

Hardenberg, juni 2011



### Tijd voor een ommetje?!

We hebben het druk, onze agenda's zijn gevuld met afspraken die we nèt kunnen nakomen. We houden van ons werk, maar wat zou het fijn zijn als we er wat meer tijd voor zouden hebben. Thuis nog maar even nalezen, tussen alle privé-activiteiten door; familie en vrienden, huishouden, vrijwilligerswerk en niet te vergeten sport/hobby voor de nodige ontspanning. Maar, laten we eerlijk zijn, komen we wel toe aan ontspanning?

Zelf heb ik juist een vervelende tijd achter me; hard gewerkt aan een fantastische klus, maar in een verkeerde zithouding en met een (gezonde?) dosis spanning. Daar kwam privé nog een flinke portie stress overheen, wat uiteindelijk een (kleine) hernia opleverde, met véél pijn en ongemak. De hele maand april ben ik volledig uit de running geweest – afspraken afgezegd en zelfs het hele huishouden uit handen gegeven. Mijn therapie: vooral véél lopen, inmiddels aangevuld met oefeningen. Daardoor ben ik gelukkig weer aardig op dreef.

Waarom vertel ik u dit?

Omdat het laat zien hoe we vaak maar dóórgaan – tot we erbij neervallen. Een goed beeld van ons niet-duurzame gedrag; *profit* ten koste van alles. *Mijn doel is mensen duidelijk te maken wat duurzaamheid is, waarom het zo noodzakelijk is en hoe we hieraan vorm kunnen geven in onze samenleving. U weet dat ik onder de naam Trip-educatie dienstverlenend ben op het snijvlak van bewustwording/leren/onderwijs enerzijds en duurzaamheid anderzijds. Concreet betekent dat bijvoorbeeld ontwikkeling van (onderwijs)leermiddelen, uitvoering van behoeftepeilingen of presentaties.* Ook de periode die achter me ligt, gekenmerkt door rugklachten, grijp ik aan om bij te dragen aan dit doel, in eerste instantie middels bijgevoegde kaart. Lopen, zo heb ik ervaren, helpt niet alleen tegen rugklachten en stress, maar maakt ook je hoofd leeg en helpt je relativeren en reflecteren op de dingen die je bezighouden. Een echte aanrader! Persoonlijk ben ik ervan overtuigd dat als we wat meer ruimte creëren in onze agenda's, we meteen ook bijdragen aan een duurzamer samenleving. Ik wens u dus een ommetje toe! U kunt dit op uw beurt een ander toewensen middels bijgevoegde kaart (te downloaden van [www.trip-educatie.nl/ommetje.html](http://www.trip-educatie.nl/ommetje.html)).

Bent u in voor een gezamenlijk ommetje ;) – om nader kennis te maken, of om te praten over mogelijke samenwerking? Neemt u dan zeker contact met me op. Laten we samenwerken aan een groene en eerlijke samenleving!

Hartelijke groet,  
Nanny Schutte-Noorlander.

100% gerecycled papier