actie op de website. Kijk nu op www.desinfact.com



Desinfact desinfecteert, beschermt én verzorgt

JEUK, IRRITATIE EN SCHAAMTE: EERSTE HULP BIJ ECZEEM

Zo'n 15 procent van de kinderen in Nederland heeft last van eczeem. Het is zaak daar goed mee om te gaan, zodat ze letterlijk en figuurlijk lekkerder in hun vel zitten, aldus kinderdermatoloog Elodie Mendels.

“Eczeem kan al vlak na de geboorte opkomen”, vertelt Elodie, auteur van *Zalfje*. Een educatief boek voor kinderen met eczeem. Bij baby's zit soms de hele huid onder. “De wangetjes, de hoofdhuid, de strekzijde van de armen en benen en romp, maar vrijwel nooit in het luiergebied.”

Naarmate kinderen ouder worden, zit het vaak op de meer bekende plekken: “De elleboogplooien, knieplooien, rond de ogen, de polsen, de hals en de nek. Bij het grootste gedeelte van de kinderen gaat het om mild eczeem, maar zo'n 5 procent heeft last van ernstig eczeem.”

En dat heeft veel impact op de levenskwaliteit. Zowel lichamelijk als psychosociaal. “Door de jeuk kunnen ze zich moeilijker concentreren op school. Slapen gaat lastiger en dat heeft ook weer impact op het gezin. Sommigen kinderen schamen zich. Ze durven geen kleding met korte mouwen aan of vermijden het überhaupt om met andere kinderen te spelen.”

Heeft je kind last van de huidaandoening? Dan is het zaak om hier goed mee om te gaan. “Ga naar een huisarts. Als het eczeem niet rustig wordt, dan is het verstandig om contact op te nemen met een dermatoloog.”

Daarnaast zijn er een aantal zaken die altijd belangrijk zijn: “Vet de hele huid goed in. Je moet je huid zien als een huidmuurtje. Bij mensen met eczeem is er niet genoeg ‘cementvet’ tussen de stenen van de muur en zijn er kiertjes ontstaan. Daardoor verdampert water uit de huid waardoor de huid



© Roos Koole

droog wordt en komen prikkels van buitenaf makkelijker naar binnen waardoor de rode plekken ontstaan. Met vette zalf dicht je de kiertjes en voorkom je droge plekken. Ook komen eczeemplekken minder snel op. Door een ontstekingsremmende zalf ga je de rode en jeukende plekken tegen.”

Daarnaast raadt ze aan om kinderen niet te vaak en te warm te wassen en niet veel zeep te gebruiken. “Je huidvetten verdwijnen dan zo door het doucheputje.” Ook zijn er triggers die de klachten kunnen verergeren: “Wollen truien, positieve en negatieve stress. Die triggers wisselen per persoon.” Tot slot raadt ze aan om kinderen zoveel mogelijk te betrekken bij hun diagnose en behandeling. “Om ervoor te zorgen dat jouw kind letterlijk en figuurlijk zo goed mogelijk in zijn of haar vel zit.”

Je huidvetten verdwijnen zo in het doucheputje



© Roos Koole

HET LEED DAT ECZEEM HEET EN WAT JE ERAAN KUNT DOEN

Een groot deel van de mensheid is bekend met eczeem: schilfers, bultjes, kloofjes en korstjes op de huid die droog zijn, pijn kunnen doen en jeuken. Maar daar is wat aan te doen.

De laatste jaren is steeds meer duidelijk geworden over het huidprobleem. Volgens cijfers van het CBS zou zo'n 1,2 miljoen Nederlanders last hebben van eczeem.

Eczeem

De samenstelling van verschillende bacteriën op de huid – het microbioom – blijkt bij eczeem een cruciale rol te spelen. De huidbacterie *Staphylococcus aureus* één van de belangrijkste aanjagers van ontstekingen en jeuk. Als deze bacterie de boventoon gaat voeren en de goede bacteriën overstemt, kun je (veel meer) last krijgen van eczeem.

Gladskin Eczema Cream

Dat is belangrijke informatie als je op zoek bent naar een oplossing. En Gladskin lijkt die oplossing te hebben gevonden. Het bedrijf ontwikkelde een product dat de bacterie *Staphylococcus aureus* doodt, maar de goede en belangrijke bacteriën met rust laat: Gladskin Eczema Cream.

Wetenschappelijke studie

En het product werkt, blijkt uit een wetenschappelijke studie met 43 personen - 22 volwassenen en 21 kinderen - die de crème gebruikten. De resultaten liegen er niet om. Het onderzoek toont aan dat gebruikers significante verlichting van eczeem-symptomen ervaren. Bij 95 procent van de volwassenen verbeterde de kwaliteit van leven en bij kinderen is dat zelfs 100 procent. De symptoomscore

nam 43 procent af na één week en 68 procent na twee weken. Na twee weken was de jeuk gemiddeld met 51 procent afgenomen en het branderige gevoel zelfs met 79 procent.

Gelukkig en uitgerust

Dat heeft natuurlijk veel voordelen. Niet alleen is het ontzettend prettig om geen of weinig huidirritatie en jeuk te ervaren. Ook bleek dat de proefpersonen daarna in het algemeen lekkerder in hun vel zaten. Ze sliepen beter doordat ze 's nachts niet meer aan het krabben waren. Dat zorgde ervoor dat ze meer uitgerust waren en

zelfverzekerder. Hun dagelijkse leven kreeg door het gebruik van de crème dan ook een hoger cijfer.

Bijwerkingen?

We horen je denken: welk addertje zit er onder het gras? Nou, dat addertje is er niet. Onderzoekers ontdekten namelijk ook dat de crème zeer goed verdragen werd. Heb jij last van eczeem? Dan kun je veilig en effectief met de Gladskin Eczema Cream aan de slag, zodat ook jij binnenkort weer met een stralende huid, lach en – misschien wel het belangrijkste – een stralend humeur door het leven kunt.

Het dagelijkse leven kreeg door het gebruik van de crème een hoger cijfer

Lees
de reviews op
www.gladskin.nl



Sharida Senior beviel in december van een dochter: ‘WE WILLEN DE HELE DAG MET HAAR KNUFFELEN’

Sharida Senior pendelt op en neer tussen Amsterdam en Amerika. En voor haar modellenwerk reist ze de hele wereld over. Maar nu staat de wereld even op pauze, want op 5 december werd dochter Casey-Lee geboren.

“Ik ben nog aan het herstellen”, vertelt Sharida. En dat is pittig, want ze wordt tegenwoordig om de drie uur wakker. “Dan moet Casey-Lee eten.” Gelukkig heeft het stel alle tijd voor hun pasgeboren dochter. Ze hebben vrij genomen om zo veel mogelijk bij hun kleine meisje te kunnen zijn. “We willen het liefst de hele dag met haar knuffelen.”

Amerika en Amsterdam

De twee pendelen op en neer tussen Amerika en Amsterdam. “Onze basis is in Nederland.” Sharida raakte midden in de coronapandemie zwanger. En dat was niet altijd leuk. Haar geliefde mocht daardoor voor maximaal drie maanden naar Nederland afreizen. “We hebben dat zo lang mogelijk uitgesteld, zodat hij bij de bevalling kon zijn.”

Ze bracht veel tijd alleen door. “Daar zat ik dan, alleen in mijn appartementje in de Jordaan. Het was best een eenzame tijd. Mijn vriend is bij geen enkele echo geweest. Dat vonden we natuurlijk heel jammer. We belden zo veel mogelijk, maar ook

dat was ingewikkeld met zeven uur tijdsverschil.”

Ze besluit om een blog te beginnen en beschrijft haar ervaringen ‘met niets minder dan de ongecensureerde waarheid’. “Ik begon de blog in een periode waarin ik me kwetsbaar en alleen voelde. Vond het spannend om ook die kant te laten zien. Ik twijfelde: misschien was dit helemaal geen slim idee. Maar ik was positief verrast door alle leuke reacties.”

Helende verhalen

Haar volgers vinden het fijn om haar verhalen te lezen en voor het model werkt het helend. “Het hielp mij om de dingen die ik meemaakte van me af te schrijven. Het gaf me het vertrouwen dat het goed zou komen en ik werd gesterkt door de gedachte dat ik niet de enige ben.”

En ook nu de tortelduifjes zijn herenigd en genieten van hun baby wil ze echte verhalen blijven delen. “Ik hou van mijn gezin. Betrap mezelf er soms ook op dat ik alleen de leuke en mooie momenten wil delen. Dat voelt net wat beter. Maar met een baby heb je soms wekenlang gebroken nachten en dat brengt ook de nodige frictie met zich mee. Ik vind het leuk om niet alleen blij te zijn met babyfoto's te delen. Wil anderen graag laten zien dat het leven niet perfect is en dat het niet perfect hoeft te zijn.”

*‘Ik wil laten zien
dat het leven niet
perfect hoeft te zijn’*





Kusje erop?

OPGROEIEN GAAT MET VALLEN EN OPSTAAN

Kinderen vallen regelmatig. Dat gaat soms gepaard met een traan, soms krabbelen ze gewoon weer op. Niet gek, want vallen en weer opstaan hoort bij het opgroeien. Spelenderwijs ontwikkelen kinderen hun motoriek.

Voor kinderen is de wereld één groot avontuur. Hun ontwikkeling gaat gepaard met rennen, springen, spelen en stoeien. Dat gaat letterlijk niet altijd zonder slag of stoot. Ze struikelen over stenen, botsen tegen bomen en komen soms wat ongelukkig terecht. Denk maar eens aan een dagje speeltuin: niets leuker dan heerlijk ravotten, maar een ongeluk schuilt in een klein hoekje.

Vallen en opstaan

Vanaf hun eerste levensjaar maken kinderen veel motorische mijlpalen door. Ze ontwikkelen zowel hun grove als fijne motoriek. Onder de grove motoriek verstaan we bijvoorbeeld kruipen, lopen, springen, gooien en vangen. Struikelen, vallen of een schram oplopen, hoort bij deze ontwikkeling. Dat begint al op jonge leeftijd. Door tijdens het leren staan

of lopen te vallen, leert je baby of peuter namelijk zichzelf op te vangen. Dat is een waardevolle les. Ook op latere leeftijd hoort een schram of valpartij er gewoon bij.

Wondjes, plekken, schrammen

Mocht er tijdens de valpartij of botsing een wondje, schram of blauwverkleurde huid ontstaan, is het handig om hier wat aandacht aan te besteden. Is je kind buiten ten val gekomen en is er een wondje of schaafplek ontstaan? Maak deze dan zo goed mogelijk schoon en laat, indien mogelijk, drogen aan de lucht. Heeft je kind zich gestoten? Dan kun je de plek koelen met een icepack of stromend koud water en een verzorgende zalf op de gestoten plek smeren.

Dikke knuffel

Kinderen zijn volop in ontwikkeling en tijdens hun ontdekkingstocht door de wereld komen ze soms ongelukkig terecht. Het is dan ook goed om te weten dat dit niet erg is. Met de juiste zorg, maar bovenal door ze even te troosten met een dikke knuffel en een

Arnikind Vallen en stoten gel van VSM Kind is een verzorgende gel met de natuurlijke, actieve bestanddelen Arnica montana (valkruid) en Calendula officinalis (goudsbloem). De gel is speciaal ontwikkeld als eerste hulpmiddel voor kinderen van 0 tot 6 jaar die vallen of zich stoten. Het product verzorgt de blauwverkleurde huid en ondersteunt het herstellend vermogen van de huid. Arnikind is plantaardig en verkrijgbaar bij drogisterijen en online.



kusje erop, help je ze vaak alweer op weg. Voor je het door hebt, zijn ze het voorval vergeten en spelen ze er weer vrolijk op los.

WAAROM KNUTSELEN MET JE KINDEREN ALTIJD EEN GOED IDEE IS

Een kijkdoos maken, diertjes vouwen of aan de slag met strijkkralen. Het zijn de ideale bezigheden op druilerige zaterdagen en zondagen. Maar knutselen met je kinderen is niet alleen een goed idee omdat ze het leuk vinden. Ze hebben er ook echt iets aan.

En dan hebben we het niet over de leuke knutselwerkjes die jullie eraan overhouden. Knutselen helpt kinderen hun creativiteit te ontwikkelen. Tijdens het knutselen kunnen ze nieuwe dingen bedenken. Dat helpt hen om te leren originele oplossingen te bedenken en vernieuwende werkwijzen uit te denken.

Praktische oplossingen

Creatieve kinderen zijn vaak goed in het bedenken van praktische oplossingen en ook de uitvoering

daarvan is vaak succesvol. Daarnaast zijn ze over het algemeen extravert, geven ze gemakkelijker hun mening en ontwikkelen ze vaak een passie waar ze hun ei in kwijt kunnen. Reden genoeg om ze kennis te laten maken met hun creatieve kant, dus.

Motorische vaardigheden

Ook ontwikkelen ze hun motorische vaardigheden met kleuren, knippen, vouwen en plakken. Taakjes die voor een goede uitvoering toch secuur moeten gebeuren. Ze vergroten hun ruimtelijk inzicht, hun concentratievermogen en hun taalschat. Want voor het maken van een mooi knutselwerkje moet je vaak onder meer getallen en kleuren kunnen benoemen.

Levenslessen

En dat is nog niet alles. Ook leren ze belangrijke levenslessen door met schaar, papier en lijm aan de slag



te gaan. Zo komen ze erachter dat sommige dingen tijd kosten, meer tijd dan je van tevoren had gedacht. Daarnaast komen ze erachter dat als je iets vaker doet je er beter in wordt: oefening baart kunst. Ook mislukt er weleens wat. Nét als in het echte leven. Dat hoort erbij en is gelukkig allemaal geen schande.

Samenwerken

Genoeg fijne bijkomstigheden dus. En dan hebben we nog niet eens benoemd dat je door samen te knutselen de band met je kinderen versterkt en beter leert samenwerken. Dus waar wacht je nog op? Pak de knutselpullen erbij!

Knutsel een fotolijstje

Gebruik houten ijsstokjes voor een zelfgemaakt fotolijstje. Kleur of verf de stokjes in de kleuren die jij mooi vindt. Knip een stukje karton net iets kleiner uit dan het lijstje dat je wilt maken. Met lijm plak je de ijsstokjes op het karton. Met secundelijm lijm je in de hoeken van de achterkant 4 magneetjes en een klemmetje op de voorkant. Voor de final touch kun je naar smaak mooie versiersels op het lijstje plakken. In het klemmetje kun je een mooie foto klemmen.

Ze vergroten hun ruimtelijk inzicht en hun taalschat



ONTDEK DE CREATIEVE WERELD MET BISON KIDS

Je kinderen voor de televisie of iPad zetten is soms wel erg makkelijk. In plaats daarvan kun je beter met ze gaan knutselen. Dat is niet alleen leuk, maar ook goed voor hun ontwikkeling.

Knutselen is goed voor de creativiteit, fijne motoriek, het ruimtelijk inzicht en probleemoplossend vermogen. Hoe dat precies zit, lees je in het artikel hiernaast. Wil je zelf met je kinderen aan de slag? Bison Kids neemt je mee in een creatieve wereld waar de knutselmogelijkheden eindeloos zijn. Met onze handen, fantasie en een beetje lijm kunnen we écht alles maken.

Knutselen én recyclen

Heb je toiletrollen, karton en flessen over? Niet weggooien, maar gewoon recyclen voor een creatief project. Knutselen is niet alleen leuk. Het is ook fijn om verpakkingen die anders in de vuilnisbak zouden eindigen, toch nog een keer te gebruiken. En het scheelt je ook een bezoekje aan de winkel, want je maakt sommige dingen gemakkelijk zelf.

Handige video's

Op Bison-kids.nl vind je allerlei soorten knutsels die je kunt maken met dingen die je vaak al in huis hebt. In handige video's wordt uitgelegd hoe je de knutsel kunt maken. Daarnaast is voor elke knutsel een uitgebreid stappenplan beschikbaar dat je kunt downloaden. Makkelijker kan niet!



Zo maak je met een doosje, wc-rollen en de nodige versieringen een prachtig kleurrijk **pennenbakje (1)**. Niet alleen leuk en persoonlijk, maar ook handig. Ook het bezoek aan de speelgoedwinkel kun je een keer overslaan.



Met een petfles en een voetbalventiel knutsel je een **supercoole raket (2)** die je ook echt kunt lanceren.



Melkpak over? Dat komt goed uit, want dat pak verdient een tweede leven als **stoere stoomboot die echt in het water kan varen (3)**. Maak er meerdere en je kunt een heuse race organiseren.

Scan de QR-code voor de leukste knutselfilmpjes, uitgebreide stappenplannen en boodschappenlijstjes, of ga naar bison-kids.nl



bisonkids



SCAN ME



SPELENDERWIJS LEREN TIJDENS DE GEOWEEK

Tijdens de jaarlijkse GeoWeek van het Koninklijk Nederlands Aardrijkskundig Genootschap (KNAG) krijgen leerlingen van tien tot en met vijftien jaar de kans om kennis te maken met het geo-werkveld. En daarbij mogen ze zelf aan de slag.

“Vanuit het Kadaster willen we jongeren inspireren en ze laten ontdekken wat er allemaal mogelijk is met geografische informatie”, vertelt Esther Hollink. Ze is teamleider bij het Kadaster, één van de sponsors van de GeoWeek. Ook was Esther een van de eerste vrouwelijke landmeters van Nederland.

Aardrijkskunde en wiskunde

“We vertellen ze wat het Kadaster doet en leren ze waarom wij bijvoorbeeld de ruimte in Nederland in kaart brengen door te meten”, vervolgt ze. “Daarnaast vertellen we onder meer wat ze aan

aardrijkskunde, maar ook wiskunde hebben in ons vak. We leggen de link tussen de theorie en de praktijk. De kinderen reageren altijd enthousiast. Ze leren veel en vinden het echt leuk.”

Meten is weten

Tijdens de GeoWeek komen de kinderen spelenderwijs met verschillende onderwerpen rondom geografie in aanraking. Ze gaan op bedrijfsbezoek of krijgen een gastles van een geoprofessional uit de bodem-, water, of geo-informatiesector. Ook mogen ze zelf aan de slag met meetapparatuur van de landmeters. “We stellen alle instrumenten op, zodat ze zelf kunnen kijken en meten. Ze leren hoe je oppervlaktes kunt opmeten

‘We willen jongeren inspireren en de geowereld laten ontdekken’



en door het zelf te doen, ervaren ze wat het werk van een landmeter inhoudt.”

Geo-informatie

En dat is niet alles. Esther vertelt: “Op Topotijdreis.nl kunnen de kinderen zien hoe hun woongebied er in het verleden uitzag. Zo kan het zijn dat de woonwijk waar je nu woont, vroeger een natuurgebied was. We gaan ook aan de slag met de NAP-hoogte, de hoogte van het water. Tijdens de overstromingen in Limburg en Brabant in 2021 was geo-informatie bijvoorbeeld heel belangrijk. Zo kunnen we tijdens dergelijke rampen informatie delen met hulpdiensten en overheden ter ondersteuning. We gaan veel leren, maar vooral heel veel doen.”

De GeoWeek is een initiatief van het Koninklijk Nederlands Aardrijkskundig Genootschap (KNAG) en bestaat sinds 2006. Elk jaar doen zo’n vijfduizend leerlingen mee aan expedities tijdens de GeoWeek. De GeoWeek is van 30 mei tot en met 3 juni.

Ben je geïnteresseerd en zou je graag willen dat de klas van jouw kind ook meedoet? Ga dan voor meer informatie naar [Geoweek.nl](https://www.geoweek.nl).





Zet jezelf op de kaart

Start een carrière bij het Kadaster en werk samen aan uitdagende, maatschappelijke vraagstukken. Met de nieuwste technologieën en een schat aan data over vastgoed en ruimte. werkenbijhetkadaster.nl/vacatures

kadaster



LEKKER SHOPPEN

Soms krijg je het ineens op je heupen en moet er iets anders. Op zoek naar nieuwe items om je look of interieur mee op te frissen? Hiervan gaat ons hart in ieder geval harder kloppen.

OP JE MOOIST...

Shop de mooiste lingerie bij Wibra! Wat dacht je van fijne T-shirt BH's, 75B t/m 95D, 2-pack voor maar € 7,99 of een BH met kant, 80C t/m 95E voor slechts € 7,49? Een bijpassende brazilian met kant is er al voor € 4,49. **Check de collectie in onze winkels**



NOT YOUR REGULAR SPOON

- Among coffee drinkers, we drink around 3 cups a day.
- We believe a spoon should be the party to your drink.
- A spoonful of goodness to start your day with a smile.

Let's stir things up!

www.lepelclub.com

**A set of 4 glass spoons,
€24,95**



BY DIN

BY DIN doet het net even anders... Ik vind dat sieraden van hoge kwaliteit geen voorrecht mogen zijn. Graag wil ik dat de sieraden een dagelijkse en vooral langdurige liefde van onze klanten wordt - en dit alles zonder een half fortuin te kosten. Mijn missie is om moderne, tijdloze en duurzame producten te ontwerpen die jij je kunt veroorloven.

BY DIN is dan ook de webshop om je gifts te kopen voor je vriendIN of jezelf. Buiten de sieraden heeft BY DIN ook ontzettende leuke Fashion Musthaves, denk aan handmade candles, Brooches, Italian Leather Bags.

Let's go shopping!

www.jewelsbydin.com

instagram; jewelsby_din

COLLAGEEN VAN NEDERLANDSE BODEM.

In het frans betekent Eclat stralen en dat is precies waar het merk voor staat. Deze collageen booster is onmisbaar in jouw beauty routine. Je helpt jouw lichaam op deze manier om stevigheid te behouden en herstellen.

www.eclatantbeauty.nl





GEUREN VAN JE FAVORIETE STEDEN

De geurstokjes uit de WIJCK. geurcollectie bevatten unieke geuren, die je doen denken aan je favoriete stad. Verrijk je huis met deze luxe geurstokjes, ze zorgen niet alleen voor een heerlijke geur, maar zijn daarnaast ook mooie items ter decoratie in huis! Ontdek de geurcollectie met geurkaarsen, geurstokjes, roomsprays en handzeep met stadsgebonden geuren via **wijck.com**.



VOORTAAN ALTIJD SCHONE HANDEN

Een sterke huid beschermt tegen bacteriën. Dat is belangrijk voor jezelf en voor je kinderen. Desinfact bevat een unieke en gepatenteerde formule, aangevuld met provitamine B5 en aloë vera en bevat nauwelijks alcohol. Hierdoor, is het krachtig tegen bacteriën en zacht voor de huid. **Nu voor de lezeressen een speciale actie 2+1, kijk snel op www.desinfact.com**



MARIA MALKI

Deze mat roze Deluxe Lash Curler is de nieuwste make-up tool van Maria Malki om je wimpers mee te liften en de perfecte long lasting krul mee te creëren. Het innovatieve kam opzetstuk, zorgt dat je wimpers niet aan elkaar plakken, maar heel mooi gespreid gekruld worden. Dit zorgt voor volume, krul en lengte als nooit tevoren! **Shop op www.mariamalki.com**

YUMEKO

Echt goed slapen doe je onder de prachtige dekbedovertrekken van Yumeko. Want, terwijl jij lekker droomt, zet Yumeko alles op alles om de wereld niet alleen mooier en comfortabeler te maken, maar ook schoner en eerlijker. Change the world sleeping noemen ze dat. En wie wil dat nou niet?

(Overtrekset katoen satijn 'Fields of Blush' vanaf €119,95)
www.yumeko.nl



STEEL DE SHOW MET DE PERFECTE TAS

Een handtas, clutch of crossbody bag. Het tassenaanbod is gigantisch. Marit van de Poll van The Little Green Bag schiet te hulp en vertelt wat in is en hoe je de perfecte tas uitkiest.

“Op dit moment zie ik color blocking veel terug in outfits en tassen”, aldus Marit. “Dit is het gebruik van verschillende, contrasterende kleuren

zoals groen, blauw, roze en geel. Een groene tas bij je outfit die weer een andere kleur heeft, is dus niet gek. Daarnaast is de denimlook terug van weggeweest. Blauw op blauw kon lange tijd niet, maar nu wel weer. Veel tassen zijn van denim of een denimachtige kleur blauw. Ook zie ik veel teddy: tassen die zijn gemaakt van een zachte stof en aanvoelen als een teddybeer. En de tassen gaan van klein weer terug naar het normale formaat.”

Wil je een nieuwe tas maar weet je niet waar je moet beginnen, dan heeft Marit nog wel tips. “Bedenk wat voor type je bent en of je een kleine tas wil hebben of dat je altijd goed

‘De denimlook is terug van weggeweest’



voorbereid bent en veel ruimte nodig hebt. Houd je van out of the box, ga dan voor kleur. Speel je liever op safe, kies dan voor ecru, beige, zwart of zacht lila.”



In samenwerking met The Little Green Bag



**Selected
Femme
Vest,
€89,99**



**Fabienne Chapot
Josefine Top Loving
€159,99**



**HVISK
Cayman
Pocket, €85**



**UGG sneakers La Glide
Heritage suede, €139,95**



**Selected
Femme Scarlett
Longsleeve knit
€99,99**



**Steve Madden Shasta
€119,99**



**Lee Jeans
Carol Acid
Yara
€99,95**



**THE LITTLE
GREEN BAG**

www.thelittlegreenbag.nl



COLLAGEEN, STEUNTJE VOOR DE HUID

Vanaf je 25ste veroudert heel langzaam je huid. Een belangrijke oorzaak is dat je collageen verliest. Dat zorgt voor de stevigheid en structuur van je huid.

Collageen is een belangrijk eiwit in de tweede huidlaag en zorgt ervoor dat je huid stevig glad en soepel is. Als je jong bent produceert je lichaam voldoende collageen aan om je huid jong en gezond te houden. Rond je 25ste verandert dit en neemt je collageen in je huid met één procent per jaar af. Ben je de 40 gepasseerd, dan versnelt die afname. Hoe snel, dat heb je deels zelf in de hand. Roken, alcohol en blootstelling aan de zon hebben extra impact. Een gezond dieet, met vis en oesters, peulvruchten,

citrusvruchten en bessen, tomaten en donkere bladgroenten stimuleren de productie van collageen.

Elastisch

Collageen houdt samen met elastine de huid sterk en elastisch. De afname van collageen manifesteert zich in de fijne lijntjes en rimpels die je liever zo lang mogelijk tegenhoudt. Door je altijd goed in te smeren met zonnebrand bescherm je je huid tegen collageenverlies. Daarnaast kun je het verouderingsproces van de huid tegengaan met producten die collageen ondersteunen. Er zijn twee bewezen ingrediënten: retinol en vitamine C. Retinol is een krachtige antioxidant, dat de aanmaak van collageen stimuleert.

Van crèmes en supplementen met collageen wordt betwist dat deze effectief zijn, omdat de collageeneiwitten te groot zijn om

de huid (epidermis) of darmwand te passeren. Dit probleem is te omzeilen met retinol-crème en met lotions, drankjes en pillen met gehydrolyseerd collageen of collageenpeptiden. Dit biedt de bouwstenen waarmee het lichaam nieuw collageen kan aanmaken.

**Éclat's Marine
Collageen Beauty Blend
stimuleert de natuurlijke
collageen productie door het
viscollageen type 1 & 3. De producten
komen in dertig handige zakjes voor
dagelijks gebruik en zitten bomvol
hoogwaardige vitamines zoals
vitamine c, biotine, magnesium
en ijzer. Deze collageen booster
is verkrijgbaar via
www.eclatantbeauty.nl**

*Na je 25ste neemt je
collageen in je huid
gestaag af*

WELKOM IN DE WOONBOERDERIJ VAN INTERIEURBLOGGER JELLINA DETMAR

Interieurblogger Jellina Detmar (@jellinadetmar) inspireert haar 283.000 volgers met foto's van de Friese woonboerderij die ze samen met haar man Jan tot een luxe urban jungle omtoverde.

Samen met je man en twee kinderen woon jij in een prachtige woonboerderij in het Friese Kollum. Hoe omschrijf jij jullie woning?

“Het is een urban jungle met natuurtinten, overal planten en tijdloze accessoires. We gebruiken vooral natuurlijke materialen en veel wit, bruin, zwart en okergeel. We hebben een moswand in de badkamer. Die geeft je echt het gevoel dat je buiten doucht. Het is een toffe eyecatcher en verveelt niet. Je ziet in onze woning terug dat we van reizen houden. We hebben

een wereldkaart van hout op de muur. Ons kookeiland en de vloeren zijn van hout. We hebben veel tweedehands spullen en mixen dat met moderne en nieuwe producten, zoals industriële apothekerskasten.”

Stylen kan best ingewikkeld zijn, zeker als je niet zo geïnteresseerd bent als jij. Heb je goede tips?

“Niet iedereen heeft de stijl die wij hebben. En het maakt niet uit wat je stijl is, maar zoek materialen en spullen die bij elkaar passen. Sommige mensen hebben een landelijke eettafel en een stoere salontafel. Dat is een mismatch. Het kan handig zijn om moodboards te

‘Zoek materialen en stijlen die bij elkaar passen’



maken. Het is niet alleen mooier als het één geheel is, het oogt ook rustiger. Veel kleur kán mooi zijn, maar het moet bij elkaar passen. Zelf gebruik ik daarnaast vaak planten als opvulling in de ruimte. Sommige mensen hebben een kaal en saai interieur. Dan kunnen kasten, schilderijen, planten, gordijnen of houten jaloezieën de boel ophalen. Dus verdiep je in wat je mooi vindt en zorg dat je dat handig combineert.”

En heb je ook advies voor degenen die niet veel te besteden hebben?

“Ik ben fan van de kringloopwinkel en Marktplaats. Wij kopen veel meubels tweedehands en knappen deze vervolgens op. Ons televisiemeubel was een oud houten dressoir. We hebben de poten eronder vandaan gehaald en de televisie erop gezet. Een goedkope oplossing. Op Pinterest vind je veel van dit soort ideeën en doe het zelf-filmpjes. Geef oude potten een betonlook met verf en geef ze een tweede leven. Maak zelf kerststerren met een rol cadeaupapier. Er zijn supervel lowbudget mogelijkheden.”

Wat zijn de huidige trends?

“Alles met ronde vormen. Veel bedrijven hebben banken en stoeltjes die ze rond afwerken. Als je dat leuk vindt, kun je eerst eens één item aanschaffen. Zo hoef je niet meteen je hele huis te stylen. Daarnaast wordt er steeds meer ingegaan op hergebruik en duurzaamheid.”



DIT ZIJN DÉ BADKAMER-TRENDS VAN HET MOMENT

De badkamer is niet langer een puur praktische ruimte. De afgelopen jaren zijn sfeer, kleur en comfort steeds belangrijker geworden, vertelt Lotte Verstegen, styliste bij Sanitairwinkel. De badkamer is volgens haar steeds vaker onderdeel van het interieur.

“De trends die je in huis ziet, zie je ook steeds meer in de badkamer”, vertelt Lotte. “Denk aan de visgraatvloer, marmerlook, betonlook en Hongaarse punt. Daardoor wordt de badkamer meer en meer een verlengstuk van je huis. Mensen kiezen er vaker voor om accessoires als kaarsen, vazen en planten neer te zetten. Ook aan verlichting wordt steeds meer aandacht gegeven. Dit hoeft niet alleen praktisch te zijn: denk aan spots, spiegelverlichting, wandlampen en hanglampen. “Echt te gek in de badkamer. Dit maakt de sfeer heel relaxed en huiselijk.”

Trends

Op dit moment is warm earth erg populair. Daarbij wordt gekozen voor warme aardetinten. Ook color blocking

is in trek. “Daarbij worden verschillende bonte kleuren met elkaar gecombineerd, bijvoorbeeld roze en rood of geel en groen. Voor deze stijl is lef nodig.” Lotte ziet ook dat steeds meer mensen kiezen voor wabi-sabi: een stijl die ontstaan is in Japan en waarbij geen regels zijn. Daarbij worden veel ruwe materialen zoals steen, beton en hout gebruikt. Ten slotte noemt ze Japandi, een interieurtrend die Scandinavisch en Japans design combineert.

Nieuwe badkamer

Wil je zelf een nieuwe droombadkamer? Dan adviseert de styliste om een keer langs te komen bij Sanitairwinkel en een kijkje te nemen in de showrooms. “In de winkel kunnen we de wensen van de klant bespreken. We spelen aan een van de inspiratietafels met de verschillende stijlen en stellen een moodboard samen. Als het duidelijk is wat het moet worden, maken we een offerte.” Daarbij kun je het zo gek maken als je zelf wilt. “Maar

‘De badkamer en wc zijn niet alleen meer praktisch’



voor 8.000 à 10.000 euro, exclusief montage, heb je het complete plaatje.”

Gouden toilethouder

Ben je nog niet toe aan een complete renovatie, maar lijkt het je wel leuk om de stijl van je inrichting ook door te trekken in het sanitair, dan heeft Lotte nog wel een paar goede tips. “Laat bepaalde accenten terugkomen die je ook in de rest van het huis hebt. Gebruik jij in je inrichting veel goud? Laat dat dan terugkomen in bijvoorbeeld een toilethouder en een handdoekhaakje. Vervang ook de chromen kranen door gouden exemplaren. Maak het af met terracottakleurige handdoeken, kaarsen, planten en een mooie grote vaas met takken. Zo heeft je badkamer al een heel andere uitstraling.”

Kijk voor meer informatie en inspiratie op [sanitairwinkel.nl](https://www.sanitairwinkel.nl) of volg @sanitairwinkel op Instagram.



**sanitair
Winkel.**

BRENG HET BINNENLEVEN NAAR BUITEN: IN DE TUIN EN DE VERANDA

Tover het tuingereedschap maar tevoorschijn, want de lente staat voor de deur. Dat betekent dat het tijd is om het binnenleven naar buiten te brengen. Dat kan in de tuin én de veranda. Rian Castelijns van Groenrijk Den Bosch vertelt wat de trends voor aankomend seizoen zijn.

Wat zijn de tuintrends dit voorjaar?

“Op dit moment mag een veranda in de tuin niet ontbreken, met name de zwarte flatroof veranda is populairder dan ooit. Dit is een stijlvolle veranda, uitgevoerd met een optisch plat dak. Veranda's zijn in verschillende kleuren en uitvoeringen verkrijgbaar, maar de kleur zwart is favoriet dit jaar. Zwarte details geven een luxe en industriële uitstraling, een woontrend die naar buiten wordt gebracht.

Door je veranda in te richten als een tweede woonkamer, vergroot je zowel letterlijk als figuurlijk je leefruimte. Mediterrane planten gaan we

aankomend voorjaar veel terugzien in de tuin, olijfbomen en citrusbomen zijn erg in trek. Je wilt immers het mediterrane vakantiegevoel naar je eigen tuin brengen. In de tuin zie ik verder veel opvallende eyecatchers en grote bakken in plaats van kleine potjes.”

Hoe maak je je tuin een verlengde van je huis?

“Mensen verplaatsen zich in deze tijd steeds meer van binnen naar buiten en de tuinen worden steeds luxer. Steeds vaker wordt er gekozen voor mooie tuinmeubels en buitenkeukens met luxe en grote barbecues. Ook zwembaden en jacuzzi's zijn de afgelopen jaren populairder geworden.”

‘De zwarte veranda met glas is helemaal in opkomst’

Als je je tuin zomerklaar wil maken, hoe pak je dat dan aan?

“Het is belangrijk om de tuin te bewateren en te snoeien. Het voorjaar is het ideale moment om te snoeien, dit kan namelijk niet het hele jaar door. Daarnaast is het belangrijk om de juiste potgrond te gebruiken. Goede potgrond heeft het hele seizoen effect. Maak de bestrating schoon met aanslagreiniger en verwijder het onkruid met een krabber of met bestrijdingsmiddelen. Die bestrijdingsmiddelen zijn overigens steeds vaker biologisch.”

Wat is de meest onderhoudsvriendelijke oplossing voor een ontzettend luie tuinier?

“Dan zijn de kant-en-klare producten een uitkomst. Een tuincentrum kan planten voor je in de gewenste pot zetten, zodat jij dit niet hoeft te doen. Zelfs een fruitboom kan – levend en groen – thuis bezorgd worden. Als laatste kan de ‘luie’ tuinier kiezen voor kunstgras, dit is steeds vaker niet van echt te onderscheiden. Zo heb je zonder dat het moeite kost toch een visueel aantrekkelijke tuin.”





TOP-VERANDA'S BOUWT DE MOOISTE EN MEEST LUXE VERANDA'S

Met een veranda kun je vier seizoenen lang buiten zitten. Dat vergroot het wooncomfort, weet Koen van Top-Veranda's. Hij vertelt waarom een veranda in de tuin een musthave is en hoe het kiezen van een veranda in zijn werk gaat.

Met een veranda kun je langer buiten genieten in de zomer en in de winter, verteld Koen. Zelf heeft hij er ook een. Dat vindt hij niet alleen fijn, maar volgens hem breid je ook je leefruimte uit. "Het is een extra aanbouw aan het huis, die perfect geschikt is om bijvoorbeeld met vrienden in te zitten."

"Wij maken onze veranda's op maat voor de klant, zo heb je altijd een mooie veranda die past bij jouw tuin." Zo kun je kiezen voor een veranda van glas of polycarbonaat en met of zonder schuifdak. Geïnteresseerd in een veranda? Dan is het volgens Koen verstandig om eerst eens een kijkje te

nemen in de showroom. "We hebben een super-de-luxe showroom waar je alle soorten veranda's kunt zien die wij verkopen, inclusief alle kleuren én veranda-accessoires. "Klanten krijgen daar met hulp van ons team deskundigen een visueel idee van wat ze willen." Naast de veranda zelf, regelt Top-Veranda's eventueel ook de verlichting, tuinmeubelen, tochtstrips, verwarming, heaters en zonnewering.

"Ben je enthousiast? Goed idee! Dan maken wij deze droom onder het genot van een kop koffie werkelijkheid." Na het bezoek aan de showroom, komt Koen op bezoek en wordt de offerte definitief gemaakt. "De veranda komt zes tot acht weken na de bestelling bij ons binnen." Het gemak dient de mens: ons deskundige montageteam monteert

de veranda en verzorgt - als daar behoefte aan is - zelfs de inrichting. "We bieden het complete plaatje." Dan ben je verzekerd van een top veranda, met 10 jaar garantie.

Aan welke prijs categorie je moet denken? "De goedkoopste veranda kost een kleine 3000 euro, exclusief montagekosten. Het hangt af van de grootte van de veranda, het materiaal en de extra's. Polycarbonaat is bijvoorbeeld goedkoper dan glas."

De meest populaire veranda van dit moment is volgens Koen de flatroof veranda: de veranda met optisch plat dak van glas. "Ook krijg ik vaak een vraag over het schuifdak, dit is zeker mogelijk. Daarnaast kunnen klanten kiezen voor de kleuren zwart, antraciet, lichtgrijs en wit. Zwart en antraciet zijn favoriet."

Heb je eenmaal zo'n fijne veranda in de tuin, dan heb je er bijna geen omkijken meer naar. "Wij noemen het onderhoudsarm: de veranda moet af en toe schoongemaakt worden. Dat kun je zelf doen of door een glazenwasser laten doen."

*'Top-Veranda's
maakt jouw droom
werkelijkheid'*



HET GROTE GEMAK VAN DE SMART HOME

De smart home is het huis van de toekomst. Maar hoe werkt dit precies en wat zijn de voordelen?

In een smart home kun je allerlei apparaten met elkaar verbinden. Ze kunnen worden aangestuurd via bluetooth of wifi. En daarvoor hoeft je niet naar het desbetreffende apparaat of het lichtknopje te lopen. Je bedient deze apparaten door middel van een smartphone, computer, tablet of ander apparaat.

De smart home

De zoektocht naar de afstandsbediening van de televisie is voortaan verleden tijd

en je kunt vanuit je bed het licht aan en uit doen. Je bespaart tijd en – misschien nog wel belangrijker in deze tijd waarin klimaatverandering centraal staat – energie en daarmee geld.

Energie besparen

Die energie bespaar je bijvoorbeeld met de slimme thermostaat. Deze kun je aan laten slaan als er mensen in huis aanwezig zijn. Als de laatste persoon de ruimte heeft verlaten, gaat 'ie weer uit. Zo voorkom je dat je woning onnodig verwarmd wordt. Ook kun je gemakkelijk en overzichtelijk zien

*Je bespaart tijd,
energie en geld*



welke apparaten aan staan. Staat er iets onnodig aan? Eén klik op de knop en dat is niet meer het geval.

Veilig

Ga jij ervoor zorgen dat jouw huis een smart home wordt? Dan is het belangrijk om de software en apps te alle tijden up-to-date te houden om het systeem veilig en betrouwbaar te houden.

In samenwerking met Eurom

ZO COMFORTABEL IS EEN SLIMME VERWARMING

Een warm huis met goed werkende verwarming is prettig. Een warm huis met een goed werkende en slimme verwarming is het summum. En we vertellen je graag waarom.

De slimme verwarming van Eurom - die werkt door middel van internet - bedient je gemakkelijk met een apparaat, zoals bijvoorbeeld je telefoon of tablet. Dat is heel comfortabel, aangezien je de verwarming uit en aan kunt zetten vanuit je luie stoel. Maar het is ook energiezuinig. Zo kun je wekschema's instellen waardoor de kachel automatisch doet wat jij wilt.

Eurom Smart App

Is er niemand thuis? Dan zet je de verwarming met één druk op de knop uit. Dat kan met de Eurom Smart App



*Stel wekschema's in
waardoor de kachel
automatisch aan
en uit gaat*

ook vanaf andere plekken, zoals je werk of de supermarkt. Of wat dacht je van in de auto of trein? Zo stook je je huis alvast warm voordat je aan je terugreis begint en kom je thuis in een warm huis.

Smart home

Waarschijnlijk is de slimme



verwarming onderdeel van jouw smart home. Dankzij de thermostaat group control koppel je snel en gemakkelijk meerdere apparaten. Zo kunnen alle verwarmingen in jouw huis samenwerken voor een optimaal leefklimaat. Maar ook de airconditioning, luchtbevochtigers en andere apparaten sluit je hierop aan. Goed voor je humeur én goed voor het klimaat.

EUROM
POWERFUL PRODUCTS SINCE 1974

5 TIPS OM JE WOONKAMER GROTER TE DOEN LIJKEN

Hoe groot of klein je woonkamer ook is, het is fijn als het ruimtelijk oogt. Met deze handige tips bewerkstellig je dat gemakkelijk zelf.

1. Zorg voor daglicht. Hoe groter de ramen, hoe ruimer de kamer lijkt. Als je weinig ramen hebt, kan het interessant zijn om nieuwe te laten plaatsen. Ook kun je openslaande deuren of een schuifpui overwegen.

2. Kies voor lichte kleuren, want lichte kleuren reflecteren het licht. Twijfel je over de kleur of tint? Dan zou je een kleurstylist kunnen laten meekijken.

3. Hang spiegels op, of beter nog: één enorme spiegel. Het is optisch bedrog, maar met die spiegel lijkt de ruimte ineens bijna twee keer zo groot en tover jij je nederige woonkamer om tot een balzaal.

4. Schaf lange gordijnen aan die tot aan de vloer komen. Het is de kunst om op die manier het plafond hoger te doen lijken. Ook kun je ervoor kiezen om een beeld op een



sokkel of hoge planten neer te zetten of verticale strepen op de muur te verven. Dat heeft hetzelfde effect.

5. Hang je televisie door middel van een tv beugel op aan de muur. Hierdoor hoef je geen televisiemeubel in de kamer te zetten. Dat zorgt voor rust en ruimte in je woonkamer.

Schaf lange gordijnen aan

In samenwerking met Havoned/Vogel's

ONTSPANNEN BINGEWATCHEN DANKZIJ DE PERFECTE TV BEUGEL

Niks lekkerder dan op een ontspannen zaterdagavond een fijne serie bingewatchen. En die serie kijk je natuurlijk het liefst op een goeie televisie die precies op de juiste plek hangt.

Wegkruipend in de favoriete hoek van de bank, wil je optimaal kunnen genieten van die ene nieuwe serie of film. En als je partner of beste vriendin zich aan de andere kant van de bank of in die

comfortabele fauteuil situeert, weet je zeker dat iedereen op de bank de beste kijkervaring heeft dankzij de Vogel's COMFORT tv beugel.

De nieuwe lijn COMFORT tv beugels geeft televisiekijken een nieuwe dimensie doordat functionaliteit en design samenkomen. Wees niet bang de tv vaak van de muur te halen en te bewegen in

Ze kunnen wel tegen een stootje

de kijkpositie die voor jou het beste is. Ze kunnen namelijk wel tegen een stootje. Een fijne geruststelling tijdens het kijken van de film of wanneer er kinderen rondrennen. Daarnaast zet je met één vinger televisie richting jouw zithoek dankzij de One-Finger™ Movement. Bovendien weet je zeker dat de vaste COMFORT tv beugels veilig aan de muur zitten door de hoorbare klik van het ClickLoc™ Safety System. Movement. Twijfel je nog? Dan is het goed om te weten dat iedere beugel getest is op maar liefst driemaal het maximale gewicht van de tv die erop kan. Veel kijkplezier!

Ga voor meer informatie naar www.vogels.com



Sop, spons en stofdoek in de aanslag?

TIJD VOOR DE JAARLIJKSE VOORJAARSSCHOONMAAK

Het is alweer bijna officieel lente, en dat betekent dat het tijd is voor de jaarlijkse voorjaarsschoonmaak. Zie je daar tegenop? Niet nodig. Met deze tips and tricks is jouw huis binnen no time spick en span én ervaar je innerlijke rust.

Een goede voorbereiding is het halve werk

Voorkom dat je met je ziel onder je arm door het huis sjokt en maak een plan van aanpak. Niet alles hoeft immers in één dag te gebeuren. Bedenk wanneer je de woonkamer, de keuken, de badkamer en de slaapkamers onder handen neemt en bedenk wat je daarvoor nodig hebt.



Zet de ramen open

Bij een fris huis hoort frisse lucht. Zet daarom de ramen en deuren open, zodat het goed kan doorwaaien.

Gebruik een schone dweil

Dweil nooit met een vieze dweil. Hierdoor verspreid je viezigheid die je tijdens je vorige schoonmaaksessie zo zorgvuldig hebt weggehaald. Was je dweil daarom altijd na gebruik op 60 graden of koop met zekere regelmaat een nieuw exemplaar.

Niet te veel sop

Veel mensen denken dat hoe meer sop ze gebruiken, hoe beter het is. Maar die vlieger gaat niet op. Als je te scheutig bent met de allesreiniger kan dit juist de hoeveelheid stof die een schoonmaakdoekje opneemt remmen. Houd je daarom aan de aanbevolen dosering die op de verpakking staat. Niet alleen goed voor je huis, maar ook voor het milieu.

Afstoffen met een droge doek

In de badkamer is het logisch om met een nat doekje (en chloor) aan de slag te gaan, maar als het gaat om vensterbanken of boekenplanken kun je beter kiezen voor een droge doek of een plumeau. Het klinkt misschien onlogisch, maar op vochtige oppervlakken blijft het stof soms juist beter liggen.



Schone wasmachine

Na het wassen van je kleding in de wasmachine blijft er altijd viezigheid achter. Ontdoe je wasmachine daarom regelmatig van huidschilfers, vetluis en bacteriën. Dit doe je door de rubberen rand van binnen en buiten goed af te nemen. Draai daarnaast een wasbeurt op 90 of 95 graden met een speciaal daarvoor bestemd goedje, soda of natuuraazijn.

Gordijnen en tafelkleden

Was alles van stof – badmatten, dekens, gordijnen en de overtrekken van kussens – wat het laatste jaar niet gewassen is. Extra voordeel: schone gordijnen verspreiden een heerlijk geur in huis.

Trakteer jezelf op

Kun je van de vloer eten en ruikt je huis weer naar roosjes? Trakteer jezelf dan op een mooie bos bloemen om het af te maken en het grote genieten kan beginnen.

WASSEN ZOALS VROEGER, MAAR DAN DUURZAAM



**VOLLEDIG
OPLOSBARE
WASSTRIP**



**PLASTIC
VRIJ**



**GEURLOOS
EN
ZEEBRIES**



**EENVOUDIG
DOOSEER-
BAAR**

Vloeibaar wasmiddel bestaat vaak tot 90% uit nutteloos water en wordt daarbij verpakt in wegwerp plastic. Daarnaast hebben we het nog niet gehad over het gesleur van zware pakken wasmiddel naar huis en alle plek die het daar inneemt.

Ontdek nu de nieuwe manier van wassen!

32 wasstrips voor 32 wasbeurten passen in een klein kartonnen doosje. "De wasstrips zijn ultra geconcentreerd universeel wasmiddel. De strips zijn makkelijk biologisch afbreekbaar, vegan, werken efficiënt en ruiken heerlijk!"



**Biologisch
afbreekbaar**



**Kartonnen
verpakking**



**Zonder
(micro)plastic**



**Eenvoudig
thuis geleverd**

**Duurzaam wassen was nog nooit zo
eenvoudig, doe jij ook mee?**



**Gebruik code 'DUURZAAM15'
voor eenmalig 15% korting!**

VANAF NU ZIE JIJ NOOIT MEER OP TEGEN KOKEN

Tijdens Pasen is het uitgelezen moment om je weer even uit te sloven met eten en drinken. Maar niet alleen tijdens Pasen is dit belangrijk. Je bent het hele jaar door gebaat bij kookcomfort.

Eten is een van de belangrijkste dingen die er is. Je haalt je bouwstoffen uit eten. Daardoor functioneer je goed, voel je je fit, vergroot je je weerstand en verklein je de kans op verschillende ziekten. Maar eten is niet alleen een manier om gezond te blijven. Eten is

lekker en samen eten verbindt. Maar het bereiden van een sterrenmaaltijd is een stuk aantrekkelijker als je van alle gemakken voorzien bent, want een goede voorbereiding is het halve werk. Kies daarom voor de Draadloze Mini Prep Pro Keukenmachine van Cordless Collection van Cuisinart. Deze superkrachtige mini-hakmolen heeft een dubbelzijdig mes wat ideaal is om

aan de ene kant scherp te snijden en aan de andere kant stomp om te malen. En hoe fijn is het dat er aan geen van de apparaten een stekker zit? Zo kun je – of je nou een enorm kookeiland hebt of slechts een bescheiden keukentje – altijd uit de voeten.

Veel plezier bij het maken van die heerlijke bananenpannenkoekjes, bessen compote of geroosterde mueslirepen.

*Eten is lekker
en samen eten verbindt*

Shop nu de Cordless
Mini Prep Pro op
www.cuisinart.nl/cordless!
Prijzen vanaf
€99.90



COMPOTE OM JE VINGERS BIJ AF TE LIKKEN

Kunnen bananenpannenkoekjes een croissantje met compote niet ontbreken op de Paas ontbijt tafel? Wij hebben goed nieuws, deze gezonde versie is easy peasy lemon squeezy en heerlijk! Het enige wat je – naast de ingrediënten – nodig hebt is een blender.

Ingrediënten

- 200 g aardbeien, kroontjes verwijderd en in vieren gedeeld
- 1 tl agave nectar
- 1 druppel rozenwater

Bereidingswijze:

- 1) Doe alle ingrediënten in de Mini Prep Pro
- 2) Mix met de hakfunctie totdat al het fruit begint te pureren en er wat textuur overblijft.

Tip! Probeer dit recept eens met andere zomerbessen zoals frambozen



Serveer tijdens Pasen op de ontbijt tafel op een bananenpannenkoekje of met yoghurt.

Cuisinart®

KENNIS IS MACHT: ZO WORD JIJ FINANCIIEEL ONAFHANKELIJK

ELFIN heeft een duidelijke missie: vrouwen helpen grip te krijgen op geld en financieel onafhankelijk worden. Dat is belangrijk, meent oprichtster Puck Landewé, want 40 procent van de vrouwen is dat niet. Terwijl vrouwen langer leven dan mannen én lang niet alle stellen bij elkaar blijven.

“In Nederland is 40 procent van de vrouwen financieel afhankelijk. En van de groep die volgens de norm wel onafhankelijk is, verdient een groot deel het minimumloon. Maar dat is niet veel als je weet dat de levensverwachting voor mannen 79,7 is en voor vrouwen 83,1. Daarnaast gaat 40 procent van de stellen uit elkaar. Als je financieel

afhankelijk bent van je partner heb je een probleem als je uit elkaar gaat.”

ELFIN

Puck hoopt met ELFIN deze problemen een stapje voor te kunnen zijn. “Als je genoeg geld hebt, hoef je niet in een situatie te blijven hangen die je ongelukkig maakt. Met voldoende

geld kunnen vrouwen keuzes maken vanuit hun hart. Bovendien geloven wij dat de hele maatschappij daarvan profiteert.”

Grip op geld

Maar waar moet je beginnen als je de grip op geld kwijt bent geraakt of überhaupt nooit hebt gehad? “Het begint bij kennis. Het onderwerp geld is eng en complex. Veel mensen steken daarom hun kop in het zand. Zorg dat je inzicht krijgt in je financiën: hoeveel verdien je, hoeveel staat er op je spaarrekening, hoeveel geef je uit en waaraan, hoe is jouw pensioen geregeld? Met inzicht komt zelfvertrouwen.”

Financieel netwerk

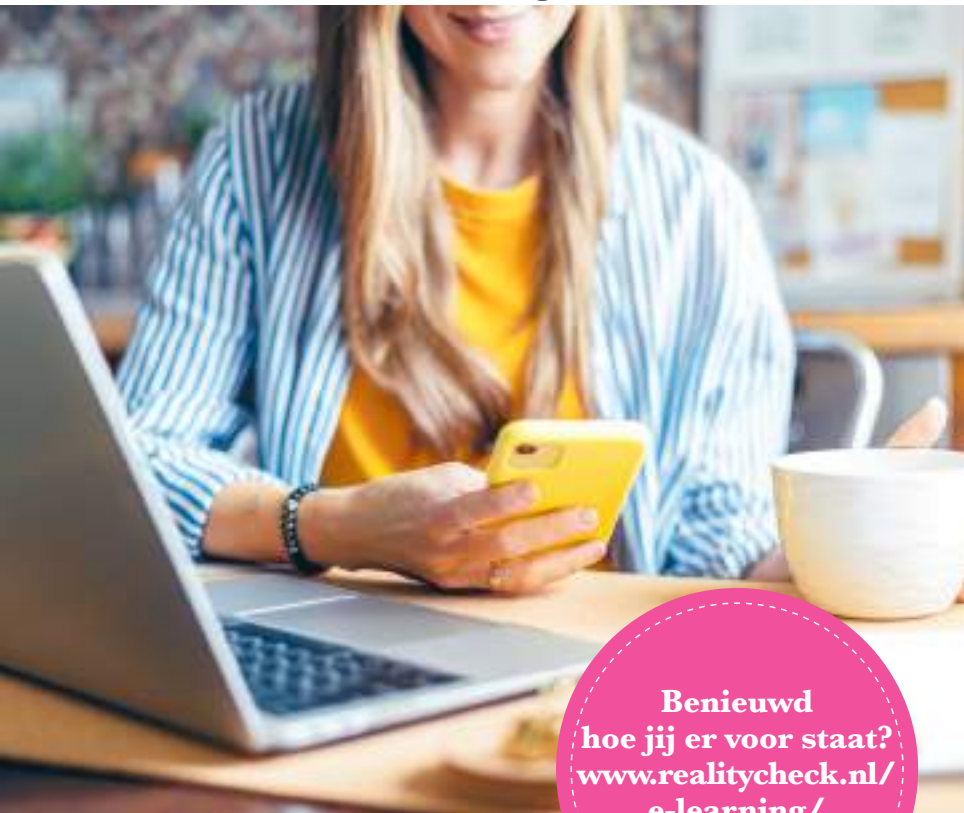
Daarnaast is een netwerk belangrijk, zo vertelt ze. “Mannen kunnen op het gebied van geld vaker terugvallen op andere mensen dan vrouwen. Bij hen heerst er een minder groot taboe op het onderwerp. Vrouwen kennen lang niet altijd iemand die ze kan helpen of adviseren. Daarnaast schamen ze zich vaak als ze niet begrijpen hoe het zit. En een bank of verzekeringsadviseur inschakelen, voelt niet altijd goed. Omring je daarom met mensen die je van informatie kunnen voorzien en schaam je niet.”

Maak geld belangrijk

Daarnaast is het zaak om geld belangrijk te maken. “Mensen zeggen te vaak dat ze geld niet belangrijk vinden. Dat het hen niet interesseert. Maar negen van de tien dingen kosten geld. En zo lang jij je hypotheek, huur en boodschappen met geld betaalt is geld belangrijk. Als je geld belangrijk maakt, maak je je toekomst belangrijk.”



WEET JIJ WAT JE NODIG HEBT OM TE LEVEN ZOALS JE WILT?



**Benieuwd
hoe jij er voor staat?**
[www.realitycheck.nl/
e-learning/](http://www.realitycheck.nl/e-learning/)

“Ik heb me nooit echt met geldzaken bezig gehouden”, vertelt Marianne. “Tot mijn beste vriendin me wakker schudde. ‘Waarom ben jij eigenlijk minder gaan werken toen je kinderen kreeg, en Ronald niet? Je doet jezelf echt tekort.’

“Ze had wel een punt. Ik had geen idee waarom, het was min of meer vanzelf gegaan. Toen ik moeder werd dacht ik echt niet aan mijn studie, mijn carrière of mijn eigen financiële zelfstandigheid. Ik wilde er zijn voor de kinderen. Bovendien, we waren gelukkig en zouden immers samen oud worden. Dat was misschien een tikkeltje naïef.”

Hoeveel heb ik eigenlijk nodig?

Voordat Marianne (33) moeder werd, werkte ze 32 uur als P&O adviseur bij een gemeente. “Mijn man Ronald heeft een veeleisende baan dus ik ging minder werken. Daar heb ik wel spijt van want ik heb me minder kunnen ontwikkelen. Plus, als ik nu een rekensommetje maak, moet ik zes jaar langer doorwerken om later hetzelfde pensioen te krijgen als Ronald. Natuurlijk blijven we bij elkaar, maar bij een eventuele scheiding of overlijden heb ik een probleem. Ik heb geen eigen spaargeld en te weinig inkomen om te blijven leven zoals ik nu doe. Mijn vriendin moedigde me daarom aan om de e-learning van Reality Check te

doen. Ik ben nu niet meer zo clueless”, lacht Marianne.

Kindboete en pensioenkloof

Marianne is geen uitzondering. Uit onderzoek van pensioenfonds ABP is 40 procent van de vrouwen zich onbewust van de financiële gevolgen van parttime werken, kinderen krijgen of scheiden. Terwijl ze na de geboorte van het eerste kind in 7 jaar tijd bijna 50% van hun inkomen kunnen verliezen. Bovenop deze kindboete komt later nog eens de pensioenkloof. Parttime werkende vrouwen bouwen na 40 jaar werken namelijk zo’n €220.000 minder pensioen op dan een fulltime werkende man.

Reality Check

ABP voert sinds twee jaar campagne om mensen meer bewust te maken van hun (gebrek aan) financiële vrijheid. Onderdeel daarvan is de website Reality Check, dat dient als beginpunt. Je kunt er zien hoe veranderingen in je leven invloed hebben op je financiën van nu en later, of je nu wel of geen relatie hebt. Door de ervaringsverhalen, handige tips en de gratis e-learning kun je vrij snel inzicht krijgen in hoe het met je financiële vrijheid gesteld is.

Makkelijk zelf doen

In de e-learning krijg je op een gemakkelijke manier inzicht in je eigen financiële gedrag én je leert hoe je dat kunt verbeteren. Sinds Koningin Máxima de campagne in 2019 aftrapte, hebben bijna 50.000 mensen deze e-learning gevolgd. Meer dan 70% van de deelnemers hebben daarna actie ondernomen om hun situatie te verbeteren. Vanwege het succes is de e-learning nu ook gratis voor vrouwen én mannen die niet bij ABP pensioen opbouwen.

“VERLIES JE NIET IN JE ROL”

“Vrouwen hebben door de ongelijke verdeling tussen werk en zorgtaken minder financiële vrijheid om eigen keuzes te maken. Zeker als er onverwacht iets gebeurt, zoals een scheiding of het overlijden van de partner”, vertelt financieel planner en mediator Jacqueline van der Vorm.



“De ongelijkheid begint vaak bij het krijgen van kinderen. Dat is het moment dat je er met elkaar over praat en afspraken maakt. Anders verlies je jezelf je in je rol als moeder, of je relatie gaat scheefgroeien. Pas als het te laat is, beseffen vrouwen dat ze hun eigen financiële vrijheid en persoonlijke ontwikkeling hebben opgeofferd. Daarom is het fijn als je wel dingen op papier hebt staan.”

Bijhouden

“Zo kun je aan een samenlevingscontract een voorwoord toevoegen. Daarin beschrijf je in je eigen woorden welke afspraken jullie hebben. Bijvoorbeeld over welk deel van je inkomen van jullie samen is en of je recht hebt op elkaars pensioen. Dat is naast een koophuis toch vaak de grootste pot die je moet verdelen als je uit elkaar gaat. Ben je getrouwd, dan is het handig om bij te houden wat je had en wat je hebt. Het voelt een beetje ongemakkelijk, maar sinds 2018 is niet automatisch meer alles van jullie samen.

Je moet dus bijhouden wat van wie is, en dat lijstje regelmatig aanvullen.”

Oersaai?

Het maken van die rationele afspraken staat natuurlijk haaks op die roze bril die je op hebt als je verliefd bent of zwanger raakt. “Toch moet je voor jezelf opkomen en je erin verdiepen. Je verdient dezelfde kansen als je partner, toch? Veel vrouwen vinden geldzaken oersaai, maar ze zeggen ook ‘als ik dit had geweten, had ik het anders gedaan’. Daarom moeten sommige vrouwen even wakker worden geschud. Je moet alleen wel weten waar je vervolgens moet beginnen. Dat vind ik wel mooi aan het initiatief van ABP. Of je nu single bent of in een relatie zit, met de Reality Check weet je vrij snel hoe kwetsbaar jouw situatie is. En je kunt er met de e-learning ook echt iets aan doen.”

Meer weten over het werk van Jacqueline?

Kijk op www.vandervormfp.nl

RUIMTE VOOR AMBITIE

Niet iedereen heeft een Reality Check nodig. Annick Slegtenhorst (37) werkt als leerkracht op een basisschool in Den Haag. Samen met haar man Niels heeft ze een samengesteld gezin met vier kinderen. Met liefde geven ze elkaar de ruimte voor hun persoonlijke ambities.

“Ik voel me niet graag afhankelijk”, vertelt ze. “En ik blijf mezelf ontwikkelen, ik heb niet voor niets gestudeerd. Binnenkort ruil ik de basisschool in voor de Rotterdam Academy. Hier ga ik studenten opleiden tot coach in de kinderopvang, of leraar ondersteuner. Een nieuwe uitdaging, met wat meer doorgroeimogelijkheden.”

Uitzondering

Haar man Niels heeft twee kinderen uit een vorig huwelijk. Toen ze samen kinderen kregen, hebben ze niet echt afgesproken wie meer of minder ging werken. “Dat ging min of meer vanzelf. Ik heb wel het geluk dat mijn ouders vlakbij wonen en graag op de kinderen passen. Niet iedereen heeft dat vangnet. Ik ben wel een uitzondering, merk ik. Veel collega’s op de basisschool gaan na hun eerste kind minder werken. Ik ben blij dat Niels en ik nu allebei vier dagen werken en ruimte



Annick Slegtenhorst

DE 7 LEUKSTE HOTSPOTS IN REGIO ARNHEM

Zin in een trip in eigen land? Ga dan naar regio Arnhem. De hoofdstad van Gelderland en omgeving is rijk aan historie en heeft voor ieder wat wils.

1. De Spelerij & De Uitvinderij

Je maakt je kinderen blij met een bezoekje aan De Spelerij & De Uitvinderij in Dieren. Zij kunnen hier zelf een hijskraan besturen en aan de slag met hout, plexiglas, metaal en piepschuim met échte machines. Daar maken ze zelf de mooiste creaties. Zijn ze klaar? Dan kunnen zij hun eigen broodjes bakken. Samen met jou natuurlijk.

2. Burgers' Zoo

Een wereldreis in dierentuin Burgers' Zoo is niet alleen leuk voor je kroost, maar ook voor jezelf. Je maakt hier een avontuurlijke expeditie door de meest uiteenlopende natuurgebieden ter wereld: het tropisch regenwoud, de rotswoestijn van Arizona en de savanne van Oost-Afrika. En in mei en juni 'zwemmen' hier dertig spectaculaire

zeedieren, levensecht nagebouwd van 1,3 miljoen kleurige steentjes. Van een hamerhaai, dolfijn en octopus tot zelfs een orka van ruim vier meter lang.



Park Sonsbeek

3. Nederlands Watermuseum

Verborgen in én onder Park Sonsbeek in Arnhem ligt een uniek doe-museum: het Nederlands Watermuseum. Met recht een spetterende beleving. In de vaste tentoonstelling van meer dan vijftig interactieve presentaties ontdek je alles over dijkbeheer, drinkwater, grondwater en watergebruik in Nederland en de rest van de wereld. Speciaal voor kinderen is er een speurtocht en kan je als een echte waterprofessor in de Waterwerkplaats experimenteren.

4. De Veluwezoom

Hoe kun je deze regio nu beter ontdekken dan te voet? Natuurgebieden als de Liemers, Veluwezoom en de Betuwe zijn de plekken voor een mooie wandeling. En gelukkig hoef je niet op pad met een landkaart en kompas: de keuze aan

De Spelerij & De Uitvinderij



Wandelen op de Veluwezoom



Burgers' Zoo



't Pannekoekhuis Schaarsbergen



Centrum Arnhem

Je vindt in Arnhem en omgeving talloze leuke restaurantjes

uitgezette wandelroutes is reuze. Hebben je kinderen niet zo'n zin in een flinke wandeling? Dan kun je ze misschien enthousiasmeren door te vertellen over de vele dieren die hier in de natuur leven. Denk aan edelherten, steenmarters, vossen, reeën, moeflons, bevers en wilde zwijnen. Bij de receptie van Buitengoed de Panoven kun je een beverroute en sporenboekje ophalen, zodat je goed voorbereid de natuur in kunt.

5. Stadsboerderij de Korenmaat

Als je niet met een sporenboekje op zoek wilt naar dieren dan kun je ook gewoon naar de kinderboerderij. En het geluk wil dat Arnhem twee prachtige

stadsboerderijen telt. In het zuiden van de stad vind je Stadsboerderij de Korenmaat. Daar kun je in de tuinen alles leren over (moes)tuinieren. Ook kunnen de kids er spelen in het speelmoeras of de speeltuin. En in het noorden van Arnhem bevindt zich Stadsboerderij Presikhaaf, een educatieve publieksboerderij die hoofdzakelijk is gericht op vee, maar ook daar is een mooie en grote speeltuin.

6. 't Pannekoekhuis Schaarsbergen

Zo'n dagje uit maakt hongerig. Gelukkig vind je in Arnhem talloze leuke restaurantjes. Dudok Arnhem, Roadhouse Arnhem of De Thermieckel zijn zeker aanraders. Maar ook voor een pannenkoek kun je in de omgeving terecht. Ga naar

De Oude Herbergh, 't Pannekoekhuis Schaarsbergen, Pannekoekhuis Strijland of Pannenkoekhuis Den Strooper voor pannenkoeken om je vingers bij af te likken.

7. Hotel Haarhuis

En na een bomvolle dag is het fijn als je ook een overnachting geregeld hebt. Logeer bijvoorbeeld in het karaktervolle Hotel Haarhuis op het Stationsplein van Arnhem. Fun fact: het hotel heeft een speciale Burgers' Zoo-familiekamer, helemaal in Afrikaanse stijl. Welterusten!

Kijk voor meer leuke kinderuitjes en tips op [visitarnhem.com/hotspots](https://www.visitarnhem.com/hotspots)

GELDERLAND LEVERT JE MOOIE STREKEN

JOYCE EN PIM RUNNEN EEN ZEILBEDRIJF IN GRIEKENLAND

Het zonnetje breekt langzaam weer door, de maatregelen versoepelen en de reiskriebels nemen toe. Er is geen betere plek om tot rust te komen dan op zee. Joyce Corbée en Pim Bastiaanssen bieden zorgeloze vakanties aan op het Griekse water.

“We zijn zeilers en hadden een boot in Nederland, maar het weer is hier vaak slecht”, vertelt Joyce. Na een paar gelukzalige vakanties in Griekenland besluiten ze het anders te gaan doen. “We hadden geen zin in een sabbatical waarbij we na een tijdje weer berooid in Nederland zouden terugkomen”, aldus Pim. “We wilden er een succesverhaal van maken.”

Naar Griekenland

De twee zeggen hun Nederlandse leven gedag en vestigen zich in Griekenland waar ze eerst een aantal jaar in dienst werken, vervolgens mede-eigenaar worden van een zeilbedrijf gevestigd op Corfu, maar in 2018 Sunny Sailing in Lefkas overnemen. “Het is niet zonder slag of stoot gegaan”, vertelt Pim. “We hebben hard moeten werken en hebben vaak getwijfeld: gaan we wel of niet door. Maar altijd hadden we het geloof dat het ging lukken. Nooit gooiden we het bijltje erbij neer.” Het was het harde werken meer dan waard. “Iedereen weet dat dit leven bij ons hoort”, vult Joyce aan.

De schepen

Het stel is inmiddels gevestigd in Sivota op het eiland Lefkas en heeft een eigen vloot met verschillende zeilboten. Pim:



‘De boten zijn onze kindjes’

“Wij bieden zorgeloze zeilvakanties aan op goed onderhouden schepen. De schepen zijn onze kindjes. Mensen voelen die liefde als ze aan boord zijn.”

Zorgeloze zeilvakanties

Joyce en Pim doen de begeleiding en hebben een team van jonge mensen om zich heen verzameld. Je kunt bij hen terecht voor verschillende soorten vakanties. Zo kun je kiezen voor flottielje zeilen, waarbij je zelfstandig een uitgestippelde route vaart in een vloot. Ook kun je bareboat zeilen: zelfstandig op pad. Kun je niet zeilen? Geen probleem. Dan huur je gewoon een schipper of instructeur of vaar je met het stel mee op de leadboat.



Coronaproof

“Voor ieder wat wils”, zegt Joyce. “In je eigen bubbel of met de gezelligheid van anderen. Daarnaast is deze vakantie coronaproof. Een hotel met zwembad is lekker, maar nu heb je de hele zee voor jezelf. Je kunt het zo duur maken als je zelf wilt en het is leuk voor jong en oud. Sommigen nemen hun baby mee. De oudste toerist die we ooit hebben ontvangen was 86.”

Sunny
Sailing
Greece

Zonnige zeilvakanties in Griekenland

Sunny sailing

WIN-ACTIE

Wil jij een zeilvakantie, inclusief vlucht voor 2 personen op een Sunny boot bij Sunny Sailing winnen*? Kan je niet zelf zeilen? Dan win je een schipper erbij! Wat moet je doen?

Maak dan een foto van jezelf met dit artikel in je hand, plaats deze op de Instagram- en/of Facebookpagina van Sunny Sailing en maak kans op deze unieke hoofdprijs! Ga voor meer informatie naar sunnysailing.com.

*Actie geldt alleen in het voor- en naseizoen en is exclusief opties ter plaatse. Een Sunny boot wordt door Sunny Sailing beschikbaar gesteld.

Wil je met meer mensen komen? Dat kan alleen als de grote van het schip het toelaat, de extra vliegtickets zijn voor rekening van de winnaar.



Sunny Sailing is al jaren een bootverhuurbedrijf van Nederlandse eigenaren in Griekenland. Qua ondersteuning is alles mogelijk: vanaf verhuur (bareboat) tot en met het zeilen met een zeiljacht met instructeur/schipper of als meezeiler. Wat betreft flottielje zeilen is Sunny Sailing de unieke aanbieder van bijzondere meer weekse specials.

Sunny Sailing heeft als thuisbasis het plaatsje Sivota op het eiland Lefkas. Deze mooie locatie, midden in het prachtige zeilgebied, is een veilige thuisbasis voor de vloot. De vakantie begint zodra je de taxi en of de bus uitstapt!

Het vaargebied is de Ionische Zee, gelegen aan de westkant van Griekenland, met de eigen Sunny Sailing vloot zijn Bavaria's en Dufours van 31-footer t/m 45-footer beschikbaar. Alle schippers en flottielje leiding zijn Nederlandstalig. Pim Bastiaanssen en Joyce Corbée zijn als eigenaar en beheerder van de vloot het hele seizoen ter plaatse en tevens het aanspreekpunt voor de kwaliteit van de vloot. Naast hun eigen boten kunnen zij ook andere type jachten inhuren, b.v. grotere jachten met meer dan 3 hutten.



Informatie en reserveringen: www.sunnysailing.com

Volg ons ook op Instagram en/of Facebook.

Flottielje
Bareboat
Zeilen met schipper
Meezeilen

Boekingskantoor Nederland:
Sunny Sailing Greece Vof
Oude Steeg 18 | 5482 LM Schijndel
info@sunnysailing.com
Telefoon: 073 - 549 86 01

ZUID-LIMBURG, EEN STUKJE BUITENLAND IN EIGEN LAND

Tussen de Zuid-Limburgse heuvels waan je je in het buitenland. Je vindt hier alle ingrediënten voor een gezellige vakantie samen: beleef geweldige uitjes, proef heerlijke streekproducten, of ga actief erop uit in de heuvels! Niks moet, alles mag en je geniet meteen van dat heerlijke vakantiegevoel.

Bourgondisch genieten

Liefde voor het goede leven

Schakel een tandje terug en je voelt je al snel thuis in Zuid-Limburg. Het enige wat prioriteit heeft, is genieten van het leven. De gemoedelijke sfeer, een borrelplankje met overheerlijke streekproducten en een glaasje lokale wijn uit de Zuid-Limburgse wijngaarden zorgen er al snel voor dat je al je zorgen vergeet.

Struinen door de stad

Ontdek de mooiste plekken

Van oude vestingstadjes tot bruisende steden met moderne architectuur, slenter door de knusse straten van Valkenburg, Maastricht, Heerlen of Sittard. Ontdek leuke winkeltjes waar je de laatste trends kunt shoppen, strijk neer bij de gezellige horeca-zaakjes of ga op een boeiende ontdekkingsreis en dompel je onder in de cultuur, architectuur en dynamiek van de stad.

Actief op pad

Wandelen en fietsen in Zuid-Limburg

Na een dagje vertoeven in de stad, kun je heerlijk op pad in de glooiende heuvels.

Het Zuid-Limburgse landschap doet soms on-Nederlands aan. Je kunt hier eindeloos wandelen en fanatieke fietsers worden verrast door de nodige kuitbijters en spannende afdalingen. Net als de instagrammable uitzichten onderweg, is de keuze aan wandel- en fietsroutes dwars door natuurgebieden eindeloos.

De leukste uitjes

Bezoek internationale topattracties

Zuid-Limburg staat niet alleen bekend vanwege het prachtige landschap en de bourgondische gastvrijheid, maar ook vanwege al zijn topattracties. Bezoek de innovatiefste dierentuin van Europa, de ondergrondse mergelgangen, één van de grootste kastelen van Nederland en wellness-centra waar ontspanning en onthaasting voorop staan.

Ontwaken op droomplekjes

Geniet van de Zuid-Limburgse gastvrijheid

Of je nu slaapt in een knus hotel, bijzondere B&B of in een vakantiehuis met adembenemend uitzicht, overal ervaar je de Zuid-Limburgse gastvrijheid. 's Ochtends word je wakker van de



fluitende vogels of de watertandende geur van verse broodjes en kun je weer vol energie beginnen aan een nieuw avontuur. In Zuid-Limburg ben je even lekker weg, maar toch dichtbij. Waar mogen wij jou binnenkort begroeten?

Kijk voor de leukste tips, inspiratie en overnachtingen op visitzuidlimburg.nl/ontdek



SEBASTIAAN BLEEKEMOLEN OVER DE RUSH VAN EEN GOEDE RACE

Het hart van autocoureur Sebastiaan Bleekemolen gaat sneller kloppen van een goede race. En hij weet waar hij het over heeft: hij racet op nationaal en internationaal niveau en is vijfvoudig kampioen in de Renault Clio Cup.

“Racen is een sport”, aldus Sebastiaan. “Als dat goed gaat, word ik daar opgewonden van. Als je beheerst kunt rijden en een mooie rondetijd neer kunt zetten is dat heel mooi. Je hebt veel indrukken te verwerken in een auto. Fysiek is het best zwaar en om goed te kunnen racen moet je optimaal focussen. Lukt dat, dan geeft het een kick en dan is dat verslavend.”

Roze wolk

Wat volgens hem meespeelt is dat racen geen ongevaarlijke sport is. Wie kent de beelden van F1-auto's die in de vangrail vliegen niet? Sebastiaan is zich bewust van de risico's, maar hij is er niet continu mee bezig. “Na een wedstrijd heb je die ontlasting dat het allemaal goed is gegaan. Dan ben ik opgewekt en zweef ik als het ware op een roze wolk. De spanning valt dan als een last van je schouders.”

Sebastiaan heeft de afgelopen jaren geracet in de NASCAR Euro Series en gaat dat in 2022 weer doen. Ook racete hij in de 24h Series en vele andere raceklassen. Hij komt uit een familie van coureurs. Zijn vader was F1-coureur, zijn broer internationaal bekend autocoureur. Maar dat is niet voor iedereen weggelegd. Zonde, vindt de familie Bleekemolen. Daarom maken ze de race-ervaring voor iedereen beschikbaar bij Bleekemolens Race Planet in Amsterdam, Delft en Zandvoort.



‘Fysiek is het best zwaar’

Karten

“Karten is een leuk spel: racen op een afgezet parcours, geen rekening houden met tegenliggers, snelheid en spanning ervaren.” De meeste professionele coureurs zijn in karts begonnen. Ook niet-racers kunnen zich op de kartbaan vermaken: “Bij ons kun je ook lasergamen, bowlen, rollerskaten, er is een kinderspeelparadijs en je kunt zelfs voor karaoke bij ons terecht.”

En heb je er altijd al van gedroomd om in een Lamborghini, Ferrari of Porsche te rijden op het circuit van Zandvoort? Vanuit Bleekemolens Race Planet kan dat. “Een rondje rijden op het circuit van Zandvoort waar Max Verstappen eerder dit jaar wereldkampioen werd: dat is een unieke ervaring. En zelfs kinderen vanaf tien jaar kunnen dit - onder begeleiding en met aangepaste snelheid - al doen.”

Dagvullende experiences

Race Planet heeft een wagenpark met meer dan 150 auto's. Maar ook voor één van de dagvullende experiences, waarbij je verschillende sportauto's kunt uitproberen, kun je op het circuit terecht.



Sta je open
voor een unieke
ervaring op het circuit?
Ga naar www.raceplanet.nl
voor meer informatie!



MIRELA OVER HAAR VLUCHT UIT BOSNIË: ‘HET WAS VERSCHRIKKELIJK’

Mirela Liethof-Sahuric vluchtte als tienjarig meisje samen met haar oma uit Bosnië. Via Kroatië reisde ze samen met haar moeder naar Nederland waar haar oma zich weer bij hen aansloot.

“De oorlog in de Balkan begon in Kroatië”, vertelt Mirela. “Ik was een jaar of acht en voelde dat de angst leefde dat de oorlog ook in Bosnië zou uitbreken. We kregen de waarschuwing dat als het luchtalarm drie keer afging, de oorlog was uitgebroken. Als we op school waren, moesten we onmiddellijk naar een kelder om daar te schuilen. Als de sirene om een andere reden afging, verstijfde ik van angst.”

Verschrikkelijk

Samen met haar oma doet ze een vluchtpoging. “Mannen met geweren kwamen de bus binnen waarin we zaten. Alle waardevolle spullen en sieraden moesten worden ingeleverd. Kinderen moesten al hun kleren uittrekken omdat zij dachten dat er waardevolle spullen in hun ondergoed verstopt zat. Dat was verschrikkelijk.”

Vluchtpogingen

De vluchtpoging mislukt. Mirela en haar oma worden teruggestuurd naar Bosnië. De tweede vluchtpoging lukt wel en de twee belanden in Kroatië. Haar moeder is dan nog in Bosnië. “Langzaam kwam het besef dat er iets heel ergs aan de hand was en dat mijn moeder nog in Bosnië was. Ik

probeerde haar soms urenlang te bellen. Soms lukte dat, soms niet. Vaak waren de lijnen dood en hoorde ik dagenlang niks.”

Nederland

Haar moeder komt na een paar maanden ook in Kroatië, maar daar mogen ze niet blijven. “Sommige vluchtelingen moesten naar Duitsland of Oostenrijk, anderen naar Nederland. We hadden geen keuze. Mijn moeder en ik kwamen in Nederland terecht. Daar werden we ook weer met mijn oma herenigd.” Het raakt Mirela nog altijd. “Niet alleen de vlucht, maar alles wat daarbij kwam kijken. Als kind heb ik mijn huis verlaten, mijn vrienden en familie. De vlucht was verschrikkelijk. Dat heeft mij gevormd tot wie ik nu ben en dat draag ik altijd met mij mee.”

Dankbaar

Toch is ze een dankbaar mens. “De opvang in Nederland was een fijne ervaring. Mensen hadden oprechte interesse en wilden mij helpen. Het leven werd eindelijk weer een beetje normaal. Ik ging naar school met andere vluchtelingkinderen. In Kroatië voelde ik me niet welkom en werd ik gediscrimineerd. Hier was dat niet het geval. Ik ben gelukkig, heb een normaal en goed leven opgebouwd. Ik ben dankbaar voor waar ik nu sta. Weet dat een goed leven niet vanzelfsprekend is. Het leven is een geschenk en ik probeer mijn ervaringen om te zetten in iets positiefs door andere vluchtelingen te helpen en mijn verhaal te delen.”

Als de sirene afging, verstijfde ik van angst



Mirela tijdens de finish van de Nacht van de Vluchteling in 2021.

LOOP MEE OP DE NACHT VAN DE VLUCHTELING 2022

In het weekend van 18 en 19 juni vindt de 13e Nacht van de Vluchteling plaats. Het is de nacht van het nadenken waarin Stichting Vluchteling stilstaat bij het lot van vluchtelingen en geld inzamelt voor noodhulp.

In de Nacht van de Vluchteling lopen de deelnemers een afstand van 20 of 40 kilometer, dwars door de nacht heen. De keuze voor een tocht door de nacht is met een reden, vertelt Stichting Vluchteling-directeur Tineke Ceelen. “Vaak vluchten mensen ’s nachts. Je kunt nooit de ellende van een vluchteling nabootsen, dat moet je dan ook niet proberen. Maar als deelnemer aan de Nacht van de Vluchteling ervaar je een beetje hoe het is voor een mens van huis en haard te moeten

vluchten. De eerste kilometers zijn nog feestelijk, maar langzaam wordt het stiller en gaan mensen met elkaar praten.”

De opbrengst van de Nacht van de Vluchteling gaat naar hulpprojecten. “Van het geld van de eerste editie is een dependance gebouwd van de kliniek van de Congolese gynaecoloog Denis Mukwege. In 2018 kreeg hij de Nobelprijs voor de Vrede, voor zijn inzet en zorg voor slachtoffers van verkrachting.”

Vast in niemandsland

Ceelen is sinds 2003 directeur van Stichting Vluchteling. “Ik heb alle ellende gezien die je kunt bedenken én niet kunt bedenken. Het slaat je neer, zorgt voor flinke krassen op je ziel. Ik ben, bijvoorbeeld, boos over wat gebeurt aan de grenzen van Europa, in Griekenland en Polen. Ik

was in Polen op de begrafenis van een jonge jongen uit Jemen. Hij is moederziel alleen gestorven in de bossen aan de grens van Europa, opgejaagd door Poolse grenswachten. Het is onvoorstelbaar dat we accepteren dat dit gebeurt, en niet in actie komen. Als we onze medemens in levensnood niet meer helpen, wie zijn wij dan nog?”



Loop je mee? Schrijf je in op:
www.nachtvande vluchteling.nl

LOOP MEE OF SPONSOR DE LOPERS!



NACHT VAN DE
VLUCHTELING



18/19
JUNI
2022

NACHTVANDEVLUCHTELING.NL



Op je mooist

**Heb jij onze lingerie collectie
al ontdekt?** Van een comfortabele
T-shirt BH, een mooie slip of string
met kant tot een luxe lingerie set
bij Wibra heb je volop keuze.
Natuurlijk altijd voor een vriendelijk
prijsje. Kom snel naar onze winkels
en laat je verrassen...

Dat doe je goed.

wibra