

inZICHT

magazine boordevol tips & ideeën

3-maandelijks | juni 2023 - augustus 2023 | P-922960 | afgiftekantoor Kortrijk

ZEKER & VAST

bankieren en verzekeren

 **AQUILAE**

INTERVIEW

Filmmaker Nic Balthazar over mentaal welzijn

KMO

**Overnameplannen?
Start tijdig**

**VAKANTIE!
MAAR WAT MET
JE HUISDIER?**



WAT REILT EN ZEILT ER BINNEN KANTOOR ZEKER & VAST?

In de zomervakantie
verandert er heel wat
in ons kantoor.



We wensen jullie alvast een fijne zomer toe!

We nemen afscheid van Ingrid en Christine, twee trouwe medewerksters die na een lange carrière bij het kantoor Vanbavinckhove in Koekelare hun loopbaan zullen afsluiten onder de vlag van Zeker & Vast. We wensen Ingrid en Christine een mooi en lang pensioen toe en danken hen voor de jarenlange gewaardeerde medewerking.



**Ingrid gaat op 1 augustus
2023 met pensioen**



**Christine gaat op 1 september
2023 met pensioen**

Medewerkers die van hun welverdiende pensioen gaan genieten, dienen we uiteraard te vervangen. Welkom Nieki Deprince! Samen met Annick zal ze de klantenontvangst verzorgen. Nieki zal ons Crelan-bankteam versterken.

Nieki zag het levenslicht op 28 oktober 1993. Samen met Sam Warmoes vormt ze een gelukkig koppel en zijn ze de trotse ouders van de kleine Anna die werd geboren op 6 oktober 2020. Nieki en Sam stappen op zaterdag 2 september 2023 in het huwelijksbootje.

Nieki werkte tot nog toe als bankbediende in het ING-kantoor van Gistel. Daar heeft ze heel wat ervaring opgedaan die ze als nieuwe Crelan-medewerkster verder zal uitbouwen. In haar vrije tijd speelt Nieki bij krachtbalclub KBK Ichtegem. Daarnaast houdt ze van een uitstapje of reisje, maar ook een gezellig terrasje of restaurantje mogen niet ontbreken.

Nieki, het Zeker&Vast-team en ook onze klanten kijken uit naar een goede samenwerking.



**Nieki - nieuwe medewerkster
bank vanaf 1 juli 2023**



In augustus zullen onze D'Arcy en Maxim hun eerste kindje verwelkomen. Uiteraard komen we hierop terug in onze volgende Inzicht. Op voorhand een dikke proficiat!

In samenwerking met:
Allianz
Nordea
Rothschild & Co
Financiële Infoavond
onder moderatie van
Michaël Van Droogenbroeck
Dinsdag 10/10/2023
Zaal Zomerloos Gistel

BCD Insurance BV | tel. 073 861 013
BCD Finance BV | tel. 0733 862 406
Oudeste Baan 8
8470 Gistel
059 79 00 05
info@znbv.be

ZEKER & VAST
bankieren en verzekeren

DINSDAG 10 OKTOBER 2023

**Net als vorig jaar organiseren
we opnieuw een FINANCIËLE
INFOAVOND voor onze klanten.**

Dit jaar focussen we op beleggingsmogelijkheden
via verzekeringscontracten.

Schrijf op tijd in, want de plaatsen zijn beperkt.

Inschrijving via:

- mail: info@znbv.be

- web: www.znbv.be/infoavond

- telefonisch op 059 79 00 05
















rechtsbijstand | protection juridique

INHOUD

04

Kort nieuws

06

Groen renoveren

09

Aquilae plant een bos

10

INTERVIEW

Nic Balthazar over
mentaal welzijn

14

KMO

Start tijdig met overnameplanning

17

Voor het eerst op kamp

18

Jij met vakantie... en je huisdier?

19

Partners Aquilae



JOUW MENING IS BELANGRIJK

Heb je vragen of opmerkingen bij één van de artikelen 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 bedeed.

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.

V.U.: Patricia De Valck · Beneluxpark 26, 8500 Kortrijk

KORT NIEUWS



Ga je op reis?

Geef dieven

geen kans!

Wist je dat...

... **je beter geen foto's op sociale media plaatst terwijl je nog op reis bent?** Dieven kunnen zo makkelijk achterhalen in welke huizen ze vrij spel hebben.

... **70% van de inbraken gebeuren aan de achterkant van een woning?** Zorg dus zeker voor een goed zichtbaar slot op de achterdeur, want dat schrikt af. En snoei voor je op reis vertrekt je hagen. Zo merken de burens verdachte beweging in je tuin makkelijker op!

... **je bij de politie gratis preventieadvies kan aanvragen?** De

preventieadviseur komt dan bij je thuis en geeft vrijblijvend raad over hoe je je woning beter kan beveiligen.

www.besafe.be

Voor je gemoedsrust...

Een diefstalverzekering is vaak een optionele waarborg in je brandpolis. Vraag na bij je verzekeringsmakelaar wat de voorwaarden zijn in jouw polis.



STEPPEN: DE SPELREGELS

Vorige zomer werden nieuwe regels voor e-steps van kracht. Maar weten gebruikers dat ook, nu we een jaar verder zijn?

In 2022 gebeurden er met elektrische steps 1.700 ongevallen met letsel, een stijging met 63% ten opzichte van 2021. Daarom werden de regels rond elektrische steps verstrengd. Een overzicht:

- Je moet **minstens 16** zijn om met een elektrische step te rijden.
- Er mag maar **1 persoon** op de e-step.
- **Verboden op de stoep** te steppen.
- Maximumsnelheid: **25 km/u**.
- Beperkt **eenrichtingsverkeer**: elektrische steppers zijn gelijkgeschakeld met fietsers. Ze mogen rijden in een eenrichtingsstraat wanneer een onderbord dat toelaat.
- **Rechtsaf door rood**: e-steppers mogen rechtsaf door rood of rechtdoor op kruispunten waar er borden staan die dit toelaten.

Om te onderzoeken of het grote publiek vertrouwd is met de verkeersregels rond elektrische steps, zowel de oude als nieuwe regels, voerde Vias Institute een steekproef uit bij 2.000 weggebruikers. Hun conclusie: de regels, ook de oude, zijn niet genoeg gekend.

Wil jij je kennis testen?

Doe de quiz op de website van Vias!

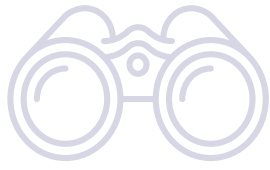


www.vias.be



Je pensioen in een oogopslag

Pensioensparen, VAPZ, groepsverzekering, ... Het wordt soms onoverzichtelijk hoeveel je nu eigenlijk al gespaard hebt voor je oude dag. En zeker als je al een paar keer van werk (en dus groepsverzekering) bent veranderd! Wil je in één oogopslag zien wanneer je met pensioen kan, en op hoeveel geld je dan kan rekenen? Surf snel naar Mypension.be: deze handige tool biedt je een overzicht van de stand van zaken. Contacteer ook je Aquilae-makelaar voor meer informatie.



GETAL IN DE KIJKER

1.800.000

1,8 miljoen huishoudens in België bestaan uit één persoon, van in totaal 5 miljoen. Daarmee vertegenwoordigen alleenwonenden bijna 36% van alle huishoudens in ons land. Het klassieke gezin met kinderen raakt in de minderheid, en dat niet langer alleen in de stad. In 9 op de 10 gemeenten zijn alleenwonenden inmiddels de norm.

Is jouw woonsituatie veranderd?

Vergeet dan zeker niet om tijdig langs te gaan bij je verzekeringsmakelaar.

Bron: De Tijd, Statbel, vrt.be



Zeker tijdens zomeronweders...

De klimaatverandering heeft een impact op het neerslagpatroon. Daardoor kan wateroverlast voorkomen waar dat vroeger zelden het geval was.

Storm en onweders zorgen steeds vaker voor ongeruste momenten. Dan is het goed om te weten dat zoveel mogelijk scenario's verzekerd zijn. De schade te wijten aan storm en zomerse onweders is gedekt in de brand- en omniumautoverzekering. Er is sprake van storm als het KMI rukwinden tot minstens 100 km/uur meet. Voor heel wat verzekeraars volstaat ook 80 km/uur, of duidelijk veel merkbare schade in de directe omgeving.

3 stappen bij schade:

1. Neem zo snel mogelijk contact op met je verzekeringsmakelaar.
2. Fotografeer de schade. Bij de samenstelling van je dossier kunnen die foto's nuttig zijn.
3. Wil je al beginnen opruimen? Neem liever geen risico's: je brandverzekering dekt ook opruimingskosten.

Wie laat de auto

meer op stal?

Een auto hebben is duur: iedereen die niet rijdt op kosten van z'n werk, weet dat maar al te goed. Het hoeft dan ook niet te verbazen dat heel wat Belgen besparen op kilometers: hoe minder tankbeurten, hoe beter. Uit een enquête van AG blijkt echter dat de Belg ook bespaart op het onderhoud van z'n wagen, en da's iets onrustwekkender.

Zo'n 3 op de 5 Belgen reden vorig jaar bewust minder met hun auto. Dat doen ze grotendeels om financiële redenen, maar ook de bezorgdheid om het milieu speelt een rol. Een klein deel van de ondervraagden (16%) rijdt minder kilometers omdat ze meer mogen thuiswerken.

37% van de ondervraagden

probeert ook andere autogerelateerde facturen te vermijden. Een schoonmaakbeurt bij de carwash werd makkelijker overgeslagen, toch bij 25% van de Belgen. Zo'n 22% heeft ook bespaard op het onderhoud. 17% beknipte op banden, terwijl 14% aangeeft herstellingen later of zelfs niet uit te voeren om financiële redenen.



Bron: enquête AG Insurance

Groen renoveren

Waarom denk jij als je 'renoveren' hoort? Vroeger luidde het antwoord op die vraag meestal: frisse nieuwe badkamer, moderne nieuwe keuken. Maar vandaag gaat steeds meer aandacht naar duurzame ingrepen. Toch is er nog veel ruimte voor verbetering, blijkt uit een recente enquête. De mogelijkheden kort op een rij.

Heel wat mensen willen sinds de hoge energiefacturen van vorige winter hun woning energiezuiniger maken en dus automatisch ook verduurzamen. Een goede zaak, want uit een recente enquête van AG blijkt dat slechts 16% van de Belgen vandaag al in een echt energiezuinige woning (label A+ of A) woont. Ook opvallend: ruim 42% van de Belgen kent de EPC-waarde van zijn of haar woning niet.

Energiebesparende maatregelen worden vaak genomen omwille van de centen: 34% van de respondenten haalt in eerste instantie financiële redenen aan. Milieuoverwegingen spelen ook een grote rol (33%). Tot slot vormt 'minder afhankelijk zijn van energieleveranciers' (22%) een belangrijke drijfveer om te investeren



in een duurzame woning. De initiële investering die duurzaam renoveren vereist, alvorens je iets terug begint te verdienen, is natuurlijk niet te onderschatten. Doordacht kiezen voor de groene renovaties die voor jouw situatie het meeste verschil maken, is aangewezen.

EPC-certificaat

First things first: check of je woning over een EPC-certificaat beschikt. Is daar geen spoor van, laat er dan eerst een opmaken door een energiedeskundige. Daarmee ben je gewapend om slimme keuzes te maken in je renovatieplan.

TIP: nieuwsgierig naar de energieprestatie van je woning? Je krijgt al een indicatie met de online Test-uw-EPC-tool van de Vlaamse overheid: apps.energiesparen.be/test-uw-epc

Belgen die willen investeren in duurzaamheid, kijken vaak naar isolatie en hoogrendementsglas om

de energiescore van hun woning te verbeteren. Met betere isolatie ga je alvast verspilling van kostbare energie tegen. Maar je kan ook kiezen om de bron van je energie duurzamer te maken, net als je warmtebronnen in huis.

Beter isoleren

Door verouderde of onvoldoende dakisolatie kan tot wel 35% warmte wegglijpen via het dak. Zelfs als er al basic isolatie is voorzien, kan je door extra te isoleren nog flink besparen op je energierekening. Zitten er in je woning nog ramen met enkelvoudig glas of zijn ze - kozijnen en al - ronduit versleten? Dan kan tot wel 40% van de warmte via de ramen verloren gaan. Vervang die door hoogrendementsglas, en je bespaart jaarlijks een stevige duit op je factuur. Al die isolatie werkt trouwens ook omgekeerd, geen overbodige luxe tijdens hete zomers. Let wel: als je muren slecht geïsoleerd zijn, neem je die beter eerst onder handen, voor je gaat investeren in kwaliteitsramen.

Slechts 16% van de Belgen woont vandaag al in een echt energiezuinige woning.



Duurzaam verwarmen

Is je woning goed geïsoleerd, dan kan je je verwarming onder de loep nemen. Een warmtepomp werkt met uiterst duurzame verwarmingstechnologie. Daarmee haal je warmte uit de omgeving – de bodem, grondwater of de lucht – die je gebruikt om je woning te verwarmen. Ook warmte wegpompen is mogelijk: zo kan een warmtepomp je woning ook koelen. In combinatie met een warmtepomp vormt vloerverwarming de meest duurzame tandem. Voor vloerverwarming heb je namelijk minder warm verwarmingswater nodig dan voor radiatoren. Plaats je vloerverwarming, dan kan je in één beweging ook je vloerisolatie verbeteren.

Onafhankelijke expert

Voor alle energie in huis is het zaak om maximaal gebruik te maken van duurzame opwekkingsbronnen. Zonnepanelen blijven een goede investering, maar je kan ook kiezen voor een zonneboiler. Daarmee sla je water op in een grote boiler, dat door middel van zonne-energie opgewarmd wordt.

Verder evolueert de technologie voortdurend – zo zijn er ook kleine windturbines, zonnedaken en wordt er

zelfs gewerkt aan ruiten die stroom opwekken. Daarom is het een goed idee om een onafhankelijke expert te raadplegen om je groene renovatieplan op te stellen: je weet nooit wat er allemaal mogelijk is op het moment dat jij je verduurzaming plant.

Heeft je woning geen EPC-certificaat? Laat er dan eerst een opmaken door een energiedeskundige.



SLIM DUURZAAM RENOVEREN

Renovatieplannen? Neem dan zeker contact op met je verzekeringsmakelaar. Die adviseert je graag bij het waarmaken van je duurzame woondromen. Goed om te weten: sommige verzekeringsmaatschappijen geven nieuwe klanten korting op hun brandverzekering als de woning een groene energiescore of een installatie voor hernieuwbare energie heeft. Trouwens, veel energiezuinige toevoegingen aan je woning, zoals zonnepanelen of een warmtepomp, zijn vaak gratis meeverzekerd in je woningverzekering.

Wist je dat er ook een interessante renovatiepremie bestaat?

Zowel in Vlaanderen, Brussel als Wallonië kan je een premie aanvragen voor woningrenovatie én energiebesparende investeringen.

Vlaanderen: www.premiezoeker.be

Brussel: leefmilieu.brussels

Wallonië: energie.wallonie.be

*De passie voor het vak
is wat ons verbindt*

AUTOGLASS*
CLINIC

**Herstellen als het kan,
vervangen als het moet**



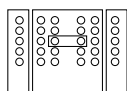
OVERAL IN BELGIË
OVERAL IN BELGIË



HERSTELLEN



VERVANGEN



ADAS-
KALIBRATIE



MOBIELE
SERVICE



FLEETCHECKS



SERVICE
BUITENLAND

Bel gratis 0800-23 332

Erkend door alle verzekeringsmaatschappijen



www.autoglassclinic.be

In 2026 bestaat Aquilae 25 jaar. Een kwarteeuw samen meer bereiken met ons netwerk van verzekeringsmakelaars: dat moet gevierd worden. De laatste jaren wordt duurzaamheid ook in de verzekeringssector een steeds urgenter thema. Daarom willen we onze verjaardag vieren met... een bos.

AQUILAE PLANT EEN BOS

Al sinds de start zet Aquilae zich in voor duurzaamheid. We hechten veel belang aan eco-bewust ondernemen. Door ook op dit vlak samen te werken kunnen we een wezenlijk verschil maken. Natuurlijk is de definitie van duurzaamheid in verzekeringen veel breder dan alleen het letterlijk groene aspect. Toch kijken we ernaar uit om samen met Natuurpunt de spaaractie 'Plant een boom' te organiseren. We starten nu alvast, zodat we in 2026 een Aquilae-bos met 5.000 bomen kunnen inhuldigen.

Klimaatklaar

De impact van bomen op onze omgeving is indrukwekkend. Bomen nemen CO₂ op en verbeteren de luchtkwaliteit in het algemeen. Net als ons gemoed, trouwens! Uit onderzoek blijkt namelijk dat de stofjes die bomen uitscheiden, de concentratie stresshormonen én de bloeddruk verlagen. Een boswandeling

is dus om meer dan één reden goed voor je gezondheid.

Maar ook om klimaatklaar te zijn, investeren we best stevig in bomen: bomen kunnen lucht met 2 tot 8°C afkoelen. 's Zomers functioneren ze dus als een natuurlijke airconditioning. Hun bladerdek vangt regen op en verdampt die dan weer, wat de hele omgeving verfrist. Bij hevige regenval ontlasten ze met hun kruin ook de riolering.

Tot slot vergroten bomen de biodiversiteit. Ze bieden een aangename leefomgeving voor allerlei dieren: vogels, vleermuizen en insecten vinden in bomen nest- en schuilplaatsen.

Het effect van 5.000 bomen

5.000 bomen, dat komt neer op 2,5 hectare nieuw bos. Nadat de campagne is afgelopen, plant Natuurpunt waar de bomen zullen komen. Wij kijken nu al uit naar die boswandeling.



Nic Balthazar over mentaal welzijn en veerkracht

“We zijn vaak onze eigen grootste vijand”

Nic Balthazar is een man met een missie. Filmregisseur, tv-maker én klimaatactivist. Als gangmaker van Sing for the Climate en de Klimaatzaak wegbereider voor de klimaatjongeren. Sinds zijn film *Everybody Happy* laat ook het thema mentaal welzijn hem niet los. Die film over een stand-upcomedian met burn-out zette ook zijn nieuwste project in gang. Met Feelodrome nodigt hij ons uit voor een interactieve ervaring rond voelen.

Vanwaar jouw interesse voor mentaal welzijn?

Nic Balthazar: “Wanneer mensen ouder worden, is er typisch zo’n moment dat ze hun leven kritisch tegen het licht houden. Het is ook in die periode dat sommigen een burn-out krijgen. Dat moment wou ik bij mezelf voor zijn. Ik ging dus op zoek naar de triggers en de achterliggende oorzaken.

Na de film *Ben X* was ik op een soort toppunt in mijn leven. Ik reisde van festival naar festival, won prijzen, had een manager in Hollywood. *I was living in my own dream*. Maar ik had toen ook een ervaring die alles veranderde. Na een geslaagde dag in Parijs kon ik in mijn hotelkamer de slaap niet vatten. Mijn hoofd bleef maar malen. Had ik niet gewoon veel geluk gehad in mijn carrière? Zou mijn volgende project nog wel even succesvol zijn? Was ik geen *imposter* die alleen maar deed alsof? En dat terwijl ik eigenlijk niet gelukkiger kon zijn. Plots kwam dat beeld over hoe erg we soms onszelf

de duvel aandoen. Hoe we onze eigen grootste criticaster zijn. Alsof er een mannetje rond ons lijf hangt dat gif blijft spuwen in ons oor.

Dezelfde nacht nog heb ik dat beeld direct neergeschreven. Het leek me wel iets om die ‘innerlijke klootzak’ in een film zichtbaar te maken. En dat is uiteindelijk *Everybody Happy* geworden. Daarin krijgen de twijfel en de ontevredenheid van het hoofdpersonage letterlijk gestalte in een (slecht) karakter dat hem de hele tijd achtervolgt.”

Een verhaal over een stand-upcomedian, maar niet om te lachen?

“Het is inderdaad een vrij donkere film geworden die gaat over mentale uitputting en mentale breakdown. Iets wat we nu overal zien. Zelfs succesvolle mensen, diegenen waarvan we allemaal denken dat ze het helemaal gemaakt hebben, worstelen ermee. En gelukkig komen ze daar nu ook alsmat vaker voor uit.

Zelf heb ik mijn eigen kwade geesten mee in deze film gestoken en zo kon ik ze een plaats geven. Ik zal er altijd fier op blijven, ook al was hij minder succesvol dan mijn vorige films. Ik troost mij met de gedachte dat hij misschien zijn tijd vooruit was. Sindsdien is de aandacht voor mentaal welzijn flink toegenomen. Het taboe wordt stilaan doorbroken en daar werk ik graag aan mee.”

Is dat de reden waarom je er nu ook een voorstelling over maakt?

“Ik ben me blijven verdiepen in het thema. De inleiding die ik bij de film gaf, werd steeds langer en groeide stilaan uit tot een lezing. Want het intrigeert me: hoe komt het dat sommige mensen van de ene dag op de andere een breakdown beleven, wat we dan burn-out zijn gaan noemen. Dat hun lichaam het plots opgeeft. Veel dokters en psychologen die ik sprak, vertelden mij hetzelfde. Mensen weten meestal zelf niet hoe slecht ze eraan toe zijn. Dat



netto mee kunnen verhogen. Zo is het idee gegroeid voor mijn nieuwste project. Feelodrome is een mix van de meest performante 'technieken' uit de praktijk. Een interactieve voorstelling die mensen 'aan den lijve' laat voelen wat het met je doet. Die hen onderdompelt in de dingen die ons dichter bij onszelf en dichter bij elkaar brengen.

Want we hebben maar één leven en dat is zeer kort. Elke dag die je daarvan verkloot, is een beetje zonde. Het is zeker niet zo dat iedereen gelukkig móét zijn. Want dat geeft ook weer stress. Maar laat ons ernaar streven om wat minder zonder reden ongelukkig en chronisch ontevreden te zijn. En dat kan heel goed door bijvoorbeeld samen dingen te doen, de kracht te voelen van de groep."

Waarom is dat dan zo effectief?

"Het is wetenschappelijk bewezen dat door samen te zingen of te dansen je endorfines, dopamines en andere gelukshormonen door het dak gaan. Zelfs al zegt iedereen eerst dat ze niet kunnen zingen. Wie het dan toch doet, voelt wat het teweegbrengt. Als filmmaker probeer ik met beelden en klanken die ongemakkelijkheid weg te halen en de positieve gevoelens te versterken. We creëren een sfeer waarin het bijna moeilijker is om níét mee te doen. (*lacht*)

In een film of in het theater beelden acteurs emoties uit waarvan ze hopen dat die overslaan op het publiek. In deze voorstelling ontstaan die emoties rechtstreeks bij dat publiek. Hun eigen emoties. Die zijn net zo superinteressant, en ze worden zelden aangeboord, laat staan gehoord. De try-outs overtreffen mijn stoutste verwachtingen. De mensen zijn telkens laaiend enthousiast en komen 'anders' buiten. Zijn dat veranderingen die eeuwig blijven duren? Misschien niet, maar het is een eerste stap in een proces van jezelf beter leren kennen.

We denken vaak dat ons bewuste brein alles aanstuurt, maar het omgekeerde is waar. Veel dingen doen we onbewust of onder impuls van ons lichaam. De geest die we zo

komt omdat we het verleerd zijn om te 'voelen'. We zijn gaandeweg de connectie met ons eigen lijf verloren.

We moeten terug aan de slag durven te gaan met onze gevoelens, emoties en ons eigen lichaam. De dingen doen waarvoor we blijkaar schrik hebben. Tot rust komen, mediteren, samen zingen, bewegen, ademen... Waarom bekijken we dat als 'zweverig' als de wetenschap al meermaals heeft bewezen dat ze bijzonder effectief zijn om ons te vrijwaren van de mentale processen die ons naar beneden trekken?"

Heb je het antwoord zelf al gevonden?

"In onze cultuur zijn we onze spiritualiteit en diepere basis verloren. Terwijl er best veel makkelijke en direct toepasbare technieken zijn waar mensen hun levenskwaliteit

"We moeten terug aan de slag durven te gaan met onze gevoelens, emoties en ons eigen lichaam."

boven alles stellen, laat zich bovendien makkelijk beetnemen door ons lijf. Als je licht bijvoorbeeld of nog maar glimlacht zonder dat daar een reden toe is, zal ons lichaam toch stoffen aanmaken alsof je écht licht.”

Werkt dat principe ook omgekeerd?

“Helaas wel. Typisch voor ons mensen is dat we in het probleem blijven hangen. Dieren doen dat niet. Na een achtervolging door een kat denkt de muis niet angstig na over alle andere katten die haar in de toekomst mogelijks nog gaan belagen. Nee, ze gaat na dat acute stressmoment gewoon verder met haar muizenleven. Wij piekeren nog een eind door over de kat.

Als Westerlingen zetten we het denken op een voetstuk, terwijl we net meer aandacht zouden moeten schenken aan het gevoel. We moeten ons denken kritisch bevragen en niet alles geloven wat we denken. Elke mens heeft zo'n 50.000 tot 70.000 gedachten per dag. Driekwart van die gedachten zijn negatief. Maar op zich is dat ook hoopvol: als je dat weet, kan je het ook veranderen. Jezelf erop wijzen dat die grijsgedraaide plaat weer opstaat en op die manier de negatieve spiraal doorbreken.”

Wat wil je met dit nieuwe project bereiken?

“Dat mensen na afloop kunnen en durven praten over hun emoties en welbevinden. Iets wat vandaag nog te weinig gebeurt. We lopen allemaal rond met een harnas rond onze gevoelens. Ik nodig mensen uit om dat harnas even af te leggen. Daarbij zijn we ons goed bewust van de grenzen. Want er zijn best veel mensen met échte trauma's. Die moeten we beschermen in een veilige omgeving.

Ik mik met deze voorstelling ook op scholen en bedrijven. In tijden van telewerk is het voor bedrijven nog moeilijker geworden om het hele team écht samen te krijgen. Met Feelodrome bieden we een ander soort teambuilding. Het is dus niet alleen een gat in de markt, maar vooral een gat in onze bedrijfscultuur. Want als je samen kan zingen, ademen, bewegen... kan je ook beter samenwerken.”



© PAUL D'ER

Hoe zie je de toekomst?

“Er is veel werk te doen. Uit recent onderzoek blijkt dat bijna de helft van de jongeren met mentale problemen kampt. Velen hebben het gevoel niet aan de verwachtingen te kunnen voldoen. 10% van hen heeft ook angststoornissen. En dat zorgt voor nog een ontstellend cijfer: in ons land is zelfdoding de grootste doodsoorzaak bij jongeren.

Waarom blijven we dan nog steeds zo focussen op prestaties, onderwijsstandaarden en internationale ranglijsten? Waarom niet elke dag in scholen van jongs af aan twee keer 10 minuten de tijd nemen om mentale rust te vinden? Onderzoek heeft uitgewezen dat het zelfs de leervaardigheid bevordert. We moeten jong en oud de tools en de handvaten aanreiken om mentale veerkracht te kweken. Net zoals we dat doen met taal- en rekenvaardigheid. We moeten onze hersenpan dagelijks onderhouden, zoals we onze tanden poetsen.”



Nic Balthazar

- Schrijver, spreker en presentator
- Theater-, tv- en documentairemaker
- Filmregisseur Ben X, *Tot Altijd* en *Everybody Happy*
- Gangmaker achter *Sing for the Climate* en de Klimaatzaak



Meer weten?

Beleef het dit najaar zelf tijdens een try-out. Scan de QR-code en bekijk de trailer van Feelodrome.

Welzijn op de vloer bij ondernemingen, klein en groot, is belangrijk. Je Aquilae-makelaar heeft een specifiek aanbod om het welzijn in je onderneming te bevorderen. Vraag zeker naar de mogelijkheden!

“Typisch voor ons mensen is dat we in het probleem blijven hangen. Dieren doen dat niet.”

Heeft u nagedacht over de bescherming van uw bedrijf? Uw vennoot? Uw familie?

Je hebt het gedroomd, je hebt het gecreëerd en nu run je het. Je hebt de ondernemersgeest en neemt misschien een vennoot of zelfs een heel team mee. Wat een succesverhaal! Maar heb je nagedacht over hoe je deze kleine wereld beschermt als je er geen deel meer van uitmaakt?

U hebt uiteraard het initiatief genomen en uw bedrijf verzekerd tegen arbeidsongevallen, bouwschade, brand en verplichte aansprakelijkheidsverzekering. Misschien hebt u zelfs al een verzekering voor gewaarborgd inkomen afgesloten of uw werknemers een collectieve hospitalisatieverzekering aangeboden... Dit alles is eervol en verantwoord, zolang u als bedrijfsleider maar altijd de touwtjes in handen houdt.

Wat zou er gebeuren met uw bedrijf, uw vennoot, uw werknemers of zelfs gewoon uw familieleden als u zou verdwijnen? Heeft u nagedacht over het belangrijkste? De sleutelwoorden zijn in ieder geval: anticiperen en verzekeren.

Hoe u uw bedrijf en uw werknemers het best kunt beschermen: focus op de Keyman

Als u iets zou overkomen, loopt uw bedrijf het risico financieel in te storten. Uw afwezigheid zou ongetwijfeld de inkomsten en winsten van uw activiteit verminderen, de kosten zouden alleen maar toenemen en de situatie zou ingewikkeld worden om te beheren voor degenen die overblijven.

De Keyman-verzekering is de beste oplossing om uw bedrijf te beschermen en de continuïteit van uw onderneming te verzekeren in geval van overlijden.

Ze biedt uw onderneming een kapitaal om bijvoorbeeld een verlies van omzet of activiteiten te dekken, de zeldzame vervanger te vinden om het bedrijf over te nemen of de investeringskredieten te betalen die u hebt vastgelegd. De werknemers kunnen zonder zorgen blijven werken.

Tussen partners of medeaandeelhouders is het beter om meer vooruit te kijken

Ook al is er in principe een goede verstandhouding tussen partners of medeaandeelhouders omdat je elkaar misschien al je hele leven kent of dezelfde visie op zaken hebt, de overname van aandelen door de familie van een bestuurder bij overlijden is zelden zonder gevolgen.

Hierdoor wordt de overblijvende vennoot geconfronteerd met een beheer dat ingewikkeld kan zijn, een verkoop van aandelen die niet altijd goed

verloopt, of **het beheer van de onderneming met kopers die hij of zij niet heeft gekozen**.

De **aandeelhoudersovereenkomst** is een eerste stap bij het starten van de onderneming, omdat zij de vennoten beschermt in geval van overlijden door de erfgenamen van de overledene te verplichten hun aandelen onmiddellijk aan de overlevende vennoot te verkopen. De overlevende vennoot heeft zo de garantie dat het hele bedrijf in zijn handen blijft. **Maar wat als de overblijvende beheerder niet over de nodige liquiditeiten beschikt?**

Met **een kruisverzekering tussen vennoten** kan elke vennoot een overlijdensverzekering afsluiten op het leven van zijn medevennoten door zich als begunstigde op te werpen, wat betekent dat als een van hen overlijdt, de andere aandeelhouders een kapitaal ontvangen om de aandelen van hun overleden collega uit te kopen. Probleem opgelost!

Heeft u ook nagedacht over de individuele pensioentoezegging overlijden?

De **IPT (overlijden)** is een overlijdensverzekering die de maatschappij afsluit op het leven van de zelfstandige bedrijfsleider, dat wil zeggen u, en waarvan de begunstigten uw erfgenamen zijn.

Deze oplossing is ideaal om uw gezin te beschermen in geval van overlijden, zodat zij zich achteraf geen zorgen hoeven te maken over financiële zaken en kunnen genieten van wat het leven te bieden heeft!

Wat gaat u vandaag beschermen?
Uw bedrijf?
Uw vennoot?
Uw familie?



INSURANCE MADE EASY

Voor meer informatie over de APRIL producten en oplossingen, bezoek april-belgium.be of mail naar support.be@april.com.

Bedrijf verkopen of overlaten?

Start tijdig met je overnameplanning

Heel wat kmo's staan de komende jaren voor een generatiewissel. Maar in veel van die ondernemingen geven de kinderen aan de zaak niet voort te zetten. Die bedrijven moeten kiezen: stoppen of een overnemer zoeken. De zoektocht naar een geschikte overnemer is niet altijd makkelijk en kan in sommige gevallen zelfs jaren duren. Je start dus beter vandaag dan morgen met de overnameplanning.

Bedrijfsoverdracht is een uitdaging voor elke ondernemer. Het is een vaak lang en complex proces. Veel ondernemers schuiven de beslissing over de toekomst dan ook voor zich uit. En dat terwijl een bedrijfsoverdracht net een planmatige aanpak nodig heeft.

Nood aan continuïteit

Wanneer ondernemers hun bedrijf overdragen is – behalve de overnameprijs – het toekomstperspectief van de onderneming hun grootste zorg. De onderneming die ze vaak eigenhandig hebben opgebouwd, mag niet verloren gaan. Naast de emotionele betekenis zijn ook de verworven kennis en expertise, de lokale tewerkstelling en de maatschappelijke rol van het bedrijf daarin van belang. Een duidelijk overnameplan is de basis voor die continuïteit. Een succesvolle overdracht geeft gemoedsrust en is een wissel op de toekomst.

Overnameplanning in 5 stappen

Elke ondernemer die de bedrijfsoverdracht voorbereidt, volgt – bewust of onbewust – deze vijf stappen. Al is een bedrijfsoverdracht geen vast lineair proces. De hele voorbereiding duurt soms langer dan de feitelijke overdracht.

Stap 1: Tijdens de voorbereiding bepaal je de persoonlijke en financiële doelstellingen.

Stap 2: In de informatiefase win je informatie in en voer je oriënterende gesprekken.

Stap 3: Maak een overdrachtsplan met daarin een indicatieve waardebeoordeling van de onderneming.

Stap 4: Voer de acties uit het overdrachtsplan uit. Verkoop of regel de opvolging.

Stap 5: Na de overdracht neem je afscheid van het bedrijf of neem je jouw nieuwe rol op.





Welk scenario voor de overname?

Het kan je wens zijn dat één van de kinderen de onderneming voortzet. Maar misschien heeft de onderneming meer kansen op continuïteit in één van de drie andere scenario's.

- **Familiale opvolging:** De eigendom en leiding van de onderneming wordt volledig overgedragen binnen de familie. De nieuwe bedrijfsleider komt uit de familie.
- **Familiale controle:** De familie behoudt de eigendom en stelt een manager aan voor de dagelijkse leiding van het bedrijf. Die kan eventueel een brugfunctie vervullen tot de volgende generatie klaar is.
- **Overdracht aan werknemers:** Je kan er ook voor kiezen om het bedrijf over te laten aan zij die het samen met jou hebben opgebouwd, het personeel.
- **Verkoop:** Je neemt volledig afscheid van de onderneming. De koper kan een bekende zijn (klanten, leveranciers, zakenpartners) of iemand van buitenaf.

Scan de QR-code voor het stappenplan van VLAIO.



BEPAAAL DE WAARDE

Het is niet eenvoudig om de waarde van een bedrijf exact vast te stellen. Er bestaan verschillende waarderingmethoden. Elke methode zal leiden tot een verschillend resultaat. Een online waarderingstool en een gesprek met je boekhouder of accountant zorgt voor meer duidelijkheid.

1. De vermogenswaarde

Wat zijn de bezittingen van jouw zaak? We spreken ook wel over de substantiële of intrinsieke waarde van een onderneming. Die is gelijk aan de som van de huidige werkelijke waarde van elk bestanddeel ervan.

2. De rendementswaarde

Wat brengt jouw zaak op? Bij deze waarderingmethode is de winst uit het verleden het uitgangspunt. Voor een eerste indicatie kan je deze 3 vuistregels gebruiken: 4 x de nettowinst (of de som van de winst over de voorbije 4 boekjaren), 0,3 tot 1 x de jaaromzet of 3 tot 9 x de EBITDA (afhankelijk van de sector en de grootte van het bedrijf).

3. De marktwaarde

Welke opbrengsten zal jouw zaak opleveren in de toekomst? Hierbij zijn de verwachte resultaten in de toekomst het uitgangspunt. Deze methode is gebaseerd op een prognose van de netto kasstromen voor de komende 3 tot 5 jaar.

De juiste prijs

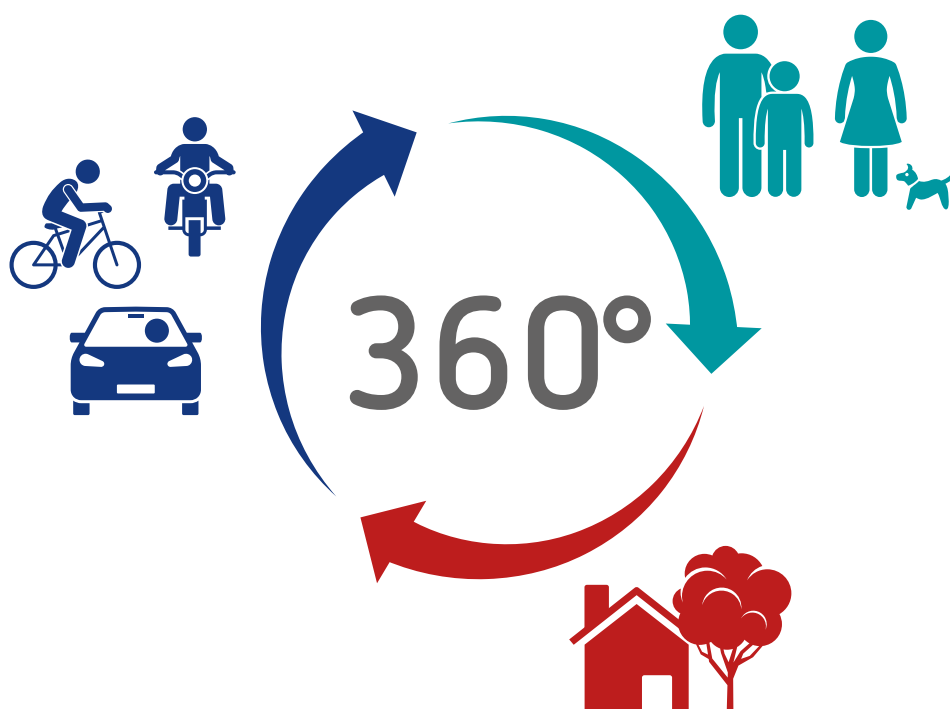
Waarde is niet gelijk aan de prijs. Waarde is het resultaat van een berekening. Prijs is het resultaat van een onderhandeling. Bij een overname is het vertrouwen tussen overlater en overnemer essentieel. Zorg voor een professionele waardebeoordeling en onderbouw de vraagprijs realistisch. Je kan de waardebeoordeling zelf doen of laten uitvoeren door een expert. Bij iedere overname stellen kandidaat-kopers zich volgende vragen: Betaal ik niet te veel voor deze overname? Hoe kan de overnameprijs gefinancierd worden? En ook: zitten er geen 'lijken' in de kast?

Professionele begeleiding

Bij de keuze van het meest geschikte overdrachtsscenario, de waardebeoordeling en de overname zelf kunnen emotionele overwegingen zakelijke argumenten doorkruisen. Daarom is het nuttig om voor elk van de stappen externe begeleiding in te schakelen. Dat kan via een kmo-adviseur of een gespecialiseerde overnamebemiddelaar. Maar ook je boekhouder of accountant kan je zeker op weg helpen.

Meer weten?

Denk je eraan je bedrijf over te laten of zelf een bedrijf over te nemen? Op de website van het Vlaams Agentschap Innoveren en Ondernemen (VLAIO) vind je info, begeleiding en advies. Contacteer ook tijdig je verzekeringsmakelaar zodat hij het overnamedossier kan opvolgen.



**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



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.



VOOR HET EERST OP KAMP

Gaat je kind op kamp met de jeugdbeweging? Of overweeg je een ander soort kampje waar je kind blijft slapen? Dat kan – voor jullie allebei – heel spannend aanvoelen. Hoe weet je of je kind er klaar voor is?

Een meerdaags vakantiecamp heeft veel voordelen voor kinderen: ze leren voor zichzelf te zorgen en krijgen meer zelfvertrouwen, ze leren samenwerken met andere kinderen en maken ongetwijfeld nieuwe vriendjes. Toffe activiteiten en nieuwe avonturen buitenshuis verbreden hun kijk op de wereld. Natuurlijk is het niet alleen maar fun: je kan ervan uitgaan dat je kind op kamp ook teleurstellingen ervaart als iets niet lukt, misschien ruziemaakt met vrienden of plots overvallen wordt door heimwee. Al die momenten en emoties zijn normaal, en horen bij het opgroeien.

Maturiteit en zelfstandigheid

Weten wanneer kinderen klaar zijn om op kamp te gaan, is geen exacte wetenschap. Het gaat immers over meer dan enkel hun leeftijd. Je oordeelt het best op basis van de maturiteit en zelfstandigheid van je kroost.

Deze vragen zijn een goede leidraad:

- **Heeft je kind al ergens gelogeed?** Blijven ze zonder problemen slapen bij vriendjes? Het kamp is beter niet de eerste logeervergaring van je kind: 'trainen' is aangewezen.
- **Hoe reageert je kind op nieuwe situaties?** Vliegt het enthousiast af op buitenschoolse activiteiten en maakt het werkelijk overal nieuwe vriendjes? Als ze vol enthousiasme en vertrouwen in iets nieuws duiken, dan beleven ze ook aan de kampactiviteiten vast veel plezier.
- **Luistert je kind naar de instructies van volwassenen?** De regels op kamp volgen is belangrijk, aangezien die er vaak ook zijn om

veiligheidsredenen. Is je kind heel koppig of krijgt het nog woede-aanvallen als iets moet of niet mag, dan kan dat een reden zijn om nog even te wachten.

- **Spreekt je kind vlot een volwassene aan als hij of zij hulp nodig heeft?**

De leiding heeft veel ervaring met troosten of conflicten oplossen, maar dat moet je kind natuurlijk wel toelaten.

Toegegeven, een kamp is een goede gelegenheid om al die vaardigheden te oefenen, maar de basis is toch best al stevig genoeg. Zo wordt het kamp voor je kind een onvergetelijke ervaring – en lig jij niet wakker terwijl je nagelbijtend wacht op nieuws.

GOED VERZEKERD: EEN ZORG MINDER

Plan je voor het eerst een meerdaags kamp voor je kind? Signaleer dat dan zeker aan je verzekeringsmakelaar, zodat eventuele ongelukjes je geen kater opleveren. Ook als de jeugdbeweging al verzekerd is, loont het de moeite om je eigen polis te checken.





Oost west, thuis beest

Vertrek jij deze zomer op reis? Dat zijn goede vooruitzichten, maar wie een huisdier heeft, zit vaak met een dubbel gevoel. Want je viervoeter meenemen, da's niet altijd mogelijk. Hoe bezorg je je pluizige huisgenoot óók een fijne tijd terwijl jij weg bent?

Vogels, vissen en schildpadden laat je makkelijk thuis, op voorwaarde dat een betrouwbare persoon af en toe komt checken of alles oké is. Meestal is het vooral de zorg voor een kat of hond die vakantiegangers zorgen baart. Kunnen die thuisblijven? Dat kan, en een kat geeft er waarschijnlijk zelfs de voorkeur aan. Zij kunnen meestal goed alleen zijn en zijn het gelukkigst in hun vertrouwde omgeving. Als een kennis dagelijks langskomt, zit poes prima thuis. Voor een hond schakel je beter een inwonende oppas in. Niet alleen heeft je beestje zo gezelschap, een huisoppas woont in je huis, en dat is uitstekende inbraakpreventie. Bespreek vooraf de noden van je huisdier met een ervaren oppas, en je slaapt op twee oren.

In een gastgezin

Heb je familie of vrienden die je huisdier in hun eigen gezin willen opvangen? Ideaal. Licht vooraf de gewoontes van je huisdier toe, zodat ze weten waar ze aan toe zijn. Geef een knuffel, mand of dekentje mee, zo

is de geruststellende geur van thuis binnen handbereik. Wist je dat er ook professionele dog- en catsitters zijn die je dier bij hen thuis opvangen? Een kleinschaliger alternatief voor een pension, waar doorgaans veel meer dieren logeren.

Op hotel

Tot slot kan je er ook voor kiezen je dier naar een erkend hondenhotel te laten gaan. "Zeker honden genieten daarvan: zij hebben immers sociaal contact nodig", zegt Lieve Reynaert, voormalig hondenpensionhouder. Waarop moet je letten als je een hondenhotel kiest? "Bezoek het pension vooraf. Het moet klikken

tussen jou en de pensionhouder, want als die persoon jou niet ligt, ligt hij of zij je hond allicht ook niet", weet Lieve. "Kies voor een uitbater die dit fulltime doet, en het liefst hebben ze ook minstens een collega: aandacht besteden aan de honden, ze genoeg laten bewegen, dat vraagt veel tijd en energie. Let er verder op dat de slaappleaatsen comfortabel en droog zijn, en geef je dier zijn eigen mandje mee, een knuffel, eigen eten..." Je reserveert het best ook ruim op tijd: de beste hotels zijn vaak al een jaar op voorhand volzet. Nog een tip van Lieve voor wanneer het zover is: "Vraag om elke dag foto's te sturen. Als baasje zie jij het best of je hond blij is!"

HOE IS JE HUISDIER VERZEKERD?

Welke oplossing je ook kiest, overleg zeker op voorhand met je verzekeringsmakelaar. Hij kan inschatten of je dier in elke opvangsituatie correct verzekerd is. Ga ook na op welke manier je huisdierenoppas verzekerd is.





STERK NETWERK

De Aquilae-makelaars hebben kantoren op 64 plaatsen in België.

Van de Ardennen tot aan de Zee.

En français of in het Oïlsters.

Van Bachten de Kupe tot in het gezellige Limburg.

Lokaal staan we sterk. Samen nog veel sterker.



www.aquilae.be

Oostendsebaan 8, 8470 Gistel
Tel. 059 79 00 05

Algemeen
info@znv.be

Medewerkers

Johan Bonne	johan@znv.be
Peter Carrewyn	peter@znv.be
Vincent Defreyne	vincent@znv.be
Valerie Marchand	valerie@znv.be
Johnny Carpentier	johnny@znv.be
Geert Vanhoutte	geert@znv.be
Dirk Goudeseune	dirk@znv.be
Eveline Vander Beke	eveline@znv.be
Martine Carrewyn	martine@znv.be
Annick Hubrouck	annick@znv.be
Oona Van Rysselberghe	oona@znv.be
Debby Dhauw	debby@znv.be
D'Arcy Defraene	darcy@znv.be
Nieki Deprince	nieki@znv.be



**SLUITINGSDAGEN TIJDENS
HET DERDE KWARTAAL 2023**

Maandag 10 juli	Brugdag
Dinsdag 11 juli	Feest Vlaamse Gemeenschap
Vrijdag 21 juli	Nationale feestdag
Maandag 14 augustus	Brugdag
Dinsdag 15 augustus	O.L.V.-Hemelvaart



& www.znv.be
facebook.com/zekerenvast
linkedin.com/company/zekerenvast

Maak zelf een afspraak met een van onze medewerkers via onze site www.znv.be



BRIEVENBUS KANTOOR SNAASKERKE

Klanten kunnen documenten nog in de brievenbus van het oude kantoor in de Dorpsstraat 36 posten (tot nader bericht).

Ondernemingsnummer: RPR BCD Finance
BV 0733.862.408 en BCD Insurance BV 0733.861.913

INZICHT OP PAPIER?

Voortaan bezorgen we INZICHT standaard per mail. Wenst u ons driemaandelijkse infoblad INZICHT toch nog op papier te ontvangen? Laat het weten via info@znv.be.

WERKING BANKVERRICHTINGEN CRELAN

- Het Crelan-loket is vrij open in de voormiddag van 9.00 tot 12.30 uur (voor info, rekeningen, kaarten). Geldtransacties kunnen we niet uitvoeren aan het loket.
- Cashtransacties worden aan de bankautomaat uitgevoerd.
 - Afhalen tot maximaal 500 euro (standaard)
 - Stortingen tot maximaal 5000 euro (standaard)
 - De limieten kunnen verhoogd worden - info aan ons Crelan-loket.
- Grotere stortingen en afhalen in cash kunnen enkel op aanvraag.
 - Cashafhalen tot 2500 euro: minstens 1 dag op voorhand reserveren.
 - Cashafhalen boven 2500 euro: minstens 7 dagen op voorhand reserveren.
 - Bij voorkeur een afspraak maken om wachten te vermijden.
- Voor uw beleggingen en kredieten werken we enkel op afspraak. Zo kunnen we voldoende tijd voor u vrijmaken om een optimale service te kunnen bieden.



De zomervakantie komt eraan...

Ook bij Zeker & Vast zijn een aantal medewerkers in deze periode in verlof. Dat betekent niet dat we u niet kunnen helpen. Wacht dus niet tot na de vakantie om een afspraak te maken met een van onze medewerkers.

**WE WENSEN IEDEREEN EEN MOOIE
VAKANTIE TOE. GENIET ERVAN.**

Dinsdag 10 oktober 2023

BELEGGINGSAVOND

met Michaël Van Droogenbroeck.

Inschrijving via:

- mail: info@znv.be
- web: www.znv.be/infoavond
- telefonisch op **059 79 00 05**

