3-MAANDELIJKS | SEPTEMBER - NOVEMBER 2026

IN ZICHT

MAGAZINE
BOORDEVOL
TIPS & IDEEËN

FINANCIAL OMNISERVICE
UW TOEKOMST, ONZE ZORG!



INTERVIEW

“We moeten dringend de échte oorzaken van de klimaatverstoring aanpakken.”

WELZIJN

Boksen tegen burn-out

Mag BOB met pensioen?

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**
Zorgen om het weer

10 **WELZIJN**
Verhoog je veerkracht met boksen

13 **WERK**
Flexijobs: nieuwe regels, meer mogelijkheden

15 **TREND**
Mag BOB met pensioen?

16 **WERK**
Help, mijn collega wordt gepest!

18 **FAMILIE**
Hoe ga je om met de hobby's van je kind?

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.

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

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.

INZICHT IS MOGELIJK GEMAAKT DOOR EN VOOR AQUILAE MAKELAARS

KORT NIEUWS

Wie heb ik aan de lijn, aaaargh?

Misschien heb je het opmerkelijke weetje al eens gehoord dat de jeugd niet graag meer telefoneert. Sommige jongeren - die gewend zijn om berichtjes of e-mails te sturen - ervaren zelfs telefoonangst. Hallo, help?

Uit onderzoek blijkt dat bijna de helft van de Belgische jongeren tussen 18 en 25 liever een mail of bericht stuurt dan te bellen. De telefoon beantwoorden bezorgt hen stress: vervelend in sectoren waar klanten nog graag een échte medewerker aan de lijn krijgen, zoals mensen met een schadegeval of klanten die op zoek zijn naar verzekeringsadvies.

Reden genoeg voor verzekeraar AXA om z'n eigen jobstudenten alvast te trainen met een artificieel intelligente oefentool: telefoongesprekken voeren dus, maar nog niet met een echte klant. De tool simuleert diverse gesprekken, daarna krijgen de jongeren feedback over hun luistervaardigheden en toon. De bedoeling is om het initiatief ook uit te rollen in verschillende hogescholen.



BRON: AXA



NOODPAKKET IN HUIS

Heb jij al een noodpakket in huis? Het klinkt dramatisch, maar dat hoeft het niet meteen te zijn. Want zeg nu zelf: hoe vaak heb jij al eens zonder drinkwater gezeten, of - onverwacht - zonder elektriciteit? Ook in zulke situaties brengt een noodpakket soelaas.

Met een goed samengesteld noodpakket kan je 72 uur op eigen houtje verder, zonder hulp van buitenaf. Maar wat moet daar precies in?

Een nuttig noodpakket bestaat uit:

1. **Een rugzak die je kan meenemen bij evacuatie** - denk bijvoorbeeld aan overstromingen of bosbranden - met daarin:
   - kopieën van belangrijke documenten en identiteitskaarten
   - lijst met telefoonnummers van familie en vrienden en enkele noodnummers (bijvoorbeeld je huisarts en je verzekeringsmakelaar)
   - EHBO-kit
   - fles water en energierijke snacks
   - gsm-oplader en powerbank
   - zaklamp, opwindbaar met een hendel
   - (Zwitsers) zakmes
   - persoonlijke hygiëneproducten
   - een beetje cash
2. **Voorraad voor thuis**
   - drinkwater (3 tot 10 liter per persoon per dag)
   - lang houdbaar voedsel
   - kaarsen en aansteker
   - radio op batterijen
   - toiletpapier, vochtige doekjes en ontsmettingsgel

Als je deze elementen aanvult met de zaken die jouw gezin specifiek nodig heeft - bijvoorbeeld dagelijkse medicatie of babyvoeding - dan ben je in elke situatie gerust.

Leg het noodpakket op een makkelijk bereikbare plaats, en zorg dat alle gezinsleden het snel kunnen vinden. Wil je je goed voorbereiden op elke noodsituatie? Kijk voor meer informatie op crisiscentrum.be

Lees ook meer op makelaarinverzekeringen.be.

KIJK UIT, SPEED PEDELECS

Speedpedelecs blijven aan populariteit winnen, zo meldt mobiliteitsfederatie TRAXIO. Met de herfst - en donkerder dagen - voor de boeg kijk je best extra uit onderweg.

In de eerste helft van dit jaar werd een recordaantal van 14.778 nieuwe en tweedehands speedpedelecs ingeschreven, ruim 2.700 meer dan het vorige record uit 2023. Van alle nieuwe inschrijvingen is fietsleasing goed voor 66%.

Het kan dus zijn dat meer werknemers hun woon-werkverkeer op de speedpedelec plannen dit najaar. Of je nu achter het stuur van je wagen zit of op je speedpedelec, voorzichtigheid is geboden:



1. **Val op.** Herfstweer betekent minder licht en meer regen. Draag op je speedpedelec zeker een fluohesje of reflecterende kleding en zorg dat je verlichting werkt, ook overdag.
2. **Houd afstand en kijk ver vooruit.** Natte bladeren en een glad wegdek verlengen de remafstand, zowel voor auto's als voor speedpedelecs. Hou steeds een voldoende grote afstand van elkaar.
3. **Kijk twee keer.** Een speedpedelec ziet eruit als een fiets, maar rijdt veel sneller. Hij is dus vaak sneller nabij dan je denkt. Neem extra tijd om twee keer te kijken aan kruispunten en bij het afslaan.
4. **Maak oogcontact** als je een manoeuvre uitvoert en in voorrangssituaties. Wees zeker dat de andere weggebruiker begrijpt wat je gaat doen. Twijfel je? Wacht liever wat langer dan een risico te nemen.
5. **Luister.** Fiets niet met een koptelefoon op, maar spits je oren, want zo krijg je extra informatie over het verkeer rondom jou.

Na Card Stop nu ook Fraudstop

Fraudstop is het nieuwe aanspreekpunt voor wie online fraude vermoedt.

Zijn er onbestemde sommen geld van je bankrekening gehaald? Heb je je beveiligingscodes doorgegeven aan een twijfelachtige persoon aan de andere kant van de lijn? Of vermoed je dat je bankgegevens zijn misbruikt?

Dan hoef je niet lang met je angst te blijven zitten: op hetzelfde nummer als het bekende Card Stop kan je nu ook terecht bij Fraudstop. Met één telefoontje naar 078 170 170 kan je de betalingen via je bank laten blokkeren. Zo heb je rustig de tijd om op te helderen of er effectief fraude heeft plaatsgevonden, en kan je bank de nodige maatregelen nemen.

Liever elektronisch dan cash

84% van de Belgische consumenten verkiest vandaag elektronisch betalen boven cash. Dat blijkt uit de Digital Payments Barometer 2026.

Nog een opvallende evolutie? We gingen van klassieke kaartbetalingen naar contactloos betalen en dan van contactloos naar mobiel. Mensen betalen dus vaker met hun smartphone, en zelfs met hun smartwatch.

En QR-codes? Ook het aantal betalingen via QR-codes neemt geleidelijk toe. Let wel: scan alleen QR-codes van een betrouwbare bron. Controleer altijd de begunstigde en het bedrag voordat je betaalt. Opent de QR-code een website? Controleer dan ook of de URL overeenkomt met de officiële website. Zo verklein je de kans om slachtoffer te worden van fraude.

BRON: FEBELFIN





ZORGEN OM HET WEER

“De stedelijke infrastructuur zal aangepast moeten worden aan de toenemende droogte enerzijds en extreme regenval anderzijds”, voorspelde verzekeringsexpert Jan Verlinden al in een vorige editie van Inzicht. De afgelopen zomer lijkt dat te bevestigen. We spreken met weerman Bram Verbruggen over de manier waarop ons klimaat verandert, en hoe we ons daarop kunnen voorbereiden.

“In België wonen we gelukkig nog relatief veilig, in vergelijking met andere werelddelen”, stelt weerman Bram gerust. “Maar we moeten wél nu actie ondernemen: de gevolgen van de klimaatverstoring manifesteren zich steeds vaker en intenser, wereldwijd.”

Steeds extremer

Gevraagd naar wat we in Europa kunnen verwachten, schetst Bram twee grote gevolgen: “We krijgen steeds vaker te maken met weerblokkades: hoge- en lageluchtdrukgebieden die voor lange tijd vast komen te zitten. Dat is te wijten aan de verzwakkende straalstroom. De noordpool warmt sneller op dan de evenaar, en dus wordt het temperatuurverschil tussen die twee zones kleiner. Daardoor waait de straalstroom minder snel. Het gevolg? Langere periodes van heet en droog weer enerzijds, en wekenlange regen en wind anderzijds, zoals we begin dit jaar ook zagen in Spanje en Portugal.

Ten tweede warmt het klimaat op: in België zitten we al aan een opwarming van bijna 3 graden ten opzichte van 1850-1900. Warmere lucht kan meer waterdamp bevatten: dat vertaalt zich in dikkere regenwolken en dus grotere hoeveelheden neerslag. Wanneer het regent, regent het vaker veel op korte tijd. Denk maar aan de waterbom in de Vesdervallei vijf jaar geleden. Het weer wordt met andere woorden steeds extremer.”

Minder broeikasgassen

Kan de politiek de gevolgen van die extreme weersomstandigheden temperen? “Onze neerslag wordt intenser”, aldus Bram, “en dat er ooit is gebouwd in overstromingsgebied, is in die zin een ramp. Om dat aan te pakken zijn infrastructuurwerken nodig. Maar naast dergelijke klimaatadaptatie - ons aanpassen aan het veranderende weer - is vooral klimaatmitigatie dringend: de échte oorzaken van de klimaatverstoring aanpakken. Ofwel: minder broeikasgassen uitstoten. Op dat vlak zijn we echt niet goed bezig”, zucht de weerman.

“De echte energietransitie zet zich niet door, ook al bestaan de oplossingen. Vandaag wordt er nog veel te sterk naar het individu gekeken. Wil je zelf energievriendelijker wonen, dan is dat jouw beslissing, en het is voor jouw portemonnee. De overheid zou wat meer voor iedereen moeten denken: windmolen- en zonnepanelenparken plaatsen, eventueel met financiële



“De straalstroom waait minder snel. Het gevolg? Langere periodes van heet en droog weer enerzijds, en wekenlange regen en wind anderzijds.”

participatie van burgers. We leven in zo’n hoogtechnologische regio, met onderzoekscentra die werken rond energie en rond landbouw. Met de klimaatoplossingen die hier al zijn ontwikkeld, zou ons land daarin het voortouw kunnen nemen. Op termijn zou dat voor iedereen beter zijn, maar net daar knelt het schoentje: ‘op termijn’ betekent langer dan de traditionele zes jaar.”

Minst klimaatbelastende melk ter wereld

Of we dan kunnen rekenen op de technologie voor beterschap? “Zeker”, klinkt het optimistisch. “In de landbouwsector bijvoorbeeld: de Vlaamse melk is de minst klimaatbelastende melk ter wereld. ILVO, het Instituut voor Landbouw-, Visserij- en Voedingsonderzoek, is erin geslaagd veevoeder zo aan te passen dat de methaanproductie door koeien daalt. Ook op het vlak van vlees doen onze landbouwers veel inspanningen: een Belgische steak stoot zo de helft uit van bijvoorbeeld een Braziliaanse steak. Wat we dan zien, is dat Europa rundvlees gaat importeren uit Brazilië, om de kosten te drukken. Maar voor het klimaat - een wereldwijd probleem - maakt het uiteraard niet uit waar de broeikasgassen worden uitgestoten.”

“In onze universiteiten wordt onderzoek gedaan naar waterstofzonnepanelen, waterstofbatterijen... Zulke energieoplossingen zijn ook klimaatoplossingen. De voorbije tien jaar merkte iedereen de veranderingen, de toenemende overstromingen, de hittegerelateerde doden. De beelden die we op het nieuws zien,



vergroten het klimaatbewustzijn en zorgen dat wetenschappers en politici die aan de alarmbel trekken, nu iets meer krediet krijgen. Het beleid zou hen meer moeten vertrouwen bij het nemen van langetermijnbeslissingen."







Bram Verbruggen
is meteoroloog en weerman bij de VRT. Hij presenteert het weer op radio en tv, geeft les en lezingen over weer en klimaat, en schreef ook al twee boeken over het thema: *Jouw Klimaat* en *Het Weer*.

Eigen uitstoot compenseren
Intussen vragen we ons ook thuis steeds vaker af hoe we met de klimaatcrisis om kunnen gaan. "In heel concrete situaties besteed je best aandacht aan de berichtgeving", aldus Bram. "Krijg je een BE Alert-sms'je dat er storm op komst is bijvoorbeeld, controleer dan je tuin - ligt de trampoline vast? Kan de afvalcontainer weg? - of verplaats je auto als die onder een boom staat. Verder wordt het ook essentieel om water te stockeren voor droge periodes, bijvoorbeeld met een regenwaterput of in een wadi. Maar op het vlak van klimaatinspanningen is het als individu zeker niet makkelijk. Je kan je persoonlijke voetafdruk berekenen, en nagaan of je misschien op andere vlakken je uitstoot kan compenseren. Zo eet ik klimaatbewust, ik noem mezelf 'klimatariër'. Dat wil zeggen: de impact van voedselkeuzes kennen. Rundvlees bijvoorbeeld zie ik als een luxeproduct.

En sinds ik weet dat vliegen zo belastend is voor het milieu, beperk ik mijn vluchten. Mijn grootste uitstoot was transport, dus vandaag doe ik ook mijn verplaatsing naar de VRT - 45 kilometer - met de fiets. Thuis zijn we aan een energietransitie bezig: de schoorsteen werd net verwijderd, en we verwarmen voortaan met een warmtepomp. Al zijn zulke investeringen niet voor iedereen haalbaar."

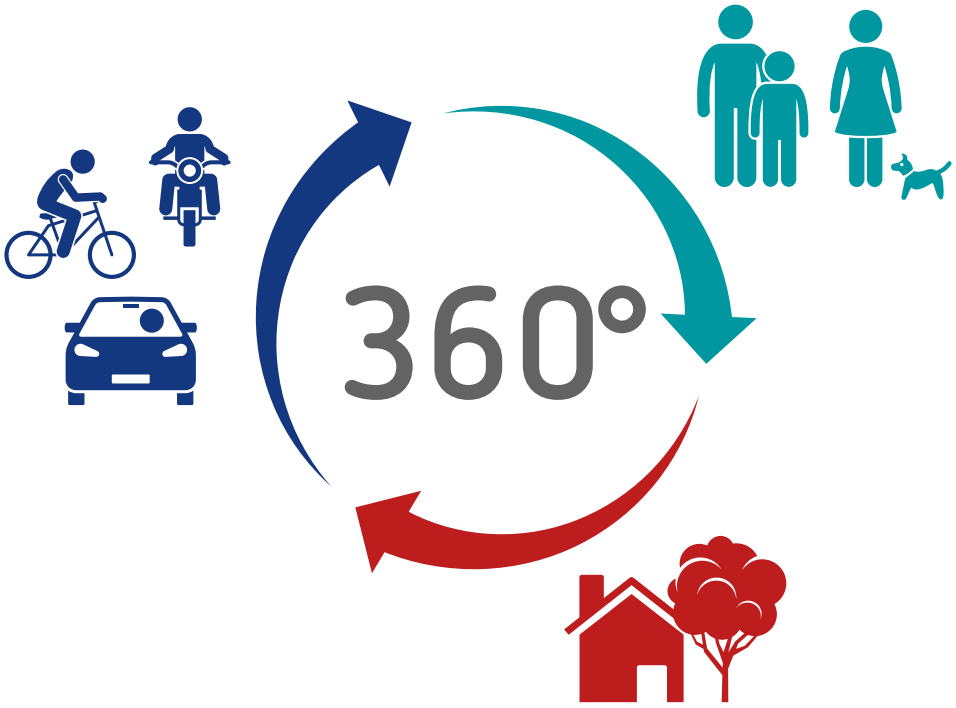
Alle beetjes helpen
De hamvraag dan: kunnen we het tij nog wel keren? "Op dit moment kan het nog, maar het wordt wel heel dringend. Als we vandaag stoppen met broeikasgassen uitstoten, dan zou de opwarming nog 20 tot 30 jaar doorgaan voordat we een stabilisatie krijgen. Maar ik probeer wel hoopvol te zijn. Eerlijk gezegd heb ik getwijfeld om kinderen op deze wereld te zetten, maar intussen zijn ze er. En als ze mij ooit vragen of ik mijn steentje heb bijgedragen, dan wil ik kunnen zeggen dat ik alle mogelijke inspanningen heb gedaan. Dat is ook het doel van mijn lezingen en boeken. Alle beetjes helpen, zei de vlieg, en ze deed een plasje in de zee. Maar als ik in een klas ga spreken, hoop ik altijd dat er toekomstige ingenieurs aanwezig zijn die mee aan de oplossingen zullen werken", besluit de weerman.

> "Mijn grootste uitstoot was transport, dus vandaag doe ik ook mijn verplaatsing naar de VRT - 45 kilometer - met de fiets."

Verzekerd voor het nieuwe normaal

Vijf jaar na de verwoestende overstromingen in de Vesdervallei, waarbij 39 mensen om het leven kwamen en bijna 74.000 schade-dossiers werden geopend, blijft de vraag hoe België zich beter kan wapenen tegen extreem weer. De verzekeringssector pleit al langer voor bijkomende investeringen in klimaatadaptatie, waterbeheer en een duurzaam publiek-privaat kader om de gevolgen van extreem weer beter op te vangen.

"Voorkomen blijft altijd beter dan herstellen", zegt Erik Weekers, woordvoerder van de Nederlandstalige verzekeringsmakelaars. "Investeren in preventie en een klimaatbestendige infrastructuur is noodzakelijk. Maar zelfs met de beste maatregelen zullen stormen en overstromingen zich blijven voordoen. Net dan bewijst de verzekeringsmakelaar zijn echte meerwaarde. Die verkoopt niet alleen een verzekering, maar staat de klanten ook bij wanneer ze die het hardst nodig hebben."



360° verzekerd bij een specialist

Juridische bescherming voor alles wat telt in één polis

Het leven is niet in vakjes op te delen. Om al je belangen te kunnen beschermen, voorzien wij een **overkoepelende verzekering rechtsbijstand**. Heel je gezin, je volledige mobiliteit (inclusief auto) én je woning zijn verzekerd in één polis. Ontdek onze 4 formules* en alle productinformatie op www.euromex.be.

Je Makelaar
Je beste Verzekering

Bepaal welke polis het best bij jou past, samen met je makelaar.

---

* **Ons productaanbod**: Privéleven - Privéleven Contracten - Privéleven Extra - Privéleven All-risk

euromex
rechtsbijstand | protection juridique

V.U.: Euromex NV - Generaal Lemanstraat 82-92 – 2600 Berchem (maatschappelijke zetel) BTW BE 0404.493.859 - Verzekeringsonderneming toegelaten onder code 0463, onder toezicht van de Nationale Bank van België, de Berlaimontlaan 14, 1000 Brussel, www.bnb.be en De Autoriteit voor Financiële Diensten en Markten (FSMA), Congresstraat 12-14, 1000 Brussel, biedt uitsluitend rechtsbijstandverzekeringen aan. Ben je het niet met ons eens? Contacteer onze klachtendienst via klachtenbehandeling@euromex.be.



Verhoog je veerkracht met boksen

Boksen wordt populairder: het aantal boksclubs is meer dan verdubbeld tussen 2017 en 2025. “Logisch”, aldus voormalig bokskampioen Laura All. “Boksen is niet alleen een complete work-out. Het is ook een middel om stress los te laten en je veerkracht te vergroten.”

Laura All (links) tijdens een bokstraining in openlucht.

Welke beelden roept boksen bij jou op? Rocky Balboa, Mike Tyson, een ring waar rake klappen worden uitgedeeld? Tijd om dat beeld los te laten: de vechtsport wordt intussen op zoveel meer manieren ingezet. Zo is er Parkiboksen, een training voor het verbeteren van balans, coördinatie, ritme en kracht bij mensen met Parkinson. Of het zogenaamde boardroom boxing, waarmee bedrijfsleiders en zakenmensen hun grenzen willen verleggen.

Maar boksen kan ook helpen om collega’s op de werkvloer te verbinden, om te leren omgaan met stress en om duurzaam veerkracht op te bouwen. Bokstraining kan in die zin worden ingezet als - zeer hands-on - burn-outpreventie op het werk.

“Voor alle duidelijkheid”, licht Laura All (31) toe, “je slaat daarbij niet op je collega’s. Dit type bokstraining gaat over ontlading: alle stress en spanning loslaten. Dat doen we met behulp van bokszakken of bokspads - waarbij je dus tegen stootkussens in iemands handen slaat.”

Ideale work-out voor elk niveau

Boksen is een heel complete training: je beweegt je hele lichaam, verstevigt je spieren en verbetert je uithoudingsvermogen. “Je bouwt er je conditie mee op: je hoeft geen topconditie of massa’s spieren te hebben om ermee te beginnen”, stelt Laura gerust. Zelf begon ze als 12-jarige aan haar bokscarrière. In 2011 werd ze Belgisch Kampioen, en ook vandaag vertelt ze met veel vuur over de bokssport. “Vandaag bied ik het technische, sportieve luik aan als personal trainer, maar ik zie ook enorm veel heil in boksen voor het bedrijfsleven. Het is dé manier om zowel mentale overbelasting tegen te gaan, als om je fysieke stressreacties onder controle te houden. Kijk bijvoorbeeld naar het ritme van een boksmatch: dat is altijd drie keer twee minuten, met een minuut pauze ertussen. In die twee minuten geef je alles, in de ene minuut pauze moet je je ademhaling terug naar beneden krijgen. Ook wanneer je stress hebt op het werk, stijgt je hartslag. Ik leer werknemers ademhalingstechnieken aan waarmee ze hun kalmte terugvinden.”

Uit je hoofd, in het nu

Dat boksen een grote mentale impact heeft, ondervond Laura intussen ook aan den lijve. “Ik was na mijn jeugd gestopt met boksen – ik kon er in die tijd niet van leven – en ik begon met een reguliere baan. Maar uiteindelijk kreeg ik na enkele jaren in de sales zelf een burn-out. Tijdens mijn herstel vond ik de weg terug naar boksen en bewegen. Boksen hielp me

IS BOKSEN WEL VEILIG?

Boksen hoeft geen contactsport te zijn: de kans dat je een klap krijgt, is klein wanneer je recreatief bokst of het in het kader van een teambuilding doet. “De enige keer dat ik zelf ooit geblesseerd raakte, was tijdens het touwtjespringen”, lacht Laura. “Zelfs voor wie nog nooit bokste, is de kans op blessures klein. Zeker als je goed begeleid wordt.”







“Dit type bokstraining gaat over ontlading: alle stress en spanning loslaten.”

om weer connectie te maken met mezelf. Ik zat met mijn hoofd altijd in de gsm, had geen oog meer voor wat er in het nu gebeurde. En bij boksen voel je je lichaam heel duidelijk, je bent je bewust van elke beweging.”

Boksen vereist dat je nadenkt over je bewegingen - “een linkse, een rechtse” - waardoor er geen tijd overblijft om te piekeren over werk. “Het gaat over aanvallen en tegelijk verdedigen, over de juiste afstand bewaken. En ook belangrijk: het boost je zelfvertrouwen”, weet Laura. “Je staat voor een uitdaging, enkel jij en je lijf, en je leert op jezelf te rekenen. Vaak stel je ook vast dat je meer kan dan je zelf denkt. Alles aan boksen werkt stressregulerend: je komt uit je hoofd, de intensiteit verhoogt je dopamineniveau en verlaagt stresshormonen, je kan je frustraties er letterlijk uit slaan.” Dankzij die fysieke ontlading en directe stressrelease draagt boksen bij aan duurzame veerkracht, en je leert het hoofd ook koel te houden wanneer de druk groot is.

Wie bokst, traint niet alleen spieren, maar ook focus en mentale weerbaarheid: belangrijke vaardigheden in een wereld waarin stress en langdurige uitval een uitdaging vormen.

BOKSEN ALS BURN-OUTPREVENTIE?

- Tijdens het boksen **train je je hele lichaam**. En spieren die lijden onder stress, zoals je schouders, span je tijdens het boksen net nog harder aan om je te verdedigen. Die intense, bewuste inspanning leidt na de training tot een diepe ontspanning.
- Omdat je moet focussen op je bewegingen en op je lichaam, blijft er geen tijd over om te piekeren: **je maakt je hoofd leeg**.
- **Intensiteit en rust wisselen elkaar af**. Je leert snel focussen en snel ontspannen.
- Je leert voelen én aangeven wanneer je je **grenzen** hebt bereikt.
- Boksen is **alle frustraties loslaten**. Wie niet van ‘zittende’ therapie houdt of het moeilijk vindt om z’n gevoelens te uiten, vindt in bokstraining een alternatieve uitlaatklep.

Laura: “Boksen als burn-outpreventie gaat niet over presteren, maar over transformatie. Het is een manier om in je werknemers te investeren - als aanvulling op structurele maatregelen op de werkvloer natuurlijk.”





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.

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.

Een bescherming, geen extra last.

april
INSURANCE MADE EASY

FLEXIJOBS NIEUWE REGELS, MEER MOGELIJKHEDEN

Sinds 1 juli kan je in meer sectoren flexi-jobben: fiscaalvriendelijk bijklussen dus naast je job in loonverband of je pensioen. We zoomen in op enkele weetjes en wijzigingen.

Het systeem van de flexi-jobs bestaat al sinds 2015. Het was toen vooral bedoeld om werkenden en gepensioneerden in staat te stellen om bij te klussen in de horeca. Sindsdien kwamen er stelselmatig sectoren bij, en sinds afgelopen zomer mag het in theorie in alle economische sectoren. Het aantal flexi-jobbers blijft ook toenemen.

Als flexi-jobber is je brutoloon je nettoloon - althans als je onder het maximumbedrag blijft dat je mag bijverdienen. Voor werkgevers is het grote voordeel dat flexi-jobbers flexibel inzetbaar zijn, bijvoorbeeld tijdens piekperiodes.







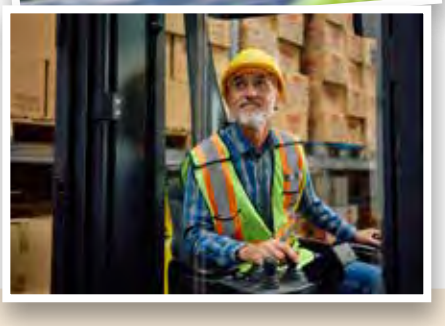
WAT MAG?

- Je mag flexi-jobben als je **voltijds of 4/5e in loonverband** werkt, of al **gepensioneerd** bent. Starten kan onmiddellijk na je pensionering, tenzij je bij je vroegere werkgever aan de slag gaat: dan moet je wachten tot het kwartaal na het kwartaal waarin je met pensioen ging.
- Een **uitzendkracht** mag voortaan tegelijk ook flexi-jobber zijn, maar niet bij dezelfde werkgever.
- Je kan flexi-jobben in vrijwel **alle private en publieke sectoren**, tenzij een sector ervoor kiest om uit het systeem te stappen.
- Het **fiscale plafond** voor wat je onbelast mag bijverdienen, is gestegen tot 18.440 euro per jaar voor niet-gepensioneerde werknemers. Verdien je toch meer? Dan betaal je alleen belastingen op de som boven dat plafond. Dit bedrag wordt jaarlijks geïndexeerd. Voor gepensioneerden die de wettelijke pensioenleeftijd hebben bereikt en een eigen rustpensioen krijgen of voor gepensioneerden met 45 loopbaanjaren is er geen maximum. **Twijfel je?** Vraag advies over jouw concrete situatie aan de Federale Pensioendienst (via telefoonnummer 1765) voor je een flexi-contract ondertekent.

WAT MAG NIET?

- Als **zelfstandige in hoofdberoep** mag je op dit moment niet flexi-jobben.
- Als **deeltijds werknemer** mag je niet werken bij je eigen werkgever als flexi-jobber, en evenmin bij een bedrijf dat verbonden is met de onderneming waar je werkt. Die regel geldt niet voor wie voltijds werkt.
- Je mag geen flexi-job uitoefenen **tijdens de opzegtermijn** bij je werkgever.
- Je mag **niet onmiddellijk beginnen** als flexi nadat je van voltijds naar een 4/5de tewerkstelling bent geswitcht. Er is een wachtperiode van twee kwartalen.





CHECK JE ARBEIDSONGEVALLENVERZEKERING

Ben jij werkgever en wil je een flexi-jobber in dienst nemen? Dan verandert je arbeidsongevallenverzekering. Breng je verzekeringsmakelaar dus zeker op de hoogte voor je fleximedewerker start met z'n job. Zo ben je zeker dat die nieuwe medewerker ook correct is verzekerd.

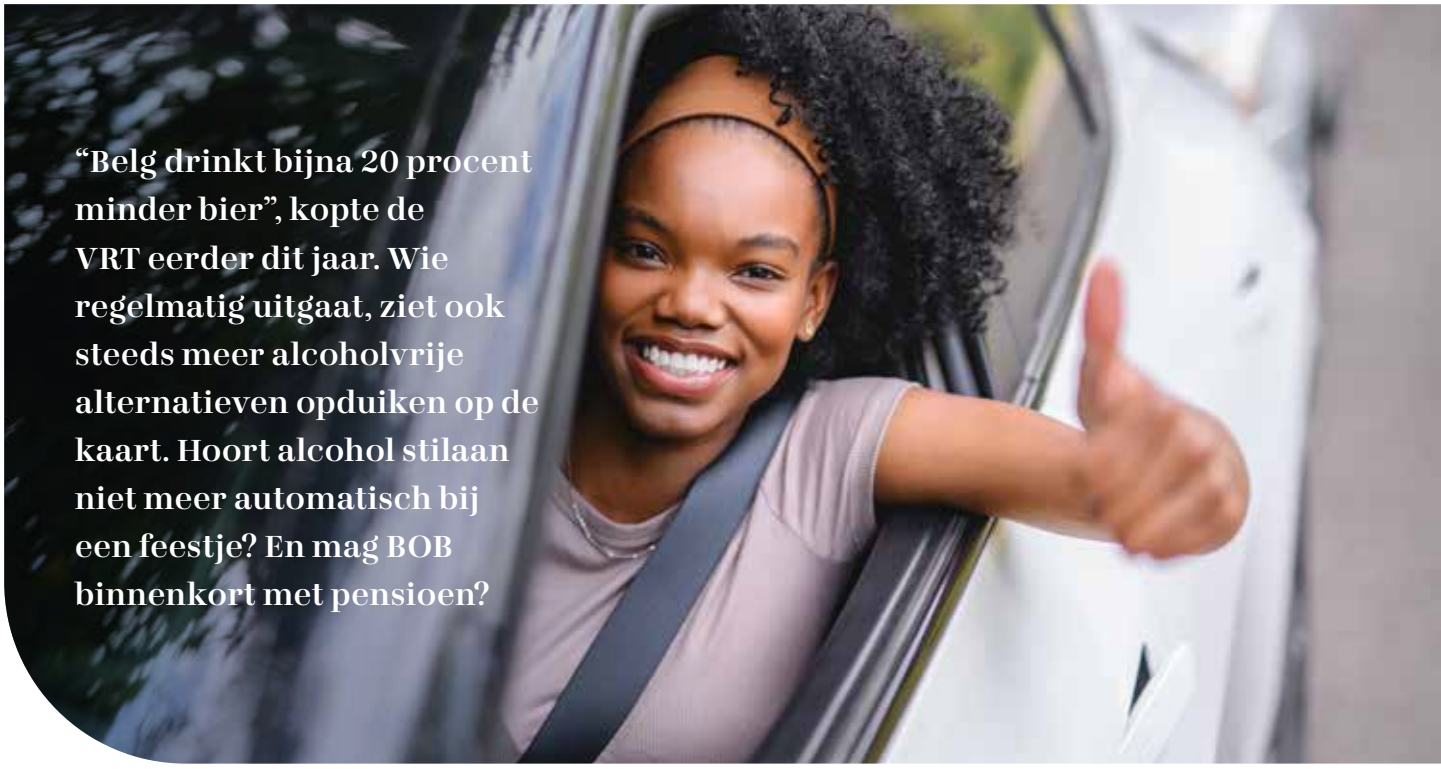
Jouw plannen verdienen een luisterend oor.



Credimo

sparen en lenen
via je makelaar

Mag BOB met pensioen?



“Belg drinkt bijna 20 procent minder bier”, kopte de VRT eerder dit jaar. Wie regelmatig uitgaat, ziet ook steeds meer alcoholvrije alternatieven opduiken op de kaart. Hoort alcohol stilaan niet meer automatisch bij een feestje? En mag BOB binnenkort met pensioen?

Alcohol wordt steeds minder vanzelfsprekend. Uit recente gezondheidsstudies blijkt dat zowel volwassenen als jongeren bewuster omgaan met alcohol. De groeiende aandacht voor gezondheid en de - intussen welbekende - negatieve impact van alcohol op het welzijn zou daarin een rol kunnen spelen.

Ook binnen de biercultuur is er een verschuiving. Consumenten kiezen vaker voor kwaliteit boven kwantiteit: liever één speciaalbier dan meerdere gewone pinten. En wie gewoon de dorst wil lessen, vindt vandaag in het ruime aanbod alcoholvrije bieren een volwaardig alternatief.

Problematisch drinkgedrag
Hoewel de alcoholconsumptie algemeen daalt, blijft problematisch drinkgedrag wel bestaan. Uit een bevraging van het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs bij studenten blijkt zelfs dat risicovolle drinkpatronen zoals bingedrinken en ‘indrinken’ voor het uitgaan opnieuw vaker voorkomen. En dat levert risico’s op, zeker als groepjes jongeren dan nog samen de auto nemen om elders te gaan feesten.

Elke dag 13 gewonden
De evolutie naar minder alcohol is positief, maar BOB heeft vooralsnog niet afgedaan. Verantwoordelijk feesten blijft de sleutel tot minder ongevallen: de afgelopen tien jaar waren er dan wel 17% minder verkeersgewonden door alcoholgerelateerde ongevallen, nog altijd raken elke dag gemiddeld 13 mensen gewond door een bestuurder onder invloed (bron: Vias).

Afgelopen zomer was BOB aanwezig op heel wat muziekfestivals, en ook tijdens de feestdagen blijft BOB op de radar: de campagne blijft feestvierders aanmoedigen om vooraf na te denken over hoe ze veilig thuis geraken.

BOB blijft van belang
Ook de verzekeringssector blijft fan van BOB en moedigt de BOB-reflex aan wanneer je plannen maakt: spreek op voorhand af wie BOB is, bel een taxi, neem het openbaar vervoer, check of je bij vrienden kan logeren of kies voor alcoholvrije dranken. Er is altijd een veilig alternatief.

Hoewel de alcoholconsumptie algemeen daalt, blijft problematisch drinkgedrag bestaan.

TIP: ben je vertrouwd met de BOB-clausule? Met zo’n clausule in de autoverzekering van de eigenaar of de familiale verzekering van de BOB kan de schade aan het voertuig tot een bepaald bedrag vergoed worden als BOB een ongeval veroorzaakt. Ook voor de lichamelijke schade zijn er oplossingen op de markt.



HELP, MIJN COLLEGA WORDT GEPEST!

Pesten op het werk blijft vaak lang onder de radar. Het begint met roddels, uitsluiting of het achterhouden van informatie. Pas wanneer dat gedrag zich herhaalt of uitbreidt, wordt de impact op het slachtoffer zichtbaar. Hoe herken je sneller de signalen? En wat kan je doen als een collega wordt geviseerd?

Uit de analyse van gegevens van zo'n 230.000 werknemers door preventiedienst IDEWE blijkt dat 1 op de 10 van hen de voorbije vijf jaar te maken kreeg met pesten op het werk. Een onrustwekkend cijfer, want de gevolgen ervan kunnen groot zijn.

Wanneer spreken we van pesten?

Pesten op het werk is een vorm van ongewenst grensoverschrijdend gedrag, net zoals agressie en ongewenst seksueel gedrag. Eén scherpe opmerking, een foute grap of een conflict tussen collega's is daarom nog geen pestgedrag. Het wordt pesten wanneer het ongewenst gedrag zich herhaalt, langere tijd aanhoudt en de waardigheid of de gezondheid van iemand aantast.

SOORTEN PESTGEDRAG

Volgens preventiedienst IDEWE komen deze vormen van pesten het vaakst voor:

- ***Intimidatie:*** opmerkingen of handelingen die angst, schaamte of onzekerheid veroorzaken.
- ***Sabotage:*** roddelen, ongegronde kritiek geven of informatie achterhouden, waardoor iemand zijn werk moeilijker kan uitvoeren.
- ***Uitsluiting:*** een collega systematisch negeren of niet betrekken bij overleg, beslissingen of sociale activiteiten.

Het pestgedrag kan verschillende vormen aannemen. Het kan bewust of onbewust gebeuren. Het kan openlijk zijn, maar ook heel subtiel. Net daarom is het niet altijd makkelijk om de grens tussen plagen en pesten te herkennen.

Meer dan een persoonlijk conflict

Pesten wordt soms herleid tot een conflict tussen een dader en een slachtoffer. Toch is het geen individueel probleem. De werkomgeving speelt een belangrijke rol. Hoge werkdruk, onduidelijke verantwoordelijkheden en weinig ruimte voor overleg kunnen spanningen versterken.

Ook de bedrijfscultuur is bepalend. Als harde grappen normaal worden gevonden, conflicten blijven aanslepen of niemand elkaar durft aan te spreken, krijgt pestgedrag meer ruimte. Pesten is daarom niet iets dat collega's maar onderling moeten oplossen. De organisatie en haar leidinggevenden zijn mee verantwoordelijk voor een veilige werkplek.

Pesten wordt soms herleid tot een conflict tussen een dader en een slachtoffer. Toch is het geen individueel probleem.



Het is niet altijd makkelijk om de grens tussen plagen en pesten te herkennen.

Herken de signalen

Er bestaat geen sluitende checklist of één allesbepalend alarmsignaal. Let vooral op plotse veranderingen. Misschien wordt je collega stiller, trekt die zich terug of vermijdt die bepaalde mensen. Ook dalende prestaties, meer fouten, regelmatige ziekmeldingen of opvallende spanning kunnen signalen zijn, net als hoofdpijn, slaapproblemen, angst of motivatieverlies.

Die veranderingen zijn geen harde bewijzen van pesten. Ze kunnen ook andere oorzaken hebben. Maar ze zijn wel een reden om niet weg te kijken, voorzichtig contact te zoeken met je collega en je bezorgdheid over mogelijk pestgedrag uit te spreken.

Een veilige werkplek

Ook je werkgever heeft een verantwoordelijkheid. Een goed personeelsbeleid komt niet pas in actie als het misloopt. Een veilige werkplek vraagt duidelijke afspraken over wat ongewenst gedrag is. Leidinggevenden moeten signalen herkennen en tijdig ingrijpen. Samen met heldere rollen en regelmatig teamoverleg verkleint dat het risico. En als het toch misgaat, moeten werknemers weten waar ze terecht kunnen.

En weet: jij hoeft het probleem niet zelf op te lossen. Maar door de signalen ernstig te nemen, het gesprek te openen en mee de weg naar ondersteuning te zoeken, kan je wel een belangrijk verschil maken voor je collega. Wegkijken geeft pestgedrag ruimte. Aandacht kan het patroon doorbreken.

ZO HELP JE EEN COLLEGA

Kijk: Let op terugkerend negatief gedrag en concrete situaties. Baseer je niet alleen op geruchten of losse vermoedens.
Vraag: Spreek je collega rustig en onder vier ogen aan. Vertel wat je hebt opgemerkt, zonder meteen te besluiten dat er gepest wordt. Een eenvoudige vraag naar hoe het gaat, kan het gesprek openen.
Luister: Neem het verhaal serieus. Minimaliseer de ervaring niet. Zeg niet dat iemand zich minder moet aantrekken van wat anderen doen. Geef ruimte en laat je collega zelf vertellen wat er gebeurt.
Overleg: Vraag welke steun je collega nodig heeft. Neem het probleem niet meteen over en onderneem niets zonder toestemming. Je collega heeft net nood aan meer grip op de situatie.
Zoek steun: Moedig je collega aan om contact op te nemen met een leidinggevende, vertrouwenspersoon of preventieadviseur. Je kan aanbieden om mee te gaan of om de feiten samen helder op een rij te zetten.

WAT DOE JE BETER NIET?

Iemand impulsief confronteren, de situatie publiek maken of het verhaal zonder toestemming verder vertellen. Goedbedoelde acties kunnen de situatie verergeren of je collega nog meer kwetsen.



Harp, hockey of helemaal niks … Hoe ga je om met de hobby's van je kind?

Ze leren er samenwerken. Doorzetten. Ze ontwikkelen hun talent en leren er andere vriendjes kennen dan het vaste clubje van school. De argumenten om je kinderen voor een paar hobby's in te schrijven, zijn ontegensprekelijk. En toch horen we enkele vragen vaak terugkomen …

Hoe kies ik de juiste hobby?

Experts pleiten ervoor om kinderen op het vlak van hobby's niet te veel op te leggen. Ideaal is een hobby waar je kind zelf naar vraagt. Doet het dat niet, denk dan verder dan de klassiekers: ook circusschool, programmeren of een nieuwe taal kunnen een passie worden.

Kies een hobby die bij het karakter van je kind past: creatief of sportief, prestatiegericht of vrijblijvend, uitdagend genoeg maar niet té pittig … En bekijk ook de praktische kant. Past de hobby in de planning van het gezin? Hoe organiseer je brengen en halen? Blijft er genoeg tijd voor huiswerk én om te 'chillen'?

Hoeveel kost een hobby?

Hoeveel lidgeld je betaalt, hangt samen met de subsidies die de vereniging al dan niet krijgt. Hobby's als muziek, beeldende kunst en dans kan je zowel in privéscholen als in academies volgen. Een flink verschil in je portemonnee. En wist je dat inschrijvingsgeld vaak fiscaal aftrekbaar is of door je mutualiteit terugbetaald wordt?



Daarbovenop bepaalt het benodigde materiaal de totale kostprijs van een hobby. Een paard (huren) kost meer dan een scoutsuniform. Doet je kind aan competitiesport, tel dan ook vervoerskosten en budget voor extra trainingen mee.

Moet een hobby altijd in clubverband?

Is de sociale batterij van je kind leeg na de schooldag, dan is een hobby zonder vaste club perfect. Knutselaars doe je plezier met een paar knutselsets en videotutorials. Leesbeesten vinden het heerlijk om af en toe het voorleesuurtje in de bib mee te pikken. Ook koken, tuinieren, fotograferen of striptekenen kan je kind - met minimale begeleiding - thuis uitoefenen. Zeker als je het af en toe inspiratie laat opdoen tijdens een losse workshop of vakantiekamp.

Wat als mijn kind met een hobby wil stoppen?

Soms met tegenzin vertrekken is normaal, elke week zwaar tegensputteren is dat niet. Misschien zijn de lessen anders dan verwacht, klikt het niet met de andere kinderen, is de combinatie school-hobby te intensief …? Bekijk met je kind wat je daaraan kan doen.

Helpt dat niet, wees dan realistisch. Blijf je zelf wekelijks fitnessen, puur omdat je dat abonnement betaald hebt? Spreek een overzichtelijke periode af waarin je kind de hobby nog een kans geeft, met bijvoorbeeld de boodschap 'je volgt de lessen sowieso tot de herfstvakantie, en dan bespreken we het opnieuw'. Met wat geluk zijn ze het tegen die tijd toch leuk gaan vinden!

Soms met tegenzin vertrekken is normaal, elke week zwaar tegensputteren is dat niet.



Meestal heeft de club of de vereniging waarvan je kind lid is, een verzekering. Aarzel niet om de verantwoordelijken van de organisatie hierover de nodige info te vragen. Als er geen verzekering is of je denkt dat die verzekering niet volstaat, neem dan contact op met je verzekeringsmakelaar.



WEL TE RUSTEN

Ga jij, wanneer de nachten weer langer worden, vroeger slapen? En hoe slaap je dan? Naast gezond eten en genoeg bewegen, is ook een goede nachtrust essentieel voor een gezonde geest in een gezond lichaam.

Help, ik kan niet slapen!

Goed slapen is belangrijk om goed in je vel te zitten, fysiek én mentaal. Een deugddoende nachtrust herstelt je spieren, ondersteunt je afweersysteem en zorgt ervoor dat je hersenen informatie verwerken. Krijg je langdurig last van slaapstoornissen?

Dan zijn de fysieke gevolgen niet min. Langdurige slapeloosheid wordt in verband gebracht met een verhoogd risico op hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, beroerte en diabetes.

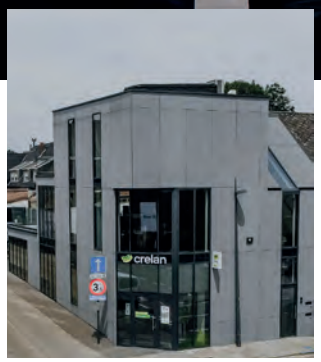
En de impact van slaaptekort op je geest heb je vast zelf al ondervonden: je bent minder opmerkzaam, alert en geconcentreerd. Je beoordelingsvermogen en probleemoplossend denken haperen, je vergeet meer en kan last krijgen van depressieve gedachten.

Voor deze tekst voor depressieve gedachten zorgt: 8 tips voor een betere nacht!

8X EEN BETERE NACHT

1. **Beweeg overdag** - het liefst 's ochtends of in de vroege namiddag. Urenlang stilzitten wordt gelinkt aan een minder goede slaapkwaliteit.
2. Zorg dat je overdag **voldoende daglicht** ziet. Zo loopt je biologische klok gesmeerd, waardoor je lichaam 's avonds makkelijker het slaaphormoon melatonine aanmaakt.
3. **Hou de regelmaat erin.** Probeer elke dag rond hetzelfde tijdstip op te staan en te gaan slapen.
4. Zorg voor jezelf voor een **duidelijk ritueel** om aan te geven dat je overgaat in 'nachtmodus'. Zet je computer tijdig uit, lig niet meer te scrollen, en schrijf eventuele piekergedachten van je af. Een papieren boek lezen kan helpen om tot rust te komen.
5. Je ademhaling kan je helpen: **adem langer uit dan in**, zo geef je je lichaam fysiek het signaal om rustig te worden.
6. **Beperk de tijd in bed.** Ben je uitgeslapen, sta dan op, want te lang in bed liggen leidt tot onderbroken en oppervlakkige slaap. Raak je niet in slaap, sta dan ook op en verzet even je gedachten in een andere kamer.
7. **Nog iets kleins eten** voor het slapengaan? Dat kan helpen, want honger bemoeilijkt het inslapen. Ook een te volle maag helpt niet, dus beperk je tot een kleine snack als het al laat is. Geen koffie, energiedrankjes of cola vlak voor het slapengaan: dat spreekt voor zich, maar vermijd ook alcohol. Daarvan val je misschien wel in slaap, maar het vermindert je slaapkwaliteit in de tweede helft van de nacht.
8. Koude voeten zijn nefast om in slaap te vallen: trek sokken aan, kies voor een warmwaterkruik of **maak je voeten nog even warm** in bad of douche om het inslapen te bevorderen.







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