

# OC-Q

Issue No. 12 | april 2022

Deze editie

Index

Agenda

de Utrechter-

Ondernemersborrel

Vrijmarkt Utrecht

Virtual Reality

Personal Branding

Financiën

Vitaal Ondernemen

Mobiliteit Goedopweg



Koningsdag 2022 - leven in vrijheid



**"THE WAY  
TO GET  
STARTED  
IS TO QUIT  
TALKING  
AND  
BEGIN  
DOING"**

- Walt Disney -

# OCMN ONLINE APRIL / MEI 2022

OCMN Online  
Open Lounge  
dagelijks open  
[ocmn.nl/social-lounge](https://ocmn.nl/social-lounge)

## Meet Me @ Monday Morning

Wekelijks op iedere Maandag van 09:00 tot 10:00 is er de Meet Me @ Monday Morning in de Social Lounge van het Airmeet online platform.

Meer [info of aanmelden](#)

---

## OC-Q is een uitgave van

OCMN  
Laagraven 5d  
3449 LG Nieuwegein  
Tel: 030-8770244 / 06-25540743  
Email: [info@ocmn.nl](mailto:info@ocmn.nl)  
Website: [www.ocmn.nl](http://www.ocmn.nl)  
Kvk: 30171916

Redactie en vormgeving  
Peter Klink & Chantal Oosterbeek

---

## Bereik

OC-Q wordt maandelijks online gepubliceerd en gedeeld vanuit het OCMN netwerk met een primair bereik van ca. 7.500 contactpersonen actief in het midden- en kleinbedrijf NL

Voor advertentie en publicatie mogelijkheden [zie de website](#).



Vrijheid,

het kunnen kiezen, zeggen, denken, doen en laten naar eigen wens en inzicht, in het bewustzijn dat mijn vrijheid eindigt waar die van jou begint, het is een groot goed.

Fijne, feestelijke, zonnige Koningsdag toegewenst in goede gezondheid en vrijheid voor iedereen!

Peter R. Klink

## IN DEZE EDITIE - INDEX

- Agenda
- de Utrechter Ondernemers Borrel
- Open Coffee De Bilt e/o - Claar Urbanus – Een opbeurende ochtend
- Overzicht adverteerders
- Koningsdag en Vrijmarkt Utrecht 2022
- VR Nederland - Mini-cursus: Virtual Reality

## Personal Branding

- Simône Verlaan - WegNaarSucces  
Gezien, Gehoord, Serieus genomen worden!

## Financiën

- CPB Economische beleidsanalyse  
*Ongelijkheid en herverdeling*

## Vitaal Ondernemen

- Vitaal Bedrijf - Tips voor vitaliteit, ga zelf alvast aan de slag
- CBS - 42 procent van uitkeringen arbeidsongeschiktheid door psychische klachten

## Mobiliteit

- Goedopweg Wijzer -  
Deel 01/06 - Flexibel reizen en vergoeden

# AGENDA

## APRIL 2022 - MEI 2022

### OPEN COFFEE DE BILT EO

Donderdag 21 april 2022  
09:00 - 11:00 uur  
Aanmelden: [website](#)

# 21

april

# 10

mei

### ONDERNEMERSPLEIN DURF TE VRAGEN, BESCHERM UW IDEE

Online Webinar  
Dinsdag 10 mei 2022  
vanaf 09:30 uur  
Aanmelden: [website](#)

### HEALTH TRIBE - NATIONAAL VITALITEITSONDERZOEK

Online Webinar  
Donderdag 21 april 2022  
van 16:15 tot 17:00  
Aanmelden: [website](#)

# 21

april

# 16

mei

### WEBINAR IE-VALKUILEN BIJ SAMENWERKEN

Maandag 16 mei 2022  
vanaf 15:00 uur  
Aanmelden: [website](#)

### DE UTRECHTER ONDERNEMERS BORREL

Vrijdag 29 april 2022  
17:00 - 20:00 uur  
Aanmelden: [LinkedIn](#)

# 29

april

# 19

mei

### WORKSHOP 'MASTERCLASS OCTROOIEN' 2022

Donderdag 19 mei 2022  
vanaf 12:45 uur  
Aanmelden: [website](#)

---

## 2022

---

## Dagelijks

### OCMN SOCIAL LOUNGE

24uur per dag online  
vrij toegankelijk  
netwerken  
tafelgesprekken, presentaties,  
webinars, sponsortafels  
[ocmn.nl/social-lounge](https://ocmn.nl/social-lounge)

## Wekelijks

### MEET ME @ MONDAY MORNING

Elke maandag  
van 09:00 - 10:00 uur  
contacten leggen  
relaties onderhouden  
in de OCMN Airmeet Social Lounge  
[mondaymorning.network](https://mondaymorning.network)

WIL JE JOUW EVENEMENT IN DE AGENDA?  
DIEN EEN VERZOEK IN BIJ DE REDACTIE VIA: [INFO@OCMN.NL](mailto:INFO@OCMN.NL)

# UOB: De leukste ondernemersborrel van Utrecht



## LinkedIn-groep UOB

Dit event heeft een eigen [LinkedIn-groep](#): De Utrechter Ondernemers Borrel. Meld je aan bij de groep en begin alvast met netwerken!

**Steeds meer ondernemers weten 'm te vinden: de Utrechter Ondernemers Borrel (UOB) bij Stadsbrasserie De Utrechter. De borrel vindt plaats elke laatste vrijdag van de maand. Zorg dat je erbij bent op 29 april!**

De UOB is een gezellige en waardevolle maandafsluiting waar ondernemers uit heel Utrecht elkaar ontmoeten. Zonder verplichtingen, zonder lidmaatschap. Eens in de maand kun je er terecht om kennis te maken met onbekende ondernemers, bij te praten met bekenden en het weekend in te luiden. Je kunt ook op de 'zeepkist' stappen om een korte pitch te houden. Duurzaamheid is daarbij een speerpunt – niet voor niets vindt de borrel plaats in het pand van Social Impact Factory. De UOB wil lokaal zakendoen zoveel mogelijk stimuleren.

## Initiatiefnemers

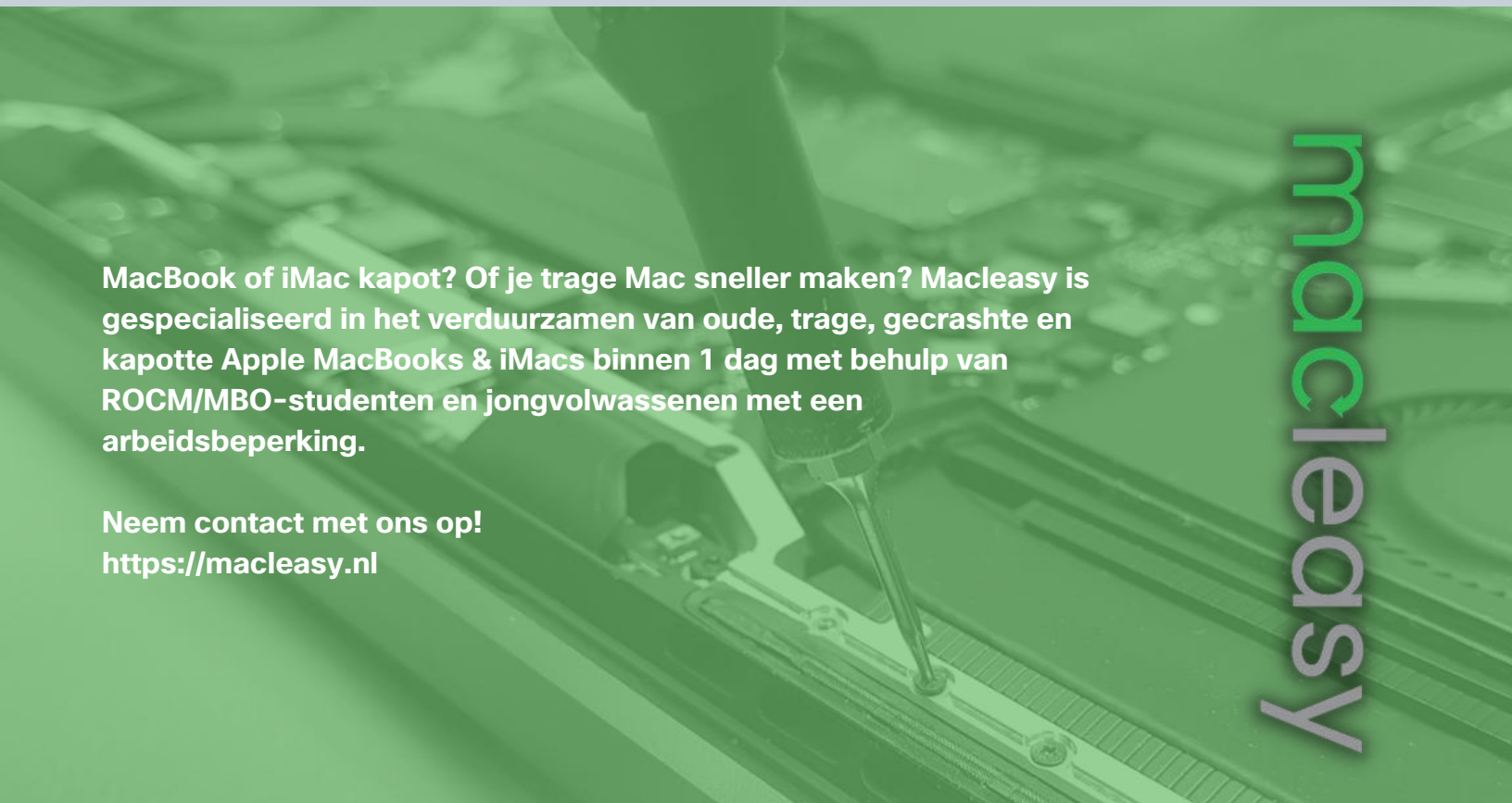
De UOB is duurzaam, lokaal en ondernemend. Initiatiefnemers zijn Olga Leever (de schone schrijfster) en Maurits Riton Logtenberg (Macleasy). Jaren geleden waren ze mede-organisator van de Mariaborrel van Utrecht Netwerk. Maurits en Olga vonden het tijd worden voor een nieuwe laagdrempelige ondernemersborrel in hartje stad. Stadsbrasserie De Utrechter, tegenover Tivoli Vredenburg, ondersteunt het initiatief van harte. Vrijdag 29 oktober 2021 was de primeur. Door lockdowns kon de borrel twee keer niet plaatsvinden, maar sinds dit jaar is het maandelijkse ritme weer terug.

# de Utrechter Ondernemers Borrel: ontmoet lokale ondernemers!



de schone schrijfster  
tekst & training

Heb je een zakelijke tekst nodig in klare taal? Bijvoorbeeld een tendertekst, webtekst of blogreeks? Of zoek je een training helder, wervend en aantrekkelijk schrijven? Neem dan contact op met de schone schrijfster!  
[www.deschoneschrijfster.nl](http://www.deschoneschrijfster.nl)



MacBook of iMac kapot? Of je trage Mac sneller maken? Macleasy is gespecialiseerd in het verduurzamen van oude, trage, gecrashte en kapotte Apple MacBooks & iMacs binnen 1 dag met behulp van ROCM/MBO-studenten en jongvolwassenen met een arbeidsbeperking.

Neem contact met ons op!  
<https://macleasy.nl>

macleasy

# OPEN COFFEE DE BILT E.O.



Urbanus  
Loopbaancoaching

## Eerstvolgende bijeenkomst Donderdag 21 april 2022: Claar Urbanus – Een opbeurende ochtend

Op de volgende open coffee gaat Claar Urbanus met ons een workshop doen. Claar is zelfstandig loopbaancoach, woont in Bilthoven en heeft haar praktijk Urbanus Loopbaancoaching in Utrecht.

In de korte workshop neemt zij ons mee op ontdekkingsreis naar onze talenten en kwaliteiten. Als zelfstandig ondernemer weet je natuurlijk best goed wat je kunt, maar er zit vast nog méér in je.

Verras jezelf en vind een onvermoede kracht die je voortaan bewust kunt inzetten in je werk. Kom je ook?

Praktische gegevens: Datum: donderdag 21 april - Tijd: 9-11 uur

Lokatie: Buro Lou, Leyenseweg 38, 3721 BD Bilthoven

Toegang: gratis

Aanmelden: is niet nodig, maar we vinden het toch fijn als je laat weten dat je komt. Dan weten we een beetje hoeveel mensen we kunnen verwachten. Stuur om je aan te melden een e-mail naar [OCDeBilteo@gmail.com](mailto:OCDeBilteo@gmail.com). Maar ook zonder aanmelding ben je welkom als last minute blijkt dat je toch kunt komen. Hoe meer zielen hoe meer vreugd! <http://www.opencoffeedebilt.nl/bijeenkomsten/>

We kijken weer uit naar een inspirerende bijeenkomst!

Simône, Sabine, Wouter en Joop

# Koningsdag en vrijmarkt - Utrecht

Koningsdag vieren we op woensdag 27 april 2022. De vrijmarkt begint al op dinsdagavond 26 april. Ook zijn er evenementen in de wijken.

## De vrijmarkt

De vrijmarkt is van dinsdag 26 april 18.00 uur tot woensdag 27 april 18.00 uur. Tijdens de vrijmarkt kunt u tweedehands spullen kopen en verkopen. Iedereen mag meedoen en een kleedje neerleggen in het vrijmarktgebied. Voor kinderen zijn er een aantal speciale kindervrijmarkten.

Lees [meer over de vrijmarkt](#)

## Verkeer in de binnenstad

Tijdens de vrijmarkt kunt u niet in het vrijmarktgebied parkeren. Op 26 en 27 april is de binnenstad afgesloten voor verkeer. Kom op de fiets of met het openbaar vervoer. Komt u toch met de auto? Dan kunt u het beste parkeren op een P+R parkeerplaats. Kijk op de [parkeerplattegrond van Utrecht](#).

Hebt u een parkeervergunning of garageplaats in het vrijmarktgebied? Dan mag u in alle parkeerruimtes buiten het gebied parkeren.

Lees [meer over verkeer en parkeren tijdens Koningsdag](#)

Varen tijdens Koningsdag? Op de Oudegracht geldt eenrichtingsverkeer (van noord naar zuid) voor alle boten. Op de Oudegracht geldt ook een afmeerverbod.

## Markten

De markt op het Vredenburg gaat niet door op woensdag 27 april in verband met Koningsdag.

# Koningsdag en vrijmarkt - Utrecht

## Verkooppunten winkels

Hebt u een onderneming? Dan hoeft u geen vergunning voor een verkooppunt aan te vragen als:

- Het verkooppunt niet breder is dan de gevel van het bedrijf, in totaal niet dieper dan 2 meter vanaf de gevel is en geen uitgang belemmert.
- De vrije doorgang voor het verkooppunt op de stoep minimaal 1,5 meter is. Dat is niet noodzakelijk als de totale doorgang op straat voor het verkooppunt minimaal 4 meter is.
- U etenswaren en/of goederen verkoopt die tot de gewone bedrijfsuitoefening van de winkel horen.
- U geen etenswaren frituurt, bakt, kookt of op een andere vergelijkbare wijze bereid bij het verkooppunt.
- U geen alcoholhoudende drank verkoopt.

## Aanvraag evenementenvergunning en taponthefing

U kunt geen evenementenvergunning en taponthefing meer aanvragen voor Koningsdag 2022, de aanvraagtermijn is verlopen.

## Regels

Tijdens Koningsdag 2022 gelden er een aantal regels. Zo houden we het feestelijk voor iedereen.

- [Bekijk de regels die tijdens Koningsdag gelden in de binnenstad van Utrecht](#)
- [Bekijk het aanwijzingsbesluit met de regels die gelden voor de vrijmarkt](#)

## HULP EN CONTACT KONINGS DAG

Telefoon  
14 030

E-mail: [koningsdag@utrecht.nl](mailto:koningsdag@utrecht.nl)

# Mini-cursus: Virtual Reality

Na deze minicursus zit er maar een ding op: een VR-headset opzetten en in 3D ervaren wat we je hierbij zo goed mogelijk proberen uit te leggen in 2D. In

deze minicursus beantwoordt Wouter van den Bijgaart, VR Consultant en Directeur VR Nederland, de vraag: wat is Virtual Reality precies?

## Virtuele Werkelijkheid

Een compleet nieuwe manier om iets te ervaren. Je zet een speciale bril op, pakt de controllers vast en via de bril zit je midden in een andere werkelijkheid. De ene speelt er een spel op, de ander bezoekt vanuit zijn luie stoel een stad via Google Earth.

Door middel van computertechniek kun je een andere werkelijkheid ervaren in 3D. Hiervoor moet je een speciale bril opzetten, ook wel een VR-Headset genoemd. Met deze headset wordt de zichtbare werkelijkheid vervangen door computer gegenereerd beeld. En kun je door je hoofd te bewegen de virtuele omgeving ontdekken. Zoals je ook in de echte wereld in het rond kan kijken.

Naast deze bril zorgen controllers (zoals je ze kent van de PlayStation) of speciale handschoenen ervoor dat je ook iets kunt doen. Denk daarbij aan een spelletje zwaardvechten ter vermaak of het fictief uitvoeren van een operatie als oefening voor het echte werk. Je ogen en handen beïnvloeden jouw virtuele ervaring, omdat je er zelf direct invloed op kan uitoefenen.

# Mini-cursus: Virtual Reality

## Wat kun je met Virtual Reality?

Via de headset heb je toegang tot een appstore, dat is handig want deze applicaties zijn allemaal geschikt voor de VR-ervaring. Het is ook mogelijk om via de computer applicaties in te laden, bij meer geavanceerde VR simulaties. Denk daarbij aan Google Earth, een specifieke vergaderruimte gemaakt voor jouw organisatie of een gerichte cursus.

Het meest bekend is de toepassing van Virtual Reality als entertainment maar dat is slechts een van de mogelijkheden.

Virtual Reality wordt ook toegepast in:

- Trainingen: Politie en leger oefenen gevaarlijke situaties in een in virtuele simulatie
- Onderwijs: een raket lancering van dichtbij meemaken
- Gezondheidszorg: het laten fietsen van senioren in hun virtuele geboortedorp
- Verkoop: het ervaren van nieuwe meubelen in een virtuele ruimte
- Vastgoed: het vastleggen van historische monumenten en hier virtueel doorheen lopen

## Ervaren

Ben je na dit tipje van de ijsberg benieuwd naar meer? VR Nederland geeft graag een demonstratie in jouw organisatie. Of bezoek het [evenement Back To Reality](#) op 5, 6 en 7 september in jaarbeurs Utrecht en ervaar wat VR aan jouw organisatie kan toevoegen.

# **BACK TO REALITY | 5,6, EN 7 SEPTEMBER 2022 JAARBEURS UTRECHT**

Voor wie is Back to Reality?

“Leer een kind wat de wereld is.”

Dat dekt ongeveer de lading van de uiteenlopende mogelijkheden in VR.

Tijdens Back To Reality wordt dit opgedeeld in hap-klare brokken en is daarmee gericht op VR beginners.

Geen moeilijk vakjargon of theorie. Maar praktische handvaten, voorbeelden en ervaringen.

 **VR NEDERLAND**



Verstuur  
gemakkelijk  
professionele  
nieuwsbrieven  
met Laposta.

START GRATIS of [lees meer](#)



# Laposta

## **Gebruiksgemak en meer**

Met Laposta kun je uitzonderlijk makkelijk je relaties beheren, nieuwsbrieven opstellen en versturen, en je resultaten interpreteren. Tot 2000 relaties kun je Laposta gratis gebruiken. Lees meer over het gratis versturen van nieuwsbrieven.

## **E-mails die aankomen**

We zorgen ervoor dat je nieuwsbrieven in de 'inbox' terechtkomen. Alles is technisch perfect geregeld, en we zorgen ervoor dat er geen spam via onze servers wordt verstuurd. We nemen privacy serieus

## **Met Laposta voldoe je aan de eisen van de AVG.**

Voor iedere gebruiker staat een verwerkersovereenkomst klaar, die gemakkelijk binnen ons programma getekend kan worden. Al onze servers staan in Nederland. Bovendien hebben we een ISO-27001 certificering.

## **Voor groot en klein**

Meer dan veertigduizend bedrijven, instellingen en verenigingen werken met Laposta. [Lees meer](#) over alle mogelijkheden van Laposta.

# Personal Branding

YOU ARE  
YOUR OWN  
BRAND

ADVERTENTIE



Beugelloze bh

# Personal branding is: Gezien worden.... Gehoord worden.... Serius genomen worden!



## **Uit je comfortzone**

Door een overname komen een paar honderd mensen op straat te staan. Als de eerste schok is weggeëbd, en het verlies is verwerkt, vragen de medewerkers zich vervolgens af: "Maar wat nu..., Hoe kom ik aan een nieuwe baan...?"

Tot mijn grote genoegen word ik gevraagd om mensen daarbij te begeleiden, in de vorm van workshops en individuele coaching. Het is een prachtige klus, waar ik ten tijde van het verschijnen van dit artikel met liefde en plezier een gedeelte van mijn tijd aan besteed. Het betreft hier veelal om mensen met lange dienstverbanden, voor wie solliciteren iets is uit een ver verleden. Dat maakt het heel spannend om weer de

arbeidsmarkt op te gaan, en het leidt tot veel vragen. Een van de vragen die in alle workshops steeds weer gesteld wordt is: "Hoe verkoop ik mezelf?" Voor mij als personal brandingsexpert natuurlijk geweldig om hier samen met de cursisten antwoorden op te vinden.

## **Personal branding in workshops**

Omdat tegenwoordig veel mensen hun nieuwe baan vinden via netwerken, besteden we niet alleen aandacht aan profilering tijdens het sollicitatiegesprek. Ook bij andere gelegenheden, zoals tijdens netwerkgesprekken, bijeenkomsten en bij spontane ontmoetingen heb je de kans je zelf van je beste kant te laten zien.

Samen met de deelnemers (over het hele jaar verdeeld zijn er dit meer dan honderd) gaan we werken aan personal branding. In met name workshops als 'netwerken', 'elevator pitch' en 'succesvol sollicitatiegesprek voeren' is het een terugkerend thema, waarbij de deelnemers aangeven de waarde er wel van in te zien maar het ondertussen ook erg spannend en

vooral lastig te vinden. Want hoe pak je zoiets nou aan? Stap voor stap worden ze hierin wegwijs gemaakt, en doordat ik veel cursisten vaker terugzie, zie ik hun personal brand steeds sterker worden.

## Drie stappen

Er gebeurt dus heel veel op het gebied van personal branding tijdens mijn workshops. Maar hoe vat ik dat samen? Onlangs las ik de volgende omschrijving van personal branding; "Het is gezien, gehoord en serieus genomen worden". Ik realiseerde me dat deze elementen in al mijn workshops terugkomen, en een mooie invalshoek voor dit artikel vormen.

## Gezien worden



De deelnemers zijn vertrouwd met hun eigen werkomgeving, maar die vertrouwde wereld zullen ze binnenkort moeten

gaan verlaten. Ze zullen zich moeten gaan begeven op de arbeidsmarkt en zich hier laten zien, in zowel letterlijke als figuurlijke zin.

1. Letterlijk gezien worden, betekent dat ze deel zullen gaan nemen aan nieuwe activiteiten zoals themabijeenkomsten, gesprekken met netwerkcontacten, ze zullen netwerkborrels gaan bezoeken, en natuurlijk zullen ze sollicitatiegesprekken gaan voeren.

2. In figuurlijke zin zullen ze moeten gaan werken aan opvallen, interesse wekken, met de uitstraling die past bij wie ze zijn en wie ze willen zijn. Nu ben ik, als het gaat om uiterlijke zaken en kledingadvies dat hierbij past, geen

expert. (Er zijn hele goede adviseurs op dat gebied, zoals bijvoorbeeld *Lisette Goes* ([colourbusiness.nl](http://colourbusiness.nl)). Maar in algemene zin houdt het in dat ze zich bewust moeten zijn van hun uitstraling, en die uitstraling laten passen bij de indruk die ze willen achterlaten. Ze dienen er dus op te letten dat hun kledingkeuze past bij de functie die ze ambiëren. Naast kleding gaat het ook om zaken als houding, kortom de hele visuele presentatie. Een groot gedeelte van de communicatie vindt ten slotte non-verbaal plaats, en het is dus de moeite waard om daar aandacht aan te besteden!



Het wordt door mijn cursisten met interesse ontvangen, maar allemaal zeggen ze heel terecht: "Wat je ook doet, blijf vooral jezelf!"

## Gehoord worden



Het klinkt misschien flauw, maar het is wel waar, je wordt alleen gehoord als je iets zegt.... Als je nog iets

kritischer bent zou je ook kunnen zeggen 'je wordt alleen gehoord als je ook echt iets te zeggen hebt'. Daar van tevoren over nadenken loont dus echt de moeite. Tijdens de workshops komt dit uitgebreid

aan de orde. Waar ben jij goed in? Wie ben jij als persoon? Welke baan ambieer jij en wat is daarbij jouw motivatie? En waarom ga jij daar een succes van maken? Of anders gezegd, welke problemen ga jij voor je nieuwe werkgever oplossen?

Tips hierbij zijn om het heel goed voor te bereiden en uit te schrijven, maar vooral om het in ieder geval een paar keer hardop te oefenen.

**“Werk aan je personal branding, maar blijf daarbij altijd jezelf!”**

### **Serius genomen worden**

De deelnemers aan mijn workshops zijn bescheiden mensen. Dat is op zich een mooie eigenschap, maar wanneer dat doorslaat in te grote bescheidenheid en zelfs onzekerheid wordt het een probleem. Gelukkig is dit prima op te lossen. Bijvoorbeeld aan de hand van de STARR (een artikel met uitleg hierover vind je op

mijn website

[www.wegnaarsucces.nl/artikelen](http://www.wegnaarsucces.nl/artikelen)).

Ook gaan we op zoek naar talenten en competenties, en delen we successen. Het vraagt tijd en inzet, maar wie zich hier voor inzet wordt hier later ruimschoots voor beloond. Eerst ontstaat er meer positief zelfinzicht, later zullen de gesprekken over jouw (meer)waarde ook steeds meer vanzelf gaan. Een cursist die voorheen het voeren van sollicitatiegesprekken vreselijk vond, gaf na afloop aan dat hij het nu zelfs leuk begint te vinden. Een mooi resultaat, en een die hem ongetwijfeld het succes gaat opleveren waar hij naar op zoek is, namelijk die leuke nieuwe baan. En daar doen we het voor!

**“Wil je serius genomen worden door een ander? Zorg dan eerst dat je gelooft in jezelf!”**



#### **Over Simône Verlaan**

Simône is een bevoegde Carrièrecoach, die haar eigen loopbaan is gestart in de consultancy, en daarna met een paar interessante en waardevolle omwegen haar eigen droombaan heeft gecreëerd door zich te specialiseren als zelfstandig coach. Met haar bedrijf Weg naar Succes heeft ze al veel mensen geholpen om niet alleen succesvol maar vooral gelukkig te worden in hun werk. Ze richt zich hierbij op het oplossen van carrièrevraagstukken, waaronder leiderschap en omgaan met stress.

Daarnaast begeleidt zij mensen in hun zoektocht naar een andere baan en bij sollicitatieprocedures.

De laatste jaren heeft ze de kracht van Personal Branding ontdekt, en inmiddels heeft ze al een groot aantal klanten begeleid bij het ontwikkelen en versterken van hun Personal Brand.

Meer weten? Kijk op [www.wegnaarsucces.nl](http://www.wegnaarsucces.nl). Of neem rechtstreeks contact op met Simône [info@wegnaarsucces.nl](mailto:info@wegnaarsucces.nl), bel haar op 06-29577515.

Of volg haar op Facebook, LinkedIn, Instagram en YouTube!

# Promote Your Post



**Promote Your Post - Hét platform waarmee je op organische wijze meer interactie krijgt op door jouw geplaatste berichten, en meer contacten opbouwt in jouw Social Media netwerk.**

Wil je kennismaken met Promote Your Post en met Social Media Marketing nog beter aan de slag gaan? Jij kunt nú met 6 cyclussen zonder kosten meedoen en de diensten ervaren met het kennismakingspakket.

Het kennismakingspakket bestaat uit:

- ♦ Deelname aan 6 cyclussen Comment 2 Promote (3 maanden)
- ♦ Deelname aan 6 cyclussen Like 2 Promote (3 maanden)
- ♦ Intake gesprek (video-call +/- 30 minuten)
  - Werking van het systeem uitleggen
  - Uitleg over Social Selling Index
- ♦ Je ontvangt een naslagwerk van de werkwijze
- ♦ Deelname aan SSI Coaching programma / Infographic
- ♦ Evaluatie van je deelname na 5e Cyclus

Tijdens de evaluatie kun jij bepalen of je deel blijft nemen aan Promote Your Post op incidentele basis, op basis van een lidmaatschap of dat je ermee stopt. Al met al, een risicoloze investering en unieke kans. Doe je mee?

Hoe ga je van start?

- Vul het contactformulier in op: [ocmn.nl/promote-your-post](https://ocmn.nl/promote-your-post)  
Je verplicht je daarmee nog tot niets.
- Jouw aanmelding wordt bevestigd en je ontvangt de informatie over deelname, kosten en "spelregels".
- Promote Your Post beoordeelt jouw aanvraag en bevestigt of en, zo ja, wanneer je in een groep deel kunt nemen.
- Ga je van start, dan bevestig je daarmee jouw deelname en commitment conform de "spelregels".



🌐 [OCMN.NL/PROMOTE-YOUR-POST](https://ocmn.nl/promote-your-post)

INFO@OCMN.NL - REF: 20211005

# Financiën



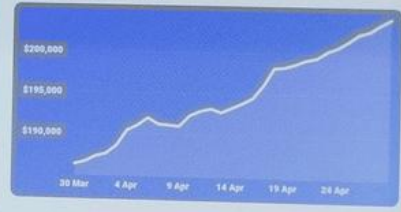
3:04

Search

Distel

**Baremetrics** APP 6:12 AM  
Daily Report from Saturday, April 28 to Sunday, April 29

**Monthly Recurring Revenue**  
Yesterday: \$204,306.50  
2 days ago: \$203,606.33  
Change: 0.34%



**Average Revenue Per User**  
Yesterday: \$63.85  
2 days ago: \$63.73  
Change: 0.19%



**Active Customers**  
Yesterday: 3200

Got something down



## Ongelijkheid en herverdeling

Belastingen leiden veel minder tot inkomensherverdeling dan overheidsuitgaven

De herverdeling van inkomens tussen Nederlandse huishoudens vindt vooral plaats door overheidsuitgaven zoals toeslagen en bijstand, en veel minder door belastingheffing.

Ook blijkt dat hogere inkomens geen groter deel van hun inkomen afdragen aan belastingen dan lagere inkomens. De bovenste 1% van de huishoudens betaalt gemiddeld zelfs minder belasting dan de overige huishoudens.

Dit blijkt uit het onderzoek 'Ongelijkheid en herverdeling' van het Centraal Planbureau in samenwerking met het Centraal Bureau voor de Statistiek, dat op 25 maart is verschenen.

Het onderzoek kijkt niet alleen naar de directe belastingen, maar ook naar de verdeling van indirecte belastingen, zoals accijns en btw en alle overheidsuitgaven aan bijvoorbeeld onderwijs en zorg.

Daarmee werpt de studie een nieuw licht op de ongelijkheid en inkomensherverdeling tussen Nederlandse huishoudens. Enerzijds vindt meer herverdeling plaats doordat vooral lage inkomens profiteren van collectieve uitgaven.

Daartegenover staat dat zowel lage als middeninkomens een relatief groot deel van hun inkomen kwijt zijn aan indirecte belastingen, wat zorgt voor minder herverdeling.



# Ongelijkheid en herverdeling

## Herverdeling door overheidsuitgaven

De overheid zorgt vooral voor herverdeling via de uitgaven. Lagere inkomens profiteren meer van de collectieve uitgaven dan hogere inkomens. Het gaat hierbij vaak om directe inkomensondersteuning en andere uitkeringen, zoals toeslagen en bijstand, voor huishoudens met lage inkomens. Ook andere overheidsuitgaven, zoals langdurige zorg en maatschappelijke ondersteuning, zijn herverdelend. Vanwege de herverdeling tussen de Nederlandse huishoudens stijgt het aandeel van de 50 procent laagste inkomens van 19 naar 29 procent in het nationale inkomen. Het aandeel van de hoogste 10 procent inkomens daalt van 32 naar 25 procent.

## Gelijke belastingdruk

De Nederlandse inkomstenbelasting heeft dan wel een progressief karakter, maar dat is niet het geval voor de premies aan de sociale zekerheid en de indirecte belastingen. De hoogte van de sociale-zekerheidspremies is namelijk gemaximeerd. Mede daardoor is de totale belastingdruk ongeveer gelijk voor de midden en hogere inkomens. Verder consumeren huishoudens met hoge inkomens een kleiner deel van hun inkomen dan huishoudens met lagere inkomens, waardoor de laatsten relatief hogere indirecte belastingen betalen ten opzichte van hun inkomen.

## De bovenste 1%

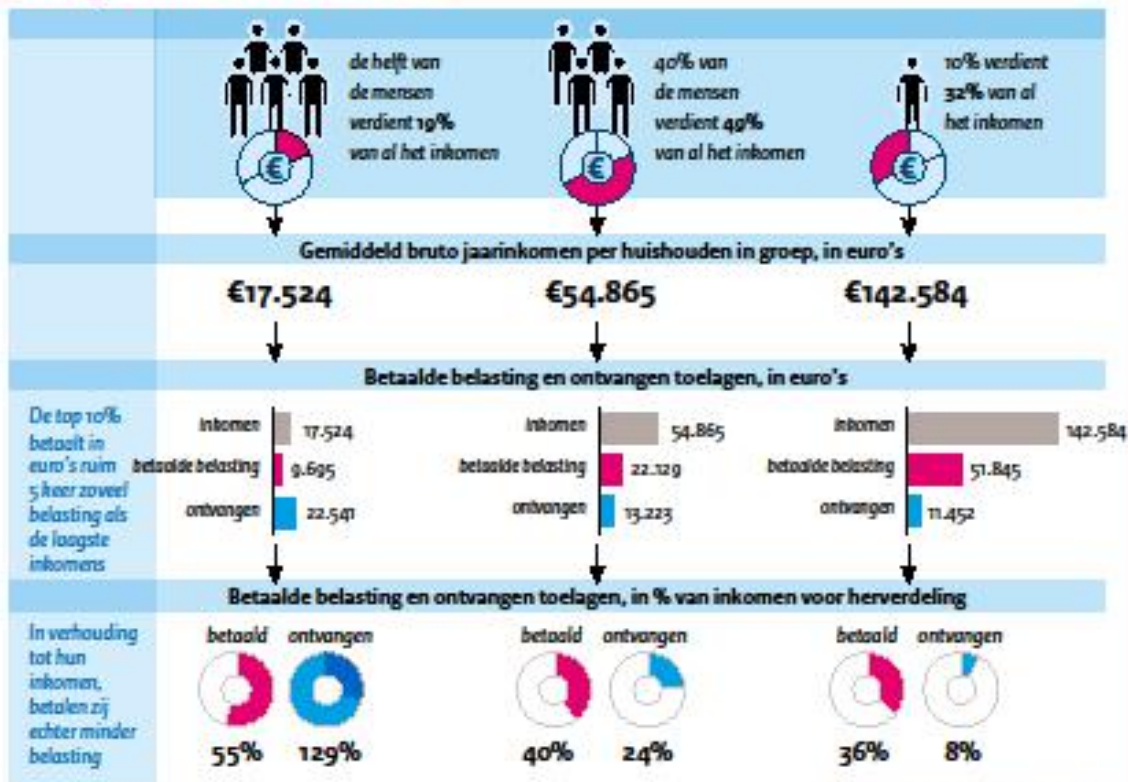
De 1% huishoudens met de hoogste inkomens betaalt daarentegen gemiddeld minder belasting dan de overige huishoudens. Dat komt doordat hun inkomen grotendeels bestaat uit kapitaalinkomen en ingehouden bedrijfswinsten, die minder belast worden dan looninkomen. Door de betere beschikbaarheid van inkomensgegevens neemt deze studie ook alle inkomens uit kapitaal en vermogen mee, waardoor het zicht op de absolute top van de inkomensverdeling is verbeterd. Uit het onderzoek blijkt dat de allersterkste schouders niet de zwaarste lasten dragen.



# Herverdeling door overheidsuitgaven

Via belastingen vindt nauwelijks herverdeling plaats; de sterkste schouders betalen relatief minder belasting dan mensen met lage inkomens

Verdeling: wie verdient welk deel van de taart

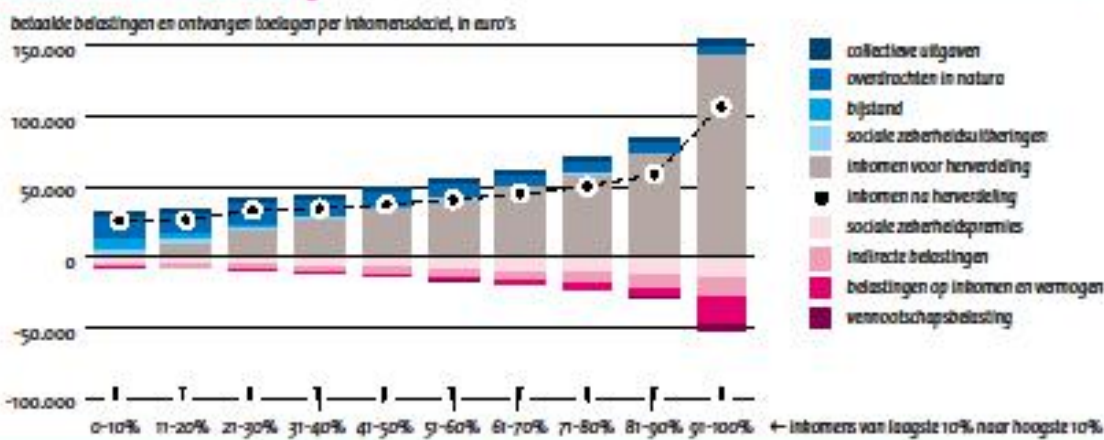


Herverdeling vindt vooral plaats door overheidsuitgaven. Het belastingsysteem is minder progressief dan gedacht



Hoge inkomens halen een groter deel van hun inkomen uit vermogen (zoals rendementen op beleggingen), daarvoor gelden lagere tarieven. Ook geven ze een relatief kleiner deel uit, daardoor betalen ze minder indirecte belastingen als BTW

Inkomen voor en na herverdeling





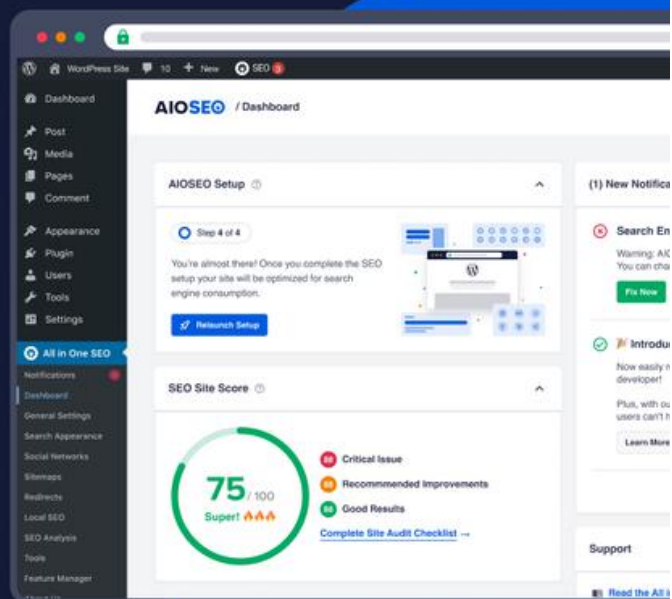
Switchy – retargeting url shortener - 2022

advertentie

**AIOSEO**

# De beste WordPress SEO Plugin en Toolkit

Meer dan 3 miljoen professionals en specialisten gebruiken All In One SEO om hun website ranking hoog te houden



advertentie

# Vitaal Ondernemen

enjoy  
EVERYDAY  
FLOWER

floral studio  
WORKSHOP

flower  
9AM  
(Monday)



ADVERTENTIE



Beugellozebh

## Tips voor vitaliteit Ga zelf alvast aan de slag

### Bewegen

- Voldoende bewegen is makkelijker dan je denkt. De Beweegrichtlijnen laten zien hoeveel en welke beweging goed voor je is.
- Wekelijks bot- en spierversterkende oefeningen doen maakt je fitter. Dit artikel geeft je een aantal concrete oefeningen.
- Als je thuiswerkt, schiet bewegen er wel eens bij in. Op deze pagina vind je handige tips en oefeningen. Uiteraard ook geschikt voor niet-thuiswerkers!
- Even je werkdag onderbreken voor een oefening die bij je werkplek kunt doen. Thuiswerken is topsport biedt korte video-workouts.
- Ook wanneer je zwaar werk doet (bijvoorbeeld in de bouw) is het belangrijk om in je vrije tijd voldoende te bewegen.
- Check of je met je manier van werken je lichaam te veel belast op Hoe top werk jij?

## Tips voor vitaliteit Ga zelf alvast aan de slag

### Voeding

- Allerlei tips om gezond te eten vind je [hier](#).
- Hoe blijf je gezond eten en bewegen als je thuiswerkt? [Hier](#) zie je waar je op kunt letten.
- Volop inspiratie voor gezonde recepten staat [hier](#).
- Wil je gezonder kiezen in de supermarkt? De [Kies ik gezond?](#)-app kan je daarbij helpen.

## Tips voor vitaliteit

### Ga zelf alvast aan de slag

#### Mentale balans

- Alles over mentaal fit blijven vind je op [www.mentaalvitaal.nl](http://www.mentaalvitaal.nl).
- Corona zet ons dagelijks leven behoorlijk op zijn kop. Niet gek als je daardoor gespannen voelt. Praten helpt.
- [Twaalf tips](#) om mentaal fit te blijven tijdens de coronacrisis.
- Onlinetrainingen om te werken aan slaap-, pieker- of stressklachten vind je op [www.snelbeterinjevel.nl](http://www.snelbeterinjevel.nl).
- Hoe hou je een goede werk-privébalans, zeker bij thuiswerken? Dit [factsheet](#) geeft tips
- Op Thuiswerken is topsport vind je verschillende korte [ontspanningsoefeningen en tips voor stressreductie](#).

# 42 procent van uitkeringen arbeidsongeschiktheid door psychische klachten

Bron: [CBS Gezondheid en welzijn](#)

In 2020 werden ruim 4 op de 10 arbeidsongeschiktheidsuitkeringen verstrekt op grond van psychische klachten. Daarmee is dit nog steeds verreweg de meest voorkomende grond voor arbeidsongeschiktheidsuitkeringen. Dit meldt het CBS op basis van nieuwe cijfers.

Eind 2020 werden 816 duizend [arbeidsongeschiktheidsuitkeringen vers](#)  
[trekt](#) aan ruim 758 duizend personen, van wie 365 duizend mannen en 394 duizend vrouwen. Het CBS hanteert voor de diagnose van arbeidsongeschiktheid 12 hoofdcategorieën. Met 346 duizend vielen de meeste uitkeringen binnen diagnoses in de hoofdcategorie psychische stoornissen. Op de tweede plaats staat de hoofdcategorie ziekten van het bot- en spierstelsel (154 duizend gevallen), op de derde plaats komen ziekten van het zenuwstelsel, oog en oor (84 duizend gevallen).

Vergeleken met eind 2011 veranderde het aantal uitkeringen per hoofdcategorie weinig. Uitzonderingen zijn de bot- en spierziekten, waar het aantal diagnoses met bijna 20 procent afnam, en de ontwikkelingsstoornissen, waar het aantal gevallen bijna 80 procent hoger lag. Onder ontwikkelingsstoornissen vallen aandoeningen als ADHD en stoornissen in het autistisch spectrum. Na de introductie van deze categorie in 2007, is deze vooral tot en met 2014 snel gegroeid.

# 42 procent van uitkeringen arbeidsongeschiktheid door psychische klachten

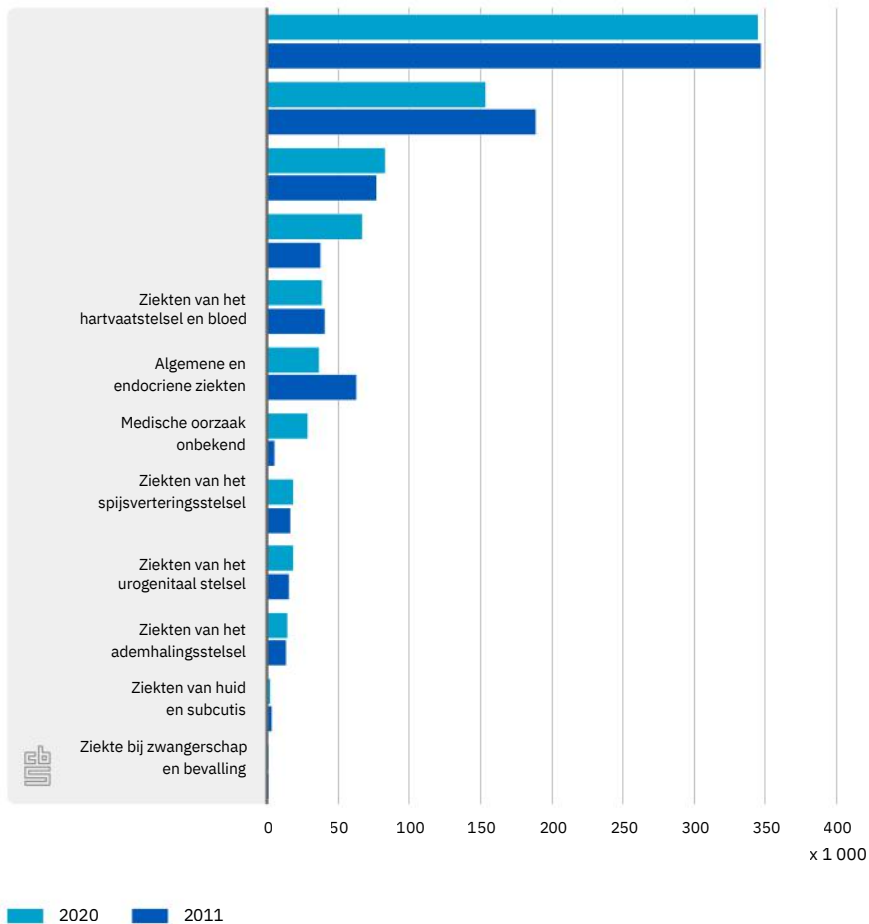
Bron: [CBS Gezondheid en welzijn](#)

Verder is er sinds 2011 een flinke toename van het aantal arbeidsongeschiktheidsuitkeringen waarvan de achterliggende medische oorzaak onbekend is. Deze stijging gaat echter samen met een daling in de categorie algemene en endocriene ziekten (ziekten aan het hormoonstelsel), waar aandoeningen kunnen worden ondergebracht die in geen andere categorie vallen.

Er is ook een kleine toename in de hoofdcategorie ziekten van het ademhalingsstelsel. Deze stijging komt niet door de gevolgen van long COVID, omdat deze diagnose pas vanaf 2022 eventueel in de arbeidsongeschiktheidsuitkeringen-statistiek te zien zal zijn.

# 42 procent van uitkeringen arbeidsongeschiktheid door psychische klachten

Bron: CBS Gezondheid en welzijn



## Vijf meest voorkomende diagnoses bij vrouwen zijn psychische stoornissen

Voor vrouwen zijn de vijf meest voorkomende diagnoses depressieve episodes (10 procent van de arbeidsongeschiktheidsuitkeringen), zwakzinnigheid (<https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/11/42-procent-van-uitkeringen-arbeidsongeschiktheid-door-psychische-klachten/zwakzinnigheid>) (6 procent), posttraumatische stressstoornis (3 procent), borderline persoonlijkheidsstoornis (3 procent) en overige psychische stoornissen (2 procent). Samen maken ze een kwart uit van alle diagnoses van arbeidsongeschikte vrouwen. Alle diagnoses vallen onder de hoofdcategorie psychische stoornissen.

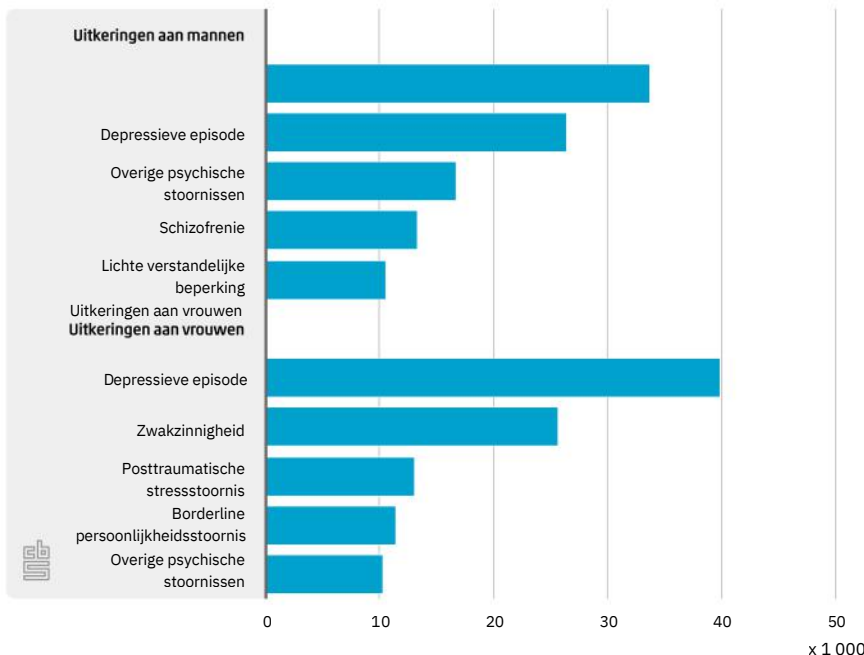
## Bij mannen ook ontwikkelingsstoornissen bij vijf meest gestelde diagnoses

Bij mannen overlappen drie van de vijf diagnoses met die van vrouwen, maar ze komen niet even vaak voor: zwakzinnigheid (8 procent), depressieve episodes (7 procent), overige psychische stoornissen (4 procent), schizofrenie (3 procent) en een licht verstandelijke beperking (3 procent). Van deze vijf valt alleen de licht verstandelijke beperking niet onder de psychische stoornissen, maar onder de ontwikkelingsstoornissen.

Bron: CBS Gezondheid en welzijn

# 42 procent van uitkeringen arbeidsongeschiktheid door psychische klachten

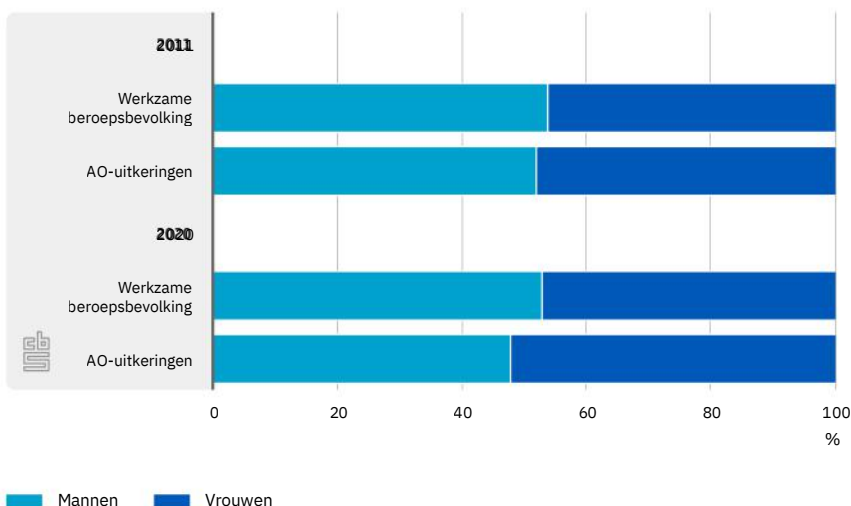
Bron: CBS Gezondheid en welzijn



## Arbeidsongeschiktheidsuitkeringen vaker verstrekt aan vrouwen

Vanaf 2015 worden er meer arbeidsongeschiktheidsuitkeringen aan vrouwen verstrekt dan aan mannen. Deze toename gaat samen met een grotere arbeidsparticipatie van vrouwen. De mate van verschuiving in de verhoudingen gaat echter niet gelijk op. In 2011 maakten vrouwen 46 procent uit van de beroepsbevolking, in 2020 was dat 47 procent. In dezelfde periode steeg het aandeel van vrouwen onder ontvangers van een arbeidsongeschiktheidsuitkering van 48 naar 52 procent. Vrouwen blijken dan ook een grotere kans op een arbeidsongeschiktheidsuitkering te hebben dan mannen

Werkzame beroepsbevolking en arbeidsongeschiktheidsuitkeringen, aandeel mannen en vrouwen



(UWV Kennisverslag 2021-6: het verschil in WGA-risico tussen mannen en vrouwen. Ter Horst en Berendsen ([https://www.cbs.nl/-/media/\\_pdf/2022/11/ukv-2021-6-verschil-wga-risico-man-vrouw.pdf](https://www.cbs.nl/-/media/_pdf/2022/11/ukv-2021-6-verschil-wga-risico-man-vrouw.pdf))).

Bron: CBS Gezondheid en welzijn

# Mobiliteit

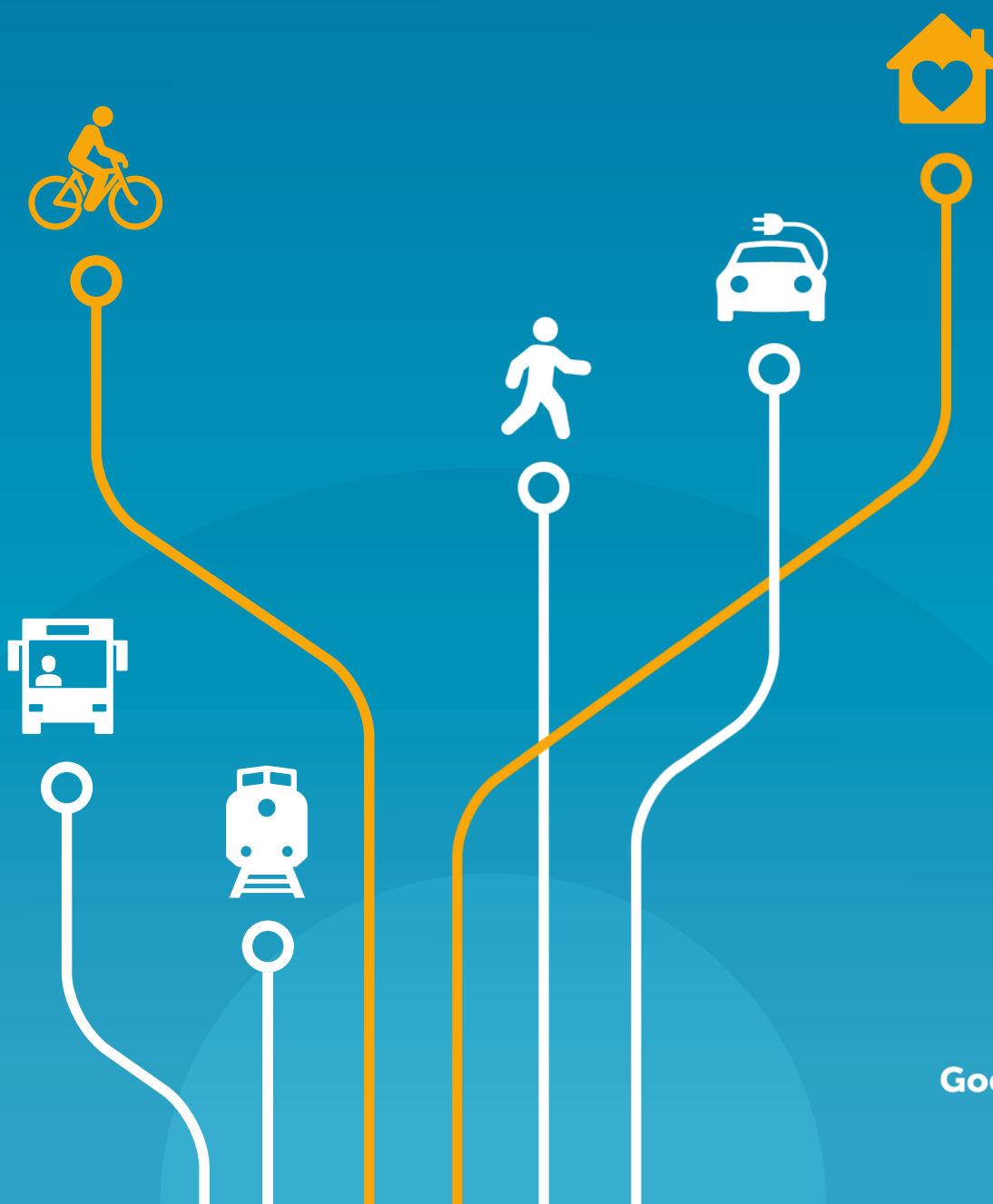




# Goedopweg Wijzer

Slim reizen & flexibel werken

Zo maak je jouw bedrijf klaar  
voor de toekomst



Goedopweg

# Goedopweg g Wijzer

Slim reizen & flexibel werken

In een zevendelige serie  
besteden wij vanuit OCMN  
Mobiliteit de komende  
maanden aandacht aan  
Goedopweg

Deze maand deel 1:  
Van vast naar flexibel  
vergoeden

(Vorige maand, Maart: "De  
voordelen van hybride  
werken" en "Zo maak je jouw  
bedrijf klaar voor de  
toekomst".)





# 01

“Ik kan iedereen de mobiliteitsscan aanbevelen. Het is laagdrempelig en kost niets. Je krijgt echt een heel goed inzicht in je eigen verkeersstromen. En in wat er gebeurt als je mensen stimuleert om op een andere manier te gaan reizen.”

Peter de Rooy, directeur De Rooy Transport & Logistiek, in 't Goy

## Flexibel reizen en vergoeden

Samen met je medewerkers kijk je hoe jullie slimmer kunnen reizen. Waar begin je? Bij het begin! Het is handig om eerst de huidige situatie in kaart te brengen met een scan: waar wonen je medewerkers, hoe reizen ze nu en kan dat ook anders? Fluitje van een cent met onze gratis mobiliteitsscan.

# Van vast naar flexibel vergoeden

Je mag je medewerkers onbelast een vaste maandelijkse reiskostenvergoeding geven van maximaal € 0,19 per kilometer. Voorwaarde is wel dat de medewerker minimaal 60 procent van de werkdagen naar zijn/haar vaste werkplek reist.

## Wanneer bespaar je geld met flexibel vergoeden?



Als je medewerkers in werkelijkheid minder reizen dan het vooraf afgesproken vaste aantal reisdagen.



Als er geen vast patroon zit in de woonwerk- en zakelijke reizen.



Als je je medewerkers vaker thuis wil laten werken.

Kies je voor een flexibele reiskostenvergoeding, dan vergoed je alleen de reiskosten van de reizen die je medewerkers ook echt maken.

Behalve dat dit geld bespaart, levert het nog meer voordelen op:

- Je medewerkers kiezen veel makkelijker hoe ze willen reizen. Dat hoeft bijvoorbeeld niet meer alleen met de auto te zijn omdat die kilometers wel vergoed worden en de ov-kosten niet.
- Wil je gezonder reizen stimuleren? Vergoed dan € 0,19 per gefietste of gelopen kilometer. Wil je dat je medewerkers vaker duurzaam reizen? Geef een lagere autokilometervergoeding en een hogere voor ov, fiets en elektrisch rijden.

TIP!

## Mobiliteitsapp maakt flexibel vergoeden makkelijk

Er zijn veel aanbieders van mobiliteitskaarten en mobiliteitsapps die je rittenadministratie handig online bijhouden zoals de Fynch App, Reisbalans, Shuttel en MobilityMixx. Je stelt simpel verschillende kilometervergoedingen in voor fietsen, lopen en auto. En je beloont duurzamer reizen. Zo levert flexibel vergoeden je geen extra administratieve rompslomp op.



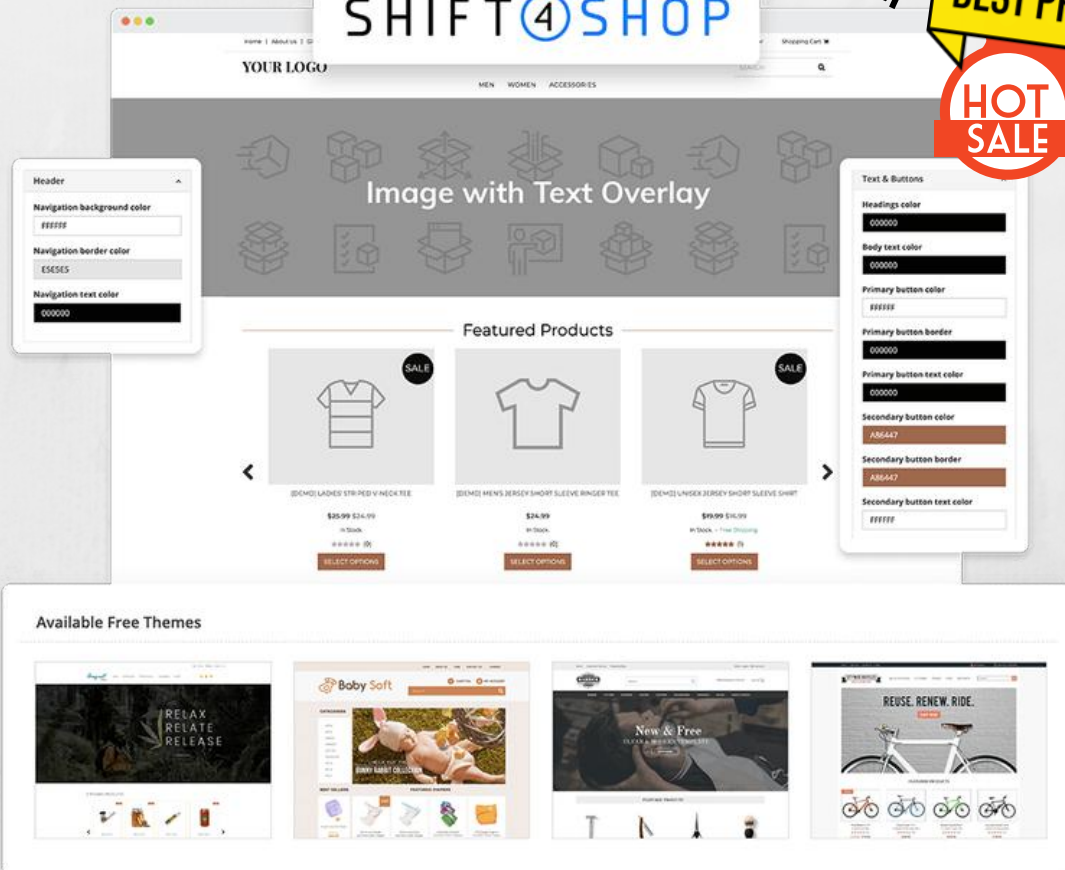
Tobias

Ook weten hoe jouw medewerkers slimmer kunnen reizen en hoe je geld bespaart met onze mobiliteitsscan. Dit kost je niets en je ziet meteen wat het je oplevert in reistijd en CO-reductie. Plan digitaal halfuurtje of vraag meteen de scan aan. In met jouw mobiliteitsadviseur Tobias

Rocket Fuel for Your Business

SHIFT4SHOP

Slechts € 29,11 maand  
BEST PRICE  
HOT SALE



Shift4Shop maakt het gemakkelijk om de perfecte website voor ieder bedrijf te bouwen en alle producten of diensten online te verkopen. De kant-en-klare eCommerce-oplossing omvat een functierijke websitebouwer, product- en orderbeheer, klantmarketingtools en meer.

ADVERTENTIE

ADVERTENTIE

flixi

Create and publish with the fastest video editor

Make amazing videos with just a few clicks, collaborate in real-time and publish in under 3 minutes with the fastest online video editor.

Get Started For Free

No account required

BE THE NEXT STAR

Online, at work, in school, or at home

# Live stream op locatie



[Meer informatie of reserveren?](mailto:info@ocmn.nl)  
[info@ocmn.nl](mailto:info@ocmn.nl) / 030 877 0244

## Pakket Brons

- Streaming video software
- Privacy videokanaal
- 1 Professionele hd camera inclusief bediening door 1 persoon

€695,-

## Pakket Goud

Beste keuze

- Video regie switcher
- Streaming video hardware
- Streaming video software
- Privacy videokanaal
- Perfecte verstaanbaarheid sprekers
- Hoge kwaliteit muziek toegevoegd
- Foto's of presentatie live toegevoegd aan stream
- 3 Professionele hd camera's inclusief bediening door 2 personen

€1295,-

## Pakket Zilver

- Video regie switcher
- Streaming video hardware
- Streaming video software
- Privacy videokanaal
- 2 Professionele hd camera's inclusief bediening door 1 persoon

€795,-

Optioneel: stabiele 4G internetverbinding meerprijs €250,-

\*Prijzen vanaf, exclusief BTW

De OCMN Raad van Advies is sinds 2019 actief om de groei van aan OCMN verbonden bedrijven te bevorderen.



# Growing your Business

Afspraak maken?  
[rva@ocmn.nl](mailto:rva@ocmn.nl)  
[ocmn.nl/raadvanadvies](http://ocmn.nl/raadvanadvies)

# Adverteerders overzicht

## Full page:

LaPosta  
Live stream op locatie  
OCMN Raad van Advies  
Promote Your Post  
Shift4Shop

## Banners:

AIL IN ONE SEO  
Airmeet  
Beugelloze bh  
Canva  
Flixier  
NordVPN  
Shift4Shop

## OC-Q MAGAZINE TARIEVEN

OC-Q wordt maandelijks online gepubliceerd en gedeeld vanuit het OCMN netwerk met een primair bereik van ca. 7.500 contactpersonen actief in het midden- en kleinbedrijf NL

Richtlijn publicatie- en advertentietarieven 1e kwartaal 2022

Cover: foto + spread € 995 (inclusief fotografie MHFstudio)

Per enkele pagina € 275 - per spread € 425 (2 aaneensluitende pagina's)

Advertentie hele pagina € 175 - advertentie halve pagina € 125

[Interesse?  
Contact!](#)

NETWERKEN - WEBINARS - TAFELGESPREKKEN

# Social Lounge

Powered by [Airmeet](#)  
Een initiatief van OCMN  
netwerk voor ondernemers  
en zelfstandig vakspecialisten  
[www.ocmn.nl/social-lounge](http://www.ocmn.nl/social-lounge)



De link / url voor toegang tot de Social Lounge is voor de hele maand januari 2022:  
<https://www.airmeet.com/e/f4861430-1dd5-11ec-8b32-877dc345ed32>

ADVERTENTIE



Best Virtual  
Events App

