

ONTSPANT

U ZICH MAAR EVEN...

TEKST: SASKIA RIDDER | FOTO'S: SHUTTERSTOCK

Het nieuwe jaar is alweer ruim een maand oud en waarschijnlijk hebt u het als vanouds weer druk, druk, druk. Daarom een paar tips om u even aan die drukte te onttrekken. Van een fijne fika tot groen en gemakkelijk genieten. En van cadeautips – geef een belevenis – tot geinige *gadgets*. Nog tijd voor een goocheltruc? De jongens van Mind*ck geven hun geheimen prijs!

Opvoedfabels wetenschappelijk weerlegd

Wetenschapster Ionica Smeets, voormalig 'wiskundemeisje' en nu onder andere columniste, televisiepresentatrice en hoogleraar wetenschapscommunicatie, schreef een boek. Zij verbaasde zich tijdens haar eerste zwangerschap over hoe iedereen zich met haar bemoeide. 'Zelfs wildvreemden verkondigden stellig wat ik wel en niet moest doen met mijn kind en lieten me weten hoe het allemaal hoort.' Wat voorbeelden: 'Van borstvoeding geven raak je je zwangerschapskilo's extra snel kwijt', 'Door de luiers van tegenwoordig worden kinderen later zindelijk' en 'Televisiekijken maakt kinderen lui, dik en dom'. Smeets ging van alles – natuurlijk wetenschappelijk verantwoord – uitpluizen en ontdekte dat veel bakerpraatjes en opvoedfabels helemaal nergens op slaan. Nu weet de gemiddelde arts dit ook, maar Smeets schrijft het zo aantrekkelijk op dat dit boekje echt een aanrader is. Daarom het boek: *Zoete kinderen eten geen suiker*.



Belevenis als cadeau

We geven en krijgen heel wat cadeaus in ons leven. En we verzuchten allemaal weleens dat we nu echt niet meer weten wat we moeten vragen bij weer een jubileum. Of zitten met de handen in het haar, omdat we niet weer een fles wijn of bos bloemen cadeau willen doen. En wat te denken van al die prullaria die we ooit kregen, maar die al tijden ergens stof staan te vangen. Herkenbaar? Geef dan eens een belevenis cadeau! Immers, ervaringen blijven veel meer in je herinnering hangen dan cadeaus. Nodig de jarige uit voor een wandeling met lunch, filmuitje of museumbezoek. De mogelijkheden zijn eindeloos. En geen zin om iets samen te ondernemen? Geef de jubilaris dan een Gift for You-card voor een borrel, lunch, uitje of belevenis. Dat geeft hem of haar de kans iets zelf te kiezen, met gezelschap naar keuze natuurlijk. www.giftforyou.nl

Voor de globetrotter

De moderne globetrotter heeft wellicht een app met alle bezochte landen op zijn mobiel, maar dan nog zijn deze wereldkaarten en wereldbollen van kurk te leuk om te laten liggen. Al uw avonturen in één overzicht aan de muur of op uw bureau. Maak zichtbaar waar u bent geweest, droom weg bij landen die u nog wilt bezoeken of prik uw favoriete foto's op het kurk. Als cadeau voor een echte reisliefebber is het natuurlijk ook een aanrader. In verschillende maten, vanaf 24,95 euro. Of geen liehebber van kurk? De muurkaarten zijn er ook als kraskaart, vanaf 14,95 euro. Na het krassen, verschijnen de landen in verschillende kleuren en geven ze ook geografische details prijs. Deze en veel meer grappige cadeaus vindt u op www.gadgethouse.nl.





Mindf*ck; de geheimen

De goochelaars Victor Mids en Oscar Verpoort van het populaire tv-programma *Mindf*ck* geven hun geheimen weg! In dit vuistdikke en prachtig vormgegeven boek geven ze aan de hand van illusies, psychologie, geneeskunde en vingervlugheid een uniek kijkje in de werking van het brein. Van amodale completie tot de fibonaccireeks en van de tastzin die je voor de gek houdt tot het zesde zintuig. Reken in elk geval op veel hilarische momenten als je een van de 101 experimenten met gezin, vrienden of collega's uitprobeert. *Mindf*ck, 101 illusies & experimenten* is een bestseller, uitgegeven door Maven Publishing. Deze jonge uitgever maakt prachtige boeken en is gespecialiseerd in het toegankelijk maken van wetenschappelijke kennis over menselijk gedrag.

Airbnb

Uitgekeken op de grote hotels in toeristische plaatsen? Zoek dan eens op airbnb.nl naar een mooi appartement downtown, een schattig hutje op de hei of een landhuis in de provincie. De site waar miljoenen particulieren wereldwijd hun woning of zolderkamer verhuren, heeft goede zoekfuncties, bijvoorbeeld op hoeveel personen, budget en speciale wensen (bijvoorbeeld badkamer delen of niet). Zo vindt u altijd de speciale overnachting op een speciale plek. Niet zelden komt daar een leuk contact uit voort, met de verhuurder of met de plaatselijke bevolking. Dat maakt uw vakantie of weekendje weg net iets meer genieten. www.airbnb.nl



Loods 5

Op de website Loods5.nl kunt u terecht voor eindeloos veel inspiratie op het gebied van woon- en lifestyle. Van meubels tot accessoires en van verlichting tot design & art. Maar wist u dat in Amersfoort, Sliedrecht en Zaandam echt kunt winkelen in Loods 5? En dat in Zaandam ook een Loods 5 Garage is gevestigd, met outletartikelen en artikelen die lichtbeschadigd zijn? Het bijzondere is dat Loods 5 woon- en lifestyleartikelen van verschillende importeurs, groothandelaren en fabrikanten onder één dak aanbiedt en dat deze artikelen, tot aan de verkoop, eigendom van deze deelnemers zijn. Zij bepalen de prijs, het assortiment en de voorraad en plaatsen deze in hun eigen unit. Loods 5 faciliteert de verkoopruimte en maakt de afhandeling mogelijk. Na al dat winkelen nog niet toe aan de terugreis? Op de eerste etage is er een restaurant: Loods 5 Lekkers. www.loods5.nl en winkels in Amersfoort, Sliedrecht en Zaandam



Genieten van groen

Mooie, groene planten zijn eigenlijk de mooiste accessoires in huis. Het is alleen soms lastig ze mooi te houden. Kies dan voor het originele potgrondbewateringssysteem van Lechuza. Dit systeem zorgt ervoor dat uw planten nooit meer droog komen te staan. Afhankelijk van de potgrootte kunnen uw planten tot twaalf weken lang zichzelf verzorgen met de hoeveelheid water en voedsel die zij voor een optimale groei nodig hebben. Omdat de watertoevoer nooit te veel of te weinig is, blijken planten tot zo'n dertig procent beter te groeien. Zorgeloos genieten dus van uw planten binnen en buiten. www.lechuza.nl



Ritueel koffiedrinken tijdens de fika

In Zweden hebben ze de oplossing tegen stress gevonden; de *fika*. De *fika* is een koffiepauze, liefst twee keer per dag. In veel Zweedse bedrijven is het een standaardritueel, andere landen volgen. En u kunt het ook doen. Het is overigens niet de bedoeling om die koffie snel achter het bureau naar binnen te gieten. Doet u het goed, dan neemt u de tijd, neemt u er wat lekkers bij en, heel belangrijk, drinkt u de koffie samen met collega's. Sap, thee of iets anders lekkers mag overigens ook. Het gaat er vooral om dat er even afstand wordt genomen van het werk. Het gevolg: meer creativiteit, meer productiviteit, minder afstand tussen leidinggevend en medewerkers en dus minder stress. En jawel, meer genieten!

