

Genoeg

Precies wat je nodig hebt!

Lente
2024

Saskia Sampimon
van Thegreenlist.nl:
'Ik heb minder nodig
dan ik dacht'

Jaargang 27
140 €7,95

Eenvoudig leven

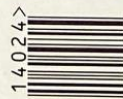
Geld genoeg

Praktisch

Het genoeg van Margôt Ros

Wel de koffie, niet de troep

Inheemse planten verrijken je tuin



BP 8 719325 841763

Kort Genoeg

Tekst Anne Pek

Kijk voor meer nieuws op [Genoeg.nl](https://www.genoeg.nl)

Pepcasts

De grote schoonmaak geldt als iets waarin vooral onze (over)grootmoeders zich uitleefden. Maar er zijn genoeg redenen om deze voorjaarstraditie nieuw leven in te blazen. Deze podcasts inspireren je gratis en voor niks:

Opruimen & organiseren kun je leren! Personal organizer Kristel van Duijnhoven vertelt in ruim honderd korte, praktische bijdragen hoe je je huis op orde krijgt. Terugkerende boodschap: alles begint met routines. Als jij en eventuele huisgenoten om te beginnen spullen op een vaste plek opbergen, heb je al een boel gewonnen.

Organize your life Lotte van Aerle is niet alleen opruimcoach, ze volgde ook een opleiding tot rouwtherapeut. Dat is te merken: haar podcasts gaan niet alleen over orde scheppen, maar ook over de spirituele betekenis die spullen kunnen hebben. Een fijne podcast wanneer je moeite hebt met wegdoen.

De opruimbesties Het Amstelveense duo Meta Wielage en Eva Kolk vertelt met aanstekelijk enthousiasme over opruimen. De dames behandelen ook vragen als waar je de spullen die je hebt uitgesorteerd, kwijt kunt. Kende je bijvoorbeeld de organisatie KorterMaar-Krachtig, waar je 'single schoenen' kunt aanbieden aan mensen die maar één voet hebben?

Tata's ijzeren greep Je huis opruimen en schoonmaken is één ding, een grote smeeroets onder controle krijgen iets heel anders. In deze serie van nieuwssite Nu.nl gaan klimaatverslaggever Jeroen Kraan en nieuwslezer Anne-Marie Rozing in op de vraag hoe voorheen Hoogovens kon uitgroeien tot een staalfabriek die ongestraft haar omgeving lijkt te mogen vervuilen. Goed gemaakt en bij vlagen ronduit onthutsend.



Als ze iets spannends hebben meegemaakt, geven dieren zichzelf vaak een poetsbeurt. Het is voor hen een manier om weer tot rust te komen.

Een internationaal onderzoeksteam vroeg zich af of dat ook geldt voor het zoogdier mens en liet proefpersonen daarom eerst iets doen waarvan ze stress kregen, om ze daarna een schoonmaaktaakje te geven. En jawel: poetsen bleek ook bij mensen te helpen snel weer een gezonde hartslag en bloeddruk te krijgen. Eerdere onderzoeken lieten al zien dat ook opruimen stressverlagend werkt. Dat zou onder andere komen doordat een geordende omgeving een gevoel van controle geeft. Alle reden dus om dit voorjaar aan de grote schoonmaak te gaan. Meer inspiratie nodig? Kijk in het podcastkader hiernaast.



Word vogelkenner

Een paar jaar geleden bleek uit de 'European Quality of Life'-enquête dat er een verband is tussen de diversiteit aan vogels rond je huis en hoeveel tevredenheid en levensvoldoening je ervaart. En hoe meer je van vogels weet, hoe meer je van hun aanwezigheid geniet, weten ze bij de Vogelbescherming. Daarom biedt deze organisatie twee gratis online cursussen aan: *Vogels in Nederland* en *Tuinvogels in Nederland*. Voor 25 euro kun je ook de cursus *Vuilen in Nederland* volgen. Aanmelden: kijk onder 'Ontdek vogels' op [Vogelbescherming.nl](https://www.vogelbescherming.nl)