

Stressloos de winter door!

15 januari 2011 | Rubriek

In de winter zitten we meer binnen en dichter op elkaar. Verveelde kinderen en stress liggen op de loer, zeker in de altijd hectische decembermaand. Hoe houdt u tijd over voor uzelf en hoe houdt u het gezellig met elkaar? Speciaal voor u heeft SenZ de leukste uitstapjes, tips en diensten voor een stressloze winter geselecteerd. Kijk voor meer inspiratie op senzpas.nl.

In Hollywoodfilms lijkt het altijd zo idyllisch. Lange winteravonden bij een knisperend haardvuur, de kinderen die saampjes een bordspel spelen, sneeuwvlokjes die zachtjes naar beneden dwarrelen, een prachtig versierde kersboom en lange houten tafels vol heerlijkheden om urenlang met elkaar van te genieten. Wat ze níét in dergelijke films laten zien is de stress die de winter voor veel van ons met zich meebrengt. We zitten meer binnen en dichter op elkaar waardoor ergernissen en verveling – zeker bij de kinderen – op de loer liggen, in plaats van sneeuw valt de regen met bakken uit de lucht, er lijkt geen einde te komen aan de lijst met boodschappen en dan moet er ook nog eens elke dag een uitgebreide warme maaltijd worden bereid.

Kan dat niet anders, kan dat niet leuker? Jawel, zeggen de experts op het gebied van winterblues. Met een paar simpele ingrepen schudt u de winterstress zó van u af en kunt u weer genieten van alle positieve punten die de winter te bieden heeft.

Allereerst: stel prioriteiten en maak per dag een schema, want een vaststaand plan helpt om stress te verminderen. Bouw in dat schema voldoende tijd voor uzelf in: weet wanneer u te veel of juist te weinig tijd met uw familie hebt gependeed – en stel hen hiervan op de hoogte. Voel u niet verplicht om elke dag een groots maal op tafel te zetten, maar bestel ook eens eten bij de maaltijdservice of serveer na een lange wandeling soep met broodjes. Bewegen is sowieso een goed idee: het maakt uw hoofd leeg, verbetert de bloedcirculatie en verbetert uw stemming. Maak leuke uitstapjes zoals schaatsen of een weekendje kersthoppen, lach met uw vrienden, geniet van uw spelende kinderen – en voordat u het weet zit u in uw eigen winterse Hollywoodfilm!

Zeg het met bloemen

In de winter willen we nog wel eens met weemoed terugdenken aan de prachtig bloeiende bloembakken die ons balkon of tuin in de zomer sierden. Maar niet alleen in de zomer, ook in de winter kunt u daarvan genieten. Het Bloembakkenfeest uit Heemstede komt bij u aan huis om uw bloembakken en potten te vullen met seizoenbloeiers, geeft advies over geschikte planten voor uw type balkon in ieder seizoen en fleurt uw balkon of terras binnen een mum van tijd weer op. Zonder dat u er zelf de deur voor uit hoeft!

Avontuurlijk op de ijsbaan

Tijdens de derde editie van het Noord-Hollands Schaatsweekend is er weer van alles te doen op de vier ijsbanen van Noord-Holland: clinics, wedstrijden en andere activiteiten. Deelnemen kan nu extra voordelig, want als lid van SenZ krijgt u op het tweede entreekaartje 50% korting. Deze korting geldt gedurende het hele seizoen 2010/2011 voor zowel het jeugd- als het volwassenentarief op IJsbahn De Meent in Alkmaar en bij Kunstijsbaan Haarlem in Haarlem. Het gehele programma van het Noord-Hollands Schaatsweekend is te vinden op www.nhschaatsweekend.nl.

Tot in de puntjes geregeld

Praktische hulp nodig bij uw verhuizing, het ordenen van uw huis, administratie of bij het timemanagement van uw gezin? Goed Geregeld Professional Organizers regelt het voor u! Daarnaast organiseren ze workshops aan huis over de balans tussen werk, gezin en tijd voor uzelf.

5 x zinderende winteruitstapjes

- Doe een dagje Afrika, doe een dagje Safaripark Beekse Bergen. Rangers vertellen u en uw kinderen in de safaribus alles over dieren en hun specifieke manieren. www.safaripark.nl.
- Beleef van oktober 2010 tot maart 2011 WinterWonderLand: een unieke winterse ervaring met vallende sneeuw, vijftien meter hoge gletsjer en winterspelen als sneeuwbalwerpen, icebowlen en schaatsen. www.winter-wonderland.nl.
- Wat minder bekend, maar daarom niet minder leuk: winterwadlopen! Vanaf Ameland, Schiermonnikoog of bij de Noordkaap. www.wadgids.nl.

- Slecht weer? Ga naar Maasmechelen Village (www.maasmechelenvillage.com), de grootste outletshopping attractie van België met meer dan 95 boetieks die bekende merken aanbieden met kortingen van dertig tot zestig procent.
- Door het hele land zijn de 'speelbossen' van Staatsbosbeheer te vinden. Niet zo maar een bos, maar een robuust avonturenbos waar kleine en grote kinderen hun fantasieën tot leven kunnen wekken - ook in de winter! [www.staatsbosbeheer](http://www.staatsbosbeheer.nl).

Bon appetit!

Is het buiten glad, heeft u het druk met van alles en nog wat of wordt het boodschappen doen u simpelweg te zwaar? Dan is JW Teleshopping een uitkomst. U bestelt alle A- en B-merken telefonisch (023 - 52 86 715) of via www.jwteleshopping.nl en vervolgens worden de boodschappen afgeleverd op een dag die u schikt. Een complete maaltijd bestellen kan natuurlijk ook: kies bijvoorbeeld voor de diepvriesmaaltijden van Apetito, de warme maaltijden van Kievit of de koelverse maaltijdservice van ViVa! Zorggroep. Aan uw deur bezorgd, makkelijk, gezond en smakelijk. Wat wil een mens nog meer?

Kerstshoppen, gaat u mee?

Flaneer over de mooiste kerstmarkt van Duitsland en geniet van dit bijzondere jaargetijde in Düsseldorf. Verpleegkundige Katinka de Boer gaat in december kerstshoppen en nodigt daarbij iedereen uit die het leuk vindt om mee te gaan. Het uitstapje is geschikt voor minder valide mensen en gedurende de dag zijn er begeleiders aanwezig die affiniteit hebben met de zorg. Kijk op www.katinkaskortevakanties.nl voor meer informatie over het dagje kerstshoppen.

Voordeel met de SenZpas

Op alle uitstapjes, tips en cursussen op deze pagina's krijgt u als SenZ-lid een speciale korting. Zie www.senzpas.nl voor meer informatie, cursusdata en het totale aanbod van diensten en workshops.