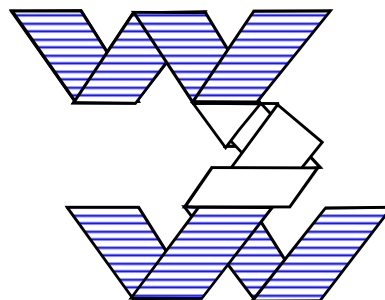




*Vereniging  
Voor  
Weduwen en weduwnaars*

*Nationaal*



JAARGANG 46

NUMMER 2  
ZOMER 2026

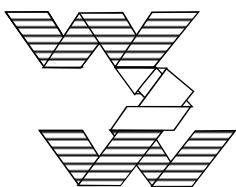
Afzendadres: F. Dedrie | Dorpsstraat 18 bus 2 | 8680 Koekelare

---

Erkenningsnummer: P308478

VIERMAANDELIJKS TIJDSCHRIFT

AFGIFTEKANTOOR/ 8680 KOEKELARE



## **In dit nummer vindt u:**

|                                                                           |           |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>EDITO .....</b>                                                        | <b>1</b>  |
| <b>BELASTINGVRIJ SCHENKEN: HOE WERKT EEN DOORGEEFSCHENKING? .....</b>     | <b>2</b>  |
| <b>PENSIOENHERVORMING VERGROOT KLOOF TUSSEN MAN &amp; VROUW .....</b>     | <b>4</b>  |
| <b>SMARTPHONE IN HET WATER: ZO RED JE JE TELEFOON NA EEN DUIK .....</b>   | <b>5</b>  |
| <b>ZOMER.....</b>                                                         | <b>6</b>  |
| <b>ALS PATIËNT STERK IN JE SCHOENEN STAAN, WAT ZIJN JE RECHTEN? .....</b> | <b>7</b>  |
| <b>SUPERMARKTEN EN HUN APPS: WELKE DATA DEEL JE AAN DE KASSA? .....</b>   | <b>10</b> |
| <b>ZO MAAK JE SNEL RUIMTE VRIJ OP JE SMARTPHONE .....</b>                 | <b>12</b> |

**Redactie: Patricia Braet**

**Typwerk en lay-out: Patricia Braet**

**Organisatie rekening:**

**Iban:BE49 8600 0480 0771 (BIC: SPAABE22)**

**van**

**Vereniging voor Weduwen en Weduwnaars**

**3840 Borgloon**

**Website:**

**<https://www.weduwenenweduwnaars.be/>**



### Samen de zomer door

De zomer brengt lange dagen, zon en warmte. Voor velen is het een tijd van vakantie, terrasjes en gezellig samenzijn. Maar voor wie een partner verloor, kan deze periode ook anders aanvoelen. Stilte klinkt soms luider wanneer de dagen langer worden en herinneringen zich onverwacht aandienen.

Toch zien we telkens opnieuw hoe waardevol het is om elkaar te ontmoeten. Een gesprek tijdens een wandeling, samen een kop koffie drinken of gewoon even luisteren naar elkaars verhaal kan een wereld van verschil maken. We hoeven elkaars verdriet niet op te lossen. Vaak is aanwezig zijn al voldoende.

Onze vereniging is precies daarom zo bijzonder. Hier bij onze afdelingen, begrijpen mensen elkaar zonder veel uitleg. Er mag gelachen worden, maar ook gehuild. Er is ruimte voor herinneringen én voor nieuwe momenten van verbondenheid. In een warme zomer, waarin velen op reis zijn of hun eigen plannen hebben, blijft de deur open voor iedereen die behoefte heeft aan contact.



Laten we deze zomer extra aandacht hebben voor elkaar. Misschien kent u iemand die al een tijdje niet meer naar een bijeenkomst kwam. Een telefoontje, een berichtje of een uitnodiging om samen iets te drinken kan net dat duwtje zijn waardoor iemand zich opnieuw verbonden voelt.

Want uiteindelijk zijn het niet alleen de zonnestralen die warmte brengen, maar ook de kleine gebaren van mensen die om elkaar geven.

Ik wens u een rustige, warme zomer toe, met momenten van ontmoeting, verbondenheid en hoop. Samen kunnen we het verschil maken, gewoon door er voor elkaar te zijn.

Patricia  
Secretaresse WW-Nationaal

# Belastingvrij schenken: Hoe werkt een doorgeefschenking?

**Een doorgeefschenking kan een interessante manier zijn om vermogen sneller en fiscaal voordelig aan de volgende generatie door te geven. Maar de voorwaarden zijn strikt.**

Sinds 1 januari 2025 geldt in Vlaanderen een langere risicotermijn voor niet-geregistreerde schenkingen. Wie geld schenkt via een bankgift, moet er voortaan rekening mee houden dat de schenker nog vijf jaar moet blijven leven om erfbelasting te vermijden. Maar er bestaat ook nog een andere manier om fiscaal voordelig te schenken: de doorgeefschenking. Wat is dat precies en aan welke voorwaarden moet je voldoen?

## Handgift of bankgift: vijf jaar opletten

Roerende goederen kunnen zonder notariële akte worden geschonken. Geld schenk je bijvoorbeeld via een bankgift; juwelen of andere tastbare roerende goederen kunnen via een handgift worden doorgegeven. Zo'n schenking moet niet verplicht geregistreerd worden. Maar daar hangt wel een risico aan vast. Overlijdt de schenker binnen de zogenoemde verdachte periode, dan wordt het geschonken bedrag toch nog bij de nalatenschap geteld. De begunstigde moet er dan erfbelasting op betalen.

Sinds 1 januari 2025 is die verdachte periode in Vlaanderen verlengd van drie naar vijf jaar voor niet-geregistreerde roerende schenkingen. Voor schenkingen van vóór 1 januari 2025 blijft de vroegere termijn van drie jaar gelden. Wie dat risico wil vermijden, kan de schenking laten registreren. Dan betaal je meteen schenkbelasting, maar komt de schenking later niet meer in de erfbelasting terecht.

## Wat is een doorgeefschenking?

Een doorgeefschenking is iets anders dan een gewone hand- of bankgift. Ze bestaat

sinds 2018 in Vlaanderen en laat toe om wat je zelf geërfd hebt, geheel of gedeeltelijk belastingvrij door te schenken aan je kinderen of kleinkinderen.

Het idee is eenvoudig: heb je zelf een erfenis ontvangen en daarop Vlaamse erfbelasting betaald, dan kan je binnen het jaar na het overlijden een deel daarvan doorschenken aan je afstammelingen. Onder strikte voorwaarden kan die schenking vrijgesteld worden van schenkbelasting.



Een doorgeefschenking kan dus alleen als er eerst een erfenis is geweest én als daarop Vlaamse erfbelasting werd betaald. Dat is niet altijd het geval. Zo betaalt de langstlevende partner in Vlaanderen geen erfbelasting op het deel dat hij of zij erft van de gezinswoning.

## Niet zomaar via een bankgift

Belangrijk: een doorgeefschenking moet gebeuren via een notariële akte. Een gewone bankgift volstaat dus niet. Bovendien moet de vrijstelling van schenkbelasting uitdrukkelijk in de akte worden gevraagd.

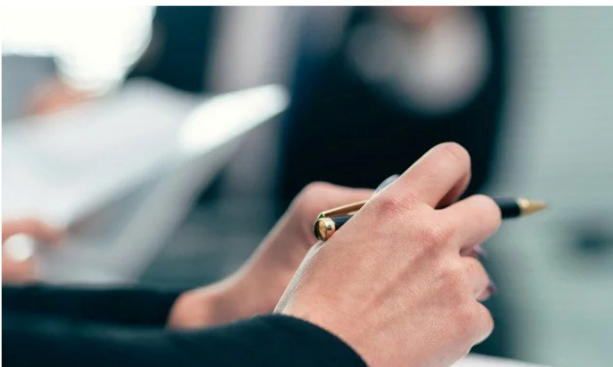
De schenking mag ook niet afhangen van een opschortende voorwaarde of termijn. Je kan de belastingvrije doorgeefschenking dus niet koppelen aan een toekomstige gebeurtenis die eerst nog moet plaatsvinden.

# Belastingvrij schenken: Hoe werkt een doorgeefschenking

## Voor roerende en onroerende goederen

Een doorgeefschenking kan betrekking hebben op roerende goederen, zoals geld of effecten, maar ook op onroerende goederen, zoals een woning of bouwgrond.

- Voor **onroerende goederen** geldt wel een bijkomende voorwaarde: het geschonken onroerend goed moet minstens gedeeltelijk uit de nalatenschap komen. Wie bijvoorbeeld alleen geld heeft geërfd, kan niet via een doorgeefschenking een woning schenken die hij al langer in bezit had.
- Voor **roerende goederen** is de regel soepeler. Daar hoeft je niet exact hetzelfde goed door te schenken. Heb je bijvoorbeeld aandelen geërfd, dan mag je de waarde daarvan doorschenken in geld en de aandelen zelf houden.



## Hoeveel kan je belastingvrij doorschenken?

De vrijstelling is beperkt. Ze kan nooit groter zijn dan:

- de waarde van de goederen waarop je zelf erfbelasting hebt betaald;
- de schenkbelasting die normaal verschuldigd zou zijn;
- en de erfbelasting die eerder op die goederen werd betaald.

Schenk je meer dan wat je zelf belast hebt geërfd, dan krijg je maar een gedeeltelijke vrijstelling. Op het overschot betaal je wel schenkbelasting.

## Praktische voorbeelden:

Dit voorbeeld gaat uit van een erfenis en schenking in rechte lijn.

- Els erft 250.000 euro aan roerende goederen en betaalt daarop 19.500 euro erfbelasting (3% op 50.000 euro en 9% op de resterende 200.000 euro). Zij wil 200.000 euro doorschenken aan haar dochter. De schenkbelasting daarop zou 6.000 euro bedragen (vlak tarief in de rechte lijn van 3% op 200.000 euro). Vermits de erfbelasting meer bedraagt dan de schenkbelasting, kan Els de 200.000 euro belastingvrij aan haar dochter schenken. **Besparing:** 6.000 euro.
- Stel dat Els 350.000 euro zou willen doorschenken. De eerste voorwaarde is dan niet voldaan, want het bedrag van de doorgeefschenking (350.000 euro) ligt hoger dan het geërfde bedrag (250.000 euro).  
Er moet dus schenkbelasting betaald worden, maar niet de volle 10.500 euro (3% van 350.000 euro).  
De vrijstelling is beperkt tot 7.500 euro ( $10.500 \times 250.000 / 350.000 = 7.500$  euro).  
Er zal dan ook nog 3.000 euro schenkbelasting betaald moeten worden

**Bron:** Plusmagazine mei 2026

## Pensioenhervorming vergroot kloof tussen man & vrouw

De federale regering belooft met de Pensioenhervorming van 2026 de pensioenkloof te verkleinen en te streven naar meer reële gelijkheid. Een kritische analyse van de Raad voor Gelijke Kansen van Mannen en Vrouwen trekt nu echter fel aan de alarmbel: de nieuwe maatregelen dreigen de ongelijkheid juist duurzaam te vergroten. Vooral vrouwen met deeltijdse banen of kortere loopbanen betalen het gelag.

De Raad baseert zich op cijfers van het Federaal Planbureau, dat de gevolgen van de hervorming onderzocht. Daaruit blijkt dat de pensioenkloof op lange termijn niet kleiner, maar groter zou worden. Volgens de Raad kan dat effect al vanaf 2027 voelbaar zijn.

### **Vooral vrouwen met onvolledige loopbanen kwetsbaar**

De hervorming bevat maatregelen die de kloof deels kunnen verkleinen, zoals de verlaging van de hoogste ambtenarenpensioenen en de afschaffing van bepaalde voordelige berekeningsregels.



Maar andere maatregelen wegen volgens de Raad zwaarder door voor vrouwen.

De Raad wijst op 4 specifieke pijnpunten:

- **Kortere loopbanen:**

Slechts 17% van de vrouwen in ons land heeft een loopbaan van 34 jaar, in schril contrast met 58% van de mannen. Vrouwen voldoen daardoor veel minder snel aan de nieuwe, strengere eisen.

- **Strengere rekenregels:**

Een loopbaanjaar telt pas volwaardig mee bij minimaal 156 gewerkte dagen, waardoor de toegang tot vervroegd pensioen voor veel vrouwen wordt afgesneden.

- **Onvrijwillig deeltijdwerk:**

Veel vrouwen werken deeltijds, vaak omdat er in hun sectoren simpelweg weinig of geen voltijdse contracten worden aangeboden.

- **De pensioenmalus:**

Vrouwen worden veel sneller geraakt door deze financiële sanctie, doordat zij de dubbele vrijstellingsvoorwaarde (35 jaar werken én 7.020 gewerkte dagen) vaak niet halen.

### **Meer werken niet voor iedereen haalbaar**

Omdat de arbeidsmarkt niet meebeweegt en stabiele voltijdscontracten schaars blijven, bouwen vrouwen onvoldoende eigen pensioenrechten op. Het directe gevolg is een groot verlies aan economische zelfstandigheid.

Naarmate het gemiddelde pensioen daalt, ligt armoede op de loer. Steeds meer ouderen dreigen afhankelijk te worden van de Inkomensgarantie voor Ouderen (IGO) of zijn genooddaakt om ook na hun pensioen preciaire bijbanen aan te nemen.

*Bron: Plusmagazine juni 2026*

# Smartphone in het water: Zo red je je telefoon na een duik

**Je wandelt langs het zwembad of over het strand wanneer je smartphone plots uit je handen glipt en in het water valt. Geen paniek: misschien kun je hem nog redden.**

Een vakantie aan het water kan plots een dure wending nemen wanneer je smartphone in het zwembad of de zee belandt. Toch hoeft dat niet meteen het einde van je toestel te betekenen. Met de juiste eerste hulp vergroot je de kans dat je telefoon de duik overleeft.



## **6 onmisbare stappen om je telefoon te redden**

### **1. Haal je telefoon meteen uit het water**

Wacht geen seconde en haal je toestel onmiddellijk uit het water. Zo beperk je de schade. Hoe langer je smartphone onder water blijft, hoe groter de kans dat er vocht binnendringt.

### **2. Schakel hem uit**

Staat je telefoon nog aan? Zet hem dan meteen uit.

### **3. Verwijder alle losse onderdelen**

Haal indien mogelijk de batterij uit het toestel, zodat je kortsluiting voorkomt. Verwijder ook de simkaart en de SD-kaart. De meeste moderne smartphones kun je niet meer volledig openen. Doorgaans kun je alleen de simkaart en eventueel de SD-kaart verwijderen.

### **4. Dep je smartphone droog**

Gebruik een schone, droge doek of keukenpapier en eventueel wattenstaafjes om zo veel mogelijk vocht op te nemen.

Wrijf niet, maar dep de natte plekken voorzichtig droog. Zo voorkom je dat je het water verder over of in het toestel verspreidt.

### **5. Laat je telefoon drogen**

Daarvoor bestaan twee methoden. Je kunt je smartphone in een luchtdichte zak met ongekookte rijst leggen, omdat rijst vocht opneemt. Nog beter is silicagel, de kleine vochtabsorberende zakjes die je vaak in schoenendozen of verpakkingen van elektronische apparaten vindt. Laat je toestel minstens 48 uur en bij voorkeur 72 uur drogen.

### **6. Test het toestel**

Controleer na twee tot drie dagen of je smartphone volledig droog is. Plaats indien nodig de batterij terug en probeer hem in te schakelen. Lukt dat niet, dan is de batterij mogelijk leeg. Sluit het toestel aan op de oplader en wacht even. Controleer daarna of onder meer het scherm, de luidsprekers en de aansluitingen correct werken. Blijven er problemen optreden, laat je smartphone dan nakijken door een hersteller of je telecomoperator.

***Bron:** Plusmagazine juli 2026*

De zon schildert goud op elk blad,  
de lucht is helder, warm en zacht.  
Een vlinder danst langs het tuinpad,  
de dag glimlacht van 's ochtends vroeg tot in de nacht.

De zee fluistert een rustig lied,  
de wind streelt zacht het rijpe graan.  
Even lijkt de tijd er niet,  
alsof de wereld stil blijft staan.

Geniet van licht, van geur en kleur,  
van lange dagen, vrij en blij.  
De zomer opent elke deur  
naar mooie herinneringen voor jou en mij.



## Als patiënt sterk in je schoenen staan, wat zijn je rechten?

**Als patiënt heb je recht op maatwerk. Maar hoe bepaal je je eigen traject in een zorgsysteem vol medisch jargon en gehaaste artsen?**

“Ik voelde me niet gehoord als patiënt, noch als mens”, getuigt Elke op het [Patiënt Empowerment-platform](#). Die organisatie ijvert voor een gelijkwaardige relatie tussen zorgverlener en patiënt. Elke vertelt hoe een zeldzame oor- en gehooraandoening tot spanningen leidde met haar behandelende arts.

“Zijn medische overtuiging liet nauwelijks ruimte voor mijn standpunt. Hij sprak altijd over ‘de patiënt’, maar dat ben ik niet. Het maakte me steeds bozer.”

### Onderdanige positie

“Enkele gesprekken later vond ik de moed om mijn standpunt te delen. Daarop beslisten we om een ingreep uit te voeren. En met succes, want de klachten verdwenen. Terugblikkend ben ik blij dat ik volhield en durfde te zeggen wat ik belangrijk vond. Onze relatie werd zelfs terug beter. Anderzijds vind ik het niet oké dat kwetsbare patiënten hun stem bijna moeten opeisen. Te vaak beland je in een onderdanige positie omdat je medische kennis mist.”



Patiënten moeten kunnen beslissen welke soort zorg ze krijgen. Vroeger had de arts daarin vaak het laatste woord. Vandaag is geïnformeerde toestemming een van de 7 patiëntenrechten. Na een diagnose heb je het recht om alle behandelopties te kennen,

inclusief de voor- en nadelen ervan, de prijs, enzovoort. Een arts moet je daarover informeren in begrijpelijke taal en samen met jou bekijken wat de beste optie is. De eindbeslissing neem je zelf.”

### Dit zijn je 7 patiëntenrechten

1. Recht op kwaliteitsvolle zorg
2. Recht op vrije keuze van zorgverlener
3. Recht op duidelijke informatie
4. Recht om vrij toe te stemmen
5. Recht op een zorgvuldig patiëntendossier
6. Recht op privacy en intimiteit
7. Recht om een klacht in te dienen

### Zorg op maat

Laten we beslissingen over onze gezondheid niet beter over aan een arts?

“Geneeskunde is geen exacte wetenschap” zegt de organisatie. “Het loont de moeite om je zorgtraject zelf in handen te nemen. En dus zelf na te denken over wat je precies wilt. In het verleden overheerste vaak een medische logica. Wat is het probleem en welke behandeling biedt de beste genezingskansen? Of de arts daarmee tegemoetkwam aan de wensen van zijn patiënt, was van ondergeschikt belang.”

De patiëntenrechten plaatsen daar doelgerichte zorg tegenover, dit is zorg ten dienste van jouw persoonlijke levensdoelen. Een gepassioneerd fietser die prostaatanker krijgt, wil misschien geen behandeling die zijn sport achteraf bemoeilijkt. Zelfs al leidt de alternatieve behandeling tot een slechtere prognose.

Een keuze moet er altijd zijn. In theorie onderschrijven artsen het principe van keuzevrijheid. In de praktijk wint de medische logica het nog geregeld van iemands persoonlijke wensen.

## Als patiënt sterk in je schoenen staan, wat zijn je rechten?

### Tips voor een gesprek met je arts

- Bereid je voor: Noteer alles wat je wil weten over je gezondheidsprobleem, verdere onderzoeken en mogelijke behandelingen.
- Wat kunnen een behandeling en bijwerkingen betekenen voor je job, gezin, hobby's, sociale relaties...



- Deel alle info die je hebt:  
Maak een lijstje met medicatie die je neemt, behandelingen die je vroeger volgde en eerder gestelde diagnoses. Hoe meer info op tafel, hoe groter de kans op maatwerk. Neem ook je vragen of een ingevulde doelzoeker met jouw levensdoelen mee.
- Durf doorvragen: Vraag je arts extra uitleg als je iets niet begrijpt of als je ergens onzeker over bent.  
Zeg bijvoorbeeld dat je geen medisch jargon begrijpt of dat je meer wilt weten over bijwerkingen van een behandeling en hoe je die kan opvangen.  
Vraag ook of er alternatieven zijn, hoeveel die kosten en in welke mate ze jouw doelen ondersteunen. Durf een tweede opinie vragen als je twijfelt.
- Betrek een vertrouwenspersoon en praat met lotgenoten: Een familielid of vriend

kan emotionele steun bieden, je dossier opvolgen en verdedigen bij hulpverleners. Ook lotgenoten bieden steun én hun ervaringen kunnen jou helpen om doordachte keuzes te maken.

### Sterke schoenen

Om als patiënt sterker in je schoenen te staan denk je best zelf eerst grondig na over je levensdoelen. Wat is belangrijk voor je? Fysieke paraatheid, mentale vermogens, zo lang mogelijk blijven werken, zo lang mogelijk leven...?

Op welke levensdomeinen wil je je zelfstandigheid behouden, aan welke vrijheden ben je gehecht? Wat zijn je talenten en waaruit haal je plezier?

De doelzoeker van de organisatie helpt je die vragen te beantwoorden. De tool geeft ook aan welke doelen en wensen je met welke zorgverlener kan bespreken. Een kinesist of ergotherapeut helpt je met andere zaken dan een arts of psycholoog. Bepaal welke 'zorgmix' jouw persoonlijke prioriteiten het best ondersteunt. We adviseren ook lotgenotencontact. Hoe ervaren anderen hun diagnose en medische behandelingen? Welke doelen hebben ze? Dat soort uitwisseling komt geregeld aan bod in lotgenotengroepen. Feedback van anderen kan helpen om je eigen positie te bepalen."

wensen of bezorgdheden uit schrik om hun behandelende arts voor het hoofd te stoten. Dat hoeft niet. Zorgverleners, ook artsen, zijn principieel verplicht om naar je persoonlijke wensen te luisteren en ze mee te nemen in hun behandelvoorstel. Ook een tweede opinie vragen mag geen probleem zijn.

## Als patiënt sterk in je schoenen staan, wat zijn je rechten?

Zeg in dat geval eerlijk dat je liever niet over één nacht ijs gaat en daarom een andere arts wil betrekken. Voor die tweede opinie heb je geen toestemming nodig. Een arts die er afwijzend op reageert, is vermoedelijk niet de juiste zorgverlener voor jou.”

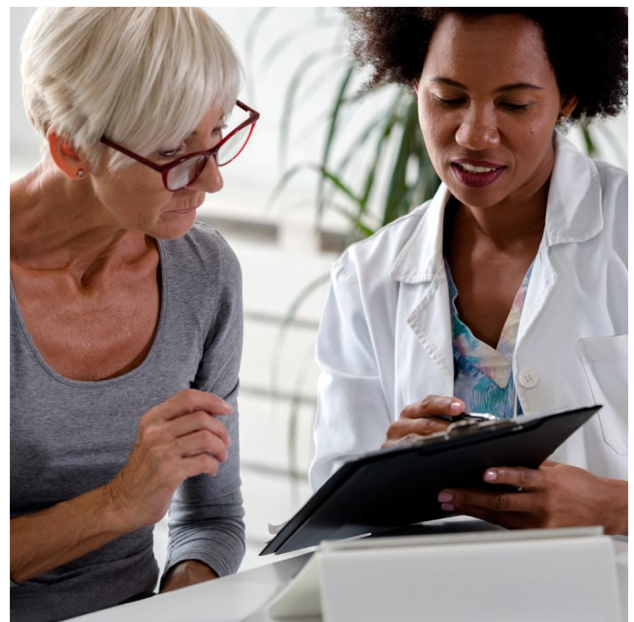
Tot slot kan je een of meerdere mensen kiezen die je bijstaan. Zo’n vertrouwenspersoon vergezelt je tijdens consultaties, voert het woord als je zelf de energie mist, en mag je dossier inkijken. “Kies iemand die jou door en door kent. Tijdens contactmomenten met je arts helpt het vaak dat er iemand naast je zit. Een vertrouwenspersoon kan bijvoorbeeld doorvragen over de voor- of nadelen van een voorgestelde behandeling. Hij kan je wensen en bezorgdheden helpen overbrengen en informatie registreren die jij mist. Dat laatste gebeurt regelmatig als de arts slecht nieuws brengt.”

### Geen kwestie van tijd

Allemaal mooi in theorie, maar hebben artsen wel tijd voor de persoonlijke wensen van hun patiënt? “Het is geen kwestie van tijd maar van goede zorg. Tegemoetkomen aan iemands levensdoelen verhoogt de zorgkwaliteit. Patiënten die mee hun traject bepalen, zijn meer geneigd om hun behandelingen goed op te volgen. Een gezamenlijk doel verkleint ook de kans dat patiënten een ‘schuldige’ zoeken als de behandeling niet werkt zoals voorzien.”

“Sommige artsen vrezen inderdaad in tijdsnood te raken waardoor ze minder ruimte hebben voor andere patiënten. Hoewel ik die bezorgdheid begrijp, is ze nergens voor nodig. Doelgerichte zorg verhoogt iemands levenskwaliteit. Misschien vergt het intakegesprek wat meer tijd, maar je komt ook sneller tot de kern en vermijdt ongewilde behandelingen. Daar wint iedereen bij. Stilstaan bij wat de patiënt wil, is ook niet zo moeilijk. Het zit in een eenvoudige vraag als: ‘Wat vind je belangrijk in het leven?’ Daaruit leert een arts soms meer dan uit de diagnose zelf.”

*Bron: Plusmagazine juni 2026*



## Supermarkten en hun apps: Welke data deel je aan de kassa?

**Je kunt er niet meer naast kijken: bijna alle supermarkten hebben tegenwoordig een eigen app. Maar waarom is dat zo? Waarvoor gebruiken ze onze gegevens? En wegen de voordelen voor de consument wel op tegen de nadelen?**

Haast vanzelfsprekend vinden we het. Alvorens je in de supermarkt kan genieten van kortingen op bepaalde producten, moet je eerst een app openen om je klantenkaart te scannen. Delhaize en Albert Heijn waren een van de eersten die ermee begonnen, maar tegenwoordig heeft elke grote supermarkt in ons land er wel eentje: een app die je moet installeren wil je genieten van de wekelijkse voordelen. Of het nu een 1+1-actie is, een korting van een paar euro, of extra spaarpunten voor gratis producten als je bepaalde dingen koopt; wie de app niet installeert en zijn smartphone niet bovenhaalt aan de kassa geniet niet van de korting.



### **Gigantische bron van info en veel meer dan een klantenkaart**

Hoe succesvol de apps zijn, daar communiceren de supermarkten niet over. Maar de Lidl Plus-app alleen al heeft na zeven jaar wereldwijd zo'n honderd miljoen gebruikers. Dat is een gigantische bron van gegevens. Vorig jaar rolde Aldi als laatste grote speler zijn app met digitale klantenkaart uit over de Belgische markt. Enigszins verwonderlijk, want als discounter met lage prijzen heb je dat toch niet nodig om je klanten aan je te binden?

De supermarkttapp is geen gewone digitale versie van de papieren klantenkaart. De app heeft immers veel meer functies. Hij is zowel je digitale klantenkaart als een spaarpot om extra punten bij te houden. Daarnaast is hij ook een echt promotiekanaal. Hij zet producten in de kijker en helpt merken ook om hun producten bij jou te promoten. Maar vooral: hij brengt je shopgedrag gedetailleerd in kaart, en dat levert een goudmijn aan gegevens op.

### **Welke info vergaren supermarkten over je?**

Veel meer dan de meeste mensen denken. Wie een app of klantenkaart gebruikt, laat een spoor na. Niet alleen van de grote boodschappen die je wekelijks doet, maar ook van kleine gewoontes. Dit kunnen retailers allemaal afleiden uit je app-gebruik:

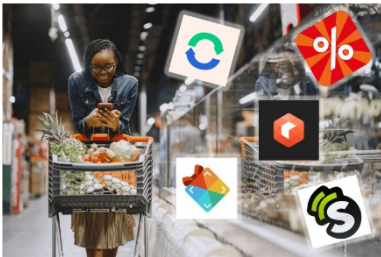
- welke producten koop je vaak?
- welke combinaties van producten koop je?
- koop je vooral huismerken?
- ben je trouw aan bepaalde A-merken en welke?
- ben je gevoelig voor promoties en koop je vaak aanbiedingen?
- heb je een gezin, woon je met een partner of leef je alleen?
- heb je huisdieren?
- koop je budgetgericht?
- welk bedrag geef je elke week uit?
- hoe vaak ga je langs in welke winkel?
- welke producten laat je links liggen?

## Supermarkten en hun apps: Welke data deel je aan de kassa?

### Welke voordelen hebben supermarkten erbij?

Supermarkten verzamelen data niet uit nieuwsgierigheid, maar omdat ze commercieel nuttig zijn. Zo krijgen ze een inkijk in je leven. Er ontstaat geen persoonlijk dossier, maar wel een commercieel profiel vol inzichten. Op basis van je koopgedrag stemmen ze het assortiment in de winkel beter af op wat de klanten willen. Of ze verbeteren de indeling van de winkel door bepaalde producten fysiek dichterbij elkaar in het rek te zetten. Met de app kunnen ze ook exact meten welke reclamecampagnes werken.

Hoe beter een supermarkt zijn klanten begrijpt, hoe gericht hij aanbiedingen op maat kan sturen en hoe groter de kans dat die ook werken. Dat doet de supermarkt door je te benaderen via meldingen, e-mails en vooral gepersonaliseerde aanbiedingen die je echt interesseren en die zo goed mogelijk aansluiten bij je gewoontes.



Koop je vaak bepaalde producten, dan krijg je via de app die specifieke promoties te zien. Of je ontvangt daarvoor een digitale kortingbon. Voor retailers zijn deze data een manier om efficiënter te verkopen. Zo kunnen ze zich steviger aan je binden, zodat je vaker winkelt en meer uitgeeft.

### Wat hebben grote producenten eraan?

Net als supermarkten zijn grote productmerken verlekkerd op data over het koopgedrag van consumenten.

“De tweede pijler voor de apps is wat in vaktermen ‘retail media’ wordt genoemd. Zij baseren zich op koopgedrag, en zullen specifieke promoties, zoals aanbiedingen voor merken die niet in de supermarkt liggen aanbieden. Zo kan een automerk bijvoorbeeld naar een keten stappen om in hun app een advertentie te plaatsen die specifiek getarget wordt naar een deel van de shoppers van die keten. Dat doen supermarkten uiteraard niet gratis, want voor hen wordt het een steeds belangrijker bron van inkomsten.

Daarom gaan in de toekomst de apps nog veel belangrijker worden. Supermarkten willen een zo accuraat mogelijk beeld van het shoppinggedrag en een zo groot mogelijk bereik voor de advertenties die ze verkopen.”

### Mogen supermarkten zomaar alle data verzamelen?

Supermarkten mogen juridisch gezien niet zomaar alles verzamelen of gebruiken. In België vallen persoonsgegevens onder de privacywetgeving, met de Europese GDPR als basis. Bedrijven mogen gegevens verzamelen, maar moeten wel transparant blijven. Ze moeten duidelijk uitleggen welke gegevens ze verzamelen, waarom ze dat doen en hoelang ze die bewaren. En ze moeten daar ook expliciet je toestemming voor vragen. In ons land wordt toegezien op die regels en rechten van de consument door de Gegevensbeschermingsautoriteit.

*Bron: Plusmagazine juni 2026*

# Zo maak je snel ruimte vrij op je smartphone

Je smartphone begint te kreunen onder het gewicht van te veel bestanden, foto's en apps, en deze gaat hierdoor een pak trager werken. Komt dit je bekend voor? In dit artikel geven we handige tips om snel en effectief ruimte vrij te maken op jouw smartphone.

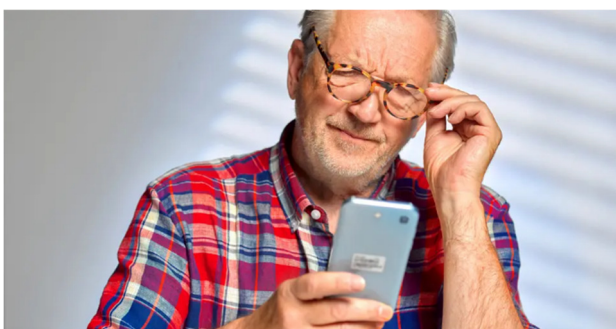
## Waarom ruimte vrijmaken belangrijk is

Het vrijmaken van opslagruimte op jouw smartphone is essentieel voor verschillende redenen:

- **Betere prestaties:** een smartphone met voldoende opslag werkt sneller en soepeler.
- **Updates:** voor software-updates is vaak extra ruimte nodig. Zonder deze ruimte kan je telefoon niet updaten.
- **Opslag voor nieuwe apps en bestanden:** als je nieuwe apps wilt downloaden of meer foto's wilt maken, heb je vrije ruimte nodig.

## Stap 1: Verwijder onnodige bestanden

Een van de meest voor de hand liggende manieren om ruimte vrij te maken, is door onnodige bestanden te verwijderen. Dit proces kan soms als een klusje aanvoelen, maar het kan verrassend verfrissend zijn.



## Bestanden en downloads opruimen

Begin met het verwijderen van bestanden die je niet meer nodig hebt. Dit kunnen oude documenten, downloads of zelfs video's zijn die je al lang niet meer hebt bekeken. Hier zijn enkele stappen om te volgen:

1. Ga naar je bestandsbeheerder of 'downloads'-map.
2. Bekijk de bestanden en selecteer de items die je wil verwijderen.
3. Vergeet niet de prullenbak of verwijderde items leeg te maken om echt ruimte vrij te maken!

Het is niet omdat je een foto hebt verwijderd uit je fotoalbum dat deze ook daadwerkelijk uit het geheugen van je smartphone is verdwenen. Hiervoor dien je ook de **prullenbak** of **verwijderde items** leeg te maken. Eens je ze daar hebt verwijderd, kan je de bestanden niet meer herstellen.

## Berichten en bijlagen

Oudere berichten, vooral met bijlagen zoals foto's en video's, kunnen veel ruimte in beslag nemen. Overweeg om oude gesprekken te verwijderen of deze bijlagen op te slaan op een externe schijf of cloudopslag.

## Stap 2:

### Foto's en video's verkleinen

Foto's en video's nemen vaak de meeste ruimte op je smartphone in beslag. Gelukkig zijn er verschillende manieren om deze bestanden kleiner te maken.

## Compressie-apps gebruiken

Er zijn tal van apps beschikbaar die je kunnen helpen om foto's en video's te comprimeren zonder dat dit ten koste gaat van de kwaliteit. Enkele populaire opties zijn:

## Zo maak je snel ruimte vrij op je smartphone

- **Photo Compressor and Resizer:** deze app verkleint foto's zonder merkbaar kwaliteitsverlies.
- **Video Compressor:** ideaal voor het verkleinen van video-bestanden.



### Instellingen van de camera aanpassen

Een andere optie is om de standaard-instellingen van je camera-app te wijzigen. Je kan de resolutie verlagen of instellen dat foto's in een compacter formaat worden opgeslagen. Dit kan aanzienlijk helpen bij het besparen van ruimte zonder dat je je fotokwaliteit drastisch hoeft op te offeren! De opties hiervoor vind je in de fotografie-app van je telefoon.

### Stap 3: Onnodige apps verwijderen

Apps kunnen snel ruimte in beslag nemen, vooral als je ze niet regelmatig gebruikt. Het is tijd om jouw apps onder de loep te nemen! Vraag jezelf af:

- Wanneer heb ik deze app voor het laatst gebruikt?
- Heb ik deze app echt nodig? Of ga ik hem binnenkort gebruiken?
- Heb ik een alternatief dat minder ruimte nodig heeft?

Verwijder apps die je niet meer gebruikt. Het verwijderen van slechts een paar apps kan al een aanzienlijke hoeveelheid ruimte vrijmaken.

### Stap 4: Cloudopslag gebruiken

Als je veel foto's of bestanden hebt die je niet wilt verwijderen, overweeg dan om gebruik te maken van cloudopslag. Dit houdt in dat je jouw bestanden online opslaat, zodat ze niet meer op de smartphone staan.

#### Populaire cloudopslagopties:

- **Google Drive:** biedt gratis opslag en is eenvoudig te gebruiken.
- **Dropbox:** een andere populaire optie voor het opslaan van bestanden in de cloud.
- **iCloud:** ideaal voor Apple-gebruikers.

### Stap 5: Regelmatig onderhoud

Veel smartphones hebben ingebouwde tools of apps die je helpen bij het opschonen van ongebruikte bestanden en apps. Maak gebruik van deze functies om het onderhoud te vergemakkelijken. Bijvoorbeeld **CCleaner**.

Bron: Plusonline.nl

*Elke dag opnieuw*

*bewijst de*

*Vereniging*



*voor*

*Weduwen en Weduwnaars*

*de noodzaak*

*van haar*

*bestaan...*