inZICHT

magazine boordevol tips & ideeën

3-maandelijks | juli 2026 - september 2026 | P-922960 | afgiftekantoor Kortrijk

FINANCIAL OMNISERVICE
UW TOEKOMST, ONZE ZORG!

AQUILAE



INTERVIEW

OPVOEDEN IN DIGITALE TIJDEN

MOBILITEIT
Voor het eerst elektrisch op reis

WELZIJN: **Menopauze op het werk**

FINANCIAL
OMNISERVICE
UW TOEKOMST, ONZE ZORG!



Nico - BESTUURDER
VERZEKERINGEN EN KREDIETEN
Woont in Geraardsbergen



Tom - BESTUURDER
BELEGGINGEN
Woont in Asse



Stefan - BESTUURDER
BELEGGINGEN EN KREDIETEN
Woont in Herzele



Valerie - BESTUURDER
VERZEKERINGEN EN KREDIETEN
Woont in Haaltert



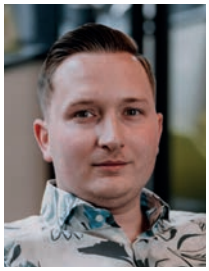
Ann - DIRECTEUR
VERZEKERINGEN
Woont in Herzele



Vanessa
BETAALVERKEER
Woont in Herzele



Ken
BELEGGINGEN EN BETAALVERKEER
Woont in Ninove



Jens
BETAALVERKEER EN SCHADEVERZEKERINGEN
Woont in Ninove



Guy
BELEGGINGEN
Woont in Haaltert

DE START

Tom De Tant startte zijn zelfstandige activiteit in 2005 te Erembodegem. Eén jaartje eerder dan Nico Nechelput te Aspelare. Beiden waren reeds verscheidene jaren actief in de wereld van verzekeringen en financiële dienstverlening. In 2016 werd besloten om de krachten te bundelen en ontstond BVBA De Tant-Nechelput. Sinds 2018 werd ons team verder uitgebreid door de overname van Zakenkantoor De Vos te Kerksken, met reeds meer dan 30 jaar ervaring in de bank- en verzekeringssector. In 2021 kregen wij de kans om ook Kantoor Schotte uit Schendelbeke aan boord te nemen.

Om u nog beter van dienst te zijn bundelen wij sinds augustus 2024 onze krachten met Zakenkantoor Leleu – VDB uit Herzele, zelf ook reeds actief in het bank- en verzekeringswezen sinds 1996.

Van meet af aan werd er resoluut gekozen voor een persoonlijke aanpak, op maat van iedere klant.

DIGITAAL OF OP KANTOOR

Heeft de digitale wereld nog veel geheimen voor u en lukt het niet langs te komen op kantoor, komen we graag na afspraak langs bij u thuis.

VANDAAG

Ons kantoor is uitgegroeid tot een onafhankelijke makelaar in financiële planning, verzekeren en beleggen. Tevens kan u bij ons terecht voor al uw bankzaken als CRELAN-agent, waarbij we ook een mooi aanbod inzake beleggingen en kredieten kunnen aanbieden.

Onze bancaire dienstverlening wordt gebundeld onder de naam FINANCIAL OMNISERVICE, alles wat verzekeringen betreft valt onder de naam FINANCIAL OMNISERVICE INSURANCE.

Met onze Cash&More ATM- automaten, zowel in Herzele als Kerksken, zorgen wij voor die extra service die andere instellingen afbouwen.

STEEDS BEREIKBAAR

We zijn 24u/24u en 7 dagen op 7 bereikbaar, bij dringende nood in geval van schade. Hiervoor belt u naar ons algemeen nummer 053 83 83 75 en kiest u voor optie 2.

AQUILAELID

Wij zijn lid van de makelaarsvereniging Aquilae. Dit uitgebreide netwerk van onafhankelijke verzekeringsadviseurs in Vlaanderen, Brussel en Wallonië biedt ons de mogelijkheid onze werking verder te professionaliseren en te vernieuwen.

www.aquilae.be

FSMA/ondernemingsnummer 1009170776

INHOUD

04
Kort nieuws

06
INTERVIEW
Opvoeden in digitale tijden

09
MOBILITEIT
Voor het eerst elektrisch op reis

10
HUIS & TUIN
Een huis vol slimme technologie

13
MOBILITEIT
Vluchtmisdrijf: wie betaalt?

14
KMO
Onderweg voor 't werk

15
VERENIGING
Feesten als de besten

16
WELZIJN
Menopauze op het werk

18
SPORT
Hoed, zweet en kranen

JOUW MENING IS BELANGRIJK

Heb je vragen of opmerkingen bij één van de artikels in deze 'Inzicht'? Of had je graag een specifiek onderwerp aan bod zien komen in een volgende uitgave? Laat het ons weten: mail naar info@aquilae.be.

Inzicht is het officiële magazine van Aquilae, verschijnt driemaandelijks en wordt via adressering bedeeld.

Samenstelling en eindredactie
Redactieraad Aquilae &
Karlien De Vrieze

Advertentiewerving
Geïnteresseerd om te adverteren in Inzicht? Contacteer rudi@studiotornado.be.

Oplage
8.075 exemplaren

Wij beogen steeds de hoogste graad van betrouwbaarheid in onze teksten. Wij kunnen echter niet aansprakelijk gesteld worden voor de inhoud ervan. Gezien de complexiteit van sommige onderwerpen behouden wij ons bovendien het recht voor om deze summier of algemeen te behandelen. Wij raden je aan om concrete situaties persoonlijk voor te leggen.

VU: Patricia De Valck voor cv Aquilae, Marktplein 17 in 9520 Sint-Lievens-Houtem
ONnr 0476 357 595

KORT NIEUWS



IS DIT NU LATER?

Uit onderzoek van de Koning Boudewijnstichting blijkt dat 2 op de 3 60-plussers in ons land niet voorbereid zijn op hun latere levensjaren. Tegelijk neemt de angst om zorgbehoevend te worden toe. Nu nadenken over later kan die angst nochtans verzachten.

In een vorig nummer hadden we het al over de zorgvolmacht: da's alvast één concrete actie om controle te behouden over wat er later met je gebeurt. Met een zorgvolmacht bepaal jij nu al wie later je vermogen mag beheren of beslissingen over je persoon mag nemen.

We leven vandaag langer en gezonder. Wie op z'n 65ste met pensioen gaat, mag er gemiddeld nog zo'n 20 levensjaren bijtellen. Tijdig nadenken over hoe je je oude dag wil doorbrengen, is dus zeker zinvol.

Uit het onderzoek bleek bijvoorbeeld dat mensen liever niet meer verhuizen naarmate hun leeftijd stijgt, waardoor velen in een te grote of onpraktische woning blijven. Op tijd kleiner gaan wonen zou je dus minder zwaar kunnen vallen. Daarnaast is het belangrijk om je gezondheid goed op te volgen, eventueel je sociaal netwerk te versterken (om later isolement te voorkomen) en je pensioenplanning te optimaliseren.

Als je verzekeringsmakelaar helpen we je graag om concrete plannen te maken voor een comfortabel pensioen.

BRON: KONING BOUDEWIJNSTICHTING



Jong geleerd is oud gebudgetteerd

In een bevraging van Budget In Zicht (BIZ) geeft 1 op 3 jongeren aan geen zicht te hebben op zijn of haar budget. En op sociale media wenken steeds meer zogenaamde influencers met valse beloften om snel rijk te worden.

Daarom is financiële opvoeding belangrijker dan ooit. Hoe vroeger kinderen leren omgaan met geld, hoe kleiner de kans op latere problemen. Geef ze dus een realistisch beeld van wat ze later kunnen verwachten van hun budget. De brochure 'Budget in handen van je kind' van BIZ biedt daarbij praktische tips.

Wat je alvast kan doen:

- **Neem jonge kinderen niet alle geldzaken uit handen.** Leer je kroost al vroeg omgaan met geld door bijvoorbeeld een kleine som zakgeld te geven. Vooral belangrijk daarbij: op = op. Zo leren kinderen sparen en keuzes maken.
- De overgang naar zelfstandig wonen is voor veel jongeren een wake-upcall. Plots dient hun budget niet alleen maar voor leuke dingen, maar ook voor huur, verwarming, elektriciteit en andere huishoudelijke kosten. **Toon hen tijdig welke kosten een huishouden met zich meebrengt**, zodat ze niet voor verrassingen komen te staan.
- **Waarschuw voor de kleine lettertjes in contracten.** De 'buy now, pay later'-formule bijvoorbeeld kan jongeren verleiden als ze krap bij kas zitten, vaak zonder dat ze zich bewust zijn van de risico's.

Meer info op budgetinzicht.be



ZOMERVAKANTIE: WAT MET JE HUISDIER?



7 op de 10 Belgen beschouwen hun huisdier als een volwaardig gezinslid, zo blijkt uit een recente bevraging. En de meerderheid van de baasjes voelt zich schuldig wanneer hun huisdier lange tijd alleen thuis is. Vakantieplannen vragen dan ook vaak wat extra planning.

- Heb je een kat? Die blijven het liefst thuis. Katten kunnen goed alleen zijn, op voorwaarde dat er dagelijks iemand langskomt voor eten, de kattenbak en wat aandacht.
- Kan je hond niet mee op vakantie? Dan is een inwonende dogsitter – misschien familie of vrienden? – ideaal, omdat je hond zo zijn routine behoudt. En natuurlijk is dit ook prima inbraakpreventie. Ook mogelijk: een gastgezin of een erkend hondenhotel. Bezoek zo'n pension zeker vooraf, let op comfort en hygiëne, en reserveer ruim op tijd.
- Wil je ook na de vakantie goed voor je huisdier zorgen, dan kan je een huisdierverzekering overwegen. Want uit dezelfde enquête bleek dat ruim 1 op de 8 baasjes al zorg voor hun dier moest uitstellen om financiële redenen.

En dat terwijl meer dan 1 op de 3 dieren de voorbije twee jaar een medische ingreep nodig had. Vraag naar de opties bij je verzekeringsmakelaar.

BRON: ENQUÊTE AG

GOED VOORBEREID NAAR SPORTEVENTS

Hou jij nauwlettend de wandelkalenders in het oog? Tel je jaarlijks af naar de Baloise Antwerp 10 Miles of de Namur Marathon? Dan is de kans groot dat je net als veel sportieve Belgen veel aandacht besteedt aan een gepaste voorbereiding.

Uit onderzoek van Baloise en iVOX blijkt dat 77% van de Belgen die een groot aantal kilometers gaan lopen of stappen, daar vooraf voor trainen. 30% houdt dat beperkt, bijna de helft werkt met een doordacht traject. Opvallend: 24% van de jongeren laten zich coachen door een sportapp. Maar ook alleen trainen en sporten met vrienden blijven populair.

Die vrienden spelen een belangrijke rol in waarom mensen zichzelf zo'n ambitieus sportief doel stellen: 38% van de ondervraagden ziet een sportevent als een sociaal hoogtepunt, een feest met vrienden en familie. Nog eens 38% doet het evengoed voor hun mentaal als hun fysiek welzijn. Topreden voor 100% van de bevraagden: een betere conditie.



BRON: BALOISE

SNELHEIDSDUIVELS OP SOCIALE MEDIA

Op de volgende bladzijden praten we met een expert in digitale opvoeding, want schermpjes zijn alomtegenwoordig in het leven van jongeren. Verkeersinstituut Vias voerde een studie uit naar de impact van sociale media op hoe jongeren zich gedragen in het verkeer.



Hun belangrijkste conclusies na een bevraging bij Belgische jongvolwassenen (18-26 jaar)? Jongeren die vaak filmpjes zien van gevaarlijk rijgedrag, rijden zelf ook gevaarlijker.

37% van de ondervraagden ziet wekelijks video's van risicogedrag in het verkeer op zijn sociale media. Die video's tonen overdreven snelheid, trucjes als wheelies en tuningbijeenkomsten. Het onderzoek toont een samenhang tussen blootstelling aan risicogedrag op sociale media en het zelf vertonen van risicovol gedrag in het verkeer.

Vias pleit daarom enerzijds voor beleidsmaatregelen als onder meer strikte moderatie, de aanpassing van algoritmes en leeftijdsverificatie, en anderzijds voor sensibilisering, mediawijsheid en betrokkenheid van ouders.

Opvoeden in digitale tijden



Van Snapchat tot *six-seven*: de digitale wereld is overal, ook in het leven van je kinderen. Hoe loods je je kroost veilig door het online gedeelte van hun jeugd?

Wie kinderen in huis heeft, weet: schermtijd levert geregeld discussies op. Misschien zijn je kinderen verslingerd aan YouTube-filmpjes of chat je tiener eindeloos met vrienden op z'n smartphone. Als ouder zie je het met lede ogen aan. Hoe leer je je kind nu het best navigeren door die digitale wereld?

We praten met Wouter De Meester, expert bij Digisaurus: "Onze missie is om ouders, leerkrachten en opvoeders versterking te bieden in deze digitale wereld. Vooral om die media, die toch echt onderdeel zijn van de leefwereld van kinderen, een positieve plek te geven. We moeten met z'n allen op zoek naar hoe we constructief omgaan met die schermtijd, want er zijn zeker risico's aan verbonden, maar evengoed biedt de technologie heel wat kansen."

Zijn er 'goede' en 'slechte' soorten schermgebruik?
"Als we met ouders in gesprek gaan, vragen we meestal: van welke soort schermtijd zou je het liefst minder hebben? Vaak komt dat neer op wat wij 'schermpassiviteit' noemen: mijn kind ligt in de zetel en scrollt. Maar bij 'schermactiviteit' gebruiken ze het scherm om iets anders te doen: knutselen begeleid door een YouTube-filmpje, of de tuin intrekken met een app om planten te identificeren. Als ouder kan je bij die soorten schermgebruik je buikgevoel volgen. Het blijft uiteindelijk opvoeden. Wij geven ouders haalbare ideeën en inzichten mee, zodat ze naar buiten stappen met een positief gevoel en vooral veel goesting om rond dit thema aan de slag te gaan in hun gezin."

Wanneer weet je als ouder of het schermgebruik van je kind problematisch is?
"Een goede richtlijn is: wanneer het scherm andere dingen in de weg staat. Krijgen andere activiteiten zoals huiswerk, hobby's en voldoende buiten spelen ook nog aandacht of gebeuren die dingen niet meer? Enerzijds is het belangrijk om een goeie balans te vinden tussen online en offline activiteiten, anderzijds gaat schermtijd niet over minuten tellen, maar over inhoud.



"Wat wij vaak merken, is dat ouders het moeilijk vinden dat 's avonds iedereen achter zijn eigen schermpje kruipt."



Wouter De Meester

- Geeft als expert lezingen over mediaopvoeding bij Digisaurus
- Geeft les aan de Hogeschool West-Vlaanderen

digisaurus.be

"Evolueer van 'startphone' naar 'smartphone'. Leer je kind stapsgewijs omgaan met wat zo'n toestel allemaal kan."

Wat wij vaak merken, is dat ouders het moeilijk vinden dat 's avonds iedereen achter zijn eigen schermpje kruipt. En het is effectief ook belangrijk om samen schermtijd te delen. Om ruzie te vermijden laten sommige ouders broers en zussen elk op hun eigen scherm kijken, maar overeenkomen wat ze zullen kijken op tv bijvoorbeeld: dat is éigenlijk een goede skill. Overleggen, eens toegeven: samen tot een consensus komen is een belangrijke leerschool. Dus ook het evenwicht tussen alleen-tijd en samen-tijd bewaak je beter wel."

Moet ik als ouder mee in die wereld, en uitzoeken hoe je die spelletjes speelt bijvoorbeeld?
"Nee, maar het is wel aangewezen om er een oogje in het zeil te houden. Stel je voor dat je kind elke avond ergens naartoe gaat: dan wil je toch weten waar die zit? Als dat een fysiek café zou zijn, dan ga je er eens voorbijrijden, toch eens checken waar die de hele tijd uithangt. En je kan er ook vragen over stellen: waar was je, hoe was het daar, wie heb je daar gezien? Of je kan je kind zeggen: 'Ik begrijp dat niet helemaal, vertel me eens wat je daar leuk aan vindt?' Die interesse is een constructieve houding. Vaak beginnen wij al met een negatief oordeel, over de spelletjes of filmpjes die ze leuk vinden. Maar dan verkrampt een kind en zal het ook niet geneigd zijn om er iets over te delen. Terwijl het net enorm belangrijk is om die verbinding, dat contact met je kind te behouden. Als er dan iets zou zijn, is de kans ook groter dat ze ermee naar jou komen."

Moet er een onderste leeftijdsgrens staan op schermtijd?
"'Schermtijd' is heel breed. De wetenschap zegt alvast: geen schermen onder de 18 maanden. En sinds 2018 is de adviesleeftijd voor sociale media 13 jaar. Maar liever dan een verbod geven wij graag mee: evolueer van 'startphone' naar 'smartphone'. Leer je kind stapsgewijs omgaan met wat zo'n toestel allemaal kan. Het is niet omdat ze een smartphone hebben dat ze er meteen alles mee moeten kunnen doen: mijn eigen kinderen kregen eerst alleen Whatsapp en Duolingo op hun telefoon.

Apps als Whatsapp, zo wijst een studie uit, bevorderen bij jongeren het gevoel van verbondenheid met hun vrienden. Ook Snapchat heeft dat effect, al verlagen bepaalde elementen in die app dan weer de drempel naar cyberpesten. Bij Snapchat heb ik dus wel mijn voorbehoud, net als bij Instagram en Tiktok, want volgens dezelfde studie beïnvloeden die apps het gemoed van jongeren negatief. Samengevat: behoud als ouder de controle, beperk de mogelijkheden van die smartphone, en laat je kind daarin groeien."

Wanneer je kind op sociale media zit, hoe voorkom je dan dat het gecharmeerd wordt door influencers met slechte bedoelingen?
"De kans is groot dat ze daarmee in aanraking komen. Het belangrijkste is: blijf als ouder betrokken. Geef jouw waarden door. Het is eigenlijk een vertaling van wat wij vroeger kenden als 'omgaan met slechte vrienden'. Maar vroeger kwam je die alleen tegen als je na school nog een sigaret ging roken, nu kan het ook online.

Blijf praten met je kind, eet 's avonds allemaal samen: de keukentafel is een superbelangrijke plek waar iedereen kan delen wat hem bezighoudt. Als ouder wil je graag een pasklare oplossing, maar er is geen *quick fix*. Je coacht je kind naar volwassenheid, geeft inzichten en waarden mee, maar opvoeden blijft een pittig proces. Van cruciaal belang daarbij is dat je de echte connectie met je kind behoudt."







WAT ALS U MORGEN NIET MEER DAAR BENT?

Zaakvoerder, sleutelfiguur...
Wat als alles van u afhing - of bijna alles?

U draagt uw bedrijf op uw schouders. U hebt een visie, klanten, een team. Maar stel dat u plots wegvalt: wat gebeurt er dan met uw onderneming? Wie neemt het over? Hoe lang houdt uw bedrijf het vol zonder u... of zonder een van zijn steunpilaren?

We denken er liever niet aan. **Maar geen enkel bedrijf kan het zich veroorloven om het te negeren.**

Wanneer het ondenkbare gebeurt: chaos na afwezigheid

Uw expert, uw vennoot, uw IT-verantwoordelijke, uzelf...Het verlies van een sleutelfiguur is meer dan een emotionele klap: het is een economische schokgolf. Minder inkomsten, stilgevallen projecten, ongeruste klanten... terwijl de vaste kosten blijven doorlopen: lonen, leningen, huur, bedrijfswagens, abonnementen. En dat allemaal met een cashflow die keldert.

Geen voorbereiding = alles op het spel zetten

Een zaakvoerder of expert vervangen vraagt tijd, energie en vooral... financiële middelen.
Een bedrijf dat plots stuurloos is en geen buffer heeft, riskeert het niet te overleven. En erger nog: het brengt jobs en gemaakte beloftes in gevaar.

Voorbereid zijn is uw beste verdediging

Er is één iets wat u vandaag al kunt doen: anticiperen.
Door een financiële bescherming te voorzien bij het verlies van een cruciale medewerker, geeft u uw onderneming de ademruimte die ze nodig heeft om te herstructureren, te rekruteren en weer op te starten.

Een bescherming voor het leven van uw onderneming

Die bescherming bestaat. Ze heet: **de Keyman-verzekering**. Ze dekt omzetverliezen, helpt vaste kosten dragen, laat toe snel iemand aan te werven, en verzekert de continuïteit van de activiteiten. Bij een zware klap kan uw bedrijf rekenen op directe steun.

En het mooie is: de betaalde premies zijn volledig fiscaal aftrekbaar voor uw vennootschap.

Een bescherming, geen extra last.

april
INSURANCE MADE EASY

U bent de sleutelpersoon. Laat niets aan het toeval over.

Het gaat niet om doemdenken, maar om voorbereid zijn. Uw onderneming beschermen, dat is ook uw medewerkers, klanten en partners beschermen. Waarom niet vandaag beginnen?

Voor meer informatie over de APRIL-producten en oplossingen, contacteer je verzekeringsmakelaar.

ELEKTRISCH OP REIS



Voor het eerst met je elektrische wagen op reis? Het lijkt spannend, maar met wat voorbereiding en deze tips is het verschil met een klassieke auto kleiner dan je denkt. Zo zet je die spanning om in een zorgeloze vakantie en kom je helemaal opgeladen terug.

Goed voorbereid vertrekken
Wie elektrisch reist, plant best iets bewuster. Ken je bereik en stem je bestemming erop af. Weet ook: op de snelweg ligt je verbruik hoger, dus je actieradius is vaak kleiner. Met een routeplanner of laadapp stippel je eenvoudig je traject uit, inclusief de nodige laadstops.

Vertrek met een volle batterij, check vooraf je bandenspanning en leg je laadkabel binnen handbereik. Reken op een pauze om de twee à drie uur, net zoals bij elke andere lange rit. Overnacht je onderweg, kies dan bij voorkeur een hotel met laadpunt.

Beperk je verbruik
Je rijstijl en lading hebben een grote impact op je rijbereik. Hoge snelheden, een dakkoffer of fietsendrager jagen het verbruik stevig de hoogte in.

Slim omgaan met airco loont: stel die maximaal vijf tot zeven graden lager in dan de buitentemperatuur.

Een caravan trek je met een elektrische wagen dus beter niet mee. Ook slim omgaan met airco loont: stel die maximaal vijf tot zeven graden lager in dan de buitentemperatuur. Die kleine ingrepen maken een groot verschil. Door zuinig te rijden en je snelheid aan te passen, haal je flink wat meer kilometers uit je batterij.

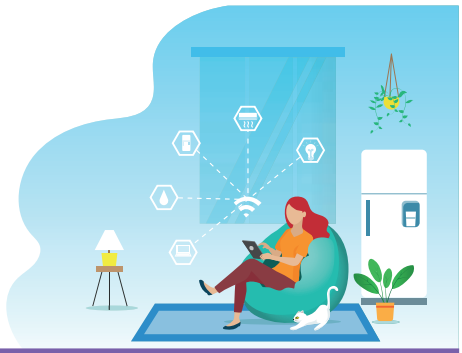
Slim laden onderweg
De gouden regel: laad op tijd. Rij niet tot je batterij bijna leeg is, maar laad wanneer je nog zo'n 15% batterij over hebt. Snelladen tot ongeveer 80% is meestal het efficiëntst. Dat doe je in 20 minuten, daarna vertraagt het laadproces. Check vooraf welke laadpas je nodig hebt onderweg. Aan steeds meer Europese laadpunten kan je gelukkig ook met je bankapp of creditcard betalen. Combineer het laden altijd met een pauze voor jezelf. Zo verlies je nauwelijks extra tijd en blijft het verschil in totale reistijd met een klassieke wagen beperkt.

Rij niet tot je batterij bijna leeg is, maar laad wanneer je nog zo'n 15% batterij over hebt.

Bestemming bereikt
Ook op je bestemming loont voorbereiding. Je bent immers vaak niet de enige aan je hotel met een EV. Check dus vooraf of je accommodatie een laadpunt heeft of zoek laadpalen in de buurt. In veel populaire vakantielanden groeit het netwerk snel, zeker langs de grote routes en in steden. Met een beetje planning laad je je wagen zonder moeite weer op voor een uitstap of de terugreis.

SPANNING NIET NODIG

Met de juiste verzekering vertrek je gerust. Een pechverzekering dekt hulp bij autopech – en dus ook bij een lege batterij of technische problemen. Die pechverzekering is een afzonderlijk contract naast de autoverzekering of een extra waarborg in je autoverzekering.





EEN HUIS VOL SLIMME TECHNOLOGIE

‘Hey Google, zet de muziek eens aan’. ‘Hey Google, dim de lichten.’ Met stemcommando’s voor sfeer zorgen, onderweg naar huis pas de verwarming hoger zetten, of vanop vakantie controleren wie er aanbelt: een slim huis kan handig zijn. Maar wat loont nu echt de moeite, en wat is toch vooral gadget?

In een smart home zijn allerlei toestellen en systemen in huis verbonden met het internet. Je kan ze automatiseren of vanop afstand bedienen, in huis zelf - met je stem bijvoorbeeld - of vanop je werk en zelfs vanop vakantie, dankzij slimme apps.

Comfort en energiebesparing

Slimme technologie maakt je huis comfortabeler, en vaak ook energievriendelijker. Met apps gekoppeld aan domotica weet je wat je verbruikt en kan je toestellen automatisch aan- en uitzetten. Verwarming die je pas aanzet vlak voor je thuiskomt, radiatorknoppen die per kamer een andere temperatuur kunnen aanhouden of slimme stekkers die sluipverbruik uitschakelen: het zijn toepassingen die je dagelijks gebruikt én die helpen besparen. Ook automatische zonwering die de zomerzon buiten houdt, verhoogt je comfort. En dan zijn er natuurlijk nog de robotgrasmaaiers en robotstofzuigers die je aan het werk kan zetten terwijl jij eropuit bent.

Wat als je vanuit de supermarkt kon zien wat er thuis nog in de koelkast ligt?

Veiliger gevoel in huis

Een smart home kan ook helpen bij preventie: lampjes die automatisch aan- en uitgaan geven de indruk dat je huis bewoond is, wat dieven afschrikt. Ook rolluiken die openen en sluiten terwijl je wekenlang op vakantie bent, helpen bij diefstalpreventie. Toch niet helemaal gerust? Met slimme camerasystemen kijk je vanop afstand mee of alles in orde is thuis.

Slimme videodeurbellen tonen je wie aan de deur is geweest terwijl je weg was. Ook als je veel pakketjes thuis laat leveren, kan zo’n deurbel handig zijn: sommige modellen laten je praten met de bezorger, zodat je een pakje toch kan aanvaarden wanneer je afwezig bent, en eventueel instructies kan geven waar het gelegd mag worden. Breekt er brand uit terwijl je niet thuis bent? Een slimme rookmelder stuurt een waarschuwing naar je smartphone.

Keukenhulpje

De technologie staat niet stil, en ontwikkelaars buigen zich ook over onze kleine en grote wensen in de keuken. Wat als je vanuit de supermarkt kon zien wat er thuis nog in de koelkast ligt? Wat als je vanuit je bed alvast de koffie kon laten doorlopen? Ja hoor, ook die toestellen bestaan. Een *smart fridge* toont je niet alleen de inhoud van je koelkast, ze stuurt ook een melding naar je smartphone als producten bijna vervallen. Mocht zo’n slimme koelkast nu ook nog kunnen koken...



Slimme technologie maakt je huis comfortabeler, en vaak ook energievriendelijker.

De investering waard?

Veel van deze slimme technologieën zijn vandaag al heel betaalbaar. Maar zelfs al kosten ze niet veel: zijn ze hun geld waard? Stel jezelf deze vragen voor je investeert in slimme toestellen:

- Maken ze mijn huis veiliger?
- Ga ik dit dagelijks gebruiken?
- Bespaart dit mij aanzienlijk veel tijd?
- Bespaart het toestel me op de lange termijn geld?
- Wat als het internet morgen plat ligt?

Ook die laatste vraag is belangrijk om even bij stil te staan. Sommige toestellen blijven werken, terwijl andere volledig onbruikbaar worden zonder online verbinding. Wie inzet op betrouwbaarheid en gemoedsrust, kiest best voor technologie die ook zonder internet basisfunctionaliteit behoudt. Ben je overtuigd van gebruiksgemak, nood en nut, dan kan je met een gerust hart de investering wagen.



Cyberdreiging

Maar hoe zit het eigenlijk met de veiligheid van zo'n huis dat verbonden is met het internet? Kunnen cybercriminelen daar iets mee? Slimme toestellen zijn op zich niet gevaarlijk, op voorwaarde dat je er correct mee omgaat.

Misschien herinner je je nog het onderzoek van VRT NWS, waaruit bleek dat camerabeelden uit heel wat Belgische woningen en zaken zomaar online konden bekeken worden. Er bestaan verschillende websites die het internet automatisch scannen op zoek naar onbeveiligde camera's. Die betekenen natuurlijk een gevaar voor de privacy, maar ook hackers maken er graag gebruik van bij cyberaanvallen.

Wees je dus bewust van alle risico's die jouw gekozen toestellen met zich mee kunnen brengen. Beveilig ze tegen hackers, kies altijd sterke wachtwoorden en stel systeemupdates niet uit.



Smart home beperkt schade

Slimme technologie kan niet alleen je wooncomfort verhogen, maar ook schade helpen voorkomen. Slimme rookmelders en waterlekdetectoren kunnen brand- of waterschade beperken door sneller te waarschuwen. Alarmsystemen en camera's ontmoedigen dieven en beperken of voorkomen dus schade door diefstal.

Een door een verzekeringsmaatschappij erkend alarmsysteem kan daarom bijvoorbeeld korting opleveren op de dekking 'diefstal' in je brandverzekering.

> **Tip:** meld het aan je verzekeringsmakelaar wanneer je investeert in slimme toestellen. Enerzijds ben je zo zeker dat ze goed verzekerd zijn, anderzijds heeft meer preventie in sommige gevallen impact op je polis.

De wereld wordt steeds complexer.
Steeds meer regels. Steeds meer dingen die moeten,
en die je moet weten.
Steeds meer momenten dus waar het fout kan lopen.
Of waar je met anderen in conflict kan komen.
Met je buren. Met je werkgever. Met je ex. Met een leverancier.
Of gewoon met iemand die op straat tegen je aanrijdt.

Op zo'n moment zit je met vragen.
Heb ik eigenlijk gelijk? Ben ik in mijn recht?
Heeft de ander een poot om op te staan?
Wat kan mij dit kosten?
En vooral: wie neemt het voor me op?
Met wie kan ik praten?
Meteen naar een advocaat is misschien wat overdreven
en in elk geval heel duur.
En Google helpt me ook al niet vooruit.
Want ik snap zelfs niet wat ik lees.

Zo'n moment, dat is een Euromex-moment.
Want Euromex, dat is een team van juristen,
die thuis zijn in alle mogelijke takken van het recht.
Ze luisteren naar je vraag, kijken waar je staat,
onderhandelen met de tegenpartij
en zoeken naar alle mogelijke manieren
om je te helpen, te adviseren,
of een compensatie voor je los te krijgen.

Hoe geraak je aan zo'n Euromex-jurist?
Wel, misschien heb je er al één.
Check je verzekeringspapieren
en kijk of je een Euromex-rechtsbijstand hebt.
Ja? Proficiat, je hebt een jurist.
Nee? Snel naar je makelaar.

Want een Euromex-jurist,
die moet je eigenlijk altijd aan je zij hebben.
Je weet misschien nooit wat er gebeurt,
maar één ding weet je zeker:
Op een Euromex-jurist kan je altijd vertrouwen.

Meer dan ooit
het moment
voor Euromex

euromex
rechtsbijstand | protection juridique

Juristen die **luisteren**. En **doen**.

V.U.: E. Vanpoucke - Euromex NV – Generaal Lemanstraat 82-92 – 2600 Berchem - **www.euromex.be**
Verzekeringsonderneming toegelaten onder code 0463, onder toezicht van NNB en FSMA.

VLUCHTMISDRIJF: WIE BETAALT?



Na een supermarktbezoek stap je met je boodschappen naar de parking, en je ziet het meteen: een deuk. Geen briefje, geen dader te bespeuren. Dat is vluchtmisdrijf. Maar ook heel wat bestuurders rijden zelfs na een ongeval met gewonden of doden door. In België zijn dat er wekelijks liefst 92. Raak je betrokken bij een vluchtmisdrijf? Dit moet je weten.

Als je de plek van een verkeersongeval opzettelijk verlaat om je verantwoordelijkheid te ontlopen en vaststellingen te ontwijken, dan is er sprake van vluchtmisdrijf.

Dat geldt ook wanneer:
- er niemand anders aanwezig is, op een verlaten parking bijvoorbeeld.
- het ongeval niet jouw schuld is.
- je een voetganger of fietser bent.

EXCUSES

De overgrote meerderheid van de daders (86,3% - volgens verkeersinstituut Vias) wordt later toch gevonden. Vaak ingeroepen als excuus: paniek - kan natuurlijk, maar dat is geen rechtsgeldige rechtvaardiging, of de veronderstelling dat een paaltje of een boom geen 'slachtoffers' zijn. Maar ook als er geen gewonden vallen, moet je blijven en je gegevens verstrekken.

En dan zijn er nog de daders die vluchten omdat ze onder invloed zijn van alcohol of drugs, of omdat ze zonder verzekering of geldige papieren rijden.

STAPPENPLAN

Word je slachtoffer van vluchtmisdrijf?
Hou het hoofd koel en:

1. **Verzamel bewijs**. Noteer plaats en tijdstip van het ongeval, en maak foto's van de schade en de situatie. Doe navraag bij omwonenden, check of er bewakingscamera's hangen, of zoek getuigen. Misschien heeft iemand de nummerplaat of het type auto kunnen noteren van degene die het ongeval veroorzaakte?
2. **Doe na het ongeval onmiddellijk aangifte bij de politie.** Het proces-verbaal bewijst dat je schadegeval het gevolg is van een ongeluk met vluchtmisdrijf.
3. **Meld het ongeval aan je verzekeringsmakelaar** en bezorg hem een kopie of het nummer van het proces-verbaal, samen met een ingevuld Europees aanrijdingsformulier. Je makelaar contacteert de juiste instanties om je schade vergoed te krijgen.

SCHADEVERGOEDING

Als slachtoffer van een vluchtmisdrijf kan je in veel gevallen een vergoeding krijgen.

1. Wordt de dader gevonden en is hij verzekerd?

- Dan bekijkt jouw **BA-autoverzekering** of de **RDR-regeling** (Directe Regeling) kan toegepast worden. Dat is een vereenvoudigde schaderegeling tussen Belgische verzekeraars (niet geldig in het buitenland).
- Kan RDR niet? Dan probeert je **rechtsbijstandsverzekering** de schade te recupereren.
- Kreeg je intussen al een vergoeding via je **omniumverzekering**? Dan vordert je verzekeraar het bedrag terug van de dader, inclusief jouw vrijstelling.

2. Is de dader bekend maar niet verzekerd?

- Het **Belgisch Gemeenschappelijk Waarborgfonds** kan tussenkomen, maar vaak alleen voor lichamelijke schade. Materiële schade vergoedt dit fonds meestal niet.
- Je **rechtsbijstandsverzekeraar** zal zich inzetten om van de dader een schadevergoeding terug te eisen.

3. Blijft de dader onbekend?

- Het **Belgisch Gemeenschappelijk Waarborgfonds** kan tussenkomen, meestal alleen voor lichamelijke schade.
- Je **omniumverzekering** vergoedt schade aan je wagen, ook als de dader nooit gevonden wordt.
- Je **bestuurdersverzekering** vergoedt lichamelijke letsels.

Niet zeker hoe jij beschermd bent in geval van vluchtmisdrijf? Je verzekeringsmakelaar bekijkt graag samen met jou hoe je optimaal verzekerd bent onderweg.



ONDERWEG VOOR 'T WERK



Ben je zelfstandige en vaak met materiaal onderweg? Of je nu een landmeter bent, een dakwerker of een geluidstechnicus op weg naar zomerfestivals: je werkmateriaal is essentieel. Is wat je vervoert goed beschermd?

Als zelfstandige moet je je bestelwagen geregeld alleen achterlaten, al is het maar in je eigen straat. Maar ook op onbewaakte parkings vormt je camionette een aantrekkelijke prooi voor dieven. Ook duur materiaal laden en lossen brengt risico's met zich mee. En dat zijn dan nog maar de risico's wanneer je ergens stilstaat! Uiteraard is ook onderweg zijn niet zonder gevaar: bij een aanrijding kan niet alleen je bestelwagen, maar ook alles erin ernstig beschadigd raken.

Daarom is het sterk aan te raden om een verzekering vervoerde koopwaar en materieel af te sluiten, als aanvulling op je BA-autoverzekering.

Discussie vermijden

Wanneer je betrokken bent bij een verkeersongeval veroorzaakt door een derde, komt in principe de BA-autoverzekering van de aansprakelijke bestuurder tussen. Op voorwaarde dat die bestuurder bekend is, natuurlijk (zie ook blz. 13). Maar ook zonder vluchtmisdrijf kan je lading onderwerp van discussie worden. Hoe bewijs je dat de schade wel degelijk werd veroorzaakt door het ongeval?

Dergelijke discussies kunnen leiden tot vertraging in de schadevergoeding, administratieve betwistingen en financiële druk op je onderneming. Want door die beschadiging kan je misschien tijdelijk je job niet uitoefenen, of je klanten moeten langer wachten op hun levering.

Continuïteit gegarandeerd

De verzekering voor vervoerde koopwaar en materieel beschermt je goederen en werkmateriaal tijdens het transport. Met die aanvullende polis is je lading verzekerd voor schade opgelopen onderweg, tijdens het laden en lossen of bij diefstal. In dat laatste geval moet je wel kunnen aantonen dat je voldoende beveiliging had voorzien tegen diefstal.

De schadevergoeding houdt rekening met:
- de aankoopwaarde van je goederen;
- productie-, verpakkings- en transportkosten;
- de staat en waarde van je materieel net vóór het schadegeval.

Alleen bepaalde voorwerpen - smartphones of specifieke elektronica - vragen soms om bijzondere voorwaarden: je verzekeringsmakelaar weet raad.

Als ondernemers weten ook wij maar al te goed dat schade of diefstal meer gevolgen heeft dan alleen het verlies van de betrokken voorwerpen. Daarom kan je doorgaans rekenen op een aanvullende vergoeding voor onder meer contractuele boetes wegens laattijdige levering, kosten om je koopwaar en materieel te redden of om goederen op te ruimen of te vernietigen. Zo beperk je ook de impact van de schade op je dagelijkse werking.

Checken of jij voldoende verzekerd bent als er iets gebeurt met je bestelwagen? Spring eens binnen bij je verzekeringsmakelaar.





FEESTEN ALS DE BESTEN

Plan je deze zomer een buurtfeest, kermisfuif of muziekfestival? Dan wil je vooral dat alles vlot en veilig verloopt. Toch kan er altijd iets onverwachts gebeuren. Met deze checklist ben je steeds goed verzekerd en geniet je zonder zorgen.

Van logistiek en praktische afspraken tot veiligheid en vergunningen: een goede voorbereiding is essentieel voor het succes van je evenement. Afhankelijk van wat je organiseert, zijn er andere verplichtingen.

Ook verzekeringen maken deel uit van je voorbereiding. Ze beschermen je tegen financiële risico's als er toch iets misloopt. Gelukkig hoef je zelf geen expert te zijn: met onze checklist kom je al een heel eind.

Dit heb je zeker nodig!

Ongeacht de grootte van je evenement zijn deze basisverzekeringen altijd sterk aangeraden:

- **Aansprakelijkheidsverzekering:** dekt de schade aan derden, bijvoorbeeld als een bezoeker zich bezeert of een vrijwilliger materiaal van anderen beschadigt. Voor organisaties die met vrijwilligers werken – vzw's bijvoorbeeld – is dit zelfs verplicht. Kijk samen met je verzekeringsmakelaar na of zo'n verzekering verplicht is voor jouw organisatie.
- **Ongevallenverzekering:** beschermt vrijwilligers en bestuursleden bij een ongeval. Dekt de lichamelijke schade tijdens het event, ook bij de opbouw en afbraak.
- **Rechtsbijstand:** ondersteunt je bij discussies of juridische problemen.

Elk evenement is anders. Overleg daarom tijdig met je verzekeringsmakelaar en kies een verzekeringspakket op maat van jouw event. Zo kan jij focussen op wat echt telt: een geslaagd en zorgeloos feest.

WELK SOORT EVENEMENT ORGANISEER JE?

De grootte en locatie van je evenement bepalen welke extra verzekeringen nodig zijn. Enkele voorbeelden:

1 Buurtfeest

Ook bij een kleinschalig straatfeest of een buurtbarbecue kunnen risico's opduiken. Denk aan een valpartij van een vrijwilliger of schade aan geleend materiaal.

- De combinatie van **aansprakelijkheids- en ongevallenverzekering** is de basis.
- Gebruik je veel geleende of gehuurde spullen? Dan is een **verzekering BA toevertrouwde voorwerpen** ook zeker te overwegen. Die vergoedt schade aan deze goederen veroorzaakt door een fout van de organisatie.

2 Kermis of lokaal evenement

Plan je een kermis, fuif of evenement met meer bezoekers, artiesten en externe standhouders? Dan stijgt ook het risico en komen er verplichtingen bij. Maak duidelijke afspraken met partners en leveranciers en sluit deze extra verzekeringen af:

- **Objectieve aansprakelijkheid brand en ontploffing** is verplicht bij gebruik van een zaal (tenzij al voorzien door de eigenaar of verhuurder).
- Extra **aansprakelijkheidsverzekering** bij gebruik van tenten of tijdelijke constructies.

3 Muziekfestival of groter event

Bij grotere evenementen met veel volk, techniek en eventueel personeel wordt het nog belangrijker om alle risico's goed af te dekken. De organisatie is complexer en dus kan ook de impact van eventuele schade groter zijn.

- **Materiaalverzekering** voor podium, techniek en installaties. Dat kan een verzekering 'Alle risico's' zijn of een verzekering BA toevertrouwde voorwerpen.
- **Arbeidsongevallenverzekering** als je naast vrijwilligers ook eigen personeel inzet.
- Grote organisaties overwegen vaak om ook een **annulatie- en/of weersverzekering** af te sluiten, maar dat hangt natuurlijk af van het kostenplaatje.

MENOPAUZE OP HET WERK



Ongeveer een vijfde van de totale werkende bevolking zit in de perimenopauze, ofwel: de overgangsjaren voor de menopauze. Een periode die gemiddeld 7 jaar fysieke ongemakken oplevert, dag en nacht. En toch... wordt er nauwelijks over gepraat op 't werk. "Nochtans zou bewustwording al een heel groot verschil maken", aldus dokter en menopauze-expert Mattie Raick.

De bespreekbaarheid van de menopauze vergroten heeft alleen maar voordelen: de kans verkleint dat de klachten verkeerd worden geïnterpreteerd, of worden toegeschreven aan stress, depressie of burn-out. Leerkracht Lynn Mathys (44) getuigt: "Verschillende collega's zaten een jaar thuis met een burn-out, tot een specialist hun klachten identificeerde als de perimenopauze.

Zelf ben ik kunstmatig in de menopauze gebracht als onderdeel van een borstkankerbehandeling. Sindsdien merk ik dat oudere collega's ook bij mij aankloppen voor tips tegen stramme gewrichten of *brain fog*."

Met andere woorden: worden de overgangsjaren bespreekbaar, dan hoeven vrouwen niet overvallen te worden door de symptomen. En bovendien krijgen ze zo tijdig toegang tot de nodige behandeling of advies om die periode zo prettig mogelijk door te komen.

Maar *first things first:* wat is de menopauze eigenlijk?

Fysieke en mentale impact

Stoppen met menstrueren gebeurt niet van de ene dag op de andere: er kan een periode van zo'n 10 jaar aan voorafgaan. Die zogeheten perimenopauze kan al starten vanaf de leeftijd van 35 jaar. In die periode schommelen de hormoonspiegels, en de productie van oestrogeen en progesteron daalt.
Die hormoonschommelingen uiten zich op verschillende manieren. Niet elke vrouw heeft dezelfde klachten in dezelfde mate.

Tot mogelijke fysieke klachten horen:
- opvliegers of de zogenaamde 'vapeurs'
- moeilijker slapen en dus ook vermoeidheid
- hartkloppingen
- hoofdpijn
- spier- en gewrichtspijn.

Maar ook stemmingswisselingen, concentratieproblemen en vergeetachtigheid - de beruchte *brain fog* of hersenmist - kunnen een tijdelijk symptoom van de perimenopauze zijn.

Opvliegers tijdens een presentatie

Slaan we er de cijfers op na, dan zien we dat 44,1% van alle vrouwelijke werknemers in België zich in de overgang bevindt. Dat is ongeveer een vijfde van de totale werkende bevolking.

Vrouwen in deze leeftijdscategorie zijn ervaren medewerkers, vaak in sleutelrollen. Als werkgever heb je er alle belang bij dat hun energie zo veel mogelijk beschermd blijft.



"Verschillende collega's zaten een jaar thuis met een burn-out, tot een specialist hun klachten identificeerde als de perimenopauze."

~ Lynn, leerkracht



© BY NOLICHKA

> “Verwachten dat iedereen elke dag, zijn hele carrière, werkt met dezelfde energie, is gewoon niet realistisch.”
>
> ***~ Dr. Mattie, perimenopauze-expert***

Hoe kan een aangepast HR-beleid het verschil maken? We vroegen het aan arts en perimenopauze-expert Mattie Raick.“De belangrijkste eerste stap naar een inclusieve werkvloer is: hormonale gezondheid - van vrouwen én mannen - bespreekbaar maken.

Als daar geen openheid over is, kan een vrouw stress krijgen van het idee dat ze een opvlieger zou krijgen tijdens een belangrijke presentatie bijvoorbeeld.

En net die stress veroorzaakt dan de opvlieger. Van de impact van hormonen een thema maken op de werkvloer, creëert een veilige context waarin je met een gerust hart kan zeggen wat je doormaakt.”

Chronische stress

Stress, vermoeidheid en andere perimenopauzeklachten worden vaak verward met tekenen van burn-out.

“Weten dat burn-outklachten sterk kunnen lijken op perimenopauzale klachten, draagt bij tot het correct helpen van werknemers. De meeste mensen zijn zich daar niet van bewust”, stelt dr. Raick vast.

“Natuurlijk, als werkgever zeg je niet zo eenvoudig: ‘Misschien ligt het aan uw hormonen.’ Daarom is die openheid tussen collega’s ook zo belangrijk, de kans hebben om iets te delen over je gezondheid of je privéleven. Het is niet toevallig dat vrouwen tussen 40 en 45 het vaakst arbeidsongeschikt zijn.

Die leeftijdscategorie werkt vaak voltijds, ze hebben nog een jong gezin, maar ook ouder wordende ouders die soms ook zorg vragen. Ze moeten allerlei rollen vervullen, en dat in die meest intense fase van de perimenopauze. Wanneer is er tijd om te rusten? Te vertragen?”

“Ook mannen worstelen daarmee: de maatschappij is razendsnel geworden, met onze telefoon bij de hand zijn we ook voortdurend bereikbaar. En trouwens, ook bij mannen daalt hun testosteronniveau vanaf hun 40ste.

Verwachten dat iedereen elke dag, zijn hele carrière, werkt met dezelfde energie, is gewoon niet realistisch. Nu, ik ga regelmatig spreken in bedrijven, en ik weet ook wel dat ‘Leef liever volgens je cyclus’ makkelijk gezegd is *(lacht)*.

Toch pleit ik voor meer flexibiliteit op de werkvloer. Meer tijd voor ontspanning en beweging kan veel klachten verzachten. Ben je ontspannen, dan is bijvoorbeeld die brain fog veel minder aanwezig.

Het is belangrijk dat bedrijven productiviteit niet linken aan gepresteerde uren. Mensen die de tijd en het vertrouwen krijgen om zelf hun dag in te delen, om thuis te werken of om te bewegen - een wandeling maken tijdens een werkdag, bijvoorbeeld - die zie je weer floreren.

Deze categorie werknemers heeft zoveel ervaring en kennis: het is toch zonde dat zij zich minder waardevol zouden voelen omdat ze fysiek anders functioneren dan een 25-jarige?”

Stress op de werkvloer beperken, een luisterend oor bieden en samen flexibel naar oplossingen zoeken: constructief omgaan met de perimenopauze maakt deze periode minder belastend voor je meest ervaren medewerkers en beperkt langdurige afwezigheid. En da’s een win-win voor iedereen.

doktermattie.be



HOED, ZWEET EN KRANEN

Wanneer het buiten warm is, is consistent blijven sporten niet altijd evident. Maar als je deze basisregels in gedachten houdt, blijft bewegen ook ‘s zomers een goed idee.

KIES HET JUISTE TIJDSTIP

Check het weerbericht en plan je sportmomenten op de koelste dagen. Vermijd de hete middagzon en sport in de vroege ochtend of ‘s avonds.
Niet alleen de temperatuur, maar ook de luchtvochtigheid is van belang.

Bij hoge luchtvochtigheid verdampt zweet minder goed, waardoor je lichaam moeilijker afkoelt. Dat verhoogt het risico op oververhitting. Zoek op weersites de ‘gevoelstemperatuur’ of hitte-index: die geeft aan hoe drukkend het buiten wordt.

MAAK HET MINDER INTENSIEF

Sport wat minder hard en lang dan je gewend bent. Is het kwik plots geklommen, geef je lichaam dan de tijd om zich aan te passen. Begin met kortere en minder intensieve trainingen en bouw dit over een paar weken geleidelijk op. Of kies voor rustige beweging: wandelen of yoga doen je lichaam ook deugd. Doe wat goed voelt, luister naar je lichaam en forceer jezelf niet.

SMEER ZONNECRÈME

Sport je buiten, smeer je dan een halfuur vooraf in met zonnecrème. Kies voor een crème met minimaal SPF 30, die je zowel tegen UVA- als UVB-straling beschermt. Ben je langer buiten, smeer je dan tussendoor ook nog regelmatig in.

DRINK VOLDOENDE

Uiterst belangrijk: hydrateren. Voldoende drinken is sowieso belangrijk, maar ga je sporten – en dus zweten – dan moet je dat vochtverlies ook compenseren. Drink daarom al vóór je training voldoende water en blijf ook tijdens het sporten regelmatig drinken.

Ga na wat voor jouw lichaamsgewicht een aangewezen hoeveelheid is, want té veel water drinken is ook niet goed. Bij zeer warm weer wordt sportdrank aanbevolen: die houdt ook je voorraad zout en mineralen op peil.

DRAAG LICHTE KLEDING

De juiste sporttenue houdt je koel, voert zweet af en voorkomt irritatie door schuren. Kies voor lichte, ademende stoffen als polyester of polyamide, en ga voor losvallende tops en shorts.

Sportkledij in lichte kleuren reflecteert het zonlicht, terwijl zwart net warmte absorbeert. Hardlooppetten of een hoed voor tijdens het wandelen houden je hoofdhuid veilig.

PAS DE LOCATIE AAN

Wist je dat bomen natuurlijke airco’s zijn? Ze verlagen de gevoelstemperatuur aanzienlijk, dus trek als je kan naar een bosrijke of groene omgeving om te bewegen. Zoek zoveel mogelijk de schaduw op.

Is het echt tropisch warm? Kies dan voor een training binnen (met airconditioning), ga zwemmen of neem een rustdag. *Safety first*!



Overkomt je ondanks alle voorzorgen toch iets? Een persoonlijke ongevallenverzekering dekt ongevallen in je vrije tijd, dus ook tijdens sportactiviteiten. Ben je door zo’n ongeval tijdelijk of blijvend arbeidsongeschikt, dan voorziet de ongevallenverzekering een vergoeding volgens de voorwaarden van je contract.

Ze kan ook tussenkomen in medische kosten die niet volledig door het ziekenfonds worden terugbetaald. Je verzekeringsmakelaar licht graag toe wat voor jouw activiteiten de meest geschikte polis is.



JE MAKELAAR MET EEN SCHERPE BLIK

Lokaal staan we sterk. Samen nog veel sterker.

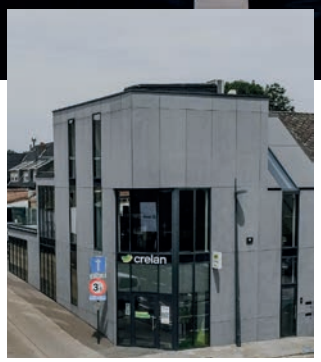
Aquilae is het meervoud van Aquila: een vogel. Een arend, maar ook een sterrenbeeld. Je Aquilae-verzekeringsmakelaar heeft net zoals een arend een scherpe blik. Een blik op de verzekeringsmarkt maar evenzeer een scherpe blik op je leven en alles wat je welvaart en comfort kan versterken. Als netwerk van meer dan 70 verzekeringsmakelaars over heel België vormen we een sterrenhemel. We gaan ervoor om de snel evoluerende sector als geen ander te kennen en er het beste uit te halen voor onze klanten.

AQUILAE

www.aquilae.be

NETWERK VAN VERZEKERINGSMAKELAARS







FINANCIAL OMNISERVICE
UW TOEKOMST, ONZE ZORG!

Onze troeven

- Vrijblijvend advies
- Checkup van al uw verzekeringen
- Analyse van uw situatie of uw activiteit
- Optimalisatie en realisatie van al uw te verzekeren risico's
- Krediet- en beleggingsadvies op maat

Wat doen wij nog meer voor u?

- Wij nemen u veel administratieve rompslomp uit handen.
- Bij schade staan wij garant voor een snelle en vlotte schadeafwikkeling.
- Wij houden u steeds op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen.
- We nemen de tijd om u goed te adviseren.

BANK & VERZEKERINGEN

Kerkskendorp 19A
9451 Haaltert - Kerksken
Tel: 053 83 83 75
haaltert@crelan.be

ma	9u-12u	16u-18u
di	9u-12u	op afspraak
wo	op afspraak	
do	9u-12u	16u-18u
vr	9u-12u	op afspraak

BANK & VERZEKERINGEN

Provincieweg 478
9550 Herzele-Hillegem
Tel: 09 360 72 00
leleuvdb@omniservice.be

ma	9u-12u	14u-17u
di	9u-12u	op afspraak
wo	9u-12u	op afspraak
do	9u-12u	14u-18u
vr	op afspraak	14u-17u

Je Makelaar
Je beste Verzekering

FSMA/ondernemingsnummer 1009170776

BANKIEREN - BELEGGEN - KREDIETEN - VERZEKERINGEN
www.omniservice.be · verzekeringen@omniservice.be