

HETKANWEL GROENE FEESTDAGENSPECIAL METCADEAUTIPS

GROENER, EERLIJKE EN
LEUKER LEVEN. ZELFS IN
DECEMBER

EEN VERRASSEN
LEKKER VEGAN
FEESTMENU

IN BALANS HET
NIEUWE JAAR IN
MET DEZE RITUELEN

DIT JAAR GEEN
SHOPSTRESS DANKZIJ
ONZE DUURZAME
CADEAUTIPS

EEN GRATIS ÉN
DUURZAME
FEESTOUTFIT

BLIJ MET
ALCOHOLVRIJ



COLOFON

Vragen, complimenten, klachten of
een foutje gezien?

Mail naar redactie@hetkanwel.nl

Wil je een persbericht naar de
redactie sturen?

Mail naar redactie@hetkanwel.nl

Redactie

Wyke Potjer

Asceline Groot

Charlot Oudbier

Lauri van Oosterom

Nancy Sars-Arkema

Fotografie

Marie van der Heijden

Adverteren in ons volgende online
magazine of op de site?

Mail naar adverteren@hetkanwel.nl



INHOUD



p. 05	Editorial: doe een beetje lief
p. 07	Inspiratie: Opgeruimd het nieuwe jaar in
p. 09	Onze favoriete cadeautips mét korting
p. 10	Kleding & Sieraden
p. 12	Eten & Drinken
p. 14	Body & Mind
p. 16	Ervaringen
p. 18	Tips: Echt duurzame cadeaus en duurzaam inpakken
p. 20	HetkanWEL zoekt uit: Wat is duurzamer? Een kunst- of echte kerstboom
p. 23	Tips: De 8 leukste winteruitjes
p. 25	Inspiratie: Draag je feestkleding het hele jaar door
p. 27	Tips: Betaalbare feestdagen
p. 30	Inspiratie: Intuïtief eten tijdens de feestdagen
p. 32	3 gangen vegan kerstmenu
p. 36	Tips: Zen het nieuwe jaar in
p. 38	EHBOngemakken
p. 40	Inspiratie: Blij met Alcoholvrij
p. 42	Inspiratie: 52 duurzame levenslessen (voor elke week een)
p. 47	Tips: Alleen tijdens de feestdagen, zo maak je er een feestje van
p. 50	Tips: Een momentje voor jezelf: boeken, podcast en docu's
p. 56	Tips: Zo houd je je goede voornemens vol
p. 59	Tips: Duurzame Dilemma's – gespreksstof voor bij het kerstdiner



DOE EEN BEETJE LIEF

De feestdagen zijn een tijd waarin we onze verbondenheid met elkaar vieren. Families en vrienden komen bij elkaar om samen te eten en elkaar te verwennen. De straten zijn mooi verlicht, de cadeaus vliegen je om de oren en binnen is het lekker warm en gezellig. Althans dat zou het moeten zijn...

Voor veel mensen is december helemaal niet zo gezellig, maar vooral stressvol. Op het laatste moment een originele surprise maken voor Sinterklaas, terwijl het gekkenhuis is op je werk. Met kerst binnen 48 uur alle familieleden en vrienden tevreden stellen met een bezoekje. Voor het tiende jaar op rij moeten uitleggen dat vegan eten helemaal niet zo ingewikkeld is en vooral ook heel lekker. Of wéér in discussie gaan over het feit dat het helemaal niet nodig is om elkaar elk jaar weer cadeautjes te geven die je helemaal niet nodig hebt of waar je – in sommige gevallen – zelfs helemaal niet blij van wordt.

En dan is er nog de FOMO (fear of missing out) die oud & nieuw beheerst: ben je wel met de juiste mensen op het juiste feestje? En hoe gaat het thuis met de hond of de kat als het vuurwerk wordt afgestoken en de hele straat in een warzone veranderd lijkt. En zal je puberkind wel voorzichtig doen vanavond en weer heelhuids thuiskeren?

En dan gaan we er in al deze gevallen vanuit dat je tot de gelukkigen behoort die familie en vrienden heeft om de feestdagen mee door te brengen. Want er zijn ook talloze mensen die tegen de feestdagen opzien, juist omdat ze niemand hebben om sinterklaas, kerst of oud en nieuw mee te vieren en het liefst zien dat het zo snel mogelijk 'gewoon' weer januari is...

Je zou dus kunnen zeggen: wat een onzin allemaal, dat decembergedoe. Daarom hebben we bedacht om de feestdagen dit jaar met een nieuwe dimensie te benaderen.

Zonder stress, zonder verwachtingen, maar wel met aandacht en liefde. Voor onszelf en voor elkaar. En dan het liefst niet alleen op 5, 24, 25, 26 en 31 december, maar gewoon de hele maand.

Geef elkaar gewoon een luisterend oor, een compliment, een beetje aandacht of een knuffel. Sla een arm om iemand heen of laat iemand juist even met rust.

Zorg ervoor dat dieren niet hoeven te lijden door te kiezen voor een vegetarisch of vegan menu. Stop jezelf niet tot kotsens toe vol met suiker, alcohol en vet, maar wees lief voor je lichaam en trakteer jezelf op gezond én lekker eten, een beetje beweging en een frisse neus. Creëer niet teveel afval en koop zoveel mogelijk biologische en fairtrade producten.

Want zeg nou eerlijk, de mooiste cadeaus passen niet in een doos. Het zijn momenten van begrip, liefde en warmte. Het is eigenlijk zo simpel: laten we gewoon een beetje lief doen.

Liefs Wyke, Asceline & Charlot



MAAK DE **BALANS** OP

ZO GA JE OPGERUIMD HET NIEUWE JAAR IN

Een kerstboom optuigen, samen met familie of vrienden dineren, oliebollen bakken, sterretjes of vuurwerk afsteken. Het zijn allemaal rituelen en rituelen geven volgens onderzoekers van Harvard University rust en houvast, maar ook troost. Het helpt emoties kanaliseren en helpt om het 'oude' los te laten en ruimte te maken voor 'het nieuwe'.

"Een paar kilo eraf"

Oud & nieuw is natuurlijk bij uitstek zo'n moment waarop we een nieuwe start maken. Denk aan al die goede voornemens waarmee we het nieuwe jaar inluiden, zoals 'een paar kilo eraf', 'stoppen met roken' of 'minder drinken'. Daarnaast is oud & nieuw ook het uitgelezen moment om heel bewust de balans op te maken: wat voor jaar laat ik achter? En wat wens ik mezelf toe voor het nieuwe jaar? Anders gezegd: waar kom ik vandaan en waar wil ik naar toe?

Dat zijn twee hele grote vragen natuurlijk en het klinkt niet meteen als een hele ontspannende of gezellige bezigheid in een drukke maand als december. Maar van gebeurtenissen uit het afgelopen jaar kan je leren en daar groei je van. En als je niet je eigen koers bepaalt voor het komende jaar, resulteert dat er vaak in dat je je automatisch voegt naar de koers van een ander. Bijvoorbeeld die van je partner, je kinderen, je vrienden of je baas. Op een gegeven moment gaat dat wringen.

Aandacht is een schaars goed geworden in een tijd waar we overdonderd worden door van alles wat onze aandacht trekt. Van werk tot sport en cursussen. Maar ook: films, muziek, social media... Het ligt allemaal in een veelvoud aan keuzes binnen ons handbereik en voordat je het weet word je geleefd en is er nul aandacht over voor jezelf en wat jij nou eigenlijk wil.

Net zoals je bewust tijd in je agenda kan vrijmaken voor meditatie, wandelen, yoga of bosbaden (zie Zen het nieuwe jaar in op pagina 36) kan je in de maand december bewust tijd vrijmaken voor zelfreflectie op het afgelopen jaar en koers bepalen voor het komende. Al is het maar een uurtje per dag.

Hoe pak je dat aan?

De vraag is dan natuurlijk: hoe pak je dat aan? Want gewoon op de bank gaan zitten en voor je uitstaren is heerlijk, maar niet precies wat we hier bedoelen. Daarom raden we aan een mooi schrijfboek te pakken (misschien een leuk cadeau voor sinterklaas, dan heb je nog de rest van december om te reflecteren) en alles wat in je opkomt vrij op te schrijven.

Om je op weg te helpen, hebben we de grote vragen 'waar kom ik vandaan' en 'waar wil ik heen' opgedeeld in subvragen. Beantwoord ze vrijelijk, dus zonder rem. En als je alles hebt opgeschreven, bewaar je het boekje voor volgend jaar december. Het is namelijk ook een goede tool om even terug te kijken hoe je een jaar geleden in de wedstrijd zat en nu. En soms kan het ook halverwege het jaar fijn zijn om er doorheen te bladeren en te kijken of je nog op koers ligt.



VRAGEN AAN JEZELF

1. Welke gebeurtenissen herinner ik me van het afgelopen jaar? (Wat heb ik meegemaakt?)
2. Wat had de meeste impact op me van deze gebeurtenissen?
3. Waarvan werd ik blij en kreeg ik energie? (Maak een top-3)
4. Waarvan werd ik minder blij of kostte me zelfs energie? (Maak een top-3)
5. Wat was de grootste verrassing of ontdekking dit jaar?
6. Waar ben ik het meest trots op?
7. Wat ging minder goed of kon beter?
8. Welke mensen waren belangrijk voor me dit jaar?
9. Wat heb ik dit jaar voor iemand anders betekend?
10. Waar ben ik dankbaar voor?
11. Voor wie ben ik dankbaar?
12. Waar heb ik dit jaar mijn tijd aan besteed? (Maak een top-10)
13. Wat heb ik dit jaar allemaal geleerd?
14. Wat was de meest waardevolle les?
15. Wat wil ik het komende jaar absoluut niet meer?
16. Waar verlang ik naar voor het komende jaar?
17. Welke goede gewoontes heb ik dit jaar ontwikkeld?
18. Welke gewoontes kunnen nog wel wat verbetering gebruiken?
19. Wat is het mooiste compliment dat ik dit jaar heb ontvangen?
20. Wat zou ik dit jaar anders hebben gedaan met de kennis van nu?
21. Welke dingen laat ik achter me en neem ik niet mee het nieuwe jaar in?
22. Wat wil ik in het nieuwe jaar bereiken? (Zo concreet mogelijk)
23. Waar droom ik van op de langere termijn?
24. Kan ik daar dit jaar al stappen voor ondernemen?
25. Welke mensen verdienen het komende jaar mijn volle aandacht en liefde?

A photograph of two women standing outdoors in front of a grey corrugated metal wall. The woman on the left has dark, wavy hair and is wearing a bright red coat. The woman on the right has blonde, wavy hair and is wearing a brown and black plaid coat. They are both smiling and looking towards the camera. The blonde woman is holding a red apple in her right hand. A large, woven straw basket filled with green leafy vegetables is positioned in front of them, partially obscuring their lower bodies.

DUURZAME CADEAUTIPS

DEZE CADEAUS KUN JE MET EEN GERUST HART KOPEN

KLEDING & SIERADEN



Stoere beanie Dorus

De Dorus is een robuuste uniseks beanie die volledig geribd is voor een comfortabele pasvorm. Deze muts is gemaakt van een mix van lokale Nederlandse wol met zachte alpaca en merino.

€89,-

Aukje plaid van Knitwit Stable

De Aukje plaid is een luxe, warme deken gemaakt van mohairwol van volwassen angorageiten, die een grovere, maar verrassend zachte structuur heeft.

€350,-



Actie

Nu €55,- korting,
alleen op **het plaid**
met de code
hetkanWELdiscount
(t/m 31 dec 2024)

Over de Knitwit Stable

Mohair producten worden in het algemeen gemaakt van de jongere geit, maar het zou natuurlijk zonde zijn om alleen gebruik te maken van onze jonge dieren. En dus hebben we van onze volwassen geiten plaid Aukje gemaakt! In Baambrugge, waar de geiten worden gehouden, wordt de wol twee keer per jaar geschoren en op kwaliteit gesorteerd. Daarna wordt het verder verwerkt in Noord-Frankrijk en Italië, lekker dichtbij dus. Met plaid Aukje haal je een prachtig product in huis, met aandacht voor zowel kwaliteit als milieu.

Actie

Nu 10% korting met de code **hetkanWEL** (t/m 31 jan 2025)



Eternal Sunshine ketting

Dit ontwerp van NOWA – geïnspireerd door de ondergaande zon – is gemaakt van gerecycled zilver en goud uit oude telefoons, hoe tof is dat!

€199,95

Over NOWA

Voor de verguld gouden ketting zijn zo'n 24 telefoons nodig. Voor de 14KT gouden ketting zo'n 140. Alle sieraden worden in Nederland met liefde en met de hand gemaakt. Voor elk sieraad dat ze verkopen zorgen ze ook weer dat er afvaltelefoons worden ingezameld. Zo maken ze de cirkel rond. Jewelry that makes you look, feel & do good.

No Waste armband goud

Met de No Waste armband goud maak je elke outfit af. Het tijdeloze 'Eternal Connection'-ontwerp staat voor oprechte verbondenheid en eeuwigdurende liefde.



€39,95

ONZE FAVORIETEN: CADEAUTIPS

Actie!

Nu gratis verzending
vanaf 6 flessen met
de kortingscode
hetkanWEL



Natuurwijn uit een biologische wijngaard

Wijn gemaakt van druiven
uit de eigen biologische en
natuurlijke wijngaard.

vanaf €15,-

Over Wijndomein Oude Waalstroom

De druiven in deze kleinschalige wijngaard worden handmatig geteeld, kenmerkt zich door het stimuleren van natuurlijke processen, vooral in de bodem. Gezonde wijngaard, gezonde wijnranken en gezonde druiven dus. De vergisting gebeurt met de natuurlijke gisten en eigen suikers en zuren, voor een perfecte balans die recht doet aan de herkomst. Minimale interventie, zodat alle smaken behouden blijven tot in de fles!

Actie!

Nu 10% korting op het
hele assortiment met
de code
HETKANWEL
(t/m 31 dec 2024)

Wilde kaneel

De Wild Ceylon Cinnamon van
The Good Spice kent haar
herkomst van Sri Lanka en is
een onmisbare winter spice!

€8,60



Over The Good Spice

De kaneel wordt geoogst van individuele bomen die groeien op het land van kleinschalige thee- en koffieboeren op het hart van het eiland. 'Wilde' kaneel komt van bomen die niet groeien op plantages, maar in een voedselbos. De bomen kunnen volgroeien voordat de bast geoogst wordt. Hierdoor is de bast een stuk dikker dan van jonge takken en heeft een sterkere verwarmende houtsmak. Deze ceylon kaneel smaakt heerlijk in de havermout, maar misstaat ook niet in winterse baksels of over de warme chocolademelk.

ONZE FAVORIETEN: CADEAUTIPS



Plantaardige Truffelkaas

Een must voor je vegan borrelplank! Deze truffelkaas van Max & Bien is namelijk een echte showstopper.

€5,25

Over Max & Bien

Deze stevige kaas van Max&Bien heeft een karaktervolle smaak door toevoeging van truffel en paddenstoelen. Door het fijne rijpingsproces krijgen alle smaken genoeg tijd om te ontwikkelen. Lekker op een toastje, of geef het een prominente plek op je borrelplank. Hoe je 'm ook eet, dit kaasje smaakt naar meer!

BODY & MIND



Body soap

Deze natuurlijke love & peace body soap bezorgt jou ongetwijfeld elke keer een klein geluksmoment wanneer je het gebruikt.

€9,25

Over Oh my soul

Patchouli en bloemen, de geur van liefde. Verwerkt in een zeep zo zacht als fluweel, met Braziliaanse klei die een zijdezacht huidgevoel geeft. Met sheaboter en cacaoboter, olijfolie en wonderolie hul jij jouw huid en hoofd in een romantisch dromerige sfeer. Wil je de geur langer vasthouden? Deze is ook verkrijgbaar in een bodybutter (Clean Hippië). Dit product is 100% vegan.

Body butter

Deze 100% natuurlijke body butter van Weleda is een dorstlessen voor de droge huid, herstelt de barrièrefunctie van de huid en is ook nog eens vegan en animal friendly.

€14,99



Over Weleda

De voedende butter bevat namelijk een combinatie van biologische plantenextracten en oliën die de huid verrijken en extreem droge huid gelijk verzachten. De rijke butter is geschikt voor de verzorging van het hele lichaam. De 100% natuurlijke Skin Food Body Butter is een verrijking voor je lichaam. De verzorgende butter is samengesteld uit plantenextracten zoals driekleurig viooltje, biologische calendula en biologische kamille in combinatie met biologische oliën zoals zonnebloemolie, shea boter en cacaoboter.

ONZE FAVORIETEN: CADEAUTIPS



Natuurlijke huidverzorging

Reset je skincare routine met Food for Skin! Start met 100% natuurlijke, effectieve huidverzorging van Nederlandse bodem.

€29,50

Over Food for Skin

Food for Skin maakt 100% natuurlijke huidverzorging, die je huid voedt door gebruik te maken van groenten als basis. De Carrot Cleanser, Tomato base cream en een serum zijn als gezonde voeding voor je huid. Geen microplastics, chemicaliën en parfum. En daar staan de zussen Angela en Cathy voor, met als missie alle huidverzorgingsproducten schoon te maken.

ERVARINGEN



Cadeaubon De Wilde School

Online cursussen en wildplukwandelingen door diverse docenten en gidsen.

Vanaf € 15

Over De Wilde School

De Wilde School heeft een duidelijke missie: het ondersteunen en herstellen van de natuur en de mens naar hun natuurlijke staat van zijn. Je kunt er terecht voor allerlei online cursussen, zoals de Wilde Apotheek, Bosbaden, Kruidenkeuken en Wildplukken, maar ook organiseren ze verschillende wandelingen.



Beste Mensen

In de theatervoorstelling 'Beste Mensen' komen de meest opvallende klimaatspeeches van de afgelopen vijftig jaar voorbij.

Vanaf € 22,50

Over 'Beste Mensen'

Al bijna een halve eeuw worden ze op allerlei podia uitgesproken door wereldleiders, wetenschappers en activisten. Ooit werden ze gekenmerkt door optimisme. Nu, vijftig jaar later, door wanhoop. De vraag die nu op tafel ligt: wat komt er na die wanhoop? Kan het keerpunt in de som der speeches liggen?

Klik hier voor de speeldata.



TIPS VOOR

CADEAUS DIE NIET IN DE KAST BELANDEN

1 Werk met verlanglijstjes en kies iets dat iemand echt wil of nodig heeft. Heeft de ontvanger een specifieke wens? Dit is vaak al een duurzame keuze, omdat het cadeau daadwerkelijk gebruikt zal worden. Zo voorkom je dat jouw geschenk ongebruikt in de kast verdwijnt.

2 Ga voor kwaliteit die lang meegaat. Een goed gemaakt cadeau heeft een langere levensduur en hoeft niet snel vervangen te worden. Zo kan de ontvanger er langer van genieten, terwijl er minder grondstoffen worden verbruikt en afval verminderd wordt!

3 Denk aan tweedehands, refurbished of upcycled. Hoe bijzonder is het als iemand de tijd neemt om voor jou een uniek cadeau te vinden in een tweedehandswinkel? Of als je een refurbished of upcycled item cadeau krijgt? Tweedehands kun je vaak ook een groter cadeau geven dat nieuw onbetaalbaar zou zijn.

4 Geef een ervaring cadeau. Denk aan een cadeaubon voor een massage, cursus, filmavond of theaterbezoek. Nog avontuurlijker? Laat de ontvanger willekeurig een plek op de kaart van Nederland aanwijzen en trakteer op een dagje uit met de trein of fiets naar die bestemming.



5 Bied een handige dienst aan. Verras iemand met een dinerbon waarbij jij de chef-kok bent! Geef een zelfgemaakte strippenkaart voor bijvoorbeeld oppasdiensten. Of, een andere leuke optie: gebruik je reparatievaardigheden om een kledingstuk, klok of apparaat te herstellen of te komen klussen. Ben je niet zo handig? Neem de ontvanger dan mee naar een repair café.

6 Kies iets lekkers om te eten of drinken. Wil je zeker weten dat dit duurzaam is? Raadpleeg dan de Keurmerkenwijzer voor producten met de beste keurmerken. Of kies lokaal en biologisch (bijvoorbeeld natuurwijn uit Nederland).

7 Geef een donatie aan een goed doel in de naam van de ontvanger. Een donatie cadeau doen laat zien dat je geeft om de wereld. Hiermee maak je als gever een positieve impact en geef je de ontvanger een betekenisvol geschenk.



DUURZAAM INPAKKEN



INPAKKEN ZONDER PAKPAPIER IS GEMAKKELIJKER DAN JE DENKT

01 Inpakken in doeken

Furoshiki is een Japanse traditionele manier van inpakken. Als je iemand een cadeau geeft, verpak je het in een mooie doek. Dat kan bijvoorbeeld ook een sjaal zijn of iets wat je nog hebt liggen. De doek moet alleen niet te dik zijn. De traditie is dat de ontvanger het cadeau uitpakt en de doek weer teruggeeft aan de gever.

02 Inpakken in oude kranten of tijdschriften

De krant van gister is oud nieuws, of niet? Je kunt een oude krant ook redden uit de papierbak en hem een tweede leven geven: als inpakpapier. Dat kan trouwens ook met oude tijdschriften: je plakt een paar kleurrijke pagina's aan elkaar vast, inpakken, bloem of blad uit de tuin erbij of een feestelijk lint (die je kan hergebruiken) en klaar ben je.

03 Inpakken in hergebruikt cadeaupapier

Ooit wel eens gekeken naar de berg cadeaupapier na een avondje sinterklaas? Meestal verdwijnt dat in de oud papierbak, maar als je het netjes opvouwt en bewaart, kan je het met kerst, een verjaardag of volgend jaar voor sinterklaas gewoon weer tevoorschijn halen en hergebruiken. Scheelt geld en het is beter voor het milieu.



WAT IS DUURZAMER?
EEN ECHTE KERSTBOOM OF
EEN NEPPERD?

HETKANWEL
ZOEKT HET UIT

KERSTBOOM: ECHT OF NEP?

Aan het einde van het jaar (meestal na sinterklaas) zien we mensen wekenlang met kerstbomen sjouwen. Super gezellig natuurlijk zo'n boom in huis, maar het leidt straks (na de kerst) ook weer tot bergen kerstbomen die op de stoep opgestapeld liggen te wachten op het grofvuil en na een paar weken van plezier afgedankt en wel de verbrandingsoven ingaan. Helemaal geen kerstboom dan? Of toch een kunstboom, die je na de kerst op zolder kan parkeren? We zoeken uit wat het meest duurzame alternatief is.

De feiten op een rij

Duurzaamheidsblog *Duurzaamthuis* zocht uit dat een echte kerstboom zo'n 3 kilo CO₂-uitstoot veroorzaakt bij het proces van kweken, transporteren en uiteindelijk verbranden. Volgens experts is dat bij de productie van een plastic boom van bijna twee meter hoog al 40 kilo. Dat zou betekenen dat een kunstboom alleen duurzamer is als je 'm minimaal dertien jaar gebruikt, al verschillen die cijfers:

- De Britse krant The Guardian zwakt dat wat af en heeft het over minimaal tien jaar, afhankelijk van de materialen die voor de kunstboom worden gebruikt.
- Terwijl de New York Times schrijft dat je een kunstboom minstens 20 jaar moet gebruiken, voordat je de impact ervan op het milieu hebt gecompenseerd.
- Sanne Janssen van Milieu Centraal zei bij RTL Nieuws dat de milieu-impact van een kunstboom pas gelijk komt te staan met een echte boom als je er heel erg lang meedoet. En wat is dan heel erg lang? In ieder geval tussen de zes en tien jaar. Dat is dus een voorzichtige schatting als je het vergelijkt met bovenstaande beweringen.
- Milieudefensie neemt een grote bandbreedte en heeft het over 9 tot 17 jaar.

Hoe het ook zij, bij het gebruik van een kunstboom is more echt more, oftewel: hoe langer je met een kunstboom doet, hoe beter het uiteindelijk is voor het milieu. Kies er daarom dus eentje van kwaliteit, die lang mee kan of (nog beter) koop een tweedehands kunstboom.

Voor een kunstboom geldt dat het grootste deel (twee derde) van de CO₂-uitstoot wordt veroorzaakt door het plastic waar de boom uit bestaat. Als je dus kiest voor een boom die gemaakt is van gerecyclede materialen of voor een tweedehandsboom, is de uitstoot van je kunstboom al lager.

Dan maakt het natuurlijk ook uit waar je die kunstboom haalt: hoe meer kilometers je ervoor moet rijden, hoe meer uitstoot. Datzelfde geldt trouwens voor een echte boom: kies er eentje die lokaal wordt gekweekt en een kluit heeft. Dan kan de boom daarna eventueel weer terug de grond in en kan je 'm volgend jaar nog een keer gebruiken.

Een tweedehands kunstboom of een echte met kluit

Meestal kopen we een kerstboom om 'm een paar weken later (uiterlijk met Driekoningen, op 6 januari) weer af te danken. Dat kan op twee manieren: of we steken er zelf de fik in met de traditionele nieuwjaarsvuren, waarbij een hoop CO₂ vrij komt. Of we geven de boom mee aan de gemeente en dan is het afhankelijk van die gemeente wat ermee gebeurt. Zo kunnen de opgehaalde bomen verwerkt worden tot biomassa waarmee stroom opgewekt wordt. Of er kan compost gemaakt worden van de afgedankte bomen. Vraag dus aan je gemeente wat ze met al die kerstbomen doen in januari.

Adopteer een boom

Als je het bomenvraagstuk echt duurzaam wil aanpakken, dan adopteer je een biologische kerstboom. Deze wordt in januari weer terug geplant en omdat elke boom een uniek nummer heeft, krijg je het jaar daarop weer dezelfde boom mee naar huis. Dan kan je toch een band opbouwen met zo'n boom, ook fijn.

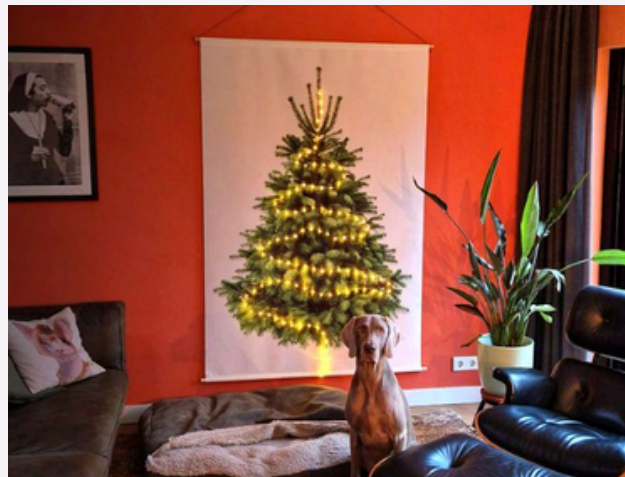
Een adoptieboom kan tot wel 5 keer opnieuw gebruikt worden. Adoptie is trouwens alleen een duurzame optie als je (zie de opmerking hierboven) niet heel ver met de auto moet rijden om de boom op te halen en weer terug te brengen. Bij BeterBoompje regelen ze het zo dat er pickup-points door heel Nederland zijn, waar je de kerstboom na de kerst ook weer kan afleveren.

Je kan de kerstboom (met kluit) natuurlijk ook in je eigen achtertuin planten: zorg ervoor dat je boom een grote kluit heeft, in een ruime pot staat, niet bij de verwarming staat en veel water krijgt. Dan is de kans groter dat ie het overleeft.

Je kan deze hele kerstboom/kunstboom discussie natuurlijk ook aan je voorbij laten gaan en kiezen voor géén boom. Dat is vooralsnog de meest duurzame optie, maar misschien niet heel kerstig, ook al kan je natuurlijk ook een gewone plant versieren met (led)lichtjes.

Een andere optie voor geen boom, is het in elkaar knutselen van je eigen boom. Pinterest en andere social mediakanalen staan vol met DIY ideeën, waarbij je een boom kan maken van stapels boeken, glazen potten met lichtjes erin, oude wijnflessen, beschreven bladzijden uit een boek (beetje zonde misschien) of –de meest gebruikte misschien wel– lichtjes op de muur in de vorm van een kerstboom. Dan moet je er natuurlijk wel voor zorgen dat je een lichtsnoer met led-lampjes hebt.

Als je niet zo do-it-yourselferig bent (of gewoon geen tijd hebt), kan je er natuurlijk ook voor kiezen om voor een ander alternatief te kiezen. Zo zijn wij fan van de tiny tree (zie foto) met gezellige lichtjes van de Arnhemse ontwerper Suseela Gorter: die kan je als wandkleed op de muur hangen, makkelijk oprollen na de kerst en volgend jaar weer ophangen..



Kerstboom aan de muur

Suseela noemt een kerstboom een regelrechte ramp voor de natuur en ontwierp daarom een alternatief. "Het besef kwam een paar jaar geleden, toen ik na de feestdagen overal op straat kerstbomen zag liggen. Wat ondankbaar, dacht ik: je versiert een boom, viert er kerst mee en gooit het dan weg."

Een ander alternatief is de deurposter van No Denneboom. Voor elke poster die verkocht wordt, wordt een boom geplant. Dat kan je overigens ook zelf doen natuurlijk: een boom planten ter compensatie van de 2,5 miljoen kerstbomen die er jaarlijks in Nederland worden omgehakt. Of sowieso omdat er veel meer bomen bij moeten. Dan kan bijvoorbeeld via Just Diggit, Meer bomen nu of Trees for all (leuk cadeau ook voor de feestdagen).

Samengevat

- Wil je een kunstboom? Gebruik deze dan heeeeeeel erg lang en kies voor een kwalitatief, tweedehands exemplaar.
- Hergebruik je echte kerstboom door hem na de kerst weer terug in de tuin te planten.
- Wil je 'm toch kwijt? Breng hem naar de milieustraat en vraag jouw gemeente wat ze ermee doen.
- Huur of adopteer een kerstboom. Dat kan bijvoorbeeld via adopteereenkerstboom.nl of via huureenkerstboom.nl of via BeterBoompje.
- Maak zelf een boom. Het internet staat vol inspirerende voorbeelden. Gebruik ledlampjes als kerstverlichting.
- Als je zelf geen zin hebt om te knutselen, kan je kiezen voor een sfeervol wandkleed met verlichte kerstboom of een deurposter.



**MUTS OP, HANDSCHOENEN
AAN EN NAAR BUITEN!**

DE 8 LEUKSTE WINTERUITJES

1

Avontuur Dichtbij

Avontuur Dichtbij biedt meerdaagse arrangementen in Nederland en België. Je gaat naar buiten en laat de dagelijkse sleur achter je. Zo weet je weer dat je voor een leuk avontuur niet per se ver weg hoeft of op de zomer hoeft te wachten, want winterkamperen behoort ook tot de mogelijkheden. (avontuurdichtbij.nl)

2

Drink glühwein op een kerstmarkt

Maastricht, Valkenburg, Haarlem, Den Haag en andere steden hebben elk jaar een leuke kerstmarkt, waar je een verzameling van cultuur, kerstkraampjes, live muziek en lekkere drankjes vindt (naar goed Duits gebruik).

3

Strandjutten

Wandelen is fijn in alle jaargetijden. Ga dus lekker uitwaaien en neem meteen een tas mee om zwerfafval te rapen en schatten te verzamelen (schelpjes, stenen, dennentakken, brandnetels voor thee of mooi gekleurde blaadjes om mee te knutselen) Je kan ook als vrijwilliger helpen met het schoonmaken van het strand en gaan jutten (juttersgeluk.nl)

4

Amsterdam Light Festival

Bekijk Amsterdam deze winter vanaf het water. Voor de 13e keer op rij ontwerpen kunstenaars uit binnen- en buitenland bijzondere lichtobjecten. Dit jaar met 'rituelen' als thema. Je kan zelf langs de grachten lopen of mee met een boot. (amsterdamlightfestival.com)

**5**

Dagje in de natuur

Rust, ontspanning en samen genieten van de natuur op de mooiste plekjes van Nederland. Tijdens een dagje in de natuur kun je even helemaal tot rust komen. Vergeet het drukke, dagelijkse bestaan en geniet optimaal van de natuur om je heen. (dagjeindenatuur.nl)

7

Volg een kruidenworkshop

Laat je meevoeren in een wereld vol aroma's en magische krachten. Ontdek de geheimen van kruiden en wilde planten tijdens de workshop van herborist Nancy. Ze vertelt je hoe de kruiden door de eeuwen heen werden en worden gebruikt en ze prikkelt je zintuigen. Tijdens de workshop ga je ook zelf aan de slag en neemt na afloop een aantal zelfgemaakte producten mee. (herborista.nl)

6

Vegan food tour in Utrecht of Adam

Tijdens de Vegan Food Tour word je geïnspireerd om vaker dier- en planeetvriendelijke keuzes te maken, want je ontdekt de onbegrensde mogelijkheden van de plantaardige keuken. (veganfoodtour.nl)

8

Een trektocht in eigen land

Bij trektochten denk je al snel aan het buitenland, ook omdat we een klein land zijn met relatief weinig plekken natuur. Maar die natuur is wel prachtig en ook daar kan je op trektocht: in Drenthe of het Lauwersmeer bijvoorbeeld. Ook als het buiten koud is of sneeuwt. (cabiner.com)



DIT JAAR DRAAG JE 365 DAGEN

GLITTERS, GLIMMERS & PAILETTEN

GLITTERS, GLIMMERS EN PAILETTEN

DRAAG JE FEESTKLEDING HET HELE JAAR

Glitters, glimmers en pailletten; met de kerst in aantocht hangen de winkels weer vol met prachtige feestkleding. En zeg nou zelf, niets is zo leuk als in je feestelijkste outfit bij het kerstdiner of op een oud en nieuwfeestje te verschijnen... Wat minder leuk is, is dat al die glamour na een paar uur schitteren vaak voor de rest van het jaar onderin de kast verdwijnt. Zonde en ook helemaal niet nodig.

De gemakkelijkste optie is om je feestkleding te huren, want dan geef je deze na het dragen gewoon terug. Maar je kunt er ook voor kiezen om je feestkleding het hele jaar door te dragen. Dat kan makkelijk, als je het maar goed stijlt en combineert.

Feestelijke pailletten

Pailletten vind je veel terug in feestkleding. Het brengt een mooie schittering in een donkere tijd. Meestal kiezen we voor pailletten als *statement piece* of pronkstuk en combineren we het met iets simpels. Maar wat nou als je *out of the box* denkt en glans op glans draagt. Een top van pailletten met daaronder bijvoorbeeld een glanzende broek: kan prima! Het geeft een verrassend effect en maakt je outfit net iets spannender.

Op een doordeweekse dag kun je diezelfde top met pailletten dragen met een spijkerbroek of onder een spijkerjasje en met gympen. Ook met een dikke trui eroverheen staat het mooi, als je ervoor zorgt dat onder de trui een randje van de pailletten uitkomt. Dan geef je een simpele outfit ineens een bijzonder effect.

De broek met mooie glimmende details is eigenlijk in elke situatie heel goed te dragen. Met een effen top en dikke sjaal kan je meteen door naar je werk.

Ook een glittertop met asymmetrische vormen werkt goed voor de feestdagen. Combineer het met een rokje of een nette broek voor de feestdagen en met een jeans en casual jasje door het jaar heen.

Een opvallende broek

Vaak kiezen we voor de feestdagen voor een opvallende top of jurk, maar draai het eens om. Ga voor een opvallende broek. Met een mooie, maar minder opvallende top is het succes gegarandeerd voor het oud & nieuwfeest en de rest van het jaar combineer je die broek gewoon met gympen en een spijkerblouse of een andere neutrale top. Als je daar maandag mee op kantoor komt, begint je week net zo feestelijk als het nieuwe jaar.

De meeste outfits voor de feestdagen zijn zwart (altijd een veilige keuze met een chique uitstraling), maar denk ook eens aan rood. Een knalrode jurk past natuurlijk perfect bij de kerst. Vooral met lekker hoge hakken. Rood is feestelijk, vrouwelijk en valt op, maar is ook prima geschikt voor een dagje in de stad of naar je werk. Gewoon leuk combineren met een jasje, dikke panty en stoere laarzen of netjes met een hakje voor een lunch met je lief of een vriend(in).

Samengevat:

- Wees niet bang om glans op glans te dragen. Je denkt misschien 'ik ben dan niet meer te onderscheiden van de kerstboom', maar niets is minder waar. Het geeft je juist een energie-boost, die bijdraagt aan de feestvreugde.
- Gebruik kleur. Veel feestkleding is zwart. en daarmee zit je natuurlijk altijd goed, maar durf een keer voor kleur te kiezen. Dat maakt het geheel zo veel vrolijker. Vooral als de kleur mooi bij je ogen, huid of haar staat.
- Schoenen maken een wereld van verschil. Voor vrouwen; misschien ben je niet zo'n hakkendrager, maar doe het toch maar. Ze maken je benen langer, je rug rechter en je outfit compleet. Neem voor het dansen desnoods flats mee.

A photograph of two young women in winter attire. The woman in the foreground wears a tan fedora and a dark coat over a light-colored turtleneck. She is looking down at a smartphone held in her hands. Behind her, another woman in a dark coat and white turtleneck is also looking at the phone. The background is filled with warm, out-of-focus Christmas lights in various colors (yellow, red, green, blue), creating a bokeh effect.

HET HOEFT NIET ZO DUUR TE ZIJN

TIPS VOOR BETAALBARE FEESTDAGEN

HET HOEFT NIET ZO DUUR TE ZIJN

TIPS VOOR BETAALBARE FEESTDAGEN

Richting het einde van het jaar is iedereen weer druk in de weer met alle voorbereidingen: kerstkaarten, cadeautjes, boodschappenlijstjes, receptenboeken en last-minute bestellingen. Het is dan ook niet voor niets dat december de maand is waarin we gemiddeld het meeste geld uitgeven. We geven je daarom graag een aantal tips waarmee je de laatste dagen van het jaar een beetje betaalbaar én gezellig kunt houden.

1. Geef een betaalbaar cadeau

Zoals we eerder al schreven: een cadeau hoeft niet per se spiksplinter nieuw of duur te zijn. Je kan kiezen voor een tweedehands of zelfgemaakt cadeau (daar zit tijd en aandacht in). Er zijn speelgoedruilmarkten (maar ook bij de kringloop vind je genoeg). Of je kan een ervaring of dienst cadeau doen: kom een avondje oppassen, ga een keer koken of bied aan een dagdeel te komen klussen.

2. Doe slim boodschappen

Bedenk van te voren wat je wilt koken en maak een boodschappenlijstje. Supermarkten proberen je namelijk ook tijdens de feestdagen te verleiden met allerlei aanbiedingen en voordat je het weet ligt je mandje vol met dingen die je helemaal nodig hebt en niet gaat opeten. Op die manier wordt het wel een hele dure kerst, zeker als je je laat verleiden tot het kopen van producten met een beperkte houdbaarheid (of als je vanaf 1 januari gezond(er) wil eten).

3. DIY: wees creatief

Een kerstboom kan best prijzig zijn, dus wees creatief en maak er zelf één (zie het verhaal: kerstboom echt of nep?). Ook je decoraties kan je zelf maken: van dennenappels en -takken uit het bos of van oud papier (tijdschriften of kranten). Denk aan zelf gevouwen kraanvogels voor in de boom of een ster voor in het raam. Online vind je genoeg inspiratie hiervoor.

4. Maak samen het diner

Een feestmaaltijd in elkaar flansen, kan behoorlijk stressvol zijn. Waarom vraag je de gasten niet om allemaal hun favoriete gerecht te maken en mee te nemen. Dan ben je bijvoorbeeld alleen verantwoordelijk voor het hoofdgerecht. Is er nog eten over aan het eind: organiseer dan een 3e kerstdag met vrienden waarbij iedereen kerstkliekjes meeneemt. Zo voorkom je verspilling en verleng je de feestvreugde.

5. Kies voor huren, lenen of ruilen

Ieder jaar een nieuwe boom, met een paar nieuwe slingers, engeltjes, kerstballen en ornamenten. Een mooie nieuwe outfit (liefst iets met glitters) en wat extra servies voor al die mensen die komen eten. Nieuw tafellinnen... Voordat je het weet, ben je honderden euro's lichter en een hoop spullen zwaarder...Dus waarom lenen, ruilen of huren we de feestdagen niet bij elkaar? De kerstballen van de burens hangen dan dit jaar in jouw boom, het chique servies en tafellinnen huur je en je outfit heb je geleend van je beste vriend(in). Het is dé duurzame optie voor zowel je portemonnee als de planeet.

Dit kun je net zo goed huren voor de feestdagen:

- Kerstboom met bijpassende versiering (Google maar eens)
- Servies, bestek en tafellinnen (decoreer het met dennentakjes en andere vondsten die je tijdens een wandeling hebt verzameld)
- Een spetterende outfit: [hier](#) vind je onze lijst met kledingbibliotheken in Nederland.



CIRCULAR JEWELRY

N O W A

A top-down view of a bowl of vibrant yellow soup, likely pumpkin or squash. The soup is garnished with several small, golden-brown fried clams and three fresh sage leaves. The bowl has a dark rim. In the bottom foreground, a portion of another bowl with red soup and green garnishes is visible.

ONTPLOFTE BUIK VERLEDEN TIJD

INTUÏTIEF ETEN, OOK TIJDENS DE FEESTDAGEN

OP DIEET TIJDENS DE FEESTDAGEN?

NEVER NOOIT NIET: WIJ ETEN INTUÏTIEF

Op dieet tijdens de feestdagen? Onmogelijk. En laten we eerlijk zijn, dat wil je ook eigenlijk gewoon niet. Hoewel intuïtief eten al teruggaat naar 1995, lijkt het vooral de laatste tijd aan populariteit te winnen als dé manier van eten. Of liever gezegd: van leven. Maar wat is intuïtief eten eigenlijk precies? En hoe pas je het toe tijdens de feestdagen?

Eigenlijk komt het er, simpel gezegd, op neer dat je alles mag eten wanneer je maar wilt en zo vaak je maar wilt. Niks geen maximaal drie maaltijden, intermitterend vasten, calorieën tellen, koolhydraten uitbannen of na 20.00 uur niet meer eten.

Intuïtief eten zou je dus ook kunnen vertalen als 'gewoon eten'. Want bij intuïtief eten leer je luisteren naar de signalen die je lichaam je geeft: vol is vol en honger is honger.

Daarbij is het belangrijk dat je met aandacht eet en ervan geniet. Maak van elke maaltijd dan ook een momentje, waarop je maar één ding doet, namelijk eten. Met al je aandacht. Dus niet tegelijkertijd dit magazine lezen, je appjes beantwoorden of door je tijdlijn op social media scrollen. Gewoon alleen eten.

Bijkomstig voordeel: door mindful te eten, geniet je niet alleen meer van de structuren en smaken. Je voorkomt ook dat je jezelf gedachteloos volpropt met te veel eten en om vervolgens al je energie nodig te hebben om uit te buiken.

Als je met aandacht eet, heb je eerder in de gaten dat je genoeg gehad hebt (ook met kerst). Onthoud hierbij dat het meestal een minuut of 20 duurt voordat je maag het signaal 'vol' aangeeft. Wacht dus even met extra opscheppen wil je nog ruimte overhouden voor het toetje ;)

Behoeftte aan wat beweging na een 'zwaar' kerstdiner? Beweeg dan op een manier waar jij happy van wordt. Net als eten heeft ook bewegen geen regels. Je kan ook gewoon even een halfuurtje uit je dak gaan door je helemaal gek te dansen op je favoriete muziek. Of een lange wandeling door het bos maken met vrienden of familie. Waar het om gaat, is dat je niet simpelweg beweegt om calorieën te verbranden, maar dat je beweegt omdat je er blij van wordt.

Beweeg op een manier waar jij happy van wordt

Dus dat kerstdiner? Geniet ervan. Van het lekkere eten en van de gezellige mensen om je heen. Luister goed naar je lichaam om te weten wanneer je vol zit en vergeet geen ruimte over te laten voor het heerlijke toetje. En vergeet niet te bewegen op een manier die bij jou past. Hoogstwaarschijnlijk ga je veel blijer naar huis als je lekker hebt gegeten, maar nog gewoon kan lopen in plaats van het gevoel hebt dat je rollend naar huis kan en een week niet meer hoeft te eten.

En na de feestdagen?

- Bij intuïtief eten gaat het erom dat je die vele beperkingen die je jezelf oplegt loslaat en leert luisteren naar je lichaam. Het maakt het leven niet alleen meer ontspannen en aangenaam, maar het zorgt er ook voor dat de neiging om (veel) ongezond te snacken uiteindelijk afneemt.
- Gun het jezelf. Want uiteindelijk voel je je beter als je je lichaam voedt in plaats van alleen maar vult, overwegend gezond eet, genoeg beweegt en dingen doet waar je blij van wordt en dus energie van krijgt. En dat is meestal niet van een streng dieet of sporten 'omdat het moet, maar ik vind er geen zak aan'.



3 GANGEN VEGAN KERSTMENU

VOORGERECHT

BIETENCARPACCIO MET AVOCADO PESTO

"IT TAKES NOTHING
AWAY FROM A HUMAN TO
BE KIND TO AN ANIMAL." –
JOAQUIN PHOENIX



Bietencarpaccio

Bieten carpaccio
4 choggia bieten
50 ml olijfolie
1 eetlepel azijn
Paar snufjes zout
alfalfa

Avocado pesto

1 rijpe avocado
1 teentje knoflook
25 gram pijnboompitten
3 eetlepels
edelgistvlokken
Sap van een halve citroen
1,5 eetlepel olijfolie
Handje verse basilicum
Snufje zout

Zo bereid je het (voor 4 personen)

- Schil de bieten en snijd ze in dunne plakjes met een dunschiller of mesje.
- Doe de plakjes bieten in een kom en voeg olijfolie, azijn en zout toe. Laat het even intrekken.
- Plaats alle ingrediënten voor de pesto in een kom en pureer ze met een staafmixer tot een avocado-pesto.
- Rooster de pijnboompitten in een droge pan.
- Verdeel de bieten over vier kleine borden.
- Maak met de avocado-pesto een mooi toefje op de bietjes. Het mooiste wordt met een spuitzak, maar zonder kan het ook.
- Garneer de bietencarpaccio met de geroosterde pijnboompitten en verse basilicum.

Inspiratie van Zonderzooi.com

HOOFDGERECHT

BLOEMKOOLOSTEAK MET KIKKERERWTENSALADE

Bloemkoolsteak

1 bloemkool
1/2 el paprikapoeder
1/2 el gemalen komijn
5 el olijfolie
1 rode peper
koriander

Side dish

0,5 kg aardappeltjes
1 rode ui
250 gram cherrytomaten
1 citroen
1 blik kikkererwten
2 el tahin
40 gram rucola



Zo bereid je het

- Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de bloemkool in vier plakken van ongeveer 2 cm dik uit het midden van de bloemkool.
- Meng de paprikapoeder en komijnpoeder met de olijfolie. Leg de bloemkoolplakken op een bakplaat en bestrijk ze aan beide kanten met de gekruide olie. Rooster ze ongeveer 30 minuten in het midden van de oven en draai ze halverwege om.
- Verhit intussen olie in een koekenpan en bak de aardappeltjes in 12-15 minuten goudbruin en gaar. Roer ze regelmatig om.
- Snipper de rode ui en snijd de cherrytomaten in kwarten. Rasp de gele schil van de schoongeboende citroen, halveer de vrucht en pers het sap uit. Spoel de kikkererwten af onder koud water in een vergiet en laat ze uitlekken. Mix alles met de rucola.
- Maak een dressing van de tahin, 1 theelepel citroenrasp (voor 4 personen), 2 eetlepels citroensap (voor 4 personen), de koriander, rode peper en 3 el water. Serveer de bloemkoolsteaks met de aardappeltjes en de salade.

Inspiratie ah.nl/allerhande

NAGERECHT

AVOCADO- LIMOENTAART



Ingrediënten voor 4 personen

Bodem

100 g medjouldadels
300 g amandelen
4 eetlepels ahornsiroop
1 theelepel vanillepoeder
Snufje zeezout
75 g kokosrasp

Vulling

4 grote avocado's
Ongeveer 5 limoenen
120 ml ahornsiroop
Zeezout
(Optioneel: ½ avocado voor de garnering)

Zo bereid je het

- Verwijder de pitten van de dadels en doe ze samen met de overige ingrediënten voor de bodem in de keukenmachine. Mix tot een fijn mengsel. Schep dit mengsel in een met bakpapier beklede springvorm en druk het gelijkmatig uit met je vingertoppen zodat de hele bodem bedekt is.
- Reinig de keukenmachine en ontpit de avocado's. Rasp de limoenschil tot je ongeveer 7 gram rasp hebt (houd wat extra rasp apart voor de garnering) en pers de limoenen uit tot je 100 ml sap hebt. Voeg het limoensap, de rasp en de overige ingrediënten toe aan de keukenmachine en mix tot een gladde massa. Giet dit mengsel over de bodem in de springvorm.
- Plaats de taart minstens 2 uur in de vriezer. Laat de taart voor het serveren ongeveer 2 uur in de ijkast ontdooien. Na 1 uur kun je de taart alvast aansnijden.

Inspiratie Rens Kroes



BLIJVEN ADEMEN EN DAN KOM JE
DE FEESTDAGEN WEL DOOR

ZEN HET NIEUWE JAAR IN

BLIJVEN ADEMEN

ZO GA JE ZEN HET NIEUWE JAAR IN

Het einde van het jaar is niet alleen een gezellige periode, maar zoals we allemaal weten: het kan ook erg druk zijn met alles wat je gepland hebt. Tegelijkertijd voelen we ook alweer de druk van het nieuwe jaar dat om de hoek staat. Heb jij al goede voornemens bedacht? Gezond eten, veel sporten, meer lezen, een nieuwe cursus; genoeg opties. Wat dacht je van: 'in 2025 blijf ik ademen'.

Laat dat jouw motto zijn. In plaats van meer druk op jezelf te leggen, kan je er ook voor kiezen om dit jaar juist zen te beginnen. We zetten een aantal tips op een rij om je daarbij te helpen, tijdens de feestdagen en het nieuwe jaar.

1. Plan ontspanning in

Letterlijk in je agenda blokken dus: ontspanning, tijd voor mezelf. Zodat jij je (sociale) batterij weer even kan opladen en daarna extra kan genieten van gezellige activiteiten of afspraken. Je doet jezelf een groot plezier door een powernap, leesuurtje of wandelmiddag in te plannen. Wist je bijvoorbeeld dat wandelen niet alleen ontspannend werkt, maar ook ruimte maakt voor nieuwe ideeën? Wie weet wat het nieuwe jaar je dan brengt ;)

In 2025 blijf ik ademen

2. Mediteer

Last van een 'monkeymind'? Oftewel: een geest die onrustig van gedachte naar gedachte hopt als een aap die van tak naar tak springt. Daarmee ontstaan vaak emoties van onrust, angst en stress die je ook in je lijf voelt. Door te mediteren, leer je je eigen gedachten te observeren, zónder je meteen mee te laten voeren door die gedachtentrein. Juist door je te realiseren dat jij niet je gedachten bent, maar ze alleen maar observeert, kan je die gedachten ook beter relativeren, in perspectief plaatsen en er misschien zelfs een beetje om grinniken.

Een 'simpele' manier om te mediteren is door bijvoorbeeld bij elke inademing 'in' te denken en bij elke uitademing 'uit'. Elke keer als je gedachten afdwalen, kom je weer terug bij dit simpele ritme: in, uit, in, uit... Probeer er een gewoonte van te maken door elke dag even te mediteren, al is het maar 5 minuten. Zo leer je langzaam de rust te bewaren in jezelf, hoe onrustig de wereld om je heen ook is.

3. Ga de natuur in

We hebben het allemaal wel eens ervaren, maar het is ook wetenschappelijk bewezen: de natuur heeft een rustgevend en zelfs helend effect op ons. We hebben onszelf als mens eeuwen lang buiten de natuur geplaatst, maar maken net zo goed deel uit van die levende wereld als planten en dieren. De natuur ingaan, is dan ook een beetje als thuiskomen. Daarom schrijven artsen in Canada sinds 2022 een jaarabonnement op een nationaal park voor als medicijn.

4. Leef in het nu

Leven in het nu is niet gemakkelijk, maar het is feitelijk de enige realiteit die we hebben. Wat geweest is, komt niet meer terug. En wat nog moet komen, kunnen we niet voorspellen. Het eeuwig malen over wat er gebeurd of gezegd is of het piekeren over wat er mogelijk nog gaat komen, helpt ons vaak niet en veroorzaakt onnodig veel stress. Een handig oefje om jezelf hier uit te trekken: is dit iets waar ik me over 5 jaar nog steeds druk over maak of me herinner? Nee? Dan is het nu ook niet al die stress waard. ? Ook regelmatig mediteren helpt je in het nu te houden (zie tip 2).

Deze meditatie apps helpen je rust te vinden en te ontstressen:

1. Headspace
2. Calm
3. Insight Timer
4. Let's meditate
5. Mindfulness app
6. Smiling mind

EHBONGEMAKKEN

KRUIDEN VAN EIGEN BODEM DIE JE TIJDENS DE
FEESTDAGEN OVEREIND HOUDEN

01

Oef. Te veel gegeten

Na een zwaar kerstmaal is venkelthee dé redder in nood. Deze lichtzoete, anijsachtige thee doet wonderen voor een opgeblazen gevoel. Venkel bevat een etherische olie die de darmwerking kalmeert en helpt tegen het gevoel dat je elk moment uit je broek knapt. Vijzel een theelepel venkelzaadjes, doe ze in een kopje en overgiet met heet water. Even laten trekken en nippen maar. Etherische olie lost beter op in alcohol, dus zelf een digestief maken door venkelzaad een paar weken in vodka te laten trekken is een feestelijk alternatief voor de thee.

02

Oef. Te veel gedronken

Een wijntje te veel? Mariadistelzaad en paardenbloemwortel zijn je ideale anti-katerduo. Mariadistelzaad staat bekend om zijn lever-ondersteunende kracht en helpt je lever weer op gang, wat goed van pas komt na die glaasjes te veel. Vijzel een paar zaadjes en strooi ze over je ontbijt, ze werken het beste in combinatie met een beetje vet. Te veel moeite? Koop dan capsules. Drink daarbij een kopje thee van paardenbloemwortel en je bent klaar voor de volgende ronde. Paardenbloemwortel stimuleert de aanmaak van gal en werkt als een natuurlijke ontgifter. Voel je kater langzaam wegdrijven.

EHBONGEMAKKEN

KRUIDEN VAN EIGEN BODEM DIE JE TIJDENS DE
FEESTDAGEN OVEREIND HOUDEN

03

Au! Hoofdpijn van de stress

Zorgt het organiseren van dat gezellige kerstdiner of oud en nieuw feestje voor hoofdpijn? Kamille is je beste vriend! Dit milde, goudgele kruid brengt rust in je hoofd. Kamille staat bekend om zijn kalmerende werking op zowel lichaam als geest. Ideaal als je hoofd overuren maakt en er weinig tijd is voor ontspanning. Jezelf de tijd gunnen om een paar minuten zitten met een kopje warme thee helpt sowieso. Kamille doet net dat beetje extra om alles even los te laten. Dus ga lekker zitten, adem diep in, neem een slokje en laat die stress langzaam verdwijnen.

04

Help! Een opkomend griepje

Als je voor de feestdagen een griepje voelt opkomen, kan een warm drankje met vlierbessensap net dat kleine wondermiddel zijn. Vlierbessen geven je immuunsysteem de nodige boost geeft om een aanval van verkoudheid af te weren. Verwarm een glas vlierbessensap en voeg eventueel wat specerijen en een lepeltje honing als smaakmaker toe. Denk aan kaneel, gember, kruidnagel en sinaasappelschil. Zo maak jij een alcoholvrije variant op de glühwein. Een theetje zetten door gedroogde besjes even te koken in water helpt ook. Een theetje van de gedroogde vlierbloesem in gelijke delen gecombineerd met lindebloesem doet ook wonderen.



EEN LEVEN ZONDER ALCOHOL,
WAT LEVERT JE DAT OP?

BLIJ MET ALCOHOLVRIJ

WAT LEVERT HET JE OP

ASCELINE DEELT HAAR ERVARINGEN

Wat het moment was, waarop ik besloot om niet meer te drinken, weet ik niet meer precies. Ik denk dat het een samenloop van omstandigheden was. Een combinatie van moe, brak en stress door werk. Ik was er gewoon klaar mee en dacht 'ik drink gewoon een maandje niet'. En dat werden er steeds meer.

Ik ben nooit een dagelijkse drinker geweest, maar ik hou wel van bubbels, wijn en GT's. En dan niet eens zo veel van het drankje zelf, maar meer van de omstandigheden waaronder ik ze drink. Met vrienden, aan tafel, in een club, op het terras of op het strand. Het is een soort van pavlov effect, waarbij ik gezelligheid en een drankje direct met elkaar verbind.

"Doe toch niet zo ongezellig"

En mensen verbinden alcohol en gezelligheid ook met mij. Dus toen ik de eerste weken niet dronk, was dat voor veel mensen een grote teleurstelling. "Doe niet zo ongezellig", "Een drankje kan best", of "Zo erg is het toch niet." Maar ik hield voet bij stuk. Mede dankzij een vriendin die al eerder was gestopt met drinken en haar mijn mantra deelde: 'het ligt niet aan mij dat ze het niet gezellig vinden als ik niet drink, maar aan hun.' Iets dat ik het afgelopen jaar tot in den treure hebt herhaald, totdat het ineens niet meer nodig was, want van de ene op de andere dag leek mijn alcoholvrije leven geaccepteerd. Of door mijzelf of door de ander. Dat weet ik nog steeds niet.

Inmiddels zijn we bijna een jaar verder en ik vind alcoholvrije gin, champagne en biertjes eigenlijk ook heel gezellig. Net als tea pairing in restaurants of kombucha bij de lunch. Daarmee heb ik eigenlijk het beste van 'both worlds'.

Wat leverde het me tot nu toe op?

> Meer helderheid en energie én beter slapen

De eerste paar weken zonder alcohol waren eigenlijk een soort test. Het kostte me geen enkele moeite om thuis niet te drinken, dat deed ik eigenlijk toch nooit, maar buitenshuis was het wel lastig. Tot ik de voordelen ging ervaren. Elke ochtend – dus ook in het weekend – gewoon fris en fruitig opstaan. Soms een beetje moe na een feestje, maar nooit meer brak. En bakken met energie!

> Zelfzorg en gezondheid

Het meest impactvolle van mijn keuze vond ik, dat ik het echt voor mezelf deed. En dat ik in staat ben om het vol te houden. Ik voel me daardoor meer in balans.

> Meer tijd en geld

Tenslotte is een alcoholvrij leven ook praktisch gezien een goede keuze. Als je fris opstaat, heb je wat aan je dag. En als je niet drinkt, scheelt dat ook nog eens geld. Al vind ik eigenlijk dat alcoholvrij bier of alcoholvrije cocktails in een bar of restaurant eigenlijk wel goedkoper zouden moeten zijn dan drankjes met alcohol. Maar dat terzijde.

Mijn favoriete alcoholvrije GT

Ingrediënten voor 1 glas

50 ml Gin 0.0

Flesje Fever Tree gin

2 plakjes komkommer

2 partjes limoen

Takje verse basilicum

3 ijsklonten

52 DUURZAME LEVENSLEREN

1 Stop met elkaar de maat nemen, want daar schieten we niks mee op.

2 Door minder te consumeren en minimalistisch(er) te leven, ervaar je meer vrijheid.

3 Maak een lijstje van alle activiteiten die je leuk vind en maak er een prioriteit van om die dingen ook daadwerkelijk te doen.

4 Stop met 'sorry' zeggen, behalve dan tegen de generatie van 30-. Want hoe je het ook wendt of keert: we laten met z'n allen een behoorlijke puinhoop achter waar zij mee moeten dealen.

5 Wees minder streng voor jezelf: af en toe mag je best 'zondigen' door jezelf op iets nieuws te trakteren of een broodje kaas te eten.

6 Maar laat dit niet een excuus zijn om vanaf dat moment helemaal los te gaan en niks meer te doen aan duurzaamheid.

7 Het is beter om iets te proberen dat niet lukt, dan het helemaal niet te proberen met als excuus dat 'het toch niet uitmaakt wat jij in je eentje doet'.

8 Je hebt meer impact dan je denkt. Denk aan de Dalai Lama die ooit zei: *Ever tried sleeping with a mosquito in your bedroom?* Oftewel: je bent nooit te klein om invloed te hebben.

9 Weet dat je niet alleen bent: steeds meer mensen stappen op de duurzame trein. En vele druppels maken samen een grote golf.

10 Inspireer anderen door het goede voorbeeld te geven (goed voorbeeld doet volgen), niet door te preken.

11 Wees de verandering die je in anderen of de maatschappij zou willen zien. Of zoals Barack Obama ooit al zei: *change will not come if we wait for some other person or some other time.*

12 Of, vrij vertaald naar JFK: vraag je niet af wat anderen kunnen doen, maar vraag je af wat je zelf kunt doen.

13 Slapende honden kan je wakker maken, maar mensen die doen alsof ze slapen niet. Zonde van de energie dus. Zoals Jonathan Saffran Foer zei: *While it is always possible to wake a person who's sleeping, no amount of noise will wake a person who is pretending to be asleep.*

14 Klimaatverandering en het verlies van biodiversiteit is een feit. Neem je verantwoordelijkheid en denk aan de impact van jouw acties voor de 7 generaties na jou. Dat is 100+ jaar. Wat voor wereld wil je achterlaten voor je achter, achter, achter, achterkleinkinderen?

15 Laat dat waar je jouw geld aan uitgeeft een afspiegeling zijn van de maatschappij waarin jij wilt leven. Oftewel: wil je echt je geld geven aan iets dat door kinderhanden of onderbetaalde en mishandelde vrouwen in elkaar is gezet?

16 Je bent nooit te oud om opnieuw te beginnen of voor verandering te zorgen.

17 Blijf leren, want alles begint bij kennis en bewustzijn. Of, zoals Oscar Wilde zei: *You can never overdress or overeducate yourself.* Pas dan kan je vanuit een intrinsieke motivatie je gedrag en gewoonten veranderen en anderen inspireren.

52 DUURZAME LEVENSSLESSEN

18 De enige realiteit die er is, is het nu. Het verleden bestaat niet meer en de toekomst is er nog niet. Het enige dat relevant is, is wat we op het huidige moment doen – zo stelde Jane Goodall al eens. Als je teveel over het verleden blijft malen of je zorgen maakt over de toekomst, verlies je het nu, het heden, dit moment. Zonde dus!

19 Wees aardig. Er is nog nooit iemand slechter geworden van het glimlachen naar een voorbijganger, een compliment geven aan een wildvreemde of een praatje maken met de dakloze krantenverkoper bij de supermarkt.

20 Maak kennis met je burens, want door de mensen om je heen te kennen ben je meer onderdeel van een community. Iets waar we allemaal behoefte aan hebben.

21 Schotel mensen heerlijke plantaardige gerechten voor, zonder te zeggen dat het vegan is (want dan kan aversie ervoor zorgen dat ze het op voorhand niets vinden).

22 Plantaardige melk waar erwten in verwerkt zijn, is het lekkerst.

23 We leven in turbulente tijden, waar de ene crisis de andere opvolgt. Volgens Jan Rotmans zitten we in een verandering van tijdperk. Dat zorgt voor schuring en ongemak. Weet dat alles in het leven tijdelijk is en laat dat een troost zijn.

24 Het gaat om de reis, niet om de eindbestemming. Letterlijk (daarom zijn lange treinreizen ook zo heerlijk). Maar ook figuurlijk (het verduurzamen van je levensstijl is een proces en dat hoeft niet meteen radicaal van 0 naar 100 procent groen).

25 Houd je eigen tempo aan en trek je niet teveel aan van wat anderen doen of vinden.

26 Vier de kleine successen. Niet alles hoeft groots en meeslepend of radicaal.

27 En nu we het er toch over hebben: vier het leven, het is maar kort.

28 Wacht niet tot 'later'. Vandaag is een prima dag om nieuwe ervaringen op te doen, dingen voor elkaar te krijgen en te genieten.

29 Begin klein: eet bijvoorbeeld minder vaak vlees en vis of zuivel en eieren.

30 Trouwens: duurzaam leven is níet hetzelfde als nooit meer genieten, leuke dingen doen of lekker eten. Zie het als een verrijking en een ontdekkingstocht, waardoor je je ook nog eens beter en gezonder gaat voelen.

31 Wees nieuwsgierig, openminded en ga het avontuur aan. Er zijn bijvoorbeeld zoveel lekkere vegan gerechten te ontdekken.

32 Wees niet één van die mensen die zegt maar 4 uur slaap nodig te hebben. Het is niet zo. En slaap is essentieel.

33 Net als in beweging komen en gevarieerd eten met veeeeel meer groente en minder suiker dan je nu eet.

34 Ga naar buiten om de natuur op te zoeken. Het is aangetoond dat groen bijdraagt aan je fysieke en psychische gezondheid. Artsen in Canada mogen sinds 2022 een jaarabonnement voor een nationaal park voorschrijven als medicijn. Dat is niet voor niks.

35 Maak een dagelijkse wandeling door de natuur of een park en ervaar het zelf.

52 DUURZAME LEVENSSLESSEN

36 Goed voor jezelf zorgen is waar duurzaamheid begint. Denk maar aan de vliegtuiginstructies: eerst je eigen zuurstofmasker op, zodat je daarna anderen kan helpen.

37 Maak tijd vrij om de stilte te vinden en te mediteren, zodat je even kan bijkomen van je schermtijd en alle dagelijkse prikkels.

38 Lees een boek. Het verrijkt je leven, vergroot je wereld en verandert je perspectief op zaken. Maar lezen zorgt ook voor minder stress en houdt je brein actief.

39 Doe iets onbezoldigd voor een ander door een praatje te maken met eenzame ouderen, boodschappen te doen voor je buren, je in te zetten voor vluchtelingen of zwerfafval op te ruimen in jouw buurt.

40 Stop met microplastics. Met de app Beat the Microbead kun je producten scannen op ingrediënten, zodat je weet wat je wel en niet kan kopen.

41 Elke dag douchen of je sokken wassen na één keer dragen is echt niet nodig. En nee, dat betekent niet dat je vies en stinkend door het leven gaat, maar je kan veel geld besparen en je huid, haar en kleren slijten minder snel.

42 Stop met het kopen van fast fashion: de impact op mens, planeet en dier is gewoonweg niet goed te praten. En zeg nou eerlijk: hoe erg geniet je van een kledingstuk dat zoveel ellende veroorzaakt?

43 Doe iets voor de natuur, door struiken te redden van de sloop met Struikrovers of bomen te planten met Meer Bomen Nu.

44 Maak van duurzaam leven geen project, waarmee je een bepaald doel in de toekomst kan bereiken, want dan vergeet je aandacht te geven aan dat wat je in het hier en nu bereikt.

45 Blijf focussen op wat wél kan, want daar ontstaat hoop, inspiratie en energie.

46 Dankbaarheid is daar een goede tool voor: eindig je dagen door op te schrijven wat goed ging en waar je dankbaar voor bent om meer oog te krijgen voor de positieve ontwikkelingen in jouw persoonlijke leven en in de samenleving als geheel.

47 Vergeet niet om af en toe even helemaal niks te doen en ruimte te laten om je weer eens ouderwets stierlijk te vervelen. Daar knap je van op.

48 Naar perfectie streven is kansloos en niet productief. Doe gewoon je best en zie dat anderen dat ook doen.

49 Het geluksgevoel dat ontstaat bij het kopen van nieuwe spullen en kleding is van korte duur. Wees geen slaaf van de consumentenmaatschappij en zoek andere dingen waar je gelukkig van wordt. Een wandeling. Moestuinieren. Iemand helpen. Een compliment uitdelen....

50 Behandel andere levende wezens (dus ook dieren) zoals je zelf behandeld wilt worden, met respect.

51 Blijf in gesprek, ook als je fundamenteel van mening verschilt. Luister met aandacht en belangstelling en stel open vragen.

52 Have fun. Geniet zoveel mogelijk van de tijd die je op deze mooie planeet hebt en zoek naar de schoonheid van een duurzame lifestyle.



FOOD
FOR
SKIN

tomato base cream
facial day and night cream

FOOD
FOR
SKIN

carrot cleanser
facial cleansing oil

FOOD
FOR
SKIN

avocado serum
nourishing & restoring

A woman with long, wavy blonde hair and blue eyes is smiling at the camera. She is wearing a dark blue dress with a vibrant floral pattern in purple, pink, and yellow. She is framed by two hanging plants with green, needle-like leaves in burlap pots. The background is softly blurred.

ALLEEN TIJDENS DE FEESTDAGEN

ZO MAAK JE ER EEN FEESTJE VAN

De feestdagen staan weer voor de deur. Volgens alle reclames op televisie en social media hét moment om urenlang met je familieleden of vrienden aan tafel te zitten. Of juist gezamenlijk op de bank de hele dag kerstfilms kijken. Maar wat nou als je de feestdagen om wat voor reden dan ook alleen viert? In deze blog vind je tal van tips om er ook in je eentje een feestje van te maken. En dat kan ook met een klein budget!

Bak, maak of haal iets lekkers voor jezelf

We beginnen met een open deur: duik de keuken in! Ga online of in kookboeken (die je ook gewoon bij de bibliotheek vindt) op zoek naar lekkere recepten, scoor de ingrediënten en bakken/koken maar. Zeker als je een beetje op de aanbiedingen let, en die zijn er tijdens de feestdagen voldoende, hoeft dit helemaal niet veel geld te kosten. En met een vrolijke kerstafspeellijst op de achtergrond, vliegt de tijd in de keuken ook zo voorbij. Dus bak lekkere koekjes boordevol speculaaskruiden, die pan romige pompoensoep, of juist een smaakvolle curry. Houd je echt absoluut niet van koken? Kijk dan of je bij een lokale ondernemer een maaltijd kunt afhalen. Tip: dit moet je vaak van tevoren reserveren, dus begin op tijd met je zoektocht.

Maak een lekkere lange wandeling

Weer of geen weer: pak jezelf goed in, trek comfortabele (wandelschoenen aan, zoek een leuke podcast of luisterboek uit, en wandelen maar! Dit kan ergens in een park in je eigen buurt, maar je kunt ook de trein pakken naar een bos of natuurgebied wat verder weg. Frisse buitenlucht is altijd goed voor je, bovendien voel je je na een wandeling tussen de bomen sowieso beter. Ben je van plan om een langere wandeltocht te maken, zorg dan ook voor een ingepakte rugzak. Denk daarbij aan een waterfles, eventueel thermoskan koffie/thee, en natuurlijk voldoende te eten. Een powerbank kan geen overbodige luxe zijn als je telefoonbatterij snel leeg is. Je wilt natuurlijk niet ergens onderweg verdwalen.

Maak van je woonkamer een knusse plek

Versier je huis om er een extra gezellige en knusse plek van te maken. Ruim de boel op, steek kaarsjes aan, hang een (zelfgemaakte) slinger op, en zoek een rustgevende playlist uit. Een kerstboom is niet nodig, maar mag natuurlijk wel! Geen kerstboom in huis, maar wel een aantal planten? Dan kun je die uiteraard ook feestelijk versieren. Leg een stapel kussens op je bank, een fijn dekontje erbij en je bent er helemaal klaar voor.

Doe de hele dag alleen maar dingen waar je zelf zin in hebt

De feestdagen kunnen soms echt een race tegen de klok zijn van de ene naar de andere locatie, waar je alleen maar doodmoe en gestrest van wordt. Maar jij niet, want jij gaat lekker de hele dag alleen maar dingen doen waar je zelf zin in hebt! Lang uitslapen? Uren in bad liggen? Eindelijk dat boek uitlezen dat al maanden op je ligt te wachten? Of is dit juist het moment dat je je schilderkwasten of kleurpotloden erbij pakt? Waar je ook voor kiest, het wordt sowieso een heerlijke dag.

Onderneem een uitje

Dat kan naar een kerstmarkt of andere winterevenement in je eigen woonplaats, maar ook gewoon naar een stad waar je nog nooit bent geweest. Bezoek een museum, drink ergens een lekkere kop koffie of thee (met een taartje!) en dwaal door de straten. Dat is ook meteen een mooi moment om te genieten van alle prachtig verlichte gebouwen en kerstlichting in alle huizen. Vind je het leuk om te fotograferen? Vergeet dan niet om je camera, of gewoon je smartphone, mee te nemen om mooie beelden te schieten. Altijd leuk om later terug te zien!

Plan een filmmarathon

Zoek al je favoriete films op een streamingsdienst naar keuze (bijvoorbeeld Netflix, Disney of HBO) uit, verzamel een flink berg snacks en vergeet niet om genoeg te drinken tussendoor. Je leest het goed: jij bent helemaal klaar voor de ultieme filmmarathon. Mocht je liever films buiten de deur kijken, of heb je geen abonnement op een streamingsdienst, dan kun je uiteraard ook gewoon de lokale bioscoop bezoeken. Houd er wel rekening mee dat het vooral bij de familiefilms erg druk zal zijn, waarschijnlijk is het bij alle documentaires in het filmhuis een stuk rustiger.

Schrijf een brief aan jezelf & open die één jaar later

Beetje cliché misschien, maar wel erg leuk om te doen. Blik terug op het afgelopen jaar, schrijf op wat je allemaal hebt meegemaakt. Waar werd je blij van, waar ben je dankbaar voor en wat ga je nooit meer vergeten? Je hoeft de brief niet in één dag te schrijven, je kunt ook een aantal keer een stukje toevoegen. Ben je klaar? Doe de brief dan in een envelop, verstop hem ergens in de kast en zorg ervoor dat je hem tussendoor natuurlijk niet kwijtraakt of per ongeluk weggooit. Na exact één jaar mag je de brief weer tevoorschijn toveren en lezen. En als je het leuk vindt, kun je dan natuurlijk weer een nieuwe brief schrijven.

Tot slot: al deze tips zijn natuurlijk ook gewoon toepasbaar buiten de feestdagen. Geniet ervan!



Eerlijke specerijen, direct van de boer.

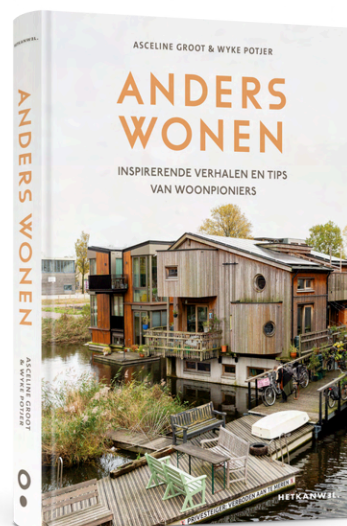


TIPS VOOR EEN MOMENTJE VOOR JEZELF



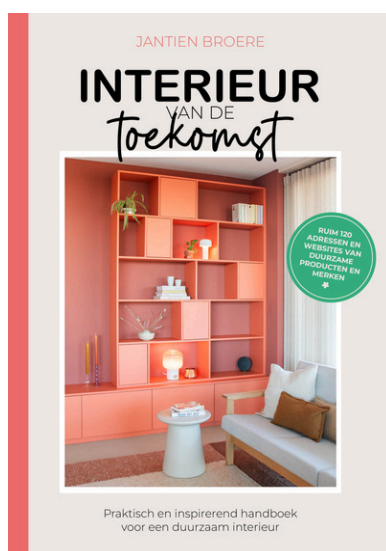
DUURZAAM WONEN

BOEKENTIPS



Vind de woonpionier in jezelf dankzij de inspirerende verhalen en tips van woonpioniers.

27,50 hetkanwel.nl/shop



Een praktisch en inspirerend handboek voor een duurzaam interieur.

29,95 designstudiojantienbroere.nl



Duurzaam wonen en leven, hoe doe je dat? In dit boek neemt Iris van Asselt je mee op ontdekkingsreis.

27,50 studioduurzaamwonen.nl

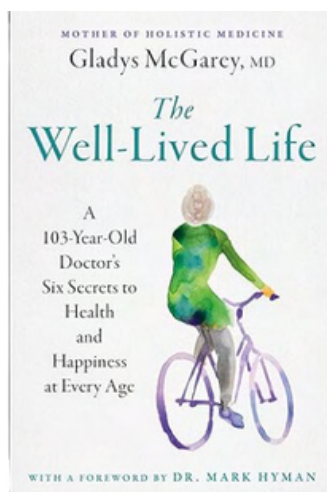
GEZOND & GELUKKIG:

BOEKENTIPS



Katja Staring vertelt in dit reportageboek over schone bloemen die door vernieuwende pioniers met hart en ziel worden geteeld.

34,99 Bol.com



Een 102-jarige arts deelt haar zes geheimen voor gezondheid en geluk op elke leeftijd.

14,26 euro Bol.com



Handvatten om je leven positiever te maken binnen de soms best ingewikkelde uitdagingen waar we voor (kunnen) komen te staan.

23,00 euro Bol.com

TIPS

SOCIAL ACCOUNTS OM TE VOLGEN

**DIT ZIJN DE LEUKSTE, MEEST
INSPIRERENDE EN GEKSTE ACCOUNTS
WAAR JE OOK ECHT IETS VAN OPSTEEKT**



@Holistiknl

Jouw gids in body, mind & soul die je laat voelen dat je onderdeel uitmaakt van een groter geheel.



@Groenemuts

Tips voor je moestuin waar je echt iets aan hebt. Je krijgt handige tips en leuke filmpjes, waar je echt mee aan de slag wil gaan.



@Vanverhalen

Reis mee met blij ei en digitale nomade Florine van der Does, haar man en dochter en leer hoe je elke dag kunt genieten van het leven.



@Studiosuurzaamwonen

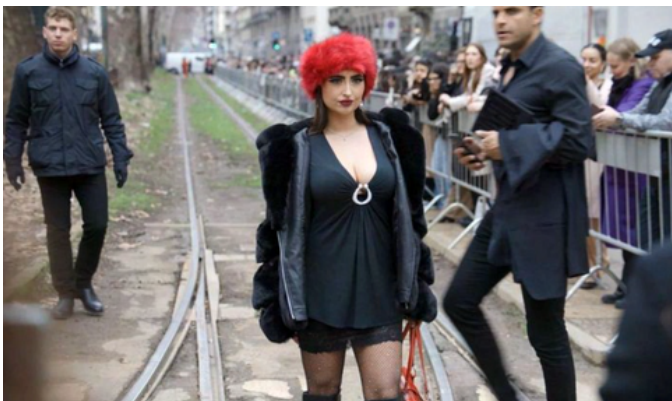
Iris woont met haar gezin in een tiny house en deelt haar ervaringen. Ze laat je zien dat duurzaam leuk en gemakkelijk is.

DOCU'S

DIE JE ZULLEN VERRASSEN

A life on our planet

Deze documentaire met David Attenborough als verteller laat niet alleen prachtige natuurbeelden zien maar heeft ook een urgente boodschap over de biodiversiteit van onze planeet.



VPRO Tegenlicht: Uit de Kleren

Fashion wordt almaar faster. Er zijn inmiddels genoeg kledingstukken in de wereld om de volgende 6 generaties te kleden. Hoe kunnen we dat veranderen? In deze documentaire komen 4 pioniers aan het woord en vertellen over hun missie.

(Beeld VPRO)

Droomdorp

In 't Eemgoed gaan de toekomstige bewoners niet alleen samen wonen, maar vooral ook samen léven. Het project is in alles anders dan wat de gemiddelde projectontwikkelaar realiseert. Een unieke kijk in de langetermijnontwikkeling van de start van een nieuwe 'mini-samenleving'. (2DOC)



PODCAST

TREK JEZELF LEKKER EVEN TERUG

Wie redt Wilbert (en de rest van de mensheid)?!

In een nieuw seizoen van de podcast *Wie redt Wilbert (en de rest van de mensheid)?!* ontvangen journalist Mette te Velde en de met depressie worstelende wereldverbeteraar Wilbert van de Kamp wederom tien bijzonder optimistische gasten. Met dit keer onder anderen: Nadia Zerouali, Andrea van Pol, Hannah Cuppen en Nicholas Shaker. Zij steken Wilbert een hart onder de riem én ze geven hem huiswerk om zijn somberte en pessimisme het hoofd te bieden.



Growthinkers

De podcast van Growthinkers over duurzaamheid en klimaatverandering. In de podcast gaat Jelle Derckx op zoek naar het groene hart van zijn gasten. Ook Wyke en Asceline waren te gast bij Jelle om te praten over hun groene hart en het boek *Anders Wonen* en heel veel mensen gingen hen al voor.

Uur in de Natuur

In deze podcast neemt Gerben van der Zwaard je een uur lang mee naar buiten. Elke aflevering draait om een luisterverhaal dat er voor zorgt dat je je even op de Wadden, in het bos of op de heide waant. Boswachter Hanne Tersmette vertelt je vervolgens alles over wat daar te zien en over het hoofd te zien valt.





**ZO HOUD JE JE
GOEDE VOOR-
NEMENS WEL
VOL**

GOEDE VOORNEMENS VOLHOUDEN

WYKE DOET HET MET KLEINE STAPPEN

Mensen denken wel eens dat ik op een dag wakker werd en besloot mijn leven radicaal om te gooien. Maar zo is het niet gegaan. Als je je levensstijl wil verduurzamen, is dat een proces waarbij je stapje voor stapje verder gaat, af en toe een misstap begaat om vervolgens de draad weer op te pakken en verder te gaan. Met kleine stappen houd je goede voornemens vol. Tot je over een paar jaar terugkijkt en denkt: ja, mijn leven is nu wel echt anders.

Zo was ik jaren vegetariër voordat ik op een ochtend besloot de stap te wagen en vegan te worden. Voor een maand. En op de momenten dat ik kaas heel erg miste, zo sprak ik met mezelf af, mocht ik dat gewoon eten. Inmiddels zijn we zes jaar verder, ben ik nog steeds vegan en heb ik in al die tijd geen kaas aangeraakt. En gek genoeg voelde dat niet als een grote opoffering. Ik ontdekte nieuwe gerechten en smaken en leerde hoe ik mijn favoriete gerechten kon klaarmaken zonder dierlijke ingrediënten.

Dé maand om te beginnen met goede voornemens is natuurlijk januari. Daarom is er zoiets als 'dry January' (niet drinken) of 'Veganuary' (vegan eten met behulp van bijvoorbeeld de Vegan Challenge app van ProVeg).

Een van mijn andere goede voornemens die gelukt is: mijn auto die de deur uitging. Toen ik jaren geleden mijn vaste baan opzei, stond mijn auto vooral stof (en geld) te happen tot ik op een dag besloot dat ik misschien wel zonder kon. Dat besluit ging niet over één nacht ijs, want ik associeerde mijn auto met vrijheid. Bovendien gaf ik niet alleen mijn auto op, maar ook een parkeervergunning met een wachttijd van anderhalf jaar. Toch heb ik geen seconde spijt gehad. Ik neem meestal het OV en dat bevalt prima. En in geval van nood kan ik een deelauto uit de buurt meenemen of ik leen de auto van een vriendin: dat is een geruststellende gedachte.

Met kleine stappen bereik je op de lange termijn meer dan met het rigoureuze omgooien van het roer. Als je op 1 januari beslist om te stoppen met roken, nooit

meer te snoepen en minimaal een uur per dag te sporten, dan weet je zeker dat je halverwege die maand alweer gedesillusioneerd met een zak chips op de bank hangt – met de rest van Nederland. Het werkt niet.

Wat wel werkt om je goede voornemens te realiseren, zijn kleine bewegingen richting een groter doel. Want feitelijk wil je een lifestyle change en die gaan meestal niet over een nacht ijs. Nieuwe gewoonten moeten inslijten.

Mensen zijn ongeduldige wezens en willen graag snel resultaat zien. Daarom volgen we ook het liefst een crashdieet waarbij we binnen een maand tien kilo afvallen in plaats van binnen een jaar. Soms werkt dat, maar meestal niet. We pakken binnen no time onze oude gewoontes weer op en keren terug naar het leven zoals we dat kennen. Dat heeft te maken met onze weerzin tegen verandering, ik schreef hier al over in ons boek *HetkanWEL. Voor een groener, eerlijker en leuker leven.*

Kort gezegd komt het erop neer dat we al heel jong leren wat werkt en wat niet werkt. Dat is handig, omdat je dan niet elke dag opnieuw het wiel hoeft uit te vinden. Maar het gevolg is dat alles wat afwijkt van deze veilige routine een stressreactie oproept. We gaan in de weerstand: we móeten ineens van alles waar we geen zin in hebben en mógen ineens niks meer waar we wel zin in hebben. Het resultaat is vaak dat we de tegenovergestelde richting uitgaan. Dus in het geval van het crashdieet gaan we bijvoorbeeld nog meer snoepen en nog minder bewegen. De 'grote stappen snel thuis' methode werkt dan dus averechts.

In Japan hebben ze hier iets op gevonden: Kaizen. Oftewel 'verandering'(kai) 'ten goede' (zen). Het komt erop neer dat kleine, eenvoudige veranderingen de motor zijn achter een grote verandering, zoals de wederopbouw van Japan na de Tweede Wereldoorlog. Dat werkte zo goed, dat ze de naam KaiZen aan deze methode van kleine stappen hebben gehangen.

Dat je deze methode ook kan toepassen bij persoonlijke verandering (of goede voornemens) laat de Amerikaanse hoogleraar psychologie Robert Maurer zien in zijn boek *De kunst van Kaizen*. De truc is, volgens Maurer, om je niet blind te staren op het uiteindelijke doel (de wereld vergroenen, volledig duurzaam leven), maar 'stappen voorwaarts te zetten, die zo klein zijn dat ze weinig bedreigend zijn en creatieve blokkades worden vermeden'. Of in de woorden van de Chinese filosoof Lao-Tse: *een reis van duizend kilometer begint met de eerste stap*.

Je kan dus besluiten om elke week één dag geen vlees te eten. Of een maand lang geen nieuwe kleding of geen nieuwe spullen te kopen. Elke week een minuut korter te douchen tot je op max vijf minuten uitkomt. Of elke keer dat je boodschappen doet bij één item een alternatief te zoeken dat niet in plastic verpakt zit. Door standaard een waterflesje én een koffiebeker in je tas te doen. Of van de vijf keer dat je naar kantoor gaat (wat we dankzij de pandemie al lang niet meer doen natuurlijk) één keer niet met de auto te gaan, maar met het OV of met de fiets. Om maar wat voorbeelden van goede voornemens in kleine stappen te noemen.

Een reis begint met de eerste stap

Het nemen van kleine stappen, begint met het stellen van andere vragen aan het begin van het proces. Dus in plaats van te vragen 'hoe word ik rijk?', stel je bijvoorbeeld de vraag 'hoe kan ik elke dag wat minder geld uitgeven?' Dat kan door je energierekening te verlagen, we noemen maar wat. En dat kan al door de verwarming en het licht uit te laten in de ruimtes waar je niet (vaak) bent of door korter te douchen. Of door een maand lang geen spullen meer te kopen (want hoe vaak komt het wel niet voor dat je voor één ding de winkel binnen loopt, maar met tien dingen naar buiten komt en dan toch het idee hebt dat je geld bespaard hebt. Precies!)

Maar alleen het stellen van een afgebakende en haalbare vraag, die ervoor zorgt dat we niet blokkeren, is natuurlijk niet voldoende om ons aan onze goede voornemens te houden. Uiteindelijk moeten we wel degelijk aan de slag.

Stel jezelf afgebakende en concrete doelen

1. Schrijf op welke doelen je dit jaar zou willen bereiken en kies daar één uit die je het meest haalbaar lijkt, of gewoon het leukst. Daarmee ga je aan de slag: één ding tegelijk.
2. Stel jezelf een afgebakende, concrete vraag die je helpt om dat ene doel te bereiken en dus niet blokkeert, omdat het te groot of te abstract is. Het helpt als je die vraag regelmatig op een vast tijdstip herhaalt. Dan kan je bewust denkende brein alvast wennen aan het idee dat je het vanaf nu anders gaat doen.
3. Bedenk kleine, dagelijkse stappen die je helpen om je doel te bereiken. Als je goede voornemens bijvoorbeeld gaan over minder vlees eten, kan je beginnen met één keer per week geen vlees meer. Maar je zou ook elke dag online op zoek kunnen gaan naar vegetarische of vegan recepten die je lekker lijken, ter inspiratie. Of beginnen met het volgen van influencers op Social media (zie hier het lijstje met onze favorieten). Check ook de #plantbased of #vegan om recepten te vinden op Insta en je favorieten te volgen. Je kan de recepten opslaan in je account (wel zo handig).
4. Schreeuw het van de daken, oftewel: deel je doel met anderen. Zij zullen je er bij tijd en wijlen aan herinneren door te vragen: hoe gaat het nou eigenlijk met het minder vlees eten?
5. Doe het samen. Als je minder vlees wilt eten – om maar even bij dat voorbeeld te blijven – kan het helpen om dat samen met een vriend of vriendin te doen. Zo kan je tips en recepten uitwisselen en steun vinden bij elkaar als het even moeilijk wordt.
6. Onthoud: perfect is de vijand van goed. Lukt het je een week niet om minder vlees te eten, gooi dan niet meteen de handdoek in de ring, maar begin gewoon opnieuw. Geef jezelf de ruimte om af en toe van het pad te dwalen en je doel uit het oog te verliezen. We zijn allemaal mensen tenslotte en goede voornemens hebben tijd nodig.
7. Have fun! Plezier hebben in wat je doet, is eigenlijk de grootste motor van goede voornemens en verandering.

A woman with long dark hair is smiling and looking upwards, her hands reaching towards several hanging plants. The plants have green leaves and are suspended by twine from a dark green wall. The woman is wearing a patterned red and white top and a ring on her finger.

WAAR MOETEN WE HET OVER HEBBEN?

**GESPREKSSTOF BIJ HET
KERSTDINER**

DUURZAME DILEMMA'S

Elke dag koud douchen

of

Lekker warm maar niet langer dan 1 minuut

Nooit meer vliegen

of

Altijd op de fiets met vakantie

Altijd tweedehands kleding

of

Altijd kleding van synthetische materialen

Alleen groenten eten die je zelf hebt verbouwd

of

Geen groenten, alleen maar vitamine pillen slikken

100% plantaardig eten

of

Nooit meer snoepen

Wonen in een huis van 30m² met veel vrije tijd

of

Wonen in een groot huis maar 60 uur per week werken

Al je eigen schoonmaakmiddelen maken

of

Je huis altijd schoonmaken met een tandenborstel



CONTACT

Happy Holidays!

Wil je ons iets vragen?

Mail ons

Liefs Wyke & Asceline



redactie@hetkanwel.nl

HETKANWEL