

KLEIN WONEN MAGAZINE

*„Niets is
nieuw in
mijn huis”*

Binnen bij Karst



*Je huisje
verhuizen*

TRANSPORT



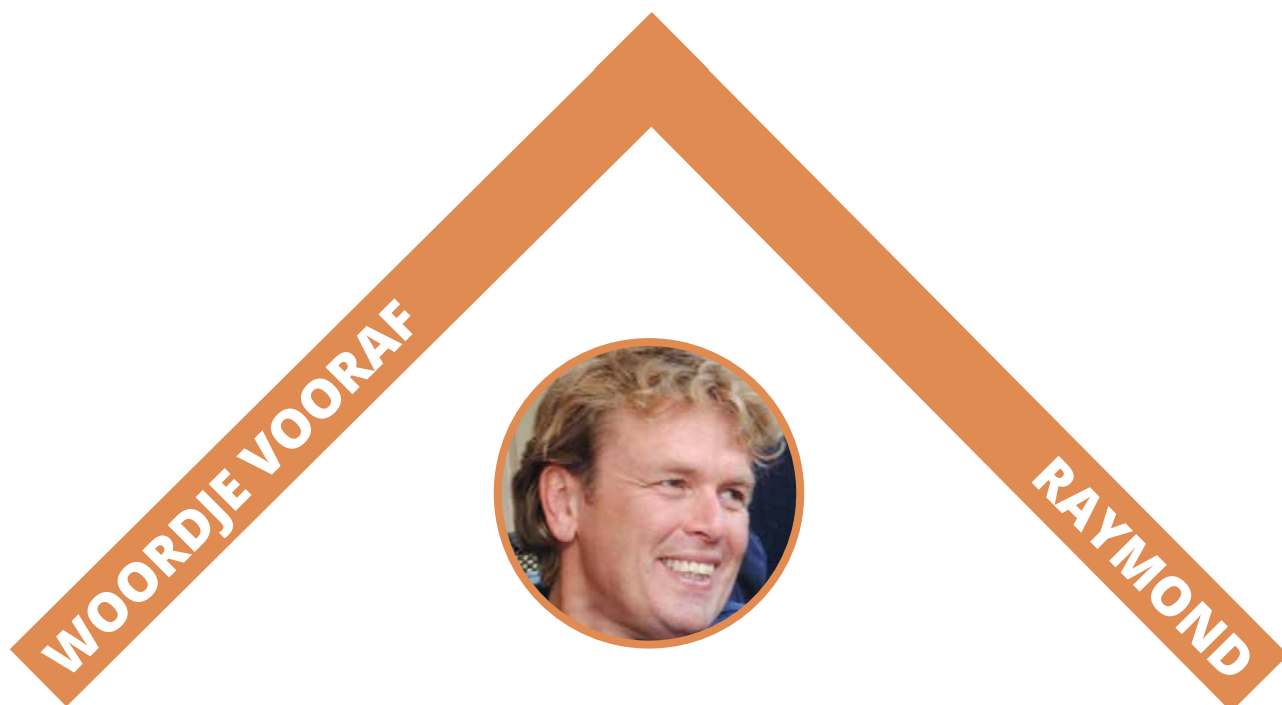
*Proefdraaien
op vakantie*

RESPIJTZORG



*Blijer en vrijer
in tiny house*

OOSTERWOLD



Steentje bijdragen

Dit is het eerste gratis nummer van ons Klein Wonen Magazine. Na een jaar en vier edities zijn we weloverwogen tot deze stap gekomen. Belangrijkste reden is dat wij een zo groot mogelijke doelgroep willen bereiken en dat gaat in Nederland nu eenmaal gemakkelijker met iets dat ook voor iedereen toegankelijk is.

Natuurlijk is een groot bereik van levensbelang voor de toekomst van ons magazine, want alleen dan blijven wij interessant genoeg voor commerciële boodschappen. Maar even belangrijk vinden wij onze rol in het verbeteren van het imago van klein(er) wonen. Met inspirerende verhalen over allerlei vormen van klein wonen hopen wij naast individuen ook gemeenten en woningbouwcorporaties te overtuigen dat er toekomst zit in kleine betaalbare woningen. Ook dat gaat een stuk gemakkelijker met gratis artikelen, want wie wil er nu betalen voor iets waarvan hij nog niet overtuigd is? Daarom hebben we naast ons uitgebreide digitale magazine ook onze website volledig nieuw ingericht en strooien wij hier regelmatig met verkorte versies van onze artikelen uit Klein Wonen Magazine.

Dat het wegnemen van vooroordelen over kleine huisjes nog hard nodig is blijkt wel uit de vele verhalen van stugge vastgeroeste ambtenaren, die onze redactie bereiken. Positieve geluiden zijn er zeker ook. De lijst met gemeenten die wel oren hebben naar andere en kleinere woonvormen groeit nog steeds. Het feit dat bijvoorbeeld Tiny House Drechtsteden na een jaar hard werken al succesvol met verschillende gemeenten aan de tafel zit, geeft aan dat de kentering doorzet. Ook het nieuws dat woningbouwvereniging Groninger Huis 20 prefab-*tiny houses* laat bouwen in Estland, om deze in het noorden van ons land te gaan verhuren voor net iets meer dan 400 euro per maand, is een prachtvoorbeeld van hoe het ook kan. Allemaal ontwikkelingen die wij als Klein Wonen Magazine graag belichten in ons magazine en op onze website. Op die manier kunnen wij andere gemeenten en corporaties inspireren en een steentje bijdragen aan het imago van klein wonen. Bouw mee door ons te blijven lezen en.... zegt het voort!

Een lading oplossingen voor zelfstandige energievoorziening.

Uw partner voor mobiele-,
off-grid- en energie-opslagsystemen.



Van productkeuze tot volledige systeem engineering.

Productadvies | Systeemadvies | Technische tekening | (Systeem)installatie | (Systeem)check & test | Certificering

Lemsteraak 6 | 2411 NC Bodegraven | 0172 - 650 737 | info@top.systems | www.top.systems



BOSMAN YOUR TINY HOUSE



VOOR JOU GEBOUWD!

Van ontwerp tot realisatie

WWW.YOURTINYHOUSE.NL

INFO@YOURTINYHOUSE.NL

69

Busleven als
sleutel naar
geluk

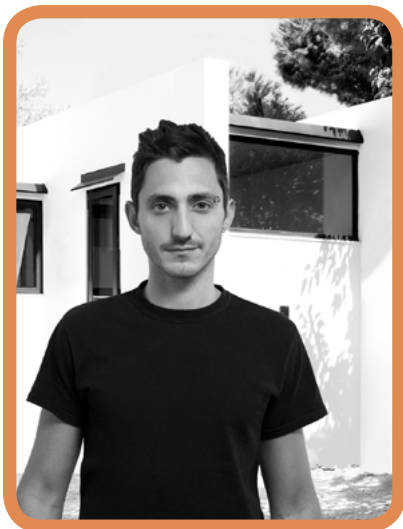
63

Boek:
bouw je
eigen *tiny*
house

INHOUD

Ultramodern
appartementendorp

33



Interview

Koli wilde een ideaal *tiny house* creeëren met zijn kompanen. Het resultaat staat op Rhodos. Design op z'n Grieks!

25



Buiten

Karin heeft haar droomplekje in het noorden van Limburg gevonden. Een chalet midden op een mooi groot bosperceel.

79

EN VERDER

COLOFON en interactie	6
TINY THINGS	7
FOTO Glimmend van duurzaamheid	8
OOSTERWOLD Blijer en vrijer op Tiny House Farm	9
BINNEN Bij Karst	14
BLOG Marjolein	19
KORT nieuws	21
APPEN met Frieda	22
MARCEL VAN MIERLO Huisjes uit de printer	30
SOCIAL SMALL TALK	91

TRANSPORT Hoe verzekert je je huisje?	36
TRANSPORT Mee met transport Cube Homes	38
TRANSPORT Blog Noortje	44
CREATIEF Gehaakte plantenhangar	46
VLOG Oscar & Hilde	47

DOSSIER Mantel- en respijtzorg	48
BLOG Wim Kromwijk	49
RESPIJTZORG Vakantiebungalows	50
RESPIJTZORG Woongemeenschap	55

BOEKEN	58
BOEKEN Meer reizen en wonen voor starters	59
BOEKEN Foto's Anna Ottum	60

VLOG Bram & Melanie	68
MICK'S NOMAD LIFE Duurzaam is lifestyle elite	77



MOESMEISJE Slakken weren uit je moestuintje	85
GEZOND KOKKERELLEN met Regina	87
PLANTEN OM OP TE VRETEN Brandnetel	89

KLIK op het paginacijfer om naar de pagina te gaan. KLIK op i rechtsonderaan elke pagina om terug te gaan naar Inhoud.



COLOFON

REDACTIE

redactie@kleinwonenmagazine.nl

Hoofdredacteur & Artdirector

Raymond Kool

Redactie-assistent

Margo de Kemp

Medewerkers

Marjolein Jonker, Noortje Veerman, Bram & Melanie Verheijen, Frieda Bakker, Marcel van Mierlo, Ibolya Moór, Wim Kromwijk, Mick van Zadelhoff, Hilde de Leeuw & Oscar van Keulen, Elke Rabé, Regina Frakking, Kim Nelissen, Marin Leus.

Fotografie

Ronald Lammers, Marjolein in het Klein, Frieda Bakker, Tiny House Drechtsteden, Alfa College Hoogeveen, Monocabin, Sophia van den Hoek, Aectual/DUS Architects, PassivDom, Apis Cor, Icon, Our Domain, Ursem, Elke Rabé, Noortje Veerman, Landal Greenparks, Kim Heimbuch, Roompot Care, Droomparken, Topparken, Center Parcs, RCN Vakantieparken, Molecaten, Senioord, Anna Ottum, Eric Mijster, Kim Nelissen, Regina Frakking, Marina Pershina, Rihaij, Mick van Zadelhoff, Marin Leus.

TIP DE REDACTIE

tip@kleinwonenmagazine.nl

SALES

adverteren@kleinwonenmagazine.nl

Sales & Marketing

Ronald Lammers

Sales assistent

Carla Hornsveld

DISTRIBUTIE

www.kleinwonenmagazine.nl

ALGEMENE VRAGEN

info@kleinwonenmagazine.nl

WEBSITE

www.kleinwonenmagazine.nl

Klein Wonen Magazine is een uitgave van Tiny Publisher V.O.F.. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder schriftelijke toestemming van de uitgeverij worden overgenomen.

INTERACTIE

Klein Wonen Magazine is een puur digitaal magazine en daardoor super interactief. Met 1 klik krijg je toegang tot meer informatie, foto's en video's. Klik daarvoor op een van de volgende symbolen in de artikelen.



Speel video



Naar website



360° foto



FB / Album



Download

Klein Wonen

Tekstlink



Naar inhoud

ADVERTENTIES > Alle advertenties zijn interactief. Klik op de advertentie, het webadres of de symbolen.

TINY THINGS



Opvouwbare tuinhulp

Ook in kleine tuintjes is het wel eens zwaar werken. Een kruiwagen is altijd een welkome hulp, maar waar laat je dat lompe ding in of rond je stulpje? Relaxdays heeft de oplossing: een opvouwbare kruiwagen! Je kunt er 56 liter aarde of snoeiafval in kwijt en opgevouwen heeft deze ideale tuinhulp nog maar een afmeting van 1.15 meter bij 40 centimeter. Schuif je zo onder je *tiny house* op wielen!



Thuis sporten in het klein

Een eigen fitnesskamer met van die kolossale trainingsapparaten is voor klein behuiscen geen optie. Toch wil je fit blijven. Dat kan prima met een paar gewichten, een yogamatje en deze mini-hometrainer van Aidapt. Opgeklapt neemt deze persoonlijke trainer voor je benen heel weinig ruimte in. Het digitale schermje houdt je bewegingstijd en omwentelingen nauwkeurig bij, zodat je ook je vooruitgang kunt bijhouden. De weerstand is licht, maar het gaat bij dit apparaatje vooral om de beweging. Ook ideaal om je beengewrichten lekker soepel te houden. Voor nog geen drie tientjes kun je al aan de slag.

Alle kanten op met zitkist

De zitkubussen met opbergruimte zijn een geliefd woonaccessoire in kleine huisjes, maar een dubbele als deze van TecTake zie je niet vaak. Is verkrijgbaar in de kleuren antraciet, lichtgrijs, zwart en wit. Je kunt er best veel spullen in kwijt. Heb je geen spullen, dan kun je deze zitkist ook alleen gebruiken als je visite krijgt. Gewoon opvouwen en compact opbergen of laat hem als extra kussen dienst doen op je eigen bankje of bed. Je kunt dus echt alle kanten op met deze zitkist!

Mini-kapstok

Jassen op een hoopje in de hoek of je ruime zomergarderobe op een stapel. Dat hoeft ook niet als je klein woont. Zack Canzo heeft deze fraaie uitklapbare mini-kapstok voor hangers. Slechts 4 x 5,8 x 23 cm! Ingeklapt kun je één hangertje aan de knop kwijt en heb je meer hangruimte nodig dan trek je het roestvrijstale kapstokje simpelweg uit. Niet goedkoop, wel mooi en praktisch.



Al deze *tiny things* zijn te koop in onze webshop. Klik op de foto om naar de shop te gaan.



GLIMMEND VAN DUURZAAMHEID

Het is een plaatje van oud ontmoet nieuw. Glimmend in het zonnetje staat de modelwoning van *tiny house* Petit Place nu al ruim een jaar lang naast de oude watertoren van Zwijndrecht. Van trots, maar ook van duurzaamheid. De Petit Place is gebouwd volgens de modulaire open source technieken van Wikihouse en door de samenwerkende partijen ISA Beheer en RoosRos Architecten geheel omkleed met zonnepanelen. Hierdoor levert deze Petit Place met 40 m2 woonoppervlak driemaal zoveel energie op dan het zelf verbruikt. De zon vangende gevels zijn bovendien ook nog eens ademend, waardoor een gezond binnenklimaat wordt gegarandeerd. De modelwoning van Petit Place aan de Oude Maas biedt momenteel onderdak aan de bouwdirectie, die de renovatie van het Rijksmonument en de omliggende nieuwbouw in goede banen moet leiden, maar uiteraard is dit bouwpackethuisje vooral bedoeld voor betaalbare permanente bewoning.

Ard Brunnekreëf leeft het leven nu

BLIJER en VRIJER op Tiny House Farm



Het zaadje om kleiner te gaan wonen wordt al tijdens de crisisjaren, zo rond 2008, gepland, maar het duurt toch nog 11 jaar voordat Ard Brunnekreëf definitief de knoop doorhakt en zijn *tiny house* bouwt. Nu woont hij al enkele maanden naar volle tevredenheid in zijn houten huisje naar Russisch concept, dat hij vanuit Tsjechië heeft geïmporteerd, op een kavel van 656 m2 van het project de *Tiny House Farm* in Oosterwold.

Van onze correspondent in
OOSTERWOLD



We zitten aan een tafel van oude wijnplanken. Een eigen creatie van Ard en zijn vader. Hij vertelt openhartig over de wendingen die zijn leven de afgelopen 11 jaar hebben genomen. Op een gegeven moment is hij op een zodanig niet wenselijk punt beland dat hij besluit het heft over zijn leven in eigen hand te nemen. Ard begint anders naar het leven te kijken. Tegenwoordig is zijn credo dan ook: *Leeft het leven jou, of leef jij het leven?* Als gevolg van zijn bewustwordingsproces komt hij erachter dat zijn leven aan een aantal kernwaarden dient te gaan voldoen. Ten eerste moet zijn huis echt de fysieke waarde die het heeft vertegenwoordigen. Daarnaast wil hij een hanteerbare persoonlijke economie en nabuurschap.

Voordat Ard besluit om zich definitief in Oosterwold te gaan vestigen heeft hij al heel wat projecten bekeken. Echter totdat de *Tiny House Movement* in 2014 zijn intrede in Nederland maakt, kan hij niets vinden wat 100% bij hem past. Via deze *movement* komt hij terecht bij het project van de *Tiny House Farm* in Oosterwold. Dit project vertegenwoordigt een woonvorm die ruimte geeft om samen te kunnen zijn en toch jezelf te kunnen blijven. Tel daarbij op het vooruitzicht om zonder hypotheek te kunnen wonen en de beslissing om een kavel te kopen is door de inmiddels 49-jarige Ard snel genomen.

Het *tiny house* dat hij op zijn kavel bouwt is veel kleiner dan zijn vorige woning. Daardoor gaan zijn woonkosten zo drastisch naar beneden dat hij toe kan met veel minder werk als copywriter. Op deze manier heeft hij ruimte gekregen om zich te oriënteren op wat hij nog meer wil gaan doen met zijn leven. Hij voelt dat hij veel behoefte heeft aan

contact met de natuur en mensen. Daardoor komt hij op het idee om een hondenuitlaatservice te gaan beginnen. Zoals de plannen nu liggen gaat hij deze service samen met een compagnon binnenkort opzetten.

Doordat Ard veel kleiner is gaan wonen heeft hij veel spullen moeten wegdoen, maar hij mist niets! Sterker nog het kleine compacte huisje geeft hem een gevoel van geborgenheid en vrijheid. Hij vindt dat deze nieuwe manier van wonen en werken de kwaliteit van zijn leven heeft verbeterd. Hij ervaart nu op alle gebieden een grote mate van vrijheid. Vrijheid die hij voordien niet had.

Wanneer je de *Tiny House Farm* oprijdt zie je in het midden van het terrein een gemeenschappelijk gebouw. Daar kun je als bewoner flexwerken, fitnessen, gebruik maken van de wasmachines, een feest organiseren of het gebouw gebruiken als een ontmoetingsruimte. Ard woont alleen en vindt het prettig om een eigen woonruimte te hebben, maar tevens een uitwijkmogelijkheid. Dit gebouw biedt hem dat. Als je de kleine onverharde (bouw)ronweg verder volgt kom je bij de kleine woning van Ard uit. Hij is pas de zevende bewoner van de in totaal 31 kavels/ huizen die de farm telt. Veel huizen moeten nog (af)gebouwd worden, waardoor het geheel nog wat rommelig aandoet.

Dat vergeet je direct als je het huis van Ard ziet. Het staat op palen waardoor het bijna exotisch aandoet. De achterkant van het huis is één grote veranda, waardoor je het gevoel krijgt dat buiten naar binnen doorloopt en andersom. Deze relatief grote veranda snoept al gauw 24 m2 ruimte van het slechts 77 m2 grote huis op. De overige 43 m2 zijn verdeeld over de

Ard heeft ruimte gekregen om zich te oriënteren op wat hij nog meer wil gaan doen in het leven



> Ard's tiny house staat op palen en doet daardoor enigszins exotisch aan.

woonkamer met keuken, een kleine slaapkamer, een badkamer, een vide en een technische ruimte.

In de slaapkamer staat een verhoogd bed met lades, welke de vader van Ard zelf heeft gemaakt. De grote lades bieden genoeg ruimte om het leeuwendeel van zijn kleding en spullen op te kunnen bergen. De overige spullen worden op de kleine vide in de woonkamer opgeslagen. De vide, die slechts een meter hoog is, is multifunctioneel, want deze kan ook als logeermogelijkheid worden ingezet. Het puntdak zorgt voor een ruimtelijk effect evenals de verder rustige inrichting. Als bewoner van een *tiny house* moet je zo inventief mogelijk omgaan met de ruimte die je hebt en daar is dit zeker een mooi voorbeeld van.

Dan is het de beurt aan de keuken. Vol trots showt Ard deze Engelse handgemaakte keuken die hij gekocht heeft van iemand die in een anti-kraakpand woonde. Zijn beide ouders hebben hem flink geholpen met het schoonmaken en het op maat maken van dit juweeltje, dat als een echte *eyecatcher* in de woonkamer pronkt. In de badkamer toont hij een deel van de keuken die hij niet meer kwijt kon, maar die nu dienstdoet als kastje onder de wastafel. Alles wordt hergebruikt en ingezet.

In de technische ruimte staat een wasmachine en een warmtepompboiler. Deze zorgt voor het warme water, terwijl een pelletkachel en een



> Grote lades zorgen voor bergruimte onder het bed.



> Ard aan de door hem en zijn vader gemaakte tafel van oude wijnplanken.

infraroodpaneel het verwarmingsgedeelte voor hun rekening nemen. Het huis heeft triple glas ramen en is zo goed geïsoleerd dat het snel opgewarmd is. Ard overweegt ook nog zonnepanelen aan te schaffen, zodat het huis zo goed als energie neutraal wordt.

Op de vraag wat hij van Oosterwold vindt zegt de



> De trots van Ard: de hergebruikte Engelse keuken.



> De woonkamer met pelletkachel en tv.



> Buiten loopt naar binnen en andersom door de grote veranda.

in St. Antonius geboren Ard lachend dat het een bijkomende verrassing is. Hij staat helemaal achter de filosofie van het gebied; namelijk zo ecologisch en energieneutraal mogelijk wonen en de verplichting om aan stadslandbouw te gaan doen voor 50% van de grootte van je kavel. Enthousiast vertelt hij dat hij samen met zijn burens een voedselbos gaat maken. Het begin is al aanstaande, want Ard vertelt glunderend dat hij deze middag nog naar zijn overbuurman loopt, die fruitbomen verkoopt. Hij gaat er direct enkele aanschaffen, zodat het begin van het voedselbos er alvast is. Het lijkt erop dat Ard op deze plek al zijn kernwaarden heeft kunnen integreren, die hem een blij en vrij leven gaan geven.

Ibolya Moór is onze correspondent in het experimentele Oosterwold (Almere). Iedere editie belicht zij een bijzonder woonproject in dit unieke bouwgebied. Ze legt ook de laatste hand aan het bijzondere verhaal van haar Hongaarse familie, dat binnenkort in boekvorm verkrijgbaar is: *De Vloek van de Hongaarse familie Moór*. Daarnaast deelt zij graag haar ervaringen om anderen te helpen inzien dat je je leven zelf kunt sturen. Dit doet Ibolya op sociale media en haar website via blogs, vlogs en gedichten.

En zij is apetrots, dat zij als selfmade projectontwikkelaar haar droomhuis heeft gebouwd in Oosterwold.



FF framefactory Bouwen met staalframe

- ✓ Licht en aardbevingsbestendig
- ✓ Sneller bouwen
- ✓ Slimmer bouwen
- ✓ Energiezuinig bouwen

Er zijn voldoende redenen om aan te nemen dat de huidige manier van traditioneel bouwen de komende jaren zal veranderen. De trend naar meer industrieel ontwerpen en bouwen is reeds vele jaren geleden ingezet.

Steeds meer bouwers, zowel professionele als particuliere, vinden de weg naar staalbouwen, een product met potentie.

Door samenwerking tussen Europese partners ontwikkelt het systeem zich steeds verder tot de ultieme manier van modern bouwen.

www.frame-factory.nl

TINY KOZIJN
THINKS BIG IN TINY HOUSES

www.tiny-kozijn.nl

Langeweg 6, 4756 AK Kruisland
T: +31(0)167 53 24 18

inropa GREENBUILD TINY HOUSES

www.inropa-greenbuild.nl

Dream big, live tiny

Wonen waar je wilt!

Inropa b.v. - Greenbuild Tiny Houses
Bedrijvenpark Twente 322a-e
NL-7602 KL Almelo Nederland
T: +31 (0)53 433 17 69
E: info@inropa-greenbuild.nl
Bezoek alleen op afspraak.

FLEXHOME-ONE
THE ART OF NEW LIVING

Marathonweg 1 - 6225 XV Maastricht - Tel. 043 31 119 43 / 06 18 135 368
WWW.FLEXHOME-ONE.NL

✓ Nagenoeg energie-neutraal dmv zonnepanelen

✓ Voldoet aan bouwbesluit dus hypotheek mogelijk

✓ Keuze uit diverse materialen en afwerkingen

✓ Sleutelklaar zeer snel leverbaar

✓ Demowoning aanwezig

Elke  telt,
ECOSAVE helpt!

BESPAAR heel veel water met Separett **DROOGTOILETTEN!**

 Met onze kleine **REGEN**watersystemen leveren we **SCHOON** en **GEFILTERD** water voor het hele huishouden!

100% afvalwater maken wij weer schoon.

Kijk voor meer informatie op ecosave.nl of bel **0321 - 32038**

ECOSAVE



BINNEN BIJ

Karst

„Het gebouw waarin ik woon is bestemd voor jongeren tot 35. Er wordt veel gedeeld: een binnentuin, de *woonkamer*, flexwerkplekken, een in pandige gym, elektrische deelauto's en het restaurant. Alles om het leven fijn en gemakkelijk te maken. Op mijn etage is nog een dakterras en het pand is supergoed beveiligd met toegangspassen.”

Karst

Leeftijd:

26

Baan:

Bouwvergunningverlener

Gemeente Amsterdam

Fijnste plekje :

Mijn dagbed

Meest trots op:

Mijn plantenverzameling

Mooiste woonaccessoire:

Invicta typemachine van opa

Meest inventieve oplossing:

Hoge kast als scheiding
tussen woonkamer en keuken



„Ik ben blij met de mix van vondsten op Marktplaats, kringlopen en rommelmarkten, die samen een fijn geheel vormen. Bijna niks in mijn huis is nieuw en daardoor voelt dit moderne appartement toch karaktervol.”



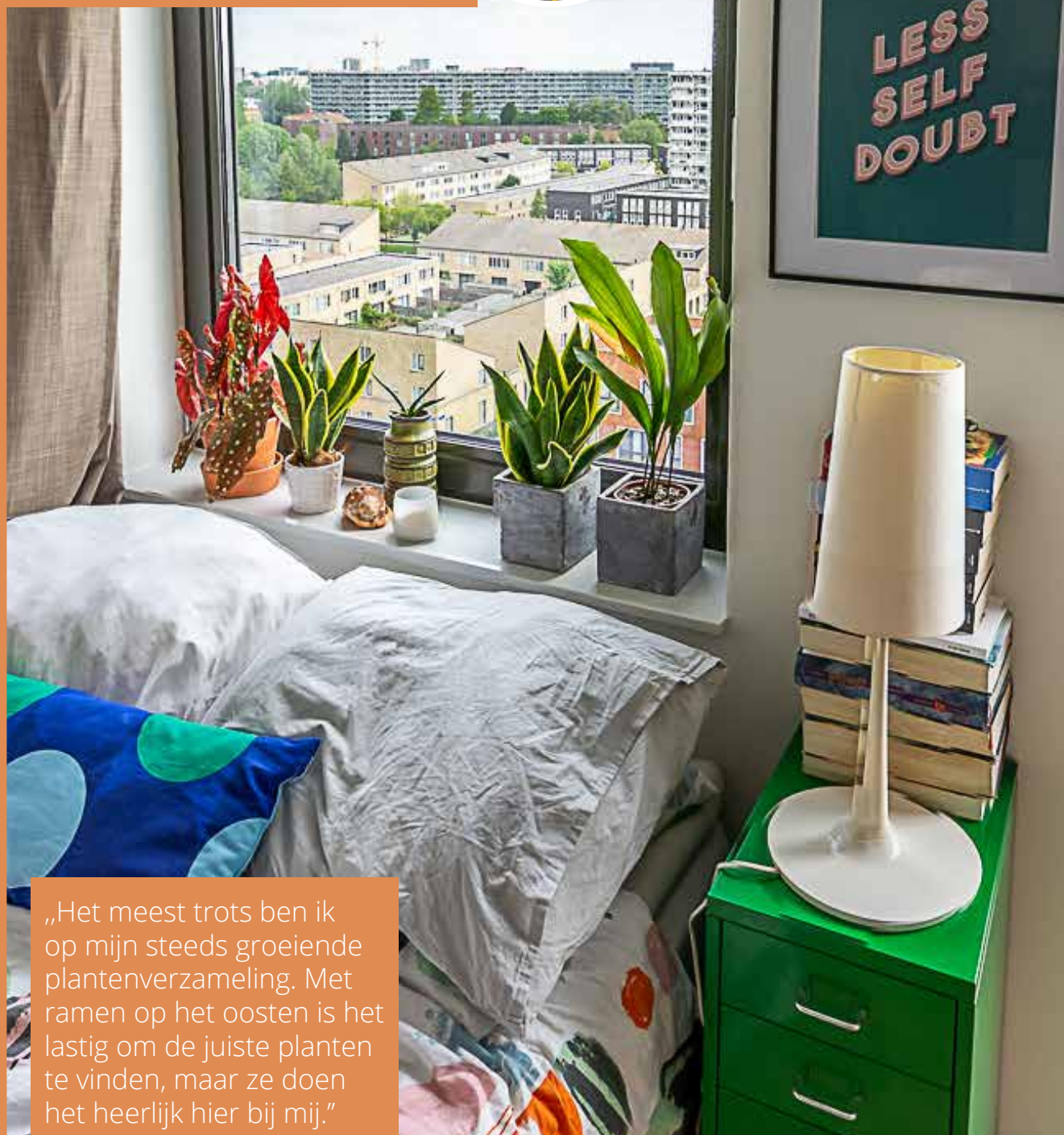
„De hoge witte kast zorgt voor een scheiding tussen keuken en woonkamer en bevat ruimte voor mijn hangende kleding. Door de kleur lijkt het onderdeel van de keuken en zo zit je niet direct met je hoofd naast de pannen op het vuur als je op de bank zit.”



„Het meest geniet ik van mijn plekje op het daybed. Met alle kussens kan ik rechts in de hoek een perfect plekje maken om van een kop koffie te genieten.”

De woning

Gemeente: Amsterdam
Locatie: F-buurt Bijlmer
Type woning: Studio
Woonoppervlak: 27 m²
Aantal ruimtes: 2 (incl. badkamer)
Verwarming: Stadsverwarming (vloer)
Elektriciteit: Zonnepanelen



„Het meest trots ben ik op mijn steeds groeiende plantenverzameling. Met ramen op het oosten is het lastig om de juiste planten te vinden, maar ze doen het heerlijk hier bij mij.”



„Ik ben super blij met mijn badkamer. Door de grote woningnood en hoge prijzen in Amsterdam heb ik twee jaar in een vervallen pand gewoond waar ik de badkamer deelde. Het hebben van een moderne, schone, schimmelloze badkamer is voor mij dan ook *priceless*.“



BLOG MARJOLEIN



Tiny house-pionier en -ambassadeur Marjolein Jonker woont sinds mei 2016 in haar zelfvoorzienende tiny house in Alkmaar. Ze is oprichter en projectleider van stichting Tiny House Nederland, geeft lezingen, training en advies vanuit haar bedrijf Marjolein in het klein, is eigenaar van het platform TinyFindy en voorzitter van Wooncoöperatie Tiny House Alkmaar.



ALLES WAT JE NODIG HEBT

Ik woon inmiddels 3 jaar in mijn kleine zelfvoorzienende droomhuisje van een kleine 20 m² in Alkmaar. In die tijd heb ik honderden, misschien zelfs wel duizenden mensen ontvangen tijdens de open dagen die ik organiseer. De bezoekers stellen honderduit vragen, over hoe het leven in een *tiny house* me bevalt en hoe ik alles georganiseerd heb. Eén van de meest gestelde vragen is: *heb je alles wat je nodig hebt hier?*

Het is prachtig om de verbaasde en enthousiaste blikken te zien. *Het kan dus echt!*, zie ik mensen denken. Soms zijn bezoekers tot tranen toe geroerd omdat ze zien dat de droom, die ze al zo lang koesteren, die van eenvoudig, betaalbaar en duurzaam wonen in de natuur, echt kan in Nederland. Ja het kan, maar het gaat niet vanzelf. Het vereist een proactieve houding, flexibiliteit, veel tijd, energie en doorzettingsvermogen. Maar dan heb je ook wat. Voor mij is het de inzet waard geweest. Ik heb inderdaad alles wat ik



> Mijn droomhuisje van 20 m².

© Marjolein in het Klein

nodig heb in mijn huisje, wat woonfuncties betreft. Wat heb je nu eigenlijk echt nodig? Nederland is een welvarend land en we zijn aan een behoorlijk hoog niveau van luxe en comfort gewend geraakt. Daardoor denken we vaak dat we meer nodig hebben dan in werkelijkheid het geval is en dat we niet meer zonder kunnen. Onze door economische groei gedreven samenleving stimuleert ons meer, meer en meer te kopen en groter, groter, grootst te wonen.

Onderzoek wijst echter uit dat we al die ruimte en spullen helemaal niet nodig hebben. Sterker nog, dat we er ook niet gelukkiger van worden. Dus wat hebben we nu in de basis echt nodig? De exacte vereisten wat afmetingen en woonfuncties betreft vind je in het Bouwbesluit 2012. Maar laten we het even praktischer bekijken. In een woning wil je comfortabel kunnen verblijven, slapen, eten kunnen bereiden, aan persoonlijke hygiëne kunnen doen en misschien nog een paar vrienden

kunnen ontvangen. Oh ja, wat opbergruimte voor je spullen is ook wel fijn. *That's it!* Geloof me, dat red je prima op 20 m² wanneer je alleen of met zijn tweeën bent.

Ik raad mensen die in een *tiny house* willen wonen altijd aan om eens goed te kijken naar welke ruimte ze in hun huidige woning gebruiken. Houd eens een week een lijstje bij om te zien in welke ruimtes je je het meest van de tijd begeeft. Dat geeft je al een helder beeld over welke woonfuncties belangrijk voor je zijn. Ik bracht in mijn oude rijtjeswoning de meeste tijd door op de bank (boek lezen, filmpje kijken, eten), achter mijn bureau (werken en spelen op de PC) en in de keuken (gezonde maaltijden bereiden). Oké, ook wel eens een diepvriespizza! Ik wilde dus in mijn *tiny house* de meeste ruimte en prioriteit geven aan die 3 functies. Een fijne zithoek, een werkplek en een ruime keuken met oven en koel-vriescombinatie. Daarnaast had ik een badkamer en slaapkamer nodig. Dat is allemaal gelukt en meer. Zo heb ik zelfs een zitbadje in mijn *tiny house* en kan ik de zithoek ombouwen tot eethoek voor 5 personen. Slim ontwerp, multifunctionele meubels en gebruik maken van de verticale ruimte zijn sleutelwoorden. Natuurlijk had ik daarbij wel hulp van een geweldig team van ontwerpers die goed naar me geluisterd hebben en mijn wensen vertaalden in een uniek ontwerp dat helemaal bij mij past.

Mijn huis heeft echt alles wat ik nodig heb. Het enige waar ik regelmatig gebrek aan heb is water, maar ik zie dat los van mijn huis. Mijn *tiny house* kan namelijk ook op een waterleiding aangesloten worden. Op de plek waar ik nu woon is dat echter niet mogelijk. Ik moet het dus doen met wat de natuur me geeft (regenwater) en het wordt steeds droger in Nederland. Daar hebben we het een andere keer weer over. Voor nu wil ik je geruststellen: met een woonoppervlak tot 50 m² kun je ongelooflijk veel doen. Het is een kwestie van goed bedenken wat je echt nodig hebt, genoeg nemen met genoeg, en een slim ontwerp maken of laten maken. Oké, en een beetje ontspullen is ook in de meeste gevallen nodig. Zet hem op, je kunt het!



Tiny House Drechtsteden op weg naar SUCCESVERHAAL

Nog geen jaar geleden komen 5 *tiny house*-liefhebbers voor het eerst bij elkaar en nu hebben ze al heel wat bereikt. Tiny House Drechtsteden heeft een enthousiaste groep vrijwilligers, een website, eigen sociale mediakanalen en een dikke voet tussen de deur bij verschillende gemeenten. Nu nog projecten realiseren en het succesverhaal is compleet.

Het is het platform vooral te doen om projecten van zelfvoorzienende *tiny houses* voor mensen die bewust duurzaam en schuldenvrij in de natuur willen wonen, maar laat het zeker niet na om te lobbyen voor het concept klein wonen voor wie (tijdelijk) betaalbaar wil wonen.

Het eerste succes wordt in de gemeente Molenlanden geboekt. Publiciteit in de regionale media levert liefst 5 grondaanbiedingen op en de gemeente blijkt verfrissende denkbeelden te hebben op het gebied van *tiny houses*. Inmiddels heeft het platform 2 voorkeurslocaties in het buitengebied mogen aanwijzen. Door aan te tonen dat de toekomstige *tiny house*-bewoners groenwaarde aan het gebied kunnen toevoegen in de vorm van fruitbomen, bloemenweiden en moestuinen hopen de initiatiefnemers binnenkort op een positief besluit van Molenlanden voor een pilot voor 10 jaar.

Ook in Papendrecht boekt TH Drechtsteden succes. De gemeente ziet mogelijkheden voor 3 *tiny houses* op een stuk grond dat de eigenaar heeft aangeboden. Samen met deze grondeigenaar gaat het platform nu een plan ontwikkelen, dat aan de wethouder zal worden voorgelegd. Bij de gemeente Dordrecht krijgen de *tiny house*-voorvechters in eerste instantie weinig voet aan de grond, maar na alle positieve berichten klopt deze grote stad uiteindelijk zelf bij TH Drechtsteden aan voor een gesprek. Tevens lopen er gesprekken met een collectief van grondbezitters, die terreinen hebben in Zwijndrecht, Alblasserdam en Dordrecht. Met deze indrukwekkende lijst van positieve resultaten lijkt TH Drechtsteden af te stevenen op een mooi succesverhaal. Wordt vervolgd!



> Trots werden onlangs de resultaten gepresenteerd.

© Tiny House Drechtsteden



> Het winnende tiny house van de Hibertad Challenge.

© Alfa College

SCOREN met tiny houses, maar NIET in eigen stad

In het Drentse Hoogeveen zijn *tiny houses* hot. Twee studenten van het lokale Alfa-college wonnen vorig jaar de *tiny house*-ontwerpwedstrijd van Stichting Hibertad en na een geslaagde hackathon wordt er sinds vorige maand gewerkt aan het eerste *tiny house* op waterstof. Toch omarmt de gemeente Hoogeveen de kleine huisjes voorlopig niet.

De studenten Tim Koster en Robin Antonisse werken in 2018 met hun klasgenoten van het Alfa-college 10 weken lang aan het ontwerp van een duurzaam, ecologisch en circulair *tiny house* van zo'n 40 m². Tim bedenkt duurzame oplossingen en installaties, waaronder gevelbekleding van oud pallet hout. Robin komt met een sterk design, waarin vooral de brede paden en ruimtes zonder deuren opvallen. Zo kunnen ook mensen met een rolstoel klein wonen. Vooral deze sociale duurzaamheid levert het tweetal de eerste prijs op van de ontwerpwedstrijd van duurzaamheidsstichting Hibertad.

De gemeente Hoogeveen zet de komende periode vol in op de mogelijkheid om huizen gasloos te maken door het gebruik van waterstof. Het plan is om 80 nieuwbouwwoningen in de wijk Nijstad-Oost van energie te gaan voorzien met duurzame waterstof. Om het draagvlak voor groene waterstof te vergroten wordt deze technologie op een mobiel *tiny house* toegepast, zodat het grote publiek kennis kan maken met deze vervangende brandstof.

Ook ziet het er lange tijd goed uit voor een heus *tiny house*-project in de Drentse gemeente. Wethouder Anno Wietze Hiemstra strijdt al sinds 2016 voor *tiny houses* in Hoogeveen. Het leidt begin 2019 tot een onderzoek door studenten naar de belangrijke aspecten van *tiny houses*. De resultaten doen de gemeente besluiten voorlopig geen vaart te zetten achter *tiny house*-plannen zolang woningcorporaties hier geen belangstelling voor hebben. Een onverwachte beslissing voor wat een zo *tiny house*-vriendelijke omgeving lijkt te zijn.

APPEN met FRIEDA

Frieda Bakker wacht nog steeds op haar visum voor de VS. Ze staat te popelen om daar met haar *tiny house*-bedrijf Frog Ventures te starten en de Amerikanen betaalbare en duurzame huisjes aan te bieden. Alle tijd dus nog om met ons te appen en ons bij te praten over haar plannen en de *tiny house*-perikelen in het land van Uncle Sam.



Goedemorgen! Lekker druk?

In vlagen, ja. Afgelopen week ben ik eindelijk de laatste fase ingegaan van mijn visumaanvraag. Het ligt nu allemaal bij het consulaat en het is nu een kwestie van wachten. Mijn website is trouwens ook af, als je het leuk vindt: www.frogventuresllc.com.

Website ziet er goed uit! Enig zicht op wanneer je kunt beginnen met je eigen *tiny house*-bedrijf?

Ja, nu wel. Nu het ingediend is. Wachtijd is gemiddeld 12 tot 15 weken, dus ergens in september.

Komt dichtbij!

Yep... hopelijk gaat alles goed en kan ik daar echt aan de gang. Kijk ik erg naar uit!

Ik lees dat je je vooral richt op de High Rockies. Bergen en extreme weersomstandigheden. Dat heeft vast invloed op de huisjes en producten die je aanbiedt?

Ja! Met de verkoop van de huisjes wel. Het wordt mijn *territorium*. In het gebied waar ik zit liggen de dorpen alleen al op 3 km hoogte. Met pieken van 4 en hoger er omheen. Ik moet dus met mijn zee hoogtebenen altijd even wennen! Het belangrijkste voor de huisjes is vooral de *snow load*. Dat is in het bestemmingsplan vaak een vereiste voor huisjes hier.

Ze moeten voor de veiligheid het gewicht kunnen dragen van een berg sneeuw en afhankelijk waar je bent varieert dat. Het gebied waar ik zit vereist een *snow load* tussen de 90 en 110 lbs (pound) per square feet. Dat is redelijk veel. Een woning moet daar aan aangepast worden.

Dat is zeker veel! De huisjes die jij gaat verkopen voldoen daaraan, neem ik aan?

Wat ik tof vind aan de huisjes waar ik mee werk is dat ze uit een fabriek komen, die werkt met een heel andere bouwtechniek. Daarin zijn ze uniek en vernieuwend. Ze bouwen boxen. Zo'n huisje hoeft er niet uit te zien als een box, in tegendeel zelfs, maar dat is min of meer het geraamte. Dat is zo ontzettend sterk dat ze standaard uit de fabriek komen rollen met een minimale *snow load* van 220! Normaal gesproken dien je voor de bergen duizenden dollars extra te betalen, omdat de producten vaak standaard gemaakt worden met maar 40 lbs *snow load*. Voor iedere 20 lbs erbij wordt de rekening hoger. Dat is met de huisjes waar ik mee werk dus niet het geval! Super sterk! Fijn!

Dat is zeker tof. Is die sterkte bewust gekozen of een bijkomstigheid van de bouwtechniek?

Beide. Het vangt meerdere vliegen in 1 klap. Ze kunnen met deze bouwtechniek bijvoorbeeld ook

cantilevered (met uitstekende balken) bouwen in allerlei configuraties. Zonder extra steun. Dat geeft ontzettend veel designvrijheid. Of als je familie groeit kun je door dit systeem ook later vrij makkelijk een extra unit bestellen en deze er als een hip aan zetten.

Het is in die zin echt modulair. Daar zijn inmiddels wel meer systemen van, maar zij zijn in staat dit op grote schaal, fabrieksmatig, met tegelijkertijd vakmanschap (dus de huisjes zien er goed uit, geen plastic of aluminium boxen) te doen. En de constructie is van hout. Geen staal! Een uitbreiding van een huis vraagt met de bestaande modulaire systemen in Amerika vaak veel meer rompslomp en versteviging in de constructie. Plus sloopwerk. Erg beperkend.

Wat doen ze bij het bedrijf waar jij mee werkt echt anders dan?

Ze werken met een, in het Engels, *continious header and footer system*. Er loopt een patent aanvraag voor dit systeem. Voor de bouwers onder ons, normaal komt de kracht van de constructie vaak uit versteviging rond ramen en deuren. Of zoals ze dat noemen, *cross beams* (diagonale balken).

Grappig overigens dit. Ik ben inmiddels bekender met de Engelse vaktaal dan de Nederlandse. Ik moest een aantal termen terug vertalen... haha!

Maar goed, door hun systeem is dat niet nodig. Ze kunnen dus bijvoorbeeld ook bijna eindeloos schuiven met deuren en ramen in de muur. Want de constructie is daar niet van afhankelijk. Ook dit geeft enorme designvrijheid. Het is echt tof wat ze doen en ik ben erg blij daar zo bij betrokken te zijn. Ik houd wel van vernieuwing die eigenlijk gewoon heel logisch is. Met het in de fabriek bouwen lopen ze naar eigen zeggen 2 tot 3 jaar voor op de bouwmarkt.

Je bent in elk geval lekker enthousiast! Je kunt vast niet wachten tot het september is en met je bedrijf kunt starten?

Zeker! Ik ga trouwens bij aankomst in september niet direct huisjes verkopen aan individuen.

Ik ben eerst betrokken bij een *small living development*. Daar werk ik nu al aan. Daar zullen ook huisjes komen uit diezelfde fabriek, maar slechts 3 of 4 modellen. Ik manage daar de sales en zal met iedere nieuwe klant werken aan wat kleine veranderingen van het design. Als daar de ergste druk vanaf is, dan focus ik me op het opzetten van een eigen kantoor in de regio. Dit project biedt me een goede kans om te settelen, het gebied nog verder te onderzoeken en het product beter te leren kennen. Goede opstap!

Ik stuur je wat foto's van de huisjes!



Een paar voorbeelden... Dat zijn dan uiteraard de kleine modellen of de mini's.



Maar dit kan er dus ook mee...

Gaaf! Mooie afsluiter ook. Spreek je over drie maanden weer!

NU BESTELLEN! KLIK HIER

e-book

SLIM
RUIMTE-
GEBRUIK2

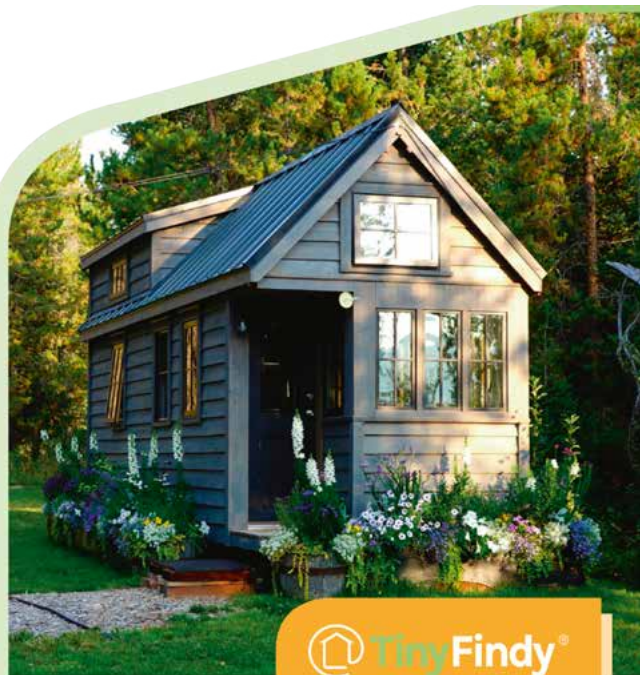
RUIMTE-INNOVATIE OP DE VIERKANTE MM

KLEINER WONEN EN LEVEN:
GEEN HYPE MAAR TREND

20 voorbeelden
met uitgebreide
beschrijvingen,
foto's en video's

SLIM
RUIMTE-
GEBRUIK2

U kunt dit e-book bestellen op
www.bouwtotaal.nl/slim-ruimtegebruik-2



TinyFindy®

TinyFindy is hét platform voor
vraag en aanbod van tiny houses,
woonlocaties en producten.

www.tinyfindy.nl

LEER JE EIGEN TINY HOUSE
ONTWERPEN EN BOUWEN



Wil je alles over Tiny Houses weten?



De meest uitgebreide online cursus
voor maar € 145,00

Van dé Tiny House-specialist in Nederland

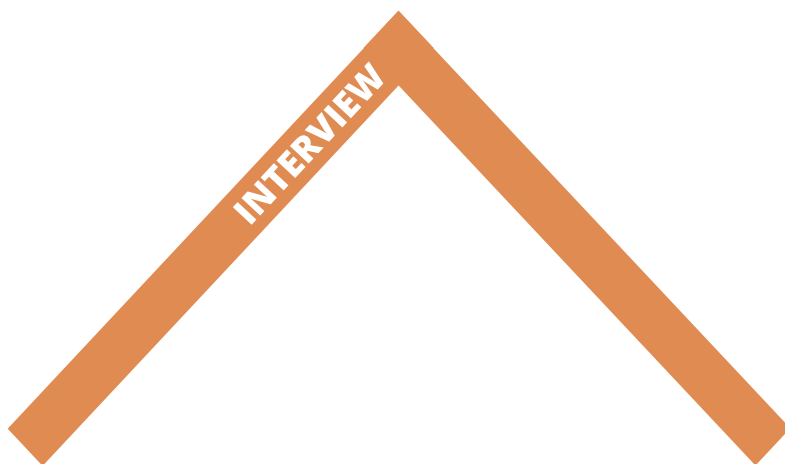
- 10 online lessen
- aangevuld met live events
- o.a. financiering, ontwerp en woonlocaties

Maak je dromen waar, ga naar:

Marjolein
in het klein

George Koli Kolliopoulos gelooft heilig in zijn modulaire Monocabin

„Ons **IDEE** was
om een **IDEAAL**
TINY HOUSE
te creëren”



De Griekse ontwerpstudio Mandalaki ging voor een leefbaar designhuisje waarin de natuur en het menselijk individu centraal staan. Zo verrees op Rhodos de Monocabin, een modulair zomerhuisje dat ook voor permanente bewoning geschikt is. Samen met een groepje collega's en vrienden voorzag mede-eigenaar en designer George Kolliopoulos de Monocabin van allerlei optionele designmodules en bieden zij hun concept nu wereldwijd aan. Klein Wonen Magazine sprak met Koli, zoals George zich graag laat noemen, over zijn ideale *tiny house*.



> Koli Kolliopoulos bij zijn Monocabin op het Griekse eiland Rhodos.

Het uitgangspunt voor Koli en zijn creatieve maatjes is simpel. Ze willen terug naar zichzelf. *Wat heeft iemand nu eigenlijk nodig?*, wordt de leidende vraag bij het ontwerpen van hun designhuis. „Zo kwamen we tot een leefruimte van 28 vierkante meter. Dit kwam meer voort uit de gedachte van wat iemand nodig zou hebben voor een perfect vakantieverblijf dan wat een zomerhuisje zou moeten hebben”, vertelt Koli. „De bouwvorm bedachten we vanuit betonnen panelen, die deels modulair zouden zijn. Het moest dan ook meer een industrieel ontwerp worden dan een architectonische. We wilden de intieme ruimte van het individu ontdekken met als doel terug te gaan naar onszelf. Het staat symbool voor de collectieve verbeelding van onze ontwerpstudio.”

Het klinkt een beetje als een leuk projectje om de creatieve geest van de jongens van Mandalaki scherp te houden, maar niets is minder waar. Volgens hen is design bedoeld om de wereld te verbeteren en daarom zijn zij voortdurend op zoek naar nieuwe businessmodellen. De Monocabin is dan ook bedacht als een vakantiehuis met een ideale ruimte, die overal in de wereld kan worden geplaatst. „Maar de Monocabin is vanaf de start

niet alleen als vakantieverblijf ontworpen. Ons idee was gewoon om een ideaal *tiny house* te creëren, waarin je vooral kunt leven in plaats van alleen maar wonen. Daarom hebben we ook designobjecten als de Halo Lamp en de Myeki Ring voor het interieur ontworpen, zodat bewoners onze volledige designfilosofie kunnen ervaren”, aldus de designer.



De eerste Monocabin staat nu in volledig wit gehuld te pronken in de Griekse zon. Het wekt de indruk dat dit *tiny house* vooral geschikt is voor het Middellandse Zee-gebied, maar dat is volgens Koli absoluut niet het geval. „Elk onderdeel, van schroef tot de afwerking van de gevel, hebben we zorgvuldig gekozen met het oog op een lange levensduur en hoge prestaties van de kwaliteit. Ons *tiny house* is slim ontworpen en met passie in Italië geproduceerd. De combinatie van alle kennis binnen ons team en bij onze partners en het gebruik van materialen van hoge kwaliteit zorgen ervoor dat de Monocabin een huis is dat een lang leven is beschoren in alle weersomstandigheden en alle landen van de wereld.”

Om van de wereld een betere plek te maken is duurzaamheid voor Koli & Co essentieel. „Daarom



> De Monocabin op het Griekse Rhodos.



> Een vrijstaande muur aan het bedeinde zorgt voor een slaapkamereffect.



zijn we tot een prefab-concept gekomen. Dat is veel duurzamer en winstgevender oplossing. De bouwindustrie graaft nog veel te veel in de grond en dat verandert het aardoppervlak. Door dit proces staat zij ook te boek als een van de grootste vervuilers en energieverslinders. Voor prefabwoningen als Monocabin heb je bijvoorbeeld geen fundering nodig. De productie is bovendien hyperefficiënt met het oog op zero waste en het halen van een ecologisch vriendelijke doelstelling. Monocabin is gemaakt van duurzame materialen, heeft LED-verlichting en zonnepanelen waarmee het huisje op natuurlijke wijze van energie kan worden voorzien. Dit leidt automatisch tot een duurzamere manier van leven en we gebruiken ook de natuurlijke omgeving als een aanwinst voor het ecosysteem van het huis. Ons doel is om de aarde beter achter te laten dan dat we haar aantreffen en gebruiken daarbij de macht van design."

De Monocabin op Rhodos is in de zomermaanden te huur voor wie deze woonvorm eens wil uitproberen. Wie overstag gaat heeft al een eigen volledig uitgeruste Monocabin model M (27 m²) voor rond de 40.000 euro. Dit *tiny house* kan met modules worden uitgebreid tot een model L (34 m²) of XL (63 m²) en wordt geleverd met terrasplaat en optioneel met meubels, huishoudelijke apparatuur en verlichting. Koli heeft heilig geloof in zijn concept. Zeker als het gaat om recreatie. „Ik zie in de toekomst een wereldwijde community van micro-vakantiehuizen voor mij. We willen de wereld veroveren met onze Monocabin. We willen mensen de mogelijkheid bieden hun gebieden te ontsluiten en recreatieondernemers te worden door een vakantiehuis te bouwen op een zo weinig stressvolle manier. Onze community is groeiende en bestaat al uit design studio's, boekingssystemen en exclusieve partnerships. Dit alles om de ervaring van de gast of bewoner onvergetelijk te maken."



> Koli in het schijnsel van de Halo Lamp.



> De fraai vorm gegeven badkamer.



> Grote raampartijen zorgen voor veel licht, ook in de woonkeuken.



> De Monocabin met buitendouche bij nacht.

HUISJES

uit een
printer



Tekst & illustratie: Marcel van Mierlo

Bij een kleine woning ligt een constructie van hout al snel voor de hand. Hout laat zich gemakkelijk bewerken en verbinden en je kunt wel bijna elke vorm maken en eenvoudig afbreken. Bovendien is er veel ervaring met houtbouw wereldwijd, dus hulp is altijd dichtbij. Maar wat als je sneller wilt bouwen, handen tekortkomt en toch aan ieders individuele wensen tegemoet wilt komen? 3D-printen opent nieuwe wegen.

DUS Architecten uit Amsterdam is trots op Urban Cabin, een huisje met een oppervlak van 8 m². Als printmateriaal wordt bio-plastic gebruikt. Is het huisje niet langer nodig, dan kan het eenvoudig worden vernietigd en kunnen bijna alle materialen worden hergebruikt in een nieuw te printen constructie. „Het is een zoektocht naar compact en duurzaam bouwen”, aldus DUS. „Het huisje heeft genoeg ruimte voor een bed, dat overdag als bank kan dienen. Maar voor een 3D geprint bad moet je in de tuin zijn.”



> DUS Architects gebruikt bio-plastic voor haar huisjes.



Samen met 3D-printplatform Aectual heeft DUS ook het initiatief genomen om de Bauhaus-beweging nieuw leven in te blazen en een Tiny Bauhaus-gebouw te creëren. De modernste printtechnieken zorgen ervoor dat een hoge productiesnelheid wordt gecombineerd met maatwerk. Aectual zegt: 'De 3D-geprinte vorm volgt de functie. Het ontwerp van DUS architecten lijkt op een gesamtkunstwerk, gemaakt met hulp van de intelligentie van 3D-printen.' De luifels en zitplaatsen worden al in het ontwerpproces geïntegreerd als onderdeel van de geprinte constructie. De draagconstructie en functionele elementen zijn één.



PassivDom is een mooi voorbeeld van internationale samenwerking. Eerst brengt het team het plan voor de 3D-printer in kaart in haar fabrieken in Oekraïne en Californië. Daarna drukt de robot laag voor laag, met zeven assen, de dak-, vloer- en 20 centimeter dikke muurconstructies af. De constructie bestaat uit koolstofvezels, polyurethaan, harsen, basaltvezels en glasvezel. Muren, dak en vloer van het 40 vierkante meter grote basismodel zijn in ongeveer 8 uur te printen. De ramen, deuren, het loodgieterswerk en de elektrische systemen worden vervolgens aangebracht door een vakman. Afhankelijk van het model kan het hele proces in minder dan 24 uur worden afgerond.





In samenwerking met de Russische woningbouwer PIK Group, heeft Apis Cor een rond huisje gebouwd in een testfaciliteit in Stupino, ten zuiden van Moskou. Ook deze printer brengt laagjes mortel aan om de vorm van het huis te maken. De robot laat een kleine opening tussen de binnen- en buitenmuren, waarin glasvezelversterkingen worden aangebracht met een mengsel op polyurethaanbasis. Vervolgens worden de ramen en afwerkingen van het huis geïnstalleerd, zoals werkbladen en kasten, en wordt het huisje geschilderd. Dit alles binnen 24 uur. Het huis meet 40 vierkante meter en heeft een open indeling.

Bekijk eens dit filmpje van het productieproces:

bron: *businessinsider*



Winsun was enkele jaren geleden een van de eerste producenten van 3D geprinte huisjes. Haar eerste continue 3D-printer voor de bouw produceerde al een batch van 10 huizen in 2013. Met behulp van een speciale *inkt*, gemaakt van cement, zand, vezels en een eigen additief, voegt de printer laag voor laag toe aan de wanden en andere componenten in de fabriek in Suzhou (China). De muren worden vervolgens ter plaatse geassembleerd. Het proces maakt gebruik van (tot 50 %) sloopafval en mijnafval voor de *inkt* en produceert *zero waste*.

Bekijk ook een de video van het productieproces van Winsun:

bron: *future of construction*



Icon is een nieuwkomer in de 3D-printmarkt en staat voor een wereldwijde revolutie in de woningbouw. Het jonge bedrijf uit Austin (Texas) werkt aan waardige huisvesting als standaard voor iedereen die de aardbol bewoont. Icon wil dit doel bereiken met



Marcel van Mierlo is bouwkundig ingenieur met een passie voor kleine gebouwen, zeilen en bijen. Blogt regelmatig over bouwsels, die je zo in je achtertuin zou kunnen zetten. op zijn blogpagina *Leven in Tuinen*. Tevens schrijver van de boeken *Slim Ruimtegebruik 1 & 2* met zelf getekende illustraties!



revolutionaire 3D-printrobotica, innovatieve software en geavanceerde materialen. Jason Ballard, CEO en medeoprichter zegt: 'We zijn ervan overtuigd, dat je huizen het best op locatie kunt printen en niet in een fabriek op afstand. Lokale vakmensen moeten de 3D-printer kunnen bedienen, daarom hebben we veel geïnvesteerd in veiligheid en bedieningsgemak.'

Zie de website en een filmpje van het productieproces:





Het domein van starters, net afgestudeerden en studenten

Ultramodern APPARTEMENTENDORP voor nieuwe generatie

Het Amsterdamse kantorengedrag Holendrecht maakte lange tijd een desolate indruk, maar met de typisch Amerikaanse aanpak van wereldwijd woningverhuurder Greystar komt daar medio 2021 verandering in. Momenteel wordt er druk gebouwd aan Our Domain Amsterdam South East, een complex met maar liefst 1.559 betaalbare appartementen voor starters, net afgestudeerden en studenten. Het moet van Zuid-Oost een levendige woonwijk gaan maken.

Natuurlijk waren er voorzichtige plannen om de enorme hoeveelheid leegstaande kantoorpanden in dit stukje Amsterdam Zuid-Oost om te toveren tot woonfunctie, maar toen de verhuurgigant Greystar erin stapte namen de plannen al snel Amerikaanse vormen aan. Met de overspannen Amsterdamse woningmarkt in het achterhoofd en de vlakbij NS- en metrostation Holendrecht gelegen locatie zagen de Amerikanen veel heil in een fors woonproject voor de jonge generaties. Precies zoals de projectontwikkelaars LSI en Blauwhoed het ook voor ogen hadden, maar waarmee zij Nederlandse investeerders niet konden overtuigen. En zo wordt naast het AMC momenteel een compleet appartementendorpje uit de grond gestampt.

Het gigantische wooncomplex gaat bestaan uit 3 verschillend vormgegeven gebouwen met daartussen een groot groen parkachtig gebied. Het eerste gebouw vordert momenteel al behoorlijk. Hierin worden de 956 studentenwoningen met een woonoppervlak van 23 tot 27 m² gesitueerd en worden naar verwachting halverwege 2020 opgeleverd. De woningen worden onder meer voorzien van prefab gebouwde badkamers van fabrikant Ursem. Momenteel worden deze fasegewijs, 40 per week, in het nog *gevelloze* gebouw gehesen.

In gebouw B komen appartementen van gemiddeld 45 m² en in gebouw C zijn de woningen tussen

de 55 en 65 m² groot, zodat ook jonge gezinnen met een kind nog uit de voeten kunnen in Our Domain Amsterdam South East. De ontwikkelaars mikken vooral op het nieuwe wonen en hebben dan ook verschillende voorzieningen in de plannen opgenomen. Zo gaat het studentencomplex ook horeca en een kleine supermarkt onderdak bieden, krijgt gebouw C een fitnessruimte en komt er een parkeerkelder met onder meer *pay per use* elektrische auto's en een grote fietsenstalling. Verder zijn er ontmoetingsruimtes, een wasserette, een kapper en een door Greystar bemande balie, voor onder meer het ontvangen van pakketjes van de bewoners, voorzien.

Het is het resultaat van anders naar zaken kijken volgens directeur Wonen van Blauwhoed, Eltjo Bouwman. „Voor deze doelgroep is gebruik belangrijker dan bezit. Die wil niet persé een eigen

wasmachine, maar een hippe *laundrette* waar je kan wassen en tegelijkertijd een cappuccino kan drinken”, vertelt hij in een interview op de website Gebiedsontwikkeling.nu. „Ze willen geen eigen auto meer, maar vinden het wel gemakkelijk als ze op *pay per use*-basis gebruik kunnen maken van goede, duurzame deelauto's.”

Door al deze gezamenlijke voorzieningen hebben de ontwikkelaars de woningen zo compact mogelijk kunnen houden. Met Our Domain in Holendrecht hopen de samenwerkende partijen Greystar, Blauwhoed en de gemeente Amsterdam een deel van de woningnood bij studenten, net afgestudeerden en starters te ledigen. De gemeente toonde zich tijdens het startschot bij monde van woonwethouder Laurens Ivens in elk geval blij met de transformatie van het oude ABN AMRO-kantorenterrein naar een ultramoderne woonwijk. „Het is fantastisch voor Zuid-Oost dat dit troosteloze gebied een woonwijk wordt. Maar ook voor de stad Amsterdam. Er kunnen weer meer dan 1500 mensen worden gehuisvest en dat hebben we hard nodig.”



> De badkamers worden prefab geproduceerd.

De bouw van Our Domain duurt nog tot medio 2021. Benieuwd naar hoe deze verloopt? Kijk dan op de website Webwatch waar de bouw per uur te volgen is.





groene avonturen

Met Groene Avonturen geef ik wildplukwandelingen
en wilde kookworkshops.
Daarnaast schrijf ik over natuurlijk en
avontuurlijk leven op mijn blog.

Met als doel: mensen laten zien hoe mooi natuurlijk(er)
leven is.

www.groeneavonturen.nl



IBOLYA MOÓR

Debutteert komende zomer

met een fascinerende thriller:



BLIJF
OP DE
HOOGTE!

 @doorwijzer

 @Ibolyaschrijft

© Fjorgyn Graphic Design

OFFROAD DOG.NL

DOE NU MEE MET ONZE ONLINE
TRAINING BECOME A MAXIMALIST

WE HELPEN JE UIT DE RAT-RACE EN TIJD
TE MAKEN VOOR HETGENE WAT JE
ECHT BELANGRIJK VIND



Check nu ons aanbod!

(op www.offroaddog.nl)



Als je onze vlog over het zelfvoorzienende project van onze vrienden Haico en Else hebt gezien in deze editie van Klein Wonen Magazine, dan is je bekend dat we ons 'Finding A Better Way To Live'-project nog steeds volle aandacht geven. We blijven reizen langs tal van eco-initiatieven. Vind je onze filmpjes, verhalen en ervaringen leuk? Dan is het fantastisch als je ons wilt steunen, zodat we dit kunnen blijven doen!

Steun ons door een stokbroodje te doneren.

[KLIK HIER](https://www.findingabetterwaytolive.com/support-us)



FINDING A BETTER
WAY TO LIVE

www.findingabetterwaytolive.com/support-us

HIJ IS KLAAR!

Maar..... HOE
VERZEKER je je huisje?



© Elke Rabé

Na jarenlange voorbereiding en een maandenlange ontwerp- en bouwfase is het dan eindelijk zover: je *tiny house* is klaar! Dan komt de volgende fase met als allereerste spannende moment het transport. Elke Rabé krijg je niet zo snel zenuwachtig, maar van het vervoeren van haar droomhuisje Mythels had zij toch wel een knoop in de buik. Speciaal voor Klein Wonen Magazine beschrijft zij haar ervaringen hiermee.

Ik denk dat vele *tiny house*-bewoners deze dag nog goed voor de geest kunnen halen, of in sommige gevallen de nacht of zelfs meerdere dagen voor het transport. Ik maak me over veel dingen weinig zorgen, maar dat transport is toch wel spannend. Zeker wanneer je alles zelf regelt. Je wilt het goed doen, je kan je geen fouten permitteren en er is maar 1 kans. Het is niet zomaar een aanhanger die je vervoert. Het is je huis, je droom, je jarenlange levenswerk! En los daarvan, je wilt natuurlijk geen ongelukken veroorzaken. Dus je probeert alles goed te regelen. Hoe gaat dat in zijn werk?

Als het goed is heb je alle RDW-eisen al maanden in je hoofd zitten, dus daar voldoe je aan. Natuurlijk sluit je een verzekering af, gewoon voor de zekerheid. Maar dat blijkt dan al snel niet zo eenvoudig, was mijn ervaring. Het gaat om een verzekering voor een dag, maar niemand kent het nog en het is veel uitzoekwerk om een dagverzekering te vinden die wel een flinke schade kan dekken. Ik liep er tegenaan dat dit als particulier bijna nergens mogelijk is. Ik had een ervaren chauffeur en zelfs verschillende opties als trekkend voertuig. Weken voor transport begon ik al met bellen. Maar toen kreeg ik de ene na de andere *nee* ofwel een afwijzing. *Nee niet voor particulieren. Voor één dag kan ik dat niet uitzoeken, dit is nieuw voor ons.* Dat kreeg ik te horen. Of een hele hoge prijs.

Dan maar via een transportbedrijf, die hebben vast een eigen verzekering. Wellicht hebben ze een aanpassing nodig voor een dag, maar dat is te overzien en te regelen. Toch kreeg ik ook daar veel bezwaren. Twijfels over de afmetingen, het gewicht of de regels. En ook hier de harde *nee*. *Nee, wij hebben geen trekkend voertuig dat geschikt is. Wij transporteren alleen goederen. Wij transporteren alleen voor bedrijven.* Ga zo maar door. En ik maar denken veel te vroeg te zijn met zo'n simpel telefoontje.

Uiteindelijk heb ik via bekenden uit de Tiny House Nederland-groep een tussenpersoon gevonden die een verzekering kon regelen. En toen puntje bij paaltje kwam bleek het toch niet nodig te zijn, omdat het trekkende voertuig in mijn geval een vrachtwagen werd. Hierbij was het getrokken deel automatisch mee verzekerd. Heel veel werk voor niks, maar wel veilig transport!

Ik kreeg de ene na de andere *nee* of een hele hoge prijs

Als dit zenuwslopende dagje voorbij is komt de volgende verzekering om de hoek kijken, want vanaf de dag dat het huis op locatie staat is het van belang een verzekering af te sluiten voor zaken als brand, inbraak en vandalisme. Hiervoor zouden meerdere opties zijn volgens internet, maar in mijn praktijk vond ik er slechts één: Oom verzekeringen. Voor zover ik weet zijn er meerdere *tiny house*-bewoners die daar verzekerd zijn.

En dan komen er veel keuzes die je alleen zelf kan maken: wel of geen brandclausule, tot welk bedrag, vervangingswaarde of nieuwwaarde, et cetera. Zo was glasverzekering in mijn geval niet heel logisch. Ik heb veel glas en je verzekert altijd de hele glaspartij, terwijl er niet snel meer dan eentje zal sneuvelen. Het is een dure optie en er hangt ook nog een hoog eigen risico aan vast. Zo zal iedereen afhankelijk van het ontwerp weer eigen keuzes maken. Ik raad dan ook aan om ook hier op tijd over na te denken en er met anderen over te praten om er achter te komen wat je wel en niet wilt. En uiteindelijk blijft het, net als welke verzekering dan ook, een gokje. Succes met een van de minder leuke kanten van je huisje.

Onder het motto MY Tiny Home - Live Simply (MYTHELS) bouwt Elke in 2017 haar eigen huisje. Nu is MYTHELS 2 er. Volg alles op haar website >



> Het transport is het meest spannende van een nieuw tiny house.



„Het **BESTE MOMENT** is als ze weer netjes **OP DE GROND** staan”

Een verplaatsbaar huis is voor vele liefhebbers van klein wonen een rustgevend idee. Wat er ook gebeurt in je leven, je eigen huisje kan altijd mee naar een nieuw plek. Een traditioneel *tiny house* hang je achter je auto, maar als je geen wielen hebt huur je een chauffeur met dieplader in. Bij Cube Homes doen ze niet anders. Onlangs brachten zij twee van hun huisjes naar het *tiny* dorpje in Hengelo en Klein Wonen Magazine ging een dagje mee op transport.



> Eerst folie aanbrengen aan de open zijdes.



> De Cube wordt naar buiten gerold.



> Balken aanbrengen voor stabiel hijswerk.



> En hup op de dieplader.

Het is vroeg in de ochtend als Jos en Johan van Cube Homes behoedzaam twee gefabriceerde huisjes met een steekwagentje de loods in het bij Roermond gelegen Swalmen uittrekken. De gloednieuwe woning van Herman Aalderink bestaat uit twee Cubes van 3,5 meter breed en 6,7 meter lang en telt een woonkeuken, twee slaapkamers, een badkamer en een apart toilet. Het huisje is voorzien van hardhouten kozijnen met ventilatieroosters en voor de verwarming is gekozen voor infrarood. Verder is Hermans *tiny house* geïsoleerd met houtvezel, zodat hij er in de winter warmpjes bij zit en in de zomer de grootste hitte buiten houdt.

De twee diepladers, waarvan een met kraan, staan deze ochtend al geduldig te wachten op hun vracht. Geduld is sowieso een schone zaak bij dit transport, want ook het plaatsen op de trailer is een precisieklusje. „Als eerste halen we de beide Cubes uit elkaar en maken de open zijdes dicht met folie. Dan plaatsen we de Cube op speciale wielen en rollen hem naar buiten. Daar plaatsen we er zware balken onder, zodat het huisje stabiel gehesen kan worden”, vertelt Cube Homes-eigenaar Patrick Lemmen. „Omdat de Cube 3,5 meter breed is moet hij aan beide kanten van de trailer gelijk oversteken en natuurlijk goed worden vastgezet. De spanbanden met beschermkappen worden over de met zorg geplaatste kraal gespannen. De zinken kraal is de daktrim, die voorkomt dat er water op het hout kan blijven liggen. En dan rijden!”



> En dat is Cube nummer twee!



> Op weg naar Hengelo.

De beide chauffeurs manoeuvreren behendig de gevaartes over het industrieterrein en duiken al rap de snelweg op. Voor zo'n 1000 euro klaren zij het verhuisklusje binnen Nederland. „Voor een woning van 4 meter breed is begeleiding vereist en dan komt er nog zo'n 300 euro bij. Wij rijden sowieso altijd met een bus van ons mee en 85 km per uur op de snelweg is dan echt wel de max. Het hele transport is altijd weer spannend, maar we werken met een zeer ervaren transportbedrijf. Zij kunnen lezen en schrijven met de wagens en de kraan, maar het beste moment van het transport is toch als de Cubes weer

netjes bij elkaar op de grond staan”, vertelt Patrick, terwijl hij de chauffeurs met finesse tussen de Hengelose vluchtheuvels ziet laveren. „Ja, het echte sturen begint pas in de stad.”

Als het oude gebouw van de voormalige Hengelose Bierbrouwerij aan de horizon verrijst is de bestemming in zicht. Op het brouwersterrein biedt de gemeente Hengelo de komende 5 jaar plaats voor 10 verschillende duurzame *tiny houses*. Waaronder dus de Cubes van Herman. Hij is de derde bewoner. „Het idee erachter sprak me meteen aan. Niet al



> Tiny House Hengelo op het terrein van de voormalige bierbrouwerij.



> De tweede Cube wordt naast de eerste gehesen.

teveel spullen hebben en zo min mogelijk energie verbruiken, maar toch comfortabel en zo duurzaam mogelijk wonen”, vertelt de trotse eigenaar, die zijn huisje al snel aan de kraan van de dieplader ziet bungelen. Jos en Johan sturen de woning vakkundig

naar Hermans stekje aan het met kroost getooide slootje en monteren de beide Cubes tot één huisje. „Een enkele Cube staat binnen een dik uurtje, maar een dubbele als deze is wat meer werk. Deze kun je ook pas goed afwerken als ze netjes tegen elkaar



> Jos en Johan begeleiden het laatste stukje hijswerk.



> Vakkundig worden de twee Cubes tegen elkaar gezet.

staan. Door het zelfdragende frame staat de Cube al prima op een paar grote, waterpas liggende betontegels, zoals hier bij Herman. Een fundering is niet nodig, maar soms eisen gemeenten dat. Ook de bank kan het eisen voor de hypotheek”, aldus Patrick, die na het al het zware werk niet alleen de sleutel overhandigt aan Herman. „Onze kopers krijgen ook symbolisch een kleine boom voor het adopteren van regenwoud. Dat doen wij om zo meer hout te produceren dan te verbruiken.”

De trucks van transportbedrijf Boekweit zijn inmiddels alweer huiswaarts gekeerd. Over 5 jaar zullen zij waarschijnlijk Tiny House Hengelo weer binnenrijden, want dan moet Herman weer verhuizen. Daar ziet hij na vandaag absoluut niet tegen op. „Als ik zie hoe snel mijn huisje nu geplaatst is gaat dat geen enkel probleem opleveren!” En over het opnieuw in tweeën splitsen van zijn woning hoeft hij zich volgens Patrick ook geen zorgen te maken. „We halen dan het laminaat er weer gedeeltelijk uit en snijden het dakleer op de naad open. Op de nieuwe locatie leggen we de vloer dan weer netjes door en maken het dakleer weer aan elkaar.” Nu laat Herman zich aansluiten op water, riool en stroom, maar over 5 jaar is dat wellicht anders. „Dan wil ik wel eens proberen om helemaal *off-grid* te gaan wonen.”



BEKIJK ONZE VIDEO VAN HET TRANSPORT



> De finishing touch.



> Patrick (li) overhandigt sleutels en boom aan bewoner Herman.



Kleiner wonen??

maar meer genieten van de ruimte om je heen!

Cube Homes ontwikkelt unieke woon- en werk concepten die bijdragen aan een duurzaam leven.

- ✓ Mobiel (makkelijk en altijd verplaatsbaar)
- ✓ Volledig gebouwd in onze fabriek onder de ideale omstandigheden zonder weersinvloeden
- ✓ Duurzaam (houtskeletbouw met FSC keurmerk)
- ✓ “Design patent” modelrecht voor de gehele EU (EUIPO)
- ✓ Prefab gebouwd en kant en klaar geleverd
- ✓ Verplaatsbaar (voor tijdelijk gebruik)
- ✓ Plaatsing in 1 dag
- ✓ Geen fundering nodig
- ✓ Maatwerk (waardoor veel mogelijk is)
- ✓ Hoge isolatiewaarden (door het gebruik van hout)
- ✓ Goede akoestiek (door natuurlijk materialen)



www.cube-homes.com
info@cube-homes.com



DE GROTE VERHUIZING

Zaterdagochtend. 20 april. 8 uur 's ochtends. Stel je voor, na korte hazenslaapjes zijn Jan-Willem en ik maar uit bed gegaan. In plaats van in ons gezellige huisje stappen we in een lege huls. Geen kachel, geen servies en geen plantjes. Totale leegte en galm. Een rugzak staat er nog met een schone onderbroek en een tandenborstel. Nou ja, dan maar naar kantoor, welgeteld 25 meter verderop. Wassen, aankleden en vervolgens geen hap door onze keel krijgen. Ik hoor je denken: *Wat is er mis met deze mensen?* Eigenlijk niets, we gaan verhuizen. 150 kilometer verderop!

Houdt het huis stand? Worden we niet aangehouden? Waaïen we niet de weg af? Ligt 'ie niet te laag op de weg? Dat zijn nog maar de eerste vragen. Precies op tijd komt Twan. En Twan heeft twee hele fijne dingen mee: zijn VW Amarok en zijn moeder. Een heerlijk, hartelijk mens. En nuchtere Twan (20 jaar, stoere gast, lekker rustig) sleept ons wel even naar Roggebotstaete.

De eerste meters gaan al mis. Godzijdank hadden we 'm de dag van te voren al recht voor de uitgang gezet met dank aan Joël, Niels, Eefje en Jaron! Maar de uitgang heeft een lichte daling. Een oorverdovend geluid van metaal en hout op steen zorgen ervoor dat ik mijn laatste nagel afbijt. Gelukkig is handige Harry, genaamd Erik Jan in de buurt. Met een paar schroeven en houders wordt alles gefixt. Bedankt Erik Jan!

Ik zit ondertussen te hyperventileren in René's auto. Ik heb besloten dat ik geen verhuizing meer wil en al helemaal niet erachteraan rijden met de auto om ons huisje op de grote boze weg te zien. René, ex-agent, vraagt me op de man af: *wat wil je nu echt?!* Na een paar tranen en gesnik, kom ik erachter dat ik met Jan-Willem wil meerijden, samen achter het huisje aan. Fijn, zo'n coach bij de hand. René bedankt! Als een echte agent rijdt hij achter ons aan, met knipperlicht en niet bang om snelheidsduivels te laten afremmen als ze dichtbij komen.

2 uur later rijden we Rotterdam uit. Het ergste is geweest. We gaan door de Randstad richting de





polder. Bij Bodegraven haken mijn ouders aan de karavaan aan en zorgen voor spectaculaire foto's. Ondertussen zit ik 100 andere dingen te doen, want elke keer als ik naar voren kijk, zie ik ons huisje slingeren of komt er weer een mega grote trucker langs racen. Hartverzakking alom. Dat ik onderweg over de vluchtstrook ren om een opengewaaide deur van het huisje dicht te doen, vind ik dan weer helemaal niet eng.

Na anderhalf uur rijden we Flevoland binnen. Polder, bloembollen, trekkers en zuurstof. Allemaal dingen die in Rotterdam zeldzaam zijn. Ik kom eindelijk tot rust. En als we Dronten voorbij rijden naar Roggebotsluis, ben ik euforisch en worden mijn emoties zo slap als een elastiekje dat te strak gespannen is geweest. Om maar een idee te geven van mijn spanning.

Op het landgoed worden we opgewacht door het ontvangstcomité: JW's ouders en Kjeld, Linde en Baby-Sim. Twan zit nog steeds lekker relaxed achter zijn stuur en zijn moeder glundert van trots naast hem. De mannen gaan het huisje wel even plaatsens en de vrouwen zorgen voor de lunch. We zijn er! We zijn thuis!

En nog steeds, 3 weken later, voelt het als vakantie. Die zonsondergangen, die vogels, die ontelbare bloemen, het blijft me elke dag verbazen. Kjeld en Linde waren al supervrienden en nu ook nog eens superburen. En ik kan nu al niet meer zonder mijn dagelijkse kroeluur met Sim. Home Sweet Home!



BLOG

Noortje Veerman, alias Noortje Regeltut, heeft altijd klein gewoond. Ze is meesterlijk in ontpullen, dol op gezelligheid, leert graag van ervaringen en wil anderen op weg helpen, zoals zij samen met partner Jan-Wilem doet met de Tiny House Academy.



NOORTJE

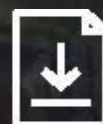
HAAK JE PLANTJES AAN EEN HAAK!

door Margo de Kemp

Als je weinig ruimte hebt in je huisje ga je het beste de hoogte in. Je ziet het vaak met slaaplofts in *tiny houses*, maar het geldt ook voor planten. Hangende planten kun je overal kwijt. Voor je raam, tegen de muur of in een hoekje. Je hangt je gezellige groene vriendjes simpelweg aan een haakje op een plek waar deze het best gedijen. En een fleurige plantenhanger in de stijl van je interieur kun je eenvoudig zelf haken!

Met goedkope katoen, of restjes die je nog hebt liggen, maak je al snel een leuke plantenhanger. Ik raad je wel aan om een niet te zware pot en plant te nemen, want bij zwaargewichten gaat de hanger erg uit zijn model zakken. Voor de zware jongens kun je beter ander materiaal kiezen. Bijvoorbeeld macramé touw. Dat haakt een stuk minder fijn, maar het is een optie. Met een plastic pot en een middelgroot plantje kom je echter prima weg met katoen, zoals ik heb gedaan. Download mijn patroon en ga aan de slag!

**DOWNLOAD
hier het
PATROON**





VLOG

ZELFVOORZIENEND IN PORTUGAL

HILDE & OSCAR

Hilde de Leeuw en Oscar van Keulen zijn op zoek naar een betere manier om te leven. Daarvoor bezoeken zij allerlei duurzame en ecologische projecten in binnen- en buitenland. Hun ervaringen verwerken zij op een luchtige manier in blogs en vlogs op hun webpagina *Finding A Better Way To Live*. Voor jou als lezer van Klein Wonen Magazine presenteren zij ieder kwartaal exclusief de première van een van hun nieuwe vlogs.

De vlogs van het vrolijke stel gaan niet altijd alleen maar over klein wonen, maar ook over duurzame en ecologische manieren van leven of bouwvormen. Ditmaal zijn zij te gast bij hun vrienden Haico en Else, die op hun landje in Portugal een zelfvoorzienend leven opbouwen. Oscar en Hilde zijn enkele weken op bezoek en volgen het stel bij de vorderingen in de magische vallei waarin zij wonen.

Bekijk snel deze vlog van Hilde en Oscar door op de play button in de foto te klikken.



© Landal GreenParks

Met het steeds ouder worden van meer mensen wordt mantelzorg in ons land steeds belangrijker en daardoor ook de respijtzorg voor mantelzorgers. Een mantelzorgwoning in de tuin bij familie zal steeds vaker voorkomen, maar wonen in een woongemeenschap kan een goede oplossing zijn. Klein wonen is ook voor zorgbehoevenden een uitkomst. Vakantieparken bieden tegenwoordig ook veel aangepaste bungalows en zorgverlening aan. Zo kunnen mantelzorger en zorgbehoevende samen van een *ontzorgde* vakantie genieten en meteen kennis maken van de mogelijkheden voor zorgbehoevenden en mindervaliden in een kleine woning.

LaCoTa zet zich in voor anders en langer comfortabel wonen en verzorgt voor Klein Wonen Magazine dit speciale Dossier Mantel- en respijtzorg buitenshuis.

Mantelzorg verdient respijt

Senioren en zorgbehoevenden blijven steeds langer in hun eigen woning wonen. Dat komt onder andere door hun eigen wensen, een groeiend tekort aan verzorgend personeel en wijzigingen in het overheidsbeleid. Het netwerk van de hulpvrager, waaronder mantelzorgers, moet hierdoor steeds meer ondersteuning en zorg geven. Sterker nog: de mantelzorger is de factor die het (comfortabel) thuis blijven wonen in veel gevallen mogelijk maakt. Meer dan 1 op de 3 Nederlanders (16+) gaven in 2016 mantelzorg (circa 4,4 miljoen mantelzorgers)!

Mantelzorgers voelen zich meestal nuttig, nodig, gewaardeerd en belangrijk. De belasting en verantwoordelijkheden van het verzorgen, kunnen echter ook leiden tot emotionele, psychologische en fysieke stress, en andere klachten bij mantelzorgers. De meest voorkomende symptomen van zorgstress betreffen vermoeidheid, slapeloosheid, maagproblemen, depressiviteit en woede. Verder hebben mantelzorgers vaak beperktere tijd voor hun eigen sociale leven, beschikken ze over minder vrije tijd, en komen ze minder toe aan rust en recreatief bewegen. Ten slotte vragen de onvoorspelbaarheid en oncontroleerbaarheid van veel (chronische) ziektebeelden een hoge waakzaamheid van de mantelzorger. Dit kan weer leiden tot secundaire spanning op het werk en in (eigen) gezin.

Het vermogen tot mantelzorgen neemt af bij toename van stress en depressie. Buiten het negatieve effect op de mantelzorger zelf, zijn er soms ook negatieve effecten op de zorgvrager. Zo kan zorgstress bij de mantelzorger leiden tot depressie bij de zorgvrager, waardoor het

niveau van zijn of haar functioneren verder afneemt dan op basis van leeftijd of ziektebeeld verwacht mag worden. Om effectief te kunnen blijven mantelzorgen, is ondersteuning ook voor mantelzorgers soms preventief gewenst of zelfs noodzakelijk. Dat is niet alleen fijn voor de mantelzorger zelf, maar helpt er ook voor zorgen dat hun naasten zo lang mogelijk (comfortabel) thuis kunnen blijven wonen. Er zijn verschillende manieren waarop mantelzorgers ondersteund kunnen worden, bijvoorbeeld met steungroepen, (technologische) hulpmiddelen en respijtzorg.



© Kim Heimbuch

Respijtzorg is een tijdelijke vervanging van mantelzorg. Iemand anders neemt de taken over, zodat de mantelzorger even tijd heeft om andere dingen te doen. Bijvoorbeeld als een mantelzorger op vakantie wil. Respijtzorg helpt voorkomen dat een mantelzorger overbelast raakt. Er zijn verschillende vormen van respijtzorg, zoals hulp aan huis en opvang buitenshuis, bijvoorbeeld

dagopvang of logeeropvang. Respijtzorg kan zowel professionele zorg als vrijwilligerszorg betreffen. Soms is structurele vervangende zorg mogelijk: de mantelzorger heeft dan bijvoorbeeld één dag per week geen zorgtaken omdat de zorgvrager naar een dagopvang gaat. Ook kan het gaan om een gezamenlijke vakantie van de mantelzorger en de zorgvrager, waarbij de zorg op het vakantieadres door derden wordt overgenomen. Hierdoor kan de mantelzorger ontspannen, tot rust komen en desgewenst eigen activiteiten ondernemen.

In dit dossier staan artikelen over dagopvang en comfortabel verblijven tijdens je vakantie. Bijvoorbeeld verblijf op boerenerven. Wellicht een mooie aanleiding om een *tiny house* bij een zorgboerderij te bekijken of te bewonen?



Wim Kromwijk belicht iedere editie een aspect van Anders, Actief en Comfortabel Wonen in een kleine woning. Wim is directeur van LaCoTA, een inkoopcoöperatie op het gebied van anders, actief en duurzaam wonen. Kernbegrippen daarbij zijn buurgemeenschappen, participatie, veiligheid, personenalarmering, domotica, (digitale) mantelzorg, WMO en het opzetten van een open standaard voor een landelijk werkend mantelzorgprogramma. Dit alles om met moderne slimme thuishetchnologie langer comfortabel thuis te kunnen blijven wonen. LaCoTA geeft op haar [website](#) en in haar [nieuwsbrief](#) veel informatie over [mantelzorgwoningen](#), [gemeenschappelijk wonen](#) en [comfortabel wonen](#). Wie een vraag heeft aan Wim kan hem [mailen](#).

VAKANTIEBUNGALOWS

Voor veel senioren en mensen met een beperking is het niet altijd gemakkelijk om een geschikt vakantieverblijf te vinden. Daar is de laatste jaren gelukkig wel verandering in gekomen, zo is het aanbod van aangepaste en rolstoelvriendelijke bungalows sterk toegenomen. Bij tal van vakantieparken zijn deze vakantiehuizen voor mindervaliden te reserveren. Het is wel raadzaam om goed te kijken welke aanpassing er nodig is, aangezien de aanpassing per bungalow verschilt. Wij zetten de belangrijkste vakantieparken en hun aangepaste vakantiemogelijkheden op een rij,

LANDAL GREENPARKS

Landal GreenParks heeft haar aanbod aangepaste vakantiehuizen verdeeld in 3 categorieën: *breed toegankelijk*, *extra toegankelijk* en *speciaal toegankelijk*. Bij *breed toegankelijk* gaat het om accommodaties voor mensen die slecht ter been zijn en krukken of een rollator gebruiken. De slaap- en badkamer met vlakke douche zijn op de begane grond gesitueerd en het toegangspad naar de bungalow en parkeerplaats zijn verhard.

Rolstoelgebruikers kunnen beter kiezen voor *extra toegankelijk*. Deze vakantiehuizen hebben de faciliteiten van *breed toegankelijk*, maar ook extra brede deuren, ruimte in de slaapkamer voor het laten leveren van een hoog-laagbed door een zorgorganisatie, een douchezitje en een verhoogd

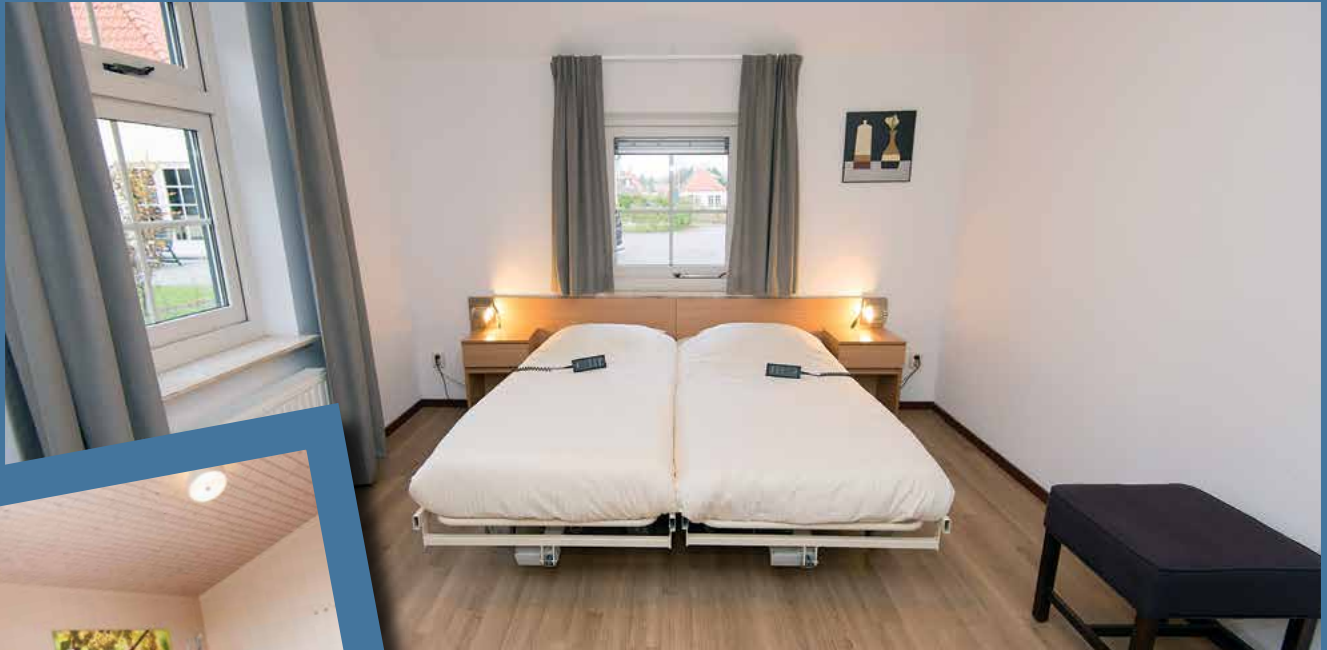
toilet met beugels. Bij de accommodaties speciaal toegankelijk is er naast alle faciliteiten van breed en extra toegankelijk ook nog eens een onderrijdbaar keukenblok, een hoog-laagbed en een oplaadpunt voor een scootmobiel.

Verder heeft Landal speciale vakantievilla's voor mensen met een visuele beperking, astma en COPD en slechthorenden. Bij deze vakantiehuizen is vooral met de inrichting en voorzieningen rekening gehouden met de doelgroep. Zo zijn er accommodaties met een geavanceerd lichtstelsel, een ringleiding, speciale apparatuur en gladde muren en vloeren. Op enkele parken biedt Landal in samenwerking met nabijgelegen ziekenhuizen dialyse aan en kan Comfortzorg voor de verpleging, verzorging, extra begeleiding en hulpmiddelen zorgen op het vakantieadres.



> Keuken met onderrijdbaar aanrecht op Landal Het Vennenbos.

VAKANTIEBUNGALOWS



© Landal GreenParks



© Landal GreenParks

> Verhoogde bedden Landal Sonnenberg.



© Landal GreenParks

> Ruimte voor de scootmobiel op Landal Landgoed Aerwinkel.



© Landal GreenParks

> Badkamer met douchestoel en toiletbeugels op Landal Sluftervallei.

VAKANTIEBUNGALOWS

ROOMPOT

Roompot Vakanties biedt op 25 vakantieparken aangepaste vakantiewoningen aan en heeft onder de noemer Roompot Care zelfs een aparte website voor zorgaccommodaties. Gasten met een functiebeperking willen uiteraard graag vooraf weten of de woning ook écht toegankelijk voor hen is. Om deze reden wordt van elke aangepaste vakantiewoning een uitgebreide checklijst gemaakt, zodat gasten zelf kunnen bepalen of deze voor hen geschikt is. Ook kan er in elke vakantiewoning zorg en/of hulpmiddelen worden bijgeboekt. Deze worden op de dag van aankomst in de woning geplaatst, zodat de vakantie direct van start kan gaan. Roompot heeft tevens 3 vakantieparken waar een dialysecentrum op het park aanwezig is. Via de samenwerking met Comfortzorg kan alle thuiszorg ook op de Roompotvakantieparken worden geleverd.



> Het vakantiedialysecentrum op Roompot De Banjaard.

DROOMPARKEN

Droomparken heeft op enkele van haar vakantieparken speciaal aangepaste accommodaties. Het aanbod verschilt per park. Droomparken biedt op al haar parken speciale zorg aan via organisatie Comfortzorg, zodat alle zorg van thuis ook op het vakantieadres kan worden verzorgd. Op het boekingsformulier kan de wens om zorg worden vermeld. Samen met Comfortzorg bekijkt Droomparken hoe de zorgwensen kunnen worden gerealiseerd.

Droomparken liet onderzoek doen naar accommodaties voor mensen met zorgbehoefte en kwam tot de conclusie gekomen dat er veel te weinig aanbod is voor mensen op zorggebied op Europese bungalowparken en wil daar verandering

in brengen. De recreatiegigant gaat daarom op Droompark Beekbergen 24 gloednieuwe zorgchalets bouwen, die ook voor mensen zonder zorgbehoefte sfeervol zijn. Gebleken is namelijk dat de meeste zorgbehoevenden met hun familie of vrienden vakantie vieren.

Op Droompark Beekbergen biedt Droomparken in samenwerking met organisatie AuMazorg een speciale vakantieformule voor gezinnen met kinderen met een autistische stoornis. De begeleiding richt zich onder meer op de opvang van de kinderen bij aankomst en vertrek. Ook zijn er recreatieve pakketten samengesteld met activiteiten als een speurtocht, knutselen of een bezoek aan een attractie. Deze flexibele zorg is mogelijk binnen het Persoonsgebonden Budget. De wens voor deze vakantie zorg kan ook op het boekingsformulier worden aangegeven.



> Impressie van een zorgchalet, zoals deze op Droomparken Beekbergen worden gebouwd.

VAKANTIEBUNGALOWS

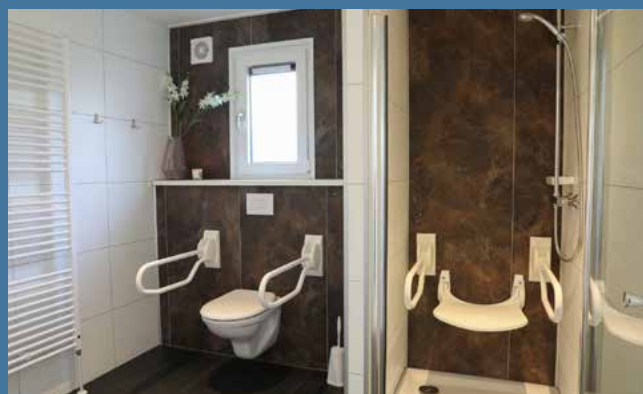
CENTER PARCS

Center Parcs heeft verschillende Comfort- en Premiumbungalows, die aangepast zijn voor rolstoelgebruikers. Het gaat dan om brede deuren, aangepaste douches en toiletten en een onderrijdbaar keukenblok. Deze aangepaste vakantiewoningen zijn onder meer te vinden op de parken Eemhof, Zandvoort en Erperheide. Ook biedt Center Parcs op enkele parken het tropisch zwemparadijs Aqua Mondo, dat ook speciale aanpassingen heeft voor minder validen.



> Voldoende rolstoelruimte in bungalows op Center Parcs Zandvoort.

© Center Parcs



> Voorbeeld van badkamer bij Topparken.

© Topparken

TOPPARKEN

Topparken heeft verschillende vakantiewoningen voor minder validen op haar 14 parken in Nederland. Deze accommodaties zijn rolstoelvriendelijk en hebben een aangepaste badkamer en toilet. Ook kan er direct naast het vakantiehuis worden geparkeerd. Daarnaast biedt Topparken ook de dienst Comfort Services. Een contactpersoon van Topparken ondersteunt zorgbehoevenden om zo een ontzorgde vakantie te beleven. Via Comfort Services kunnen gasten onder meer een dagje uit met vervoer, boodschappendienst, thuiszorg en hulp bij huishoudelijk werk verzorgen.

RCN VAKANTIEPARKEN

RCN Vakantieparken heeft op zowel haar Nederlandse als Franse parken rolstoelvriendelijke accommodaties. Op alle vakantieparken in Nederland kunnen gasten met een lichamelijke beperking kiezen uit verschillende bungalows en op drie van de parken in Frankrijk beschikt RCN over rolstoeltoegankelijke mobile homes. Deze accommodaties zijn gelijkvloers en zijn voorzien van een onderrijdbaar keukenblok, douchestoel met wandbeugels en een zithoek met voldoende ruimte voor rolstoelgebruikers. Voor persoonlijke zorg werkt RCN samen met organisatie Zorgsam.



> Rolstoelvriendelijk terras op een RCN-camping in de Dordogne.

© RCN

COMFORTZORG



Comfortzorg levert zorg- en dienstverlening op vakantieadressen en biedt verpleging, verzorging en begeleiding. Dit kan gaan om hulp bij wassen, aankleden, sondevoeding, katheriseren en wondverzorging, maar ook verzorging, verpleging, het plaatsen van hulpmiddelen, begeleiding bij uitstapjes en speciale wensen behoren tot de mogelijkheden.

ZORGSAM



Zorgsam biedt verschillende vormen van zorg in vakantieverblijven. Op de website van Zorgsam is een overzicht te vinden van vakantieoord en -woningen, die door de organisatie zijn beoordeeld en geschikt zijn bevonden. Zorgsam regelt het overnemen van thuiszorg op het vakantieadres en regelt waar nodig ook hulpmiddelen en vervoer. Deze zorg is met een indicatie mogelijk binnen Zorg in Natura en het Persoonsgebonden Budget. Vakantieaccommodaties zijn via de organisatie te boeken.

VAKANTIEBUNGALOWS



> Het Duinhuisje op Molecaten Noordduinen is rolstoeltoegankelijk.

MOLECATEN

Molecaten Vakantieparken biedt een aantal MiVa-woningen aan voor mindervaliden. Deze vakantiehuizen, zoals het Duinhuisje op park Noordduinen in Katwijk aan Zee, zijn ingericht

om met een rolstoel te betreden. In de badkamer is het toilet voorzien van beugels en is er een douchestoel. De bedden zijn verstelbaar in positie, maar niet in hoogte en er is een zogenoemde papagaai-beugel. Het staat gasten vrij om via een zorginstelling hulpmiddelen als een hoog-laagbed of tillift in hun vakantieverblijf te laten leveren.



> Bed met papagaai-beugel in het Duinhuisje.



> Aangepaste badkamer in het Duinhuisje.

WEBSITES

Net als voor gewone vakantiehuizen zijn er ook voor aangepaste accommodaties websites, waarop deze verzameld zijn. Klein Wonen Magazine selecteerde er enkele:



Aangepaste vakantiehuizen



Freely Travel



Elke Beperking



Blauwe Gids



Rolstoelvakantie



MiVa Bungalows



NBAV

WOONGEMEENSCHAP

Gemeenschappelijk wonen is een woonvorm waarbij meerdere bewoners/huishoudens er bewust voor kiezen met elkaar te wonen. Hierbij beschikken de huishoudens uitdrukkelijk wel over een zelfstandige woning of wooneenheid.

Daarnaast zijn er gemeenschappelijke voorzieningen en ruimtes die met elkaar gedeeld worden. Anders gezegd: gemeenschappelijk wonen is een woonvorm waarbij bewoners bewust kiezen om met elkaar te wonen, waarbij ze gemeenschappelijke voorzieningen en ruimten met elkaar delen, maar wel over een zelfstandige woning of wooneenheid blijven beschikken.

De bewoners van een gemeenschappelijk wonen-project vormen samen een vereniging waarvan de leden in gezamenlijke verantwoordelijkheid het project bewonen en zelf (mee) bepalen wie als nieuwe bewoner wordt toegelaten. Men bepaalt zelf hoe de groep woont en leeft. Zodoende heeft elke woongemeenschap een eigen karakter. Toch zijn er ook gedeelde eigenschappen te benoemen, zo zijn begrippen als zelfstandigheid en zelfwerkzaamheid er gekoppeld aan saamhorigheid. Hoewel een woongemeenschap absoluut geen zorginstelling

is, wordt er wel nagedacht over hoe zorg geregeld kan worden. Het wonen in een gemeenschap of groep betekent dat er onder de bewoners bereidheid is tot wederzijdse hulp en gezamenlijke activiteiten, waaronder soms ook het samen op vakantie gaan.

LaCoTA promoot een aantal vormen van gemeenschappelijk wonen waarbij je niet noodzakelijk hoeft te verhuizen naar een

ander gebouw. Je kunt blijven wonen in je eigen woning. De woningen/appartementen binnen deze woongemeenschap kunnen verspreid in de wijk staan. Het is echter wel zo dat hoe dichter men bij elkaar woont, hoe gemakkelijker het opzetten en onderhouden van een woongroep is. Het contact tussen deelnemers aan een woongemeenschap kan echter ook (grotendeels) online verlopen. We spreken in dat geval wel over een virtuele woongemeenschap.

Dit is een woongemeenschap die onderling contact heeft via internet. Door beeldbelcontact kunnen de deelnemers elkaar spreken en (desgewenst) zien. De deelnemers binnen de virtuele woongemeenschap vinden het - net als in een fysieke woongemeenschap - belangrijk om naar elkaar om te kijken. Je aansluiten bij een virtuele woongemeenschap kan de druk op mantelzorgers verlagen.



MANTELZORGWONING

Veel senioren kennen LaCoTA via onze voorloper Stichting Wonen van Senioren op Boerderijen. Doelstelling van die stichting was het vitaliseren van het wonen op het platteland en van historische boerderijen in het bijzonder. Een kleine woning kan uitstekend een extra wooneenheid opleveren voor een driegeneratie samenlevingsverband. Soms zal dat slechts tijdelijk gewenst zijn. Het gezin met kinderen woont daarbij meestal in de woonboerderij en een zorgbehoevend familielid woont in de kleine mantelzorgwoning. Voor het plaatsen van een mantelzorgwoning krijgt men bijna altijd ontheffing van de bepalingen van het bestemmingsplan.

Op de website www.zorgboeren.nl staan inmiddels 183 boerderijen die logeeropvang bieden. Daarvan bieden 63 boerderijen logeeropvang voor ouderen, 51 voor dementerenden en 66 voor mensen met een burn-out. Het is ons niet bekend of voor de opvang ook gebruik gemaakt wordt van losse mantelzorgwoningen op het erf. En of het fenomeen *tiny houses* gebruikt wordt als mantelzorgwoning. Daarbij speelt uiteraard ook de vraag hoe meewerkend gemeenten zijn om deze extra verblijfseenheden bij te plaatsen.

Met een mantelzorgwoning worden diverse doelen tegelijkertijd bereikt:

- Tegemoetkoming aan woonzorgconsumenten die hun zorg graag regelen in een groene omgeving
- Tegemoetkoming aan het driegeneratie samenlevingsverband waarin men graag de zorg voor een familielid dicht bij huis organiseert
- (Tijdelijk) extra inkomstenbron voor de eigenaar van een vaak dure woning in het buitengebied
- Vitaliseren van het platteland; meer bewoners die kunnen genieten van het wonen in een groene omgeving en gebruikmaken van plaatselijke dienstverleners
- Impuls voor het bewoonbaar houden of bewoonbaar maken van boerderijen

APP SCHERMVAN

LaCoTA geeft hoge prioriteit aan de insteek comfortabel wonen. Met moderne slimme thuishetchnologie kan veel zorgcommunicatie vereenvoudigd worden. Met beeldbeltechniek is een deel van de zorg heel "persoonlijk" vanuit een zorgcentrale op afstand te organiseren. Met schaalbare personenalarmering is de veiligheid van thuis wonen te vergroten. En soms bieden zorgaanbieders zelfs *Verzorgingshuishouding Thuis* en *Ziekenhuishouding Thuis*. De app/web SchermVan kan de zorgcommunicatie organiseren die daarvoor noodzakelijk is.

LaCoTA is van mening dat er aan het comfort in vakantiebungalows nog veel meer verbeterd kan worden als gebruik gemaakt zou worden van de door haar ontwikkelde app/web SchermVan. Deze app integreert verschillende functionaliteiten op gebieden als huisautomatisering, dienstverlening, zorgcommunicatie en ondersteuning. Met SchermVan is het zodoende mogelijk om binnen één enkele app te beeldbellen, de verwarming aan te sturen, zorgverleners te alarmeren, vervoer van deur tot deur te regelen en boodschappen te laten bezorgen.

Al deze functionaliteiten zijn via SchermVan snel en gemakkelijk bereikbaar. Voorheen waren

Aanbieders van deze logeeropvang moeten zich overigens vooraf goed afvragen of zij het aankunnen de verplichtingen over en weer waar te maken. Houd daarbij vooraf duidelijk voor ogen dat het verlenen van deze vorm van mantelzorg/respijtzorg heel belastend kan zijn. Wie A zegt, wil ook graag B blijven zeggen. Organiseer daarom tijdig de professionele schil van de zorg en voldoende achterwacht.



daarvoor verschillende apparaten, apps of afstandsbedieningen nodig. Met SchermVan hebben gebruikers echter aan één app voldoende. Geen losstaande oplossingen, maar één eenvoudige en betaalbare oplossing. Daarbij is het voor de gebruiker ook mogelijk zelf te bepalen welke functionaliteiten geïnstalleerd worden. Het aanbod wordt dus afgestemd op de wensen van de gebruiker. Dat kan zo uitgebreid of zo beperkt als deze zelf wil. Per gemeente kunnen welzijnsorganisaties en zorgaanbieders die lijst ook nog verder aanvullen met plaatselijke leveranciers. Het SchermVan kan geïnstalleerd worden op (Android) tablet, PC, smart-tv en smartphone.



HEB JIJ EEN MINI-MOESTUIN OF MOESTUINIER JE IN POTTEN EN BAKKEN?

Moesmeisje geeft praktische tips,
maakt handige video's en deelt
heerlijke recepten.

WWW.MOESMEISJE.NL



zo
simpel
is
het!

ONLINE GELD
VERDIENEN

**GRATIS
BOEK**

demodernenomaden.nl/zo-simpel-is-het

ADVERTEREN?

Interactief adverteren richting de
groeierende groep liefhebbers van
klein wonen? Dat kan perfect in
Klein Wonen Magazine en op onze
gloednieuwe website.



MEER
WETEN?

Bel
06 13 99 76 53

of mail
adverteren@kleinwonenmagazine.nl



→ Helpt jou naar een gezonde leefstijl

Gezonder eten zonder producten te schrappen? Ik help je
met een gezond eetpatroon snel aan
een nieuwe leefstijl!

→ Sportvoeding advies op maat

Als sporter op zoek naar betere
prestaties en een sneller herstel? Ik
help je met een perfect voedingsplan!

→ De leukste en lekkerste kookworkshops

Koken met vrienden? Een speciale
gelegenheid? Ik maak voor iedereen
een kookworkshop op maat!

**Organiseer nu een kookworkshop
met vrienden bij jou thuis en doe zelf
gratis mee! Neem contact op voor
meer informatie.**

50%
korting op het
intakegesprek!
Maak nu een afspraak
en vermeld code
1402



Regina Frakking
Voedingsdeskundige

www.afvallen-huizen.nl



Meer REIZEN voor IEDEREEN



De Route naar een Reizender Leven

Minimaliseren om te maximaliseren

Schrijver **Bram & Melanie Verheijen**

Uitgeverij **Offroaddog**

ISBN: **n.v.t.**

Prijs: **€ 25,00**



Bijna iedereen leeft voor mooie momenten met dierbare mensen. Veel mensen willen dit doen door te reizen, maar zien dit pas voor na hun pensioen weggelegd. Onzin, vinden Bram en Melanie Verheijen, die door hun leven anders in te richten nu regelmatig enkele maanden op reis kunnen met hun 4x4 met daktent.

Zij verkochten het merendeel van hun spullen, kochten een *tiny house* en leven nu om te reizen. En dat kan jij ook, is hun mening. Hoe? Dat beschrijven zij op spontane en toegankelijke wijze in hun zelf uitgebrachte e-book *De route naar een reizender leven*.

Hierin leggen zij aan de hand van hun eigen ervaringen en visie uit hoe ook jij meer kunt gaan reizen. Het begint met jezelf de eenvoudige vraag te stellen *Wat wil ik nu echt?*

Bram en Melanie nemen je in hun 30 pagina's tellende boek vervolgens figuurlijk bij de hand. Ze houden je een spiegel voor en laten je aan de hand van hun visie en enkele opdrachten zien hoe jij het aan moet pakken om ook een reizender leven te leiden. Maar ook voor wie zijn leven op een andere manier wil omgooien is dit e-book een heerlijke *eye opener*.

KLEIN en STIJLVOL Wonen voor STARTERS

De Amerikaanse fotografe Anna Ottum leerde van haar vader dat je met interieurdesign ieder huis jouw huis kunt maken. Ook je allereerste studentenkamer of studiootje. Niet gek dus dat Anna graag vastlegt hoe andere mensen hun beperkte interieur inrichten. In haar gloednieuwe boek laat zij in beeld de persoonlijke lifestyle zien van verschillende jongeren, die net het ouderlijk huis hebben verruild voor een eigen kleine woonruimte.

Tekst is er ook volop. Anna geeft starters tal van tips. Van het vinden van de juiste kamergenoot tot het efficiënt inrichten en decoreren van je eigen kleine ruimte. Dit alles in vlot geschreven korte en bondige teksten. Ook zijn er enkele korte interviews met enkele bewoners met verschillende thema's. Dit Engelstalige boek is zo een super leuke handleiding geworden voor wie stijlvol op zichzelf wil gaan wonen. De foto's van Anna Ottum alleen al zijn een heerlijke inspiratiebron. Klein Wonen Magazine mag alvast enkele van deze inspirerende plaatjes uit *My Small Space* aan jullie laten zien. Kijk en geniet!



My Small Space

Starting out in style

Schrijver **Anna Ottum**

Uitgeverij **Penquin Random House**

ISBN: **978-15-2476-266-7**

Prijs: **€ 17,99**

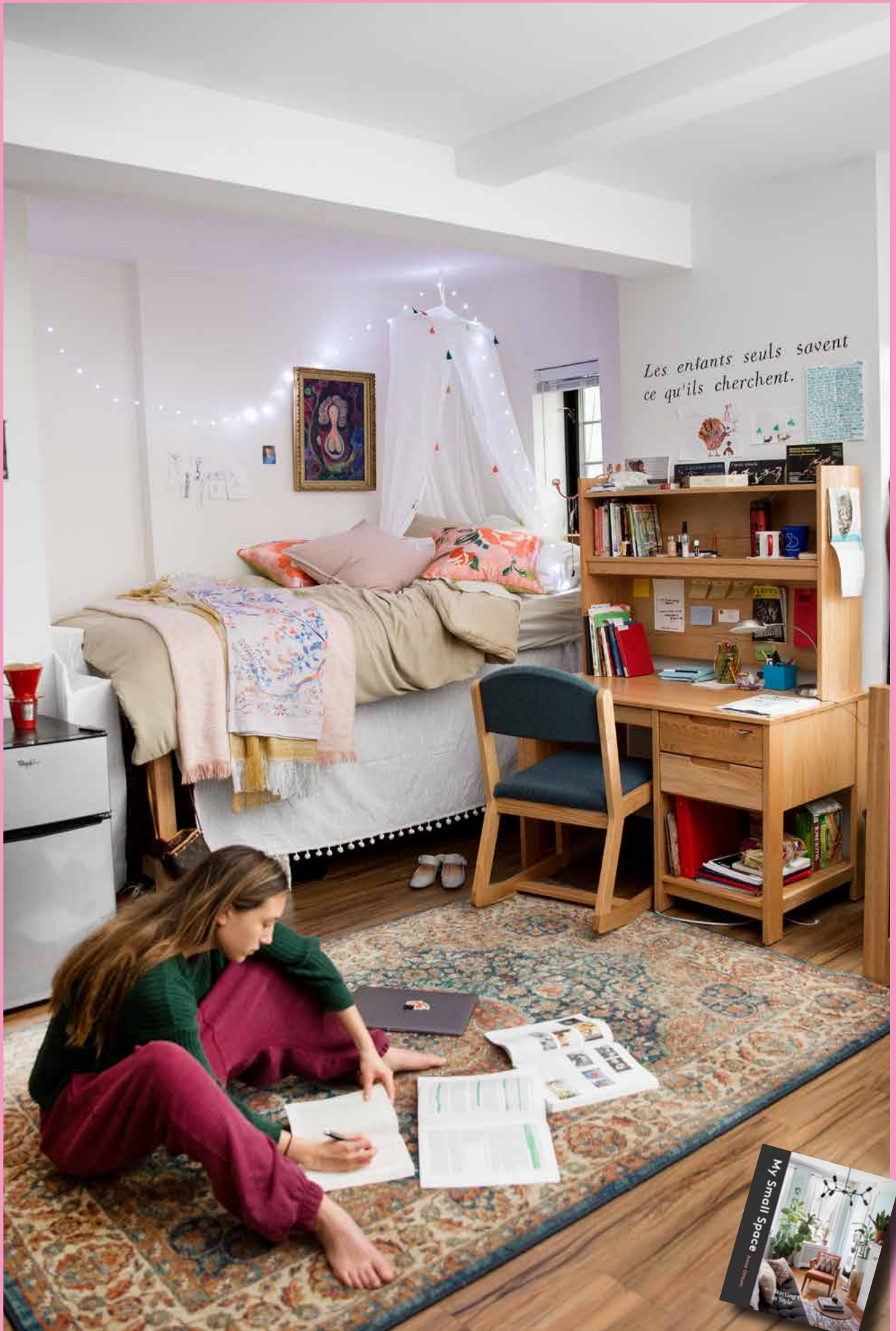




© Anna Ottum



© Anna Ottum



© Anna Ottum



© Anna Ottum



© Anna Ottum

Noortje en Jan-Willem willen met boek zelfbouw aanmoedigen

„Als je **SAMEN** zelf je **HUIS** kunt bouwen kun je **ALLES** aan”

Ze zijn bijna alle dagen bezig met *tiny houses*. Is het niet op hun Tiny House Academy dan is het wel op een evenement of tijdens een informatiebijeenkomst. Noortje Veerman en Jan-Willem van der Male wonen op een fraai landgoed in de Flevopolder in hun zelf gebouwde *tiny house* en hebben het ontwerp voor hun nieuwe huisje al af. Zij doen niets liever dan anderen met zelfbouwplannen te enthousiasmeren vooral door te zetten en hebben er nu zelfs een boek over geschreven. Een interview met een bevlogen Noortje.

INTERVIEW





> Noortje en Jan-Willem overhandigen het eerste exemplaar aan tiny house-pionier Monique van Orden.

Wat dreef jullie destijds om in een tiny house te gaan wonen?

„Dat we alternatief wilden wonen wisten we al vanaf het begin. Het maakte ons niet zoveel uit hoe en wat. Als het maar geen 13 in een dozijn huis werd. We zijn gaan zoeken naar woonvormen, die we zelf konden bouwen. Jan-Willem wilde als architect altijd al zijn eigen huis bouwen en ik wilde geen hypotheek. We kwamen uit bij *tiny houses*. Dat het zowel ecologisch als economisch duurzaam is vinden wij vanzelfsprekend. Dat het hele *off-grid*-verhaal erbij kwam kijken was alleen maar een fantastisch experiment.”

Wat was de belangrijkste reden om deze zelf te bouwen?

„Vanwege de ervaring en de lagere kosten. Daarnaast is het heel fijn om je eigen huisje te bouwen, want je weet exact hoe je huisje werkt en in elkaar zit. Dat is erg handig wanneer er iets gerepareerd moet worden of als je iets wilt aanpassen in je huis.”

Wat is de charme van het zelf bouwen van je eigen huisje?

„We zeggen wel eens voor de grap: *als je samen zelf je huis kunt bouwen kun je alles aan*. Ook het samenleven op 18 m². Er zit natuurlijk wel een kern van waarheid in. Je gaat door een stressvolle periode, waarin je vaak vermoeid bent. Het vergt dan veel

„Wat ik gaaf vind is dat ik in mijn huis exact zie wat ik heb gedaan”

energie om de hele tijd aardig te blijven. Wat ik heel gaaf vind is dat ik in mijn huis exact zie wat ik heb gedaan. Ik zie bijvoorbeeld een hoekje in de kozijnen dat ik vergeten ben te verven en daar eigenlijk ook nooit meer zin in had. Ik vind het wel prima zo.”

Hoe kwam het idee voor het boek *Bouw je eigen tiny house – Groots bouwen in het klein tot stand?*

„Jan-Willem geeft natuurlijk al les in zelf ontwerpen en zelf bouwen van je huis bij onze Tiny House Academy. Voor de nieuwe website had hij online modules gemaakt, dus heel veel uitgeschreven en gefilmd. Dezelfde tijd werden we benaderd door Karakter Uitgevers, die ons vroegen of we interesse hadden om een boek te schrijven hierover. Daar gingen wij uiteraard gretig op in, want dat sluit perfect aan op de online lesmodules. Een boek is een prettig medium om bij de hand te houden wanneer je in je voorbereidingen of midden in de bouw zit. En met de bijbehorende bouwtekeningen kun je helemaal direct aan de slag. Dat past bij helemaal bij de *academy*.”

Waarom is het delen van jullie tiny house-kennis zo belangrijk voor jullie?

„We geloven dat de huidige manier van ons landelijk woonbeleid geen toekomst heeft. Het is vrijwel onmogelijk om op deze manier door te gaan. We moeten zoeken naar andere manieren, standaarden,



grondstoffen en voorzieningen. Wij hopen met het delen van kennis, dat mensen gaan nadenken over gebruik van materialen, gebruik van water en over andere mogelijkheden dan de standaard Vinex-wijk. Uiteraard hoeft dat niet allemaal 18 m2 en *off-grid* te zijn, maar er zijn enorm veel makkelijke oplossingen te vinden om comfortabel én toekomstgericht te wonen."

Het boek bevat twee bouwtekeningen. Kunnen jullie wat meer vertellen over deze ontwerpen?

„Beide bouwtekeningen zijn een blauwdruk van ons eigen huisje. Huisje 1.0, waar we nu in wonen, en huisje 2.0 waar we in de toekomst in willen wonen. Het is leuk om de verschillen te zien en te lezen waarom we andere keuzes maken bij huisje 2.0. Daarnaast zijn beide geschikt voor aanvragen van vergunningen, dus je kunt zelf kiezen met welk huis jij tevreden bent."

Zien jullie het al voor jullie dat er straks enkele *tiny houses* in Nederland staan met jullie ontwerp?

„Haha, dat zou wel heel grappig zijn. Het kan natuurlijk. Het mooiste zou zijn als iedereen dan andere materialen gebruikt, zodat je uniek blijft. Maar dat was niet de insteek van het boek. We wilden vooral mensen enthousiasmeren om zelf aan de slag te gaan en dus de drempel te verlagen."

Daarmee leg je een stuk van je eigen ervaringen bloot en daar horen bouwtekeningen bij."

Er zijn al enkele *tiny houses* zelf gebouwd die geen lang leven waren beschoren. Willen jullie met dit boek ook de standaard van zelfgebouwde *tiny houses* opkrikken en daarmee tegelijkertijd het imago van *tiny houses*?

„Mooi dat je dit zo zegt, daar hebben we het nooit over gehad. Maar dat zou wel heel logisch zijn om te doen als Tiny House Academy. Voor ons is het heel logisch dat je je eigen huis deels zelf bouwt. Je leert ter plaatse wat wel en niet werkt. Dat maakt het juist zo leuk. Het zou een stil protest kunnen zijn tegen alle pre-gefabriceerde *tiny* Vinex-wijken, maar zo zitten we niet in elkaar. Nogmaals, we willen het voor iedereen mogelijk maken en als dit boek daarbij helpt, hebben we ons

doel bereikt."

In jullie boek beschrijven jullie het bouwproces als een avontuur. Wat waren voor jullie de meest spannende momenten?

„Een groot avontuur én experiment. Er zijn toch wel 2 momenten die ons zijn bijgebleven. De allereerste dag, want de trailer werd naar de bouwplek gereden, er werd een stapel hout naast gezet en daar ga je dan. Euforie en paniek! Het andere moment was toen het dak erop zat. Tot dan toe voelde het als een skelet, maar door de afmetingen daadwerkelijk te

„We willen de drempel verlagen om zelf aan de slag te gaan"



> Noortje en Jan-Willem in hun eigen tiny house.

zien en om door de ramen te kunnen kijken voelde het direct als een huis.”

Jullie hebben ook een speciaal hoofdstuk gewijd aan tips voor doorzettingsvermogen. Is het bouwen van een eigen *tiny house* zo enorm bezaaid met valkuilen?

„Volgens ons is alles wat je zelf voor het eerst bouwt bezaaid met beren, valkuilen en dieptepunten. Dat geeft niet, daar leer je van en maakt dat je kan genieten van een hoogtepunt. Het is alleen prettig als iemand je al kan vertellen welke stomme, vervelende foutjes je niet hoeft te maken. Dat demotiveert alleen maar. En er komt een moment in elk bouwproces, dat je er gewoon even geen zin meer in hebt. Dan zijn deze tips erg handig. Het is bijvoorbeeld slim om alles ruim in te plannen, want de planning is toch vaak een hele grote valkuil. Er vertraagt altijd wel iets of het nu een leverancier is of een mislukt kozijn.”

Met jullie Tiny House Academy helpen jullie mensen ook met cursussen en workshops bij de bouw van een eigen *tiny house*. Schieten jullie met dit boek niet onder jullie eigen duiven?

„We denken dat het boek onze doelgroep verbreedt en dat we met dit boek nog meer mensen kunnen blij maken. Het is als het ware een aanvulling op de cursus, alleen kan een onderdeel al voldoende zijn om je aan het bouwen te krijgen. Een boek is gewoon een ander medium.”

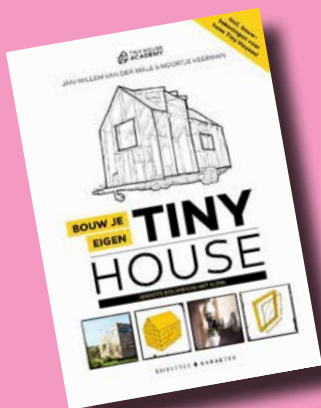
Hoe zien jullie de toekomst voor *tiny houses* in Nederland?

„Deze vraag krijgen we wel eens vaker en we vinden het altijd lastig om deze te beantwoorden. Deels omdat we geen waarzeggers zijn, maar vooral omdat we zelf niet verder kijken dan een jaar. Maar we gokken dat *tiny houses* in Nederland op een gegeven moment zo populair zijn bij projectontwikkelaars en gemeentes, dat het over de kop vliegt. Daarna kunnen we pas weer rustig en realistisch gaan nadenken over het nieuwe wonen. *Tiny houses* zullen wel een rol spelen in het anders denken hierover. Misschien dat knoopen de toekomst zijn? Immers, de toekomst voor particuliere zelfbouw van kleine huisjes zal gestaag doorgaan, want wanneer je je eigen huis kan bouwen, kan je het hele circus van vergunningen en dergelijke volgens ons ook wel aan.”



> Het door Noortje en Jan-Willem gebouwde *tiny house* in de Flevopolder.

Inspiratie voor ZELFBOUWERS



Bouw je eigen Tiny House

Groots bouwen in het klein

Schrijver **Noortje Veerman & Jan-Willem van der Male**

Uitgeverij **Karakter Uitgevers BV**

ISBN: **978-90-4521-893-9**

Prijs: **€ 65,00**



Wanneer je begint te dromen van een *tiny house*, dan stel je jezelf al snel de vraag *wat komt er eigenlijk bij kijken om een tiny house te kunnen (laten) bouwen?* Het boek *Bouw je eigen tiny house* van Noortje Veerman en Jan-Willem van der Male geeft op een prettige wijze uitleg en antwoord op vele vragen die je ongetwijfeld zult hebben gedurende dit proces.

Aan bod komen onder meer zaken als planning, financiën, werkplaatsen vinden, materialen, werken met gereedschap, constructies, isolaties, aansluitingen op elektra en water, budgettering, interieur, samenwerken, *trouble shooting* en heel veel meer! Dit gebeurt veelal aan de hand van korte beschrijvende teksten en een toelichtend schetsje. Ter inspiratie zijn tevens 2 bouwtekeningen toegevoegd als voorbeeld.

Door deze opzet leest dit instructieboek als een gewoon boek, waarna je zonder twijfel heel veel zin krijgt om te gaan starten met het bouwen van een *tiny house*. Starten is belangrijk, maar hoe blijf je gemotiveerd? Ook dat punt wordt behandeld in het boek omdat Jan-Willem en Noortje ook daarover uit eigen ervaring kunnen vertellen. Kortom een leuk boek met een mooie uitstraling dat absoluut niet mag ontbreken in je *tiny* boekenkast.

De daktent

VLOG

BRAM & MELANIE



Een camper is voor velen een droom om vrij te zijn en overal naar toe te reizen, maar heb je wel eens aan een stoere 4x4 met daktent gedacht? In deze vlog vertelt Bram hoe de daktent precies werkt.

Melanie en Bram trouwen in 2015 en zijn op weg naar huisje, boompje, beestje. Al snel merken zij niet gelukkig te worden van hun koophuis en alle spullen. Een tv-aflevering van Floortje en een ontmoeting met mindset-coach Michael Pilarczyk openen hun ogen. Plots is het helder wat zij echt willen met hun leven: reizen! Zij verkopen hun huis, bouwen een *tiny house* als thuishonk in Nederland en trekken er samen met hun hond Kay lustig op uit in hun 4x4 met daktent.

Met hun eigen leven willen zij anderen inspireren om ook op zoek te gaan naar maximaal leven. Daarom delen zij hun persoonlijke belevenissen graag met de wereld op hun webpagina *Offroad Dog* en hebben zij onlangs een gratis e-book gelanceerd. Voor Klein Wonen Magazine vertellen zij ieder kwartaal in een vlog over hun leventje op enkele vierkante meters. De ene keer vanuit hun *tiny house*, de andere keer vanuit de tent boven op het dak van hun terreinwagen.



Eric Mijster deelt succesvolle dromenjacht in boek, lezingen en theatershow

BUSLEVEN

als sleutel naar

GELUK



INTERVIEW

Gelukkig worden. Dat is wat Eric Mijster als kind al wil. Hij laat zich echter door volwassenen in standaardnormen persen en voelt zich daar niet *happy* mee. Na zijn studie besluit hij zichzelf te bevrijden. Na een slopende monstertocht op de racefiets vindt hij zijn eerste geluk en gaat op zoek naar meer in zijn zelf omgebouwde busje. Nu is hij terug in Nederland en wil hij zijn geslaagde zoektocht met iedereen delen en vertelt hij in zijn lezingen, boek en gloednieuwe theatershow dat het najagen van je dromen de moeite waard is. Intrinsieke motivatie is daarbij de sleutel. „Als jij iets wilt, dan kan het”, aldus de bevrijde dromer.



> Eric vond het geluk in zijn busje.

Een ongelooflijk belangrijk en waargebeurd verhaal over geluk enzo. Dat is de titel van Eric's theatershow, die eind september in het Eindhovense Parktheater in première gaat. Zijn in 2017 verschenen boek draagt de titel *Het Geluksgevoel*. Geluk en de zoektocht ernaar is van jongs af aan al de rode draad in het leven van de Brabander. Als zijn juf zijn klasgenoten vraagt naar wat zij later willen worden komen alle droomberoepen voorbij. Van profvoetballer tot brandweerman en van verpleegster tot actrice. Alleen de 7-jarige Eric heeft een afwijkend antwoord. Hij wil simpelweg gelukkig worden.

Het geeft aan dat hij nadenkt over wat hij echt wil, maar ook dat hij dus simpelweg nog niet gelukkig is. „Ik ben van jongs af aan op school getoetst op de norm. In mijn leven zijn er constant volwassenen geweest die, zonder tijd te nemen om echt naar mij te luisteren en mij de ruimte te geven om mijn eigen weg te vinden, voor mij bepaalden wat belangrijk voor mij was.” Gevangen in dit keurslijf maakt hij zijn middelbare school en studie Communicatiewetenschappen af, maar met de inkt nog nat op zijn diploma besluit hij naar zichzelf te luisteren. Eric kiepert de verwachtingen van anderen overboord, zet een streep door een carrière en volgt zijn nieuwsgierigheid.

„Het gevoel dat alles kan als ik het wil, dat is zo magisch!”

Iets in Eric heeft hem altijd al verteld dat mensen meer kunnen dan ze zelf vaak denken. Dus stapt hij op zijn racefiets voor La Route des Grandes Alpes. Het wordt een openbaring voor de door het leven dolende jongeling. „Na 36 uur non-stop fietsen over 14 bergen belandde ik in een hotelkamer aan de Middellandse Zee. Op het moment van ontwaken, lag er een camera op mijn nachtkastje. Ik zette 'm

aan om de wereld te laten weten en zien hoe het met me ging. Ik was fysiek zichtbaar gesloopt en tegelijkertijd straalde ik van geluk. In de video zeg ik onder andere: *het gevoel dat alles kan als ik het wil, dat is zo magisch!*. Die tocht, het waarmaken van iets dat ik volgens



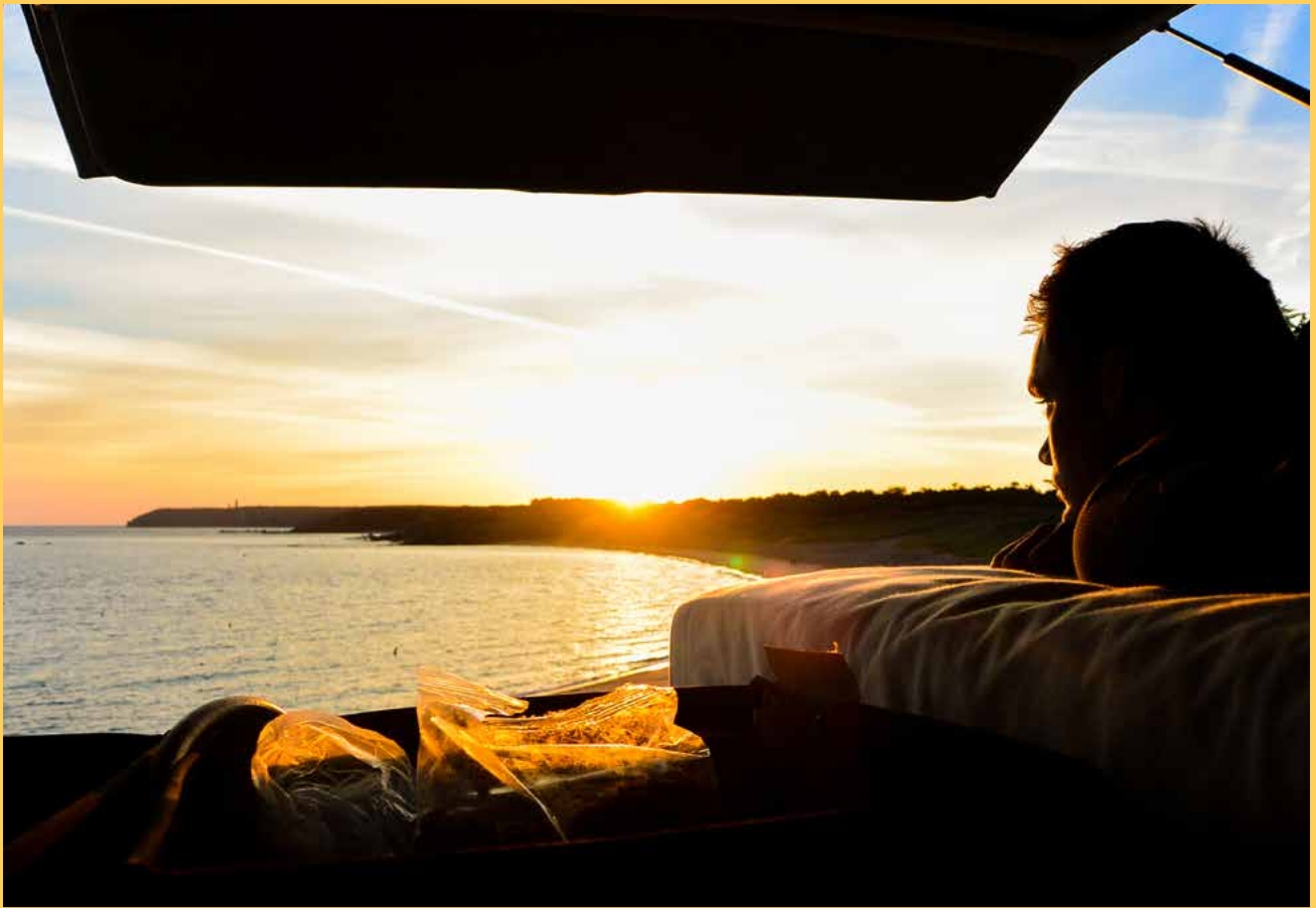
de statistieken niet zou kunnen, de meditatie van 36 uur, het had iets fundamenteels in mij veranderd. Ik had mezelf laten zien: hoe bizar je dromen ook zijn, leef ze. Jij kan het. Of ik het nou had gehaald of niet. Door het te doen had ik mezelf de ruimte gegeven om voluit te leven. Ik raakte ervan doordrongen dat ik eindeloos mag vertrouwen op mijn intrinsieke motivatie.”

Na dat inzicht wil Eric meer intrinsieke motivatie ontdekken. Hij wil weten wat het precies is en hoe het mogelijk is dat hij op basis van intrinsieke



> Vrijheid hoog in de bergen.

© Eric Mijster



© Eric Mijster

> *Genieten van de zonsondergang.*

motivatie blijkbaar tot alles in staat is. De gelukszoeker verkoopt al zijn spullen en trekt erop uit met zijn busje. „Door in een bus te wonen creëerde ik een leven waarin ik me, los van alles, volledig kon laten bewegen door de vragen die mij bezig hielden. Voordat ik definitief vertrok, had ik al een paar weken gereisd om erachter te komen of ik nog wat aan de bus wilde veranderen. Mijn allereerste nacht was aan de kust van Bretagne. Daar maakte ik een filmpje. Volgens mij zijn die beelden veelzeggend. Overigens gebruik ik een gedeelte van dat filmpje ook als introductie op een lied in mijn lezing: *Als niets hoeft.*”



Eenmaal echt op weg wacht hem meteen een heftige ervaring. „Ik reed weg voor onbepaalde tijd en naar een onbepaalde plaats. Mijn eerste stop was in Dijon. Ik had mijn bus geparkeerd op een marktplaats en het regende. Ik hilde met de regen mee. De vrijheid voelde zó krachtig. Tegelijkertijd voelde ik me verward. Er telden vragen door mijn hoofd. Wat ga ik doen zonder verwachtingen en verplichtingen? Hoe leef ik zonder doel? Wat is mijn intrinsieke motivatie? Mijn hoofd probeerde grip te krijgen op de ongrijpbare situatie. Door alles los te laten had ik een leegte gecreëerd en daar was ik direct in verdwaald geraakt. Het is zo fascinerend om jezelf in een positie te brengen waarin je jezelf zo tegenkomt.”

Zijn vader trekt de haren uit zijn hoofd als Eric zijn persoonlijke zoektocht boven de universiteit stelt,

maar de tiener laat zich door niemand tegenhouden. „Als je iets wilt, en je voelt dat je het écht wilt, dan is de reactie van de omgeving volstrekt irrelevant. Voor iedereen die je probeert te weerhouden, zich afkeert, en je jouw dromen in wezen niet gunt, ben jij een spiegel. Eigenlijk weerhouden die mensen zichzelf van hun grootste dromen en projecteren ze hun angst op degene die er wél voor gaat. De mensen die de kracht van jouw keuze wel op waarde schatten en daarvan genieten, sluiten zich vanzelf bij je aan. Laat je directe omgeving dus een gevolg zijn van jouw keuzes en niet andersom.”

Zijn busleven is vrij spartaans door het gebrek aan goede isolatie en comfort. „De bus was van een loodgieter geweest. De laadruimte was helemaal leeg toen ik de bus van hem overnam. Ik heb er een bed ingebouwd, de ramen achter geblindeerd, gordijnen opgehangen, er een dakraam in gezet, een extra accu geregeld, en toen ben ik gegaan. Ik kookte op 1 pitje met mini-gasfles en had een kratje kleding en fietskleding mee. En mijn racefiets stond binnen. *C'est tout.*” Het is echter een onbetaalbare levenservaring voor de fietsliefhebber. „Het was een bewuste keuze om alleen op pad te gaan, zonder plan. Aan den lijve ondervinden hoe ik reageer op vrijheid, door de verwarring heen, rust vinden in het moment. Door die sprong in het diepe heb ik contact gemaakt met mijn echte zelf. Los van alle rollen, van alles wat ik *zou moeten zijn*. Elke dag stond ik op als de zon begon met schijnen en ging ik naar bed als de zon onderging. Dat was veelal op een



> Hoog bovenop de Stelvio in Italië.



> The sky is the limit.

bergtop. Machtig! Wat er overdag gebeurde, hing volledig van het moment af. Ik heb in die periode talloze indrukwekkende dingen ervaren en mensen ontmoet. Een greep van die dagen en de avonturen die ik meemaakte, heb ik beschreven in mijn boek *Het Geluksgevoel*."

Een ervaring in de Belgische Ardennen vindt Eric wel treffend voor tal van gebeurtenissen tijdens zijn *van life*. „Ik wilde dolgraag een keer echt helemaal in de *middle of nowhere* slapen, in een bos. Het was begin januari, nat, vroeg donker, en ik vond bij schemering een tractorpad een bos in. Toen ben ik met m'n T3 over dat pad gekacheld. Kilometers lang een heuvel op. Hobbeld, hobbeld. En uiteindelijk zag ik aan de rechterkant van het spoor een vlakke spot om me te settelen. Bij de eerstvolgende mogelijkheid wilde ik draaien om mezelf op die spot neer te zetten. Maar toen ik instuurde, pakte de modder de banden in een houdgreep. Ik probeerde van alles, maar er was geen beweging in te krijgen. De zon ging onder. Het werd aardedonker. Daar stond ik dan. Vast. Na een aantal inventieve inspanningen, besloot ik mezelf over te geven aan de situatie. *Dan slaap ik hier*, zei ik hardop tegen mezelf. Ik schoot mijn bus in om de gasbrander te pakken voor een avondmaal. Precies op dat moment doemden er 2 lichten op aan de horizon. Ik ging midden op het pad staan. De lichten naderden. Ik

„Het busleven heeft ook mijn belevingswereld veranderd”

strekte mijn arm en liet met een vlakke hand weten dat het voertuig moest stoppen. Het bleek een Franstalige boer in een tractor, met een reusachtige sleepkabel voor zijn motorkap. Bizar. Precies nu. Die man heeft mij uit de drek gesleept. Verwonderend hoe aangenaam toevallig situaties telkens weer ontvouwen.” Zo maakte hij tal van dergelijke verwonderende situaties mee in zijn busleven, maar hij denkt niet echt in leuk of vervelend. „Iedere ervaring is een verrijking.

En als er iets gebeurt wat niet oké voelt, dan doe je er iets aan. En als je er niets aan kan doen, dan accepteer je het. En als je weerstand voelt en het niet kan accepteren, dan heb je in jezelf te zoeken wat de innerlijke flow blokkeert. In de acceptatie zit de magie. Het busleven heeft niet alleen mijn leven verrijkt, het heeft mijn belevingswereld veranderd.”

Na anderhalf jaar in alle vrijheid rondtoeren is het tijd voor een nieuwe stap voor Eric. „Ik had antwoord gekregen op de vragen die ik mezelf na La Route des Grandes Alpes stelde en vervolgens mijn verhaal opgeschreven. Ik had iets ontdekt dat mij nooit was verteld. Nu wilde ik het delen. Ik nam contact op met een vriend van me die zingt, reed terug naar Nederland en stond plots met hem in een theater. Na een weekend vol optredens planden we een maand later een volgend weekend. En een maand later weer. Op een gegeven moment besepte ik dat ik



> Tanden poetsen op eenzame hoogte.



> Het eenvoudige interieur van Eric's mobiele huisje.



> Kortstondig woonde Eric ook klein in een caravan in het bos.

het in Nederland te doen had. Toen heb ik mijn bus verkocht."

Zijn *van life* speelt een hoofdrol in het verhaal over geluk dat Eric graag aan anderen wil meegeven. „Ik ben op een bewuster niveau in gaan zien hoe het universum werkt. Ik wil mensen met lezingen meenemen in mijn reis en hen laten voelen wat ik toen voelde. Wat de sprong in het totale onbekende met mij heeft gedaan. En bovenal: laten weten dat het kan. Als jij iets wil, dan kan het. Hoe spannend ook. Doe het. Het mag. We maken elkaar wijs dat we aan zekere standaarden moeten voldoen om *erbij te horen* of om *ertoe te doen*. Dat klopt niet. We zijn per definitie perfect. We doen er per definitie toe. We mogen helemaal zijn wie we zijn en vertrouwen op de nieuwsgierigheid die ons van binnenuit drijft. Als we elkaar in die vrijheid kunnen laten leven, ontstaat ware verbinding met jezelf en met je omgeving. Ik merk ook dat ik een universeel verhaal vertel. Iedereen heeft dromen. Ook iedereen kent de spanning om voor die dromen te leven. Tegelijkertijd raakt mijn verhaal bij iedereen een andere snaar. Iedereen staat ergens anders in zijn of haar leven. Ik ben vooral super dankbaar dat ik mee heb gemaakt wat ik mee heb gemaakt en dat ik dat nu met anderen mag delen."

Na het leven in zijn busje weet Eric ook dat je niet veel woonruimte nodig hebt om gelukkig te zijn. „Na mijn busje ben ik even in een caravan genesteld. Daarna ook op andere plekken, anti-kraak in de

burgemeesterskamer van Schijndel bijvoorbeeld. Inmiddels heb ik de stenen en de drukte van zo'n dorpscentrum weer verlaten. De toekomst ken ik niet, maar ik weet wel waar ik nu blij van word: een kleine maar comfortabele thuisbasis in de stilte en de natuur."

THEATERSHOW & BOEK



De theatershow *Een ongelooflijk belangrijk en waargebeurd verhaal over geluk enzo* maakt Eric in samenwerking met jeugdtheaterplatform Wildpark en de gemeente Eindhoven. De première is op 27, 28 en 29 september. Tickets zijn te bestellen via de website van het Parktheater Eindhoven.



Zijn boek *Het Geluksgevoel* kun je nu bestellen in onze webshop en voor alle verdere info over Eric Mijnster kun je surfen naar zijn website.



> Eric tijdens een van zijn lezingen.

Mick's *NOMAD LIFE*



DUURZAAM is lifestyle van ELITE

Eerlijk is eerlijk, ik wist niet zo goed waarover ik moest gaan schrijven in deze editie. Ik fiets nog altijd van Nederland naar India, ben inmiddels in Turkije en vind dat zeker nieuwswaardig. Maar voorbeelden van klein wonen kom ik onderweg niet tegen. Wat me eerder opvalt is dat hoe wij in Nederland naar duurzaamheid kijken, hier in Turkije niet gedragen wordt. Daarom zet ik mijn Virtual Private Network even aan zodat ik wat informatie van Wikipedia kan inwinnen (dat is hier gecensureerd). Ik breng je deze keer mijn visie op duurzaamheid en klimaatverandering.

Elitair

Duurzaam leven blijkt echt iets waar je je pas mee bezig houdt als andere problemen uit de weg zijn. Denk aan het hebben van een eerlijke democratie, voldoende inkomen en sociale zekerheid. Wanneer je zelf je huur niet kunt betalen, denk je simpelweg niet aan elektrisch rijden. Duurzaam leven is daarmee een *lifestyle* van de elite. En als ik naar

Nederland kijk door een Turkse bril, behoort de gemiddelde Nederlandse burger tot die groep.

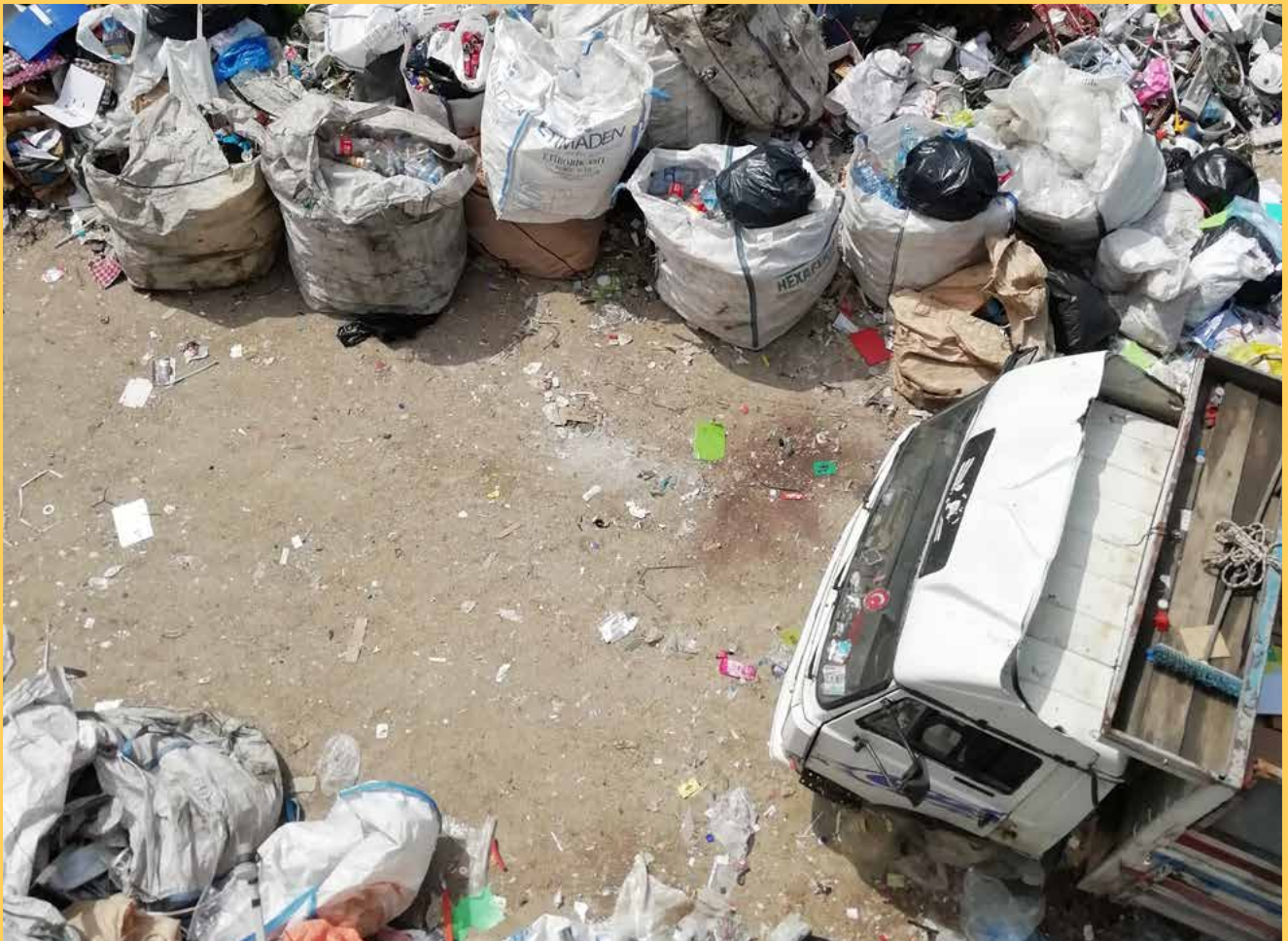
Er wordt veel geschreven over klimaatverandering en duurzaam leven, maar dit is een Nederlandse bubbel. Ik lees er veel over en hoewel ik soms het gevoel heb dat we goed bezig zijn zie ik het somber in. Ik heb steeds meer het gevoel dat we veel te laat zijn, en mijn ervaringen tijdens deze fietstocht bevestigen dat. Een beetje zoals ze het in de film *Inferno* zouden zeggen, *it's 5 seconds to*

12. De wereldbevolking groeit in rap tempo, er komt een grotere (meer vervuilende) middenklasse, China bouwt 216 nieuwe vliegvelden tot 2035 (zonder dat er echte verduurzaming is in die markt) en de mondiale uitstoot van CO2 groeide in 2018 onverminderd door.

Nederlandse bubbel

Wanneer ik de Nederlandse nieuwswebsites open lijkt klimaatverandering





trending. Het komt bij de verkiezingen voorbij, er worden stappen gezet. Dat geeft me hoop. Maar fietsend door Oost-Europa en Turkije gaat die hoop letterlijk in rook op. Hiermee verwijs ik naar de stortplaatsen in de natuur die we passeren. Het afval van de dorpen en steden wordt daar gedumpt en in de fik gestoken. Als je er langs fietst voel je de plasticstoffen op je longen slaan. Hoestend komen we dan aan bij onze volgende bestemming.

Het onderwerp klimaatverandering en de menselijke invloed daarop speelt hier niet. Niet in de maatschappij en niet in de politiek. De mensen die ik tijdens de reis spreek over klimaatverandering hebben geen idee waarover ik het heb. De kennis is niet voorhanden en de media behandelen het onderwerp nauwelijks. Dat maakt dat ik met een soort moedeloosheid de Nederlandse artikelen doorlees. Leuk dat iedereen iets probeert te doen, maar soms lijkt de Nederlandse schrijver zich niet te beseffen dat klimaatverandering een mondiaal probleem is. Als driekwart van de wereld weg kijkt komen we nergens.

Zichtbaar

Toen we in de Alpen fietsten viel er anderhalve meter sneeuw in 2 dagen. Toen we in Italië waren was de rivier de Po droog komen te staan. In Bologna waren er overstromingen. Het is duidelijk dat het weer steeds extremere vormen aanneemt. Als je met je neus zo erg op de feiten wordt gedrukt wordt je daar

droevig van. Dat is een pijnlijke waarheid.

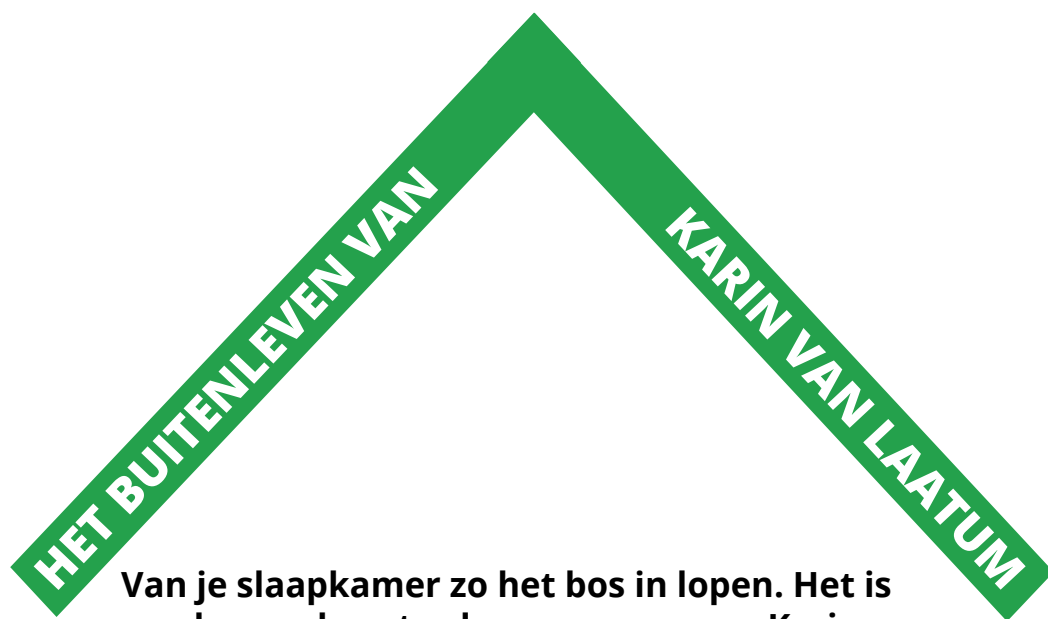
Het is daarom dat ik anders ben gaan kijken naar duurzame initiatieven zoals klein wonen. Uiteraard is het goed om op die manier met duurzaamheid bezig te zijn, maar uiteindelijk is de invloed ervan nihil. Het is dan ook meer iets wat je voor jezelf doet dan voor de leefbare wereld. Het kan zeker een gevoel van zingeving met zich meebrengen. Maar door klein te wonen maken we de leefbare wereld niet beter, we maken haar alleen minder kapot.

Mick van Zadelhoff wil zijn creativiteit en levenslust niet laten beperken door systemen. Hij trok de wijde wereld in met zijn camperbusje, maar nadat deze het begaf reist hij nu alleen met rugzak en laptop verder. De 24-jarige werkt waar internet is en geniet van zijn leven als moderne nomade. Zijn ervaringen, inzichten en kennis deelt hij via zijn website *De Moderne Nomaden*. Daarnaast



geeft hij trainingen aan digitale nomaden in spé. Voor Klein Wonen Magazine verhaalt hij dit nummer voor het laatst over zijn visie op het leven. Wij bedanken Mick voor zijn bijdragen.

„Ik KLIK amper TV, want er gebeurt altijd wel wat in MIJN TUIN”



Van je slaapkamer zo het bos in lopen. Het is een lang gekoesterde woonwens van Karin van Laatum, maar sinds een jaar wandelt zij iedere ochtend haar groene droom binnen op een recreatiepark in het noorden van Limburg. Daar vond zij haar nieuwe woonplek op een ruim bosperceel. „Als kind wilde ik altijd al op een boerderij wonen. *Als ik later groot ben ga ik in de natuur wonen*, riep ik toen al. Ik ben nu 49, dus nu ben ik toch wel groot genoeg”, lacht de trotse bezitter van een fraai houten chalet.



> Karin in haar droomstoel.



> Bloemenpracht in de bostuin.



> Genieten van de natuur.

Karin geniet met volle teugen van haar nieuwe omgeving op het Limburgse platteland. Ze leeft eindelijk haar meisjesdroom. „Ik heb heel lang in een eengezinswoning in Barendrecht gewoond. In mijn interieur was ik altijd al veel met vakantiethema's bezig, zoals schelpen en veel lichte kleuren. Na mijn scheiding werd het huis veel te groot voor mij en wilde ik gewoon weg uit Barendrecht. Ik wilde een huis waar je aan het einde van de straat gelijk het bos in kan lopen. Ik heb veel onderzoek gedaan binnen de *tiny house*-beweging, maar ook naar het wonen in een camper. Ook heb ik nog een workshop ecologisch bouwen gevolgd.” Karin neemt uiteindelijk een besluit en meldt zich aan bij het Brabantse experimentele woonproject Minitopia. „Daar zou ik een paar maanden in een zeecontainer gaan wonen. Het leek mij een mooie manier om eens te ervaren of klein wonen bij mij zou passen en of ik in het zuiden van het land zou kunnen aarden. Niets wees erop dat Minitopia niet door zou gaan, maar doordat er afspraken niet werden nagekomen ging het *last minute* toch niet door. Ik was in shock, want ik had wel al werk aangenomen in het zuiden. Ik heb daar toen maar een caravan gehuurd en ben er tijdelijk gaan wonen met mijn laptop, printer, dossiers en persoonlijke spullen. Dat ging eigenlijk best wel goed. Ik heb mezelf toen afgevraagd: *kan ik hier wonen?*. Het antwoord was: *Ja, ik kan hier wonen!*.”

De geboren Rotterdamse gaat dan ook op zoek naar een groen steekje op de grens van Limburg en Brabant. „Ik heb gewoon de *Grote Bosatlas* gepakt en ben op de grens gaan kijken welke plaatsen er in het groen lagen en heb deze bij Funda ingetoetst. En toen kwam ik hier uit. Ik reageerde eerst op een advertentie van een makelaar met de kreet *Wonen in het groen*, maar daar bleek je helemaal niet permanent te mogen wonen. Hij vertelde mij wel dat er op korte termijn een huisje vrij kwam waar je wel het hele jaar mocht wonen. Het is een recreatiepark met 150 huisjes, waarvan er 24 permanent bewoond mogen worden. Dat is best bijzonder. Ik ben wel als een onderzoeker te werk gegaan en heb alles tot op de bodem uitgezocht. De gemeente is weliswaar niet blij met de situatie, maar ze kunnen het recht van permanente bewoning hier niet afpakken. Ik heb hier ook nog eventjes proef gewoond om te kijken hoe het hier is. Vooral in de winter, want ik wilde niet in een verlaten dorpje terecht komen. Maar toen ik ook met



> Karin wandelt graag door haar bewust verwilde tuin.

sneeuw op de grond veel schoorsteentjes zag roken wist ik dat het goed zat. Nu woon ik hier ruim een jaar en het is echt het mooiste huisje dat ik mij kan wensen. Ik heb 70 m2 woonruimte, dus superklein is het ook niet. Dat wilde ik ook niet, want ik wil wel graag een logé kunnen ontvangen. Ik wilde hier in Limburg echt een nieuwe start maken. Dat is zeker gelukt. Ik was ook lang alleen, maar sinds enkele maanden heb ik ook een nieuwe vriend. Hij komt uit Antwerpen. Ook leuk, maar ik ben toch liever hier en dan is een beetje meer ruimte ook wel fijn."

Als het even kan is Karin natuurlijk buiten. Vanuit haar woonkamer stapt ze haar gezellige veranda met sfeervolle schommelbank op en kijkt uit op haar eigen bosperceel van zo'n 550 m2. „Die schommelstoel was ook een droom van mij. Dat is zo lekker! Een beetje wiegen en dan die intense stilte om je heen. Er wonen hier ook alleen maar oudere mensen, dus er zijn geen kinderen. Heerlijk! Ik heb echt het gevoel dat ik de lotto heb gewonnen", glundert de natuurgenieter. Ze loopt over een pad van rotsstenen door haar zeker niet keurig aangeharkte tuin met sparren, eikenbomen, vlinderstruiken, seringenbomen, bamboe, yucca's en tal van wilde planten en bloemen. „Sommige mensen vinden het onkruid, maar dat kan ook heel mooi zijn. Ik laat het bewust een beetje verwilderen. Dan hebben de egeltjes er ook nog wat aan. Zo heb ik hier bijvoorbeeld ook bosaardbeities, die zijn heerlijk, maar ik zie ook de duiven ervan eten. Dat hoort er voor mij allemaal ook een beetje bij en bovendien zou ik niet weten waar ik de tijd vandaan moet halen om alles heel netjes bij te houden. Ik plant wel wat fruit- en vruchtenbomen, want ik wil er eigenlijk een soort voedselbos van maken. Het liefst volgens de permacultuur, maar ik moet nog even goed uitzoeken wat er op deze bosgrond allemaal

kan. Daarom heb ik mijn kruiden voorlopig nog in potten, maar ik wil wel een moestuintje proberen aan te leggen. Ik weet niet of het gaat lukken, want de bosgrond zit natuurlijk vol met andere zaadjes en is zo een wildernis. Ik probeer er dan ook wel voor te zorgen dat het niet te erg overwoekerd wordt. Ik tuinier dus een beetje met de Franse slag, maar wel zoveel mogelijk samen met de natuur."

Of het nu in haar tuin, op haar veranda of in haar woonkamer is, Karin vindt het heerlijk om de natuur om haar heen te hebben. „Dan kijk ik welke vogels ik allemaal zie of wat een eekhoortje of een egeltje aan het doen is. En dan maken er weer een paar vogeltjes ruzie met elkaar. Ik kijk amper nog tv, want er gebeurt altijd wel wat in mijn tuin. Buiten ontbijten vind ik ook heerlijk en ik heb een klein buitenkeukentje, zodat ik er ook nog wat kan koken." En voor de dagelijkse boodschappen hoeft Karin ook niet naar de supermarkt. „Ik ga altijd langs bij de boeren in de omgeving. Daar kan ik bosbessen plukken, verse asperges, aardbeien, eieren, melk, kaas, vlees en zelfgemaakte jam kopen. Van mijn eigen boerderij is het dan niet gekomen, maar ik heb wel alles heel dichtbij. Ik ben dan ook zo blij dat ik hier mag wonen."

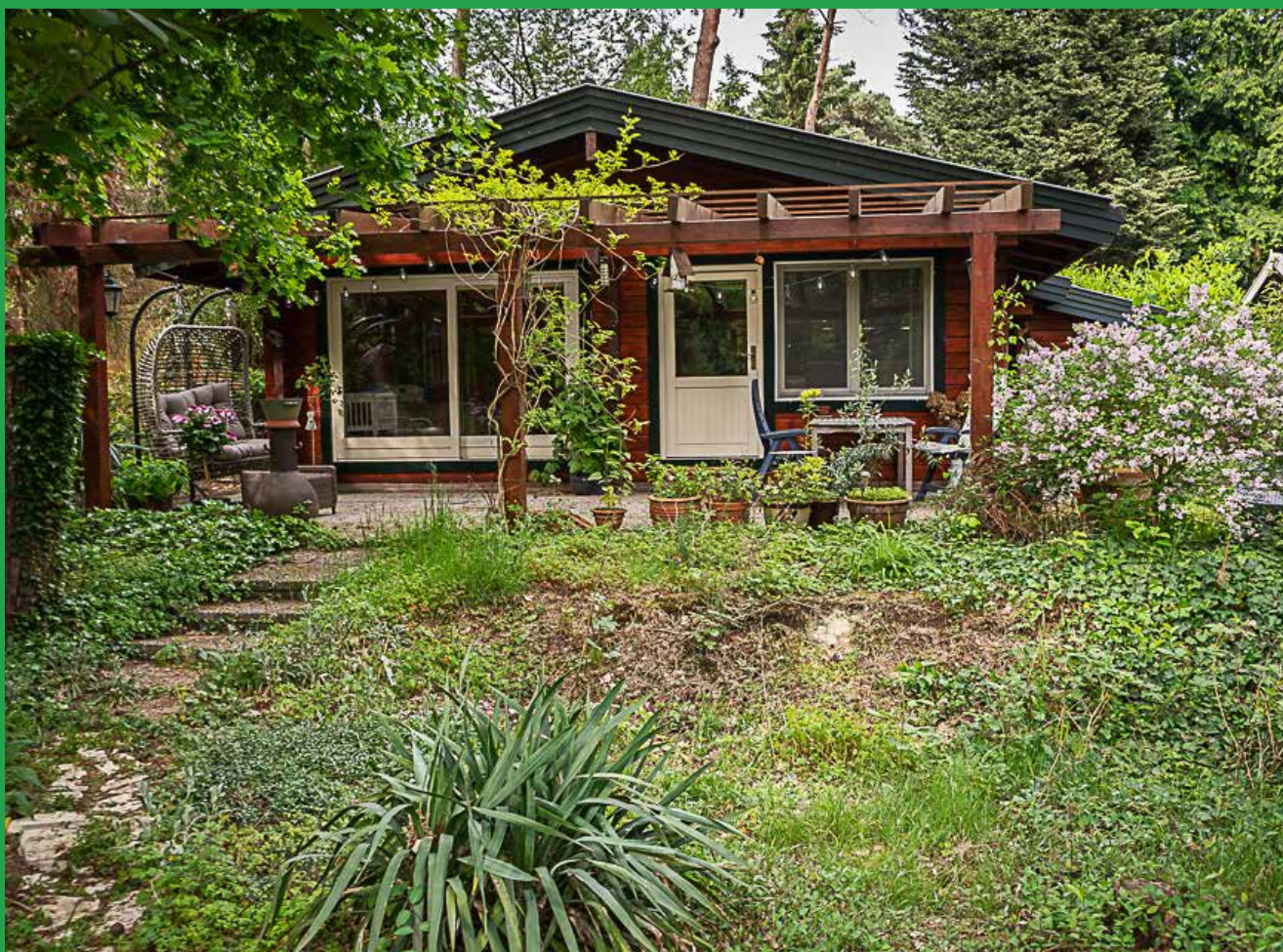
Karin kan dan ook nauwelijks een nadeel van het wonen in haar chaletje bedenken. Of het moeten de muggen in de zomermaanden zijn. „Er is hier vorig jaar een hele enge mug neergestreken en van de steken krijg ik een behoorlijk allergische reactie. Daarom heb ik nu ook overal horren laten plaatsen. Na zes uur 's-avonds ga ik dan naar binnen, maar als ik dan de ramen open heb voelt het ook alsof ik buiten ben. Dan hoor ik alleen de wind en de vogeltjes. En daarna lekker slapen met die intense rust om mij heen."



> Het chalet van Karin is omgeven door groen.



> De voorzijde van Karins chalet.



> Een heerlijk plekje in een oase van groen.

8 manieren om SLAKKEN uit je MOESTUINTJE te weren



© Thomas Duiker (Dyremedia)

Kim Nelissen, alias Moesmeisje, woont in een klein benedenappartement in hartje Utrecht. Moestuiniert in en om het huis met wat potten en een moestuinbak op poten, maar leeft zich pas echt uit in haar huurmoestuintje van 6,5 m² in de buurttuin. Met het verbouwen van 20 verschillende groenten bewijst Kim dat je geen enorme moestuin nodig hebt om je eigen verse groente op tafel te zetten. Gewoon een kwestie van goed plannen, zaaiafstanden niet te nauw nemen en slimme keuzes maken. Online is Kim bekend als Moesmeisje en blogt op haar website over haar moestuinavonturen, deelt zij lekkere recepten en geeft handige tips. En bij vragen en advies denkt zij graag mee. Je kunt haar daarvoor altijd mailen.



Of je nou een tuin of moestuin hebt, in het voorjaar komen de eerste weer tevoorschijn: slakken. Zelfs de weg naar het balkon weten ze soms te vinden. Als moestuinierder is de slak toch wel mijn grootste 'vijand'. Ik heb dan ook al aardig wat methodes uitgeprobeerd om die glibberige vrienden de toegang tot mijn moestuin te ontfangen. De meest effectieve deel ik met je.

Natuurlijk weet ik ook wel dat de slak nou eenmaal in de natuur hoort en dat zo'n beestje ook gewoon nut heeft in de voedselketen. Bijvoorbeeld als snackje voor kippen of egels. Maar eerlijk is eerlijk: als er net een vers rijtje sla op is gekomen en drie dagen later is alles kaalgevreten, dan moet ik toch wel even slikken en ja soms ook vloeken (ik ben ook maar een mens). En dus probeer ik toch zo goed en kwaad als het kan de schade te beperken met allerlei verschillende trucjes (naast de standaard slakkenkorrels). Hier komen ze:

1. Scherpe materialen

Slakken hebben een teer onderstel. Ze houden dus niet zo van een scherpe ondergrond om overheen te glibberen. Je kunt de zijkanten van je moestuin bestrooien met bijvoorbeeld kapotgemaakte eierschalen, grof zand (bijvoorbeeld aquariumzand) of cacaodoppen. Je kunt deze materialen ook in een rondje om je groenten of planten verspreiden.



> Ook in potten en bakken kun je eierschalen gebruiken.

2. Lokgroenten

Wat ook kan werken is een paar groenten kweken speciaal voor slakken. Als ze hun buik hebben volgegeten aan bijvoorbeeld die heerlijke Chinese kool of paksoi, heb je een grotere kans dat ze de rest van je groenten met rust laten. Valt wat voor te zeggen, toch?

3. Aaltjes

Hier heb ik zelf goede ervaringen mee in de moestuin. Vorig jaar hebben we voor het eerst aaltjes besteld. Dat zijn microscopisch kleine beestjes die de slak als gastheer gebruiken. Wil je weten hoe dit precies in zijn werk gaat? In mijn video 'Slakken bestrijden met aaltjes' leg ik het je precies uit. Ook dit jaar zetten we weer aaltjes in. Ik ga ze nu ook in mijn eigen tuin gebruiken.



4. Natuurlijke vijanden

Maak gebruik van de natuurlijke vijanden van de slak, zoals vogels, egels en kippen. Kippen heb je natuurlijk niet zomaar voorhanden, maar je kunt er wel voor zorgen dat je moestuin vogel- en egelvriendelijk is. Zet bijvoorbeeld waterbadjes neer voor vogels bij warm weer. Als je egels wilt aantrekken, zorg je voor genoeg beschutte plekken zoals een wal van takken.

5. Zuinig met water

Slakken zijn dol op natte en vochtige omstandigheden. Na een regenbui ontstaat vaak een invasie van slakken. Zorg dus dat jouw grond niet constant nat of vochtig is. Geef niet te vaak water. Voor je planten is het ook beter als ze niet te veel water krijgen. Zo krijgen ze sterkere wortels omdat ze dieper moeten reiken. Om te voorkomen dat je grond uitdroogt kun je mulchen. Dit gaat uitdroging tegen. Je legt dan een organisch laagje over je grond heen. Je verbetert daar meteen de kwaliteit van je bodem mee. Win win dus!



> Je kunt van alles gebruiken voor het mulchen, ook bladeren en stro.



Wat is mulchen?

6. Knoflook

Slakken zijn geen fan van knoflook. Je kunt teentjes knoflook (zonder velletje) in de grond stoppen bij groenten die vaak de pineut zijn tijdens een slakkenaanval. Wat je ook kunt

doen is knoflookgier maken. Je kneust wat knoflooktenen en laat ze 24 uur trekken in water. Spuit hiermee je groenten regelmatig in. Natuurlijk niet vlak voordat je gaat oogsten (behalve als je net zoals ik heel erg van knoflook houdt ;-)).

7. Bierval

Als je de slakken niet wilt doden, moet je deze methode niet gebruiken. Maar anders is het een snelle en goedkope manier om van ze af te komen. Je graaft een glazen potje in en vult dat tot ongeveer eenderde met bier (gewoon het goedkoopste, ze zijn met elk merk tevreden). De slakken zijn dol op het gist en kruipen het potje in. Uiteindelijk verdrinken ze.



> Gooi het potje wel elke dag leeg, want het kan bij warm weer behoorlijk gaan stinken!

8. Sinaasappels

Deze leerde ik tijdens een cursus. Snijd sinaasappels doormidden en haal het vruchtvlees eruit. Leg ze omgekeerd in de moestuin. 'S avonds kruipen de slakken eronder en later kun je ze zo eronder uit halen en ergens anders naartoe brengen. Of je geeft ze aan de kippen als je die hebt. Ze zullen je dankbaar zijn.

Ook slakken horen erbij

Ik zal eerlijk zijn: je zult nooit helemaal een slakkenvrije moestuin hebben. Slakken zijn nu eenmaal onderdeel van de natuur. Ook zij verdienen een plekje. Ik probeer zelf altijd een soort gulden middenweg te vinden.

Veel moestuinplezier!

Winactie

Heb jij veel last van slakken? Dan heb ik goed nieuws. Ik mag namens Ecostyle een bakje met aaltjes ter waarde van 29,50 euro weggeven. Wat moet je doen? Stuur voor 5 augustus 2019 een mailtje naar info@moesmeisje.nl met als onderwerp 'Winactie aaltjes'. De winnaar krijgt uiterlijk 15 augustus 2019 een persoonlijk bericht via de mail.



Gezond KOKKERELLEN met REGINA

Het was begin mei toen ik op een ochtend over de markt liep. Ik zag de eerste Hollandse aardbeien. Daar ben ik dol op en gelukkig duurt dit seizoen nog heel lang. Daarom dacht ik dat het wel leuk zou zijn om voor jullie een gezonde lekkere frisse aardbeienkwarktaart te maken.

Het mooie van aardbeien is dat hoe verder we het seizoen ingaan hoe zoeter ze worden. Het voordeel hiervan is dat je dan waarschijnlijk helemaal geen honing meer nodig hebt in het recept.

Wist je overigens dat een portie aardbeien van 100 gram heel wat vitamines en mineralen bevat? Hier komen ze:

Vitamine C: 98% ADH
Vitamine K: 3% ADH
Foliumzuur: 6% ADH
Mangaan: 19% ADH

Daarnaast bevatten aardbeien kleine hoeveelheden calcium, ijzer, magnesium, fosfor, kalium, selenium en vitamine B1, B2, B3 en E.

Aardbeien kunnen voor een gezonde en jong-uitziende huid zorgen. De vitamine C in aardbeien bevordert de aanmaak van collageen, waardoor je huid elastisch blijft. Dus genoeg reden om lekker veel aardbeien te eten deze zomer.



Voeding is een rode draad in het leven van **Regina Frakking**. Zij is een ervaren kok en geeft les in het MBO aan koks in spé. Tevens is zij gediplomeerd gewichtsconsulente en helpt zij met haar bedrijf Afvallen Huizen mensen aan een gezonde leefstijl door samen goed te kijken naar het voedingspatroon en met kleine veranderingen een groot resultaat te halen.



ZOMERSE aardbeien kwarktaart

Laat de dadels 5 minuten weken in een kommetje water.

Bedek de bodem van de springvorm met bakpapier.

Maal de geweekte dadels met het amandelmeel en de kokosolie met een staafmixer of in de keukenmachine tot een samenhangend deeg.

Bedek de bodem van de springvorm met het mengsel en zet in de koelkast.

Leg de gelatineblaadjes in ruim koud water.

Verwijder de kroontjes van de aardbeien en pureer de aardbeien met een blender of staafmixer.

Verwarm in een pannetje de druivensap.

Knijp de gelatineblaadjes uit. Haal het pannetje sap van het vuur en los al roerend de gelatineblaadjes hierin op.

Doe de kwark in een kom en roer er de lepels honing, de aardbeienpuree en de opgeloste gelatine met sap door de kwark.

Roer alles goed door elkaar.

BENODIGDE INGREDIËNTEN

Voor de bodem:

50 gram	Dadels
20 gram	Kokosolie
180 gram	Amandelmeel

Voor de kwarktaart:

350 gram	Verse aardbeien
30 gram	Druivensap
9 blaadjes	Gelatine of 5 gram agar agar
500 gram	Kwark mager of vol
2 eetl.	Honing
200 ml	Slagroom



Klop 200 ml slagroom stijf en spatel luchtig door de aardbeienkwark. Giet het mengsel in de taartvorm. Laat de taart 2,5 tot 3 uur opstijven in de koelkast.

Wanneer je agar agar gebruikt meng dan de druivensap met de aardbeienpuree en roer hier de agar agar doorheen en breng al roerend aan de kook en laat even kort doorkoken. Giet de aardbeienpuree in een kom en laat afkoelen tot kamertemperatuur.

Spatel de kwark door de aardbeienpuree en klop de slagroom stijf en spatel luchtig door de aardbeienkwark. Giet het mengsel in de taartvorm. Laat de taart 2,5 tot 3 uur opstijven in de koelkast.

Garneer met 150 gram aardbeien voor een extra feestelijk effect.

Ik hoop dat de taart jullie net zo goed smaakt als bij ons.

Wens jullie een fijne zomer en tot de volgende keer.

Eet smakelijk!

WERKWIJZE & TIPS

Brandnetel, de meeste mensen weten dat deze plant eetbaar is, veel mensen vervloeken de plant, maar wat velen niet weten is dat je een boek zou kunnen schrijven over alle toepassingen van dit bijzondere plantje.

De brandnetel heeft erg veel geneeskrachtige eigenschappen. Brandnetels werken volgens de oude volksgeneeskunde goed voor je hele lichaam en met name de bloedsomloop: bloedversterkend, bloedzuiverend en regulerend. En daarmee werkt het ook goed tegen verschillende vormen van huiduitslag. Tevens is het urineverdrijvend en werkt tegen vermoeidheid, zwakte, voorjaarsmoetheid en voor het herstel na ziekte.

De brandnetel is ontstekingswerend en pijnstillend bij jicht en reuma en kan zo helpen de dosis ontstekingswerende geneesmiddelen te verlagen. Daarnaast verbetert de plant de immuniteit, vermindert de allergische verschijnselen en vermindert de vrijstelling van histamine. Tenslotte versterkt het haren, nagels en kraakbeen en stimuleert de melkproductie na een zwangerschap.

Een geneeskrachtige thee maak je door 1 à 2 eetlepels brandnetelblad in een kop heet water te doen en 5 minuten te laten trekken. Drink hier vervolgens 3 keer per dag een kop thee van. Door minstens 1 keer per week brandnetels op het menu te zetten kun je deze fantastische eigenschappen tot je nemen. Maar eh.. wat maak je eigenlijk verder nog van brandnetels?

De keuze is reuze. In soep, door stampot, pesto/spread, in kroketjes of een quiche, brandnetelburgers, chips en je kunt zelfs brandnetelbier maken. Overal waar je spinazie in gebruikt kun je deze vervangen door de brandnetel. Het drooggewicht aan eiwit in brandnetels kan oplopen tot 40 procent. In verse vorm bedraagt het eiwitgehalte 8 procent. Daarmee bevat het meer eiwit dan soja.

Hoe te oogsten: De bovenste jonge toppen (4-6 bladeren) kun je oogsten. In de oudere bladeren zit een stofje dat niet zo goed is voor je nieren. Je kunt ze oogsten met handschoenen aan, of door een tas onder de brandnetels te houden en ze met een schaar af te knippen en in de tas te laten vallen.

De zaden: Niet alleen de jonge toppen kun je eten, ook de zaden. Hierin zitten alle voedingsstoffen geconcentreerd opgeslagen. Rauw of geroosterd over je salade, door de muesli, stampot, kruidenboter of stampot. Ook kun je ze laten

PLANTEN OM OP TE VRETEN!



kiemen in de vensterbank als taugé of alfalfa.

Geschiedenis:

– Tijdens de Tweede Wereldoorlog werden, ter vervanging van de schaarse groenten, jonge grote brandnetelplanten aangeraden als vitamine C bron.

– Romeinen geselden hun reumatische gewrichten met vers loof van brandnetels en gebruikten het ook om tijdens de harde Britse winter hun ledematen mee warm te wrijven.

– In de oudheid, voor de introductie van vlas, werd uit de brandnetel garen gemaakt om mee te naaien.

– Door een tekort aan vlas en hennep in Duitsland tijdens de Eerste Wereldoorlog, werd de brandnetel korte tijd weer gebruikt voor legerkleding.

– Brandnetelbier was een geliefde drank op het platteland.

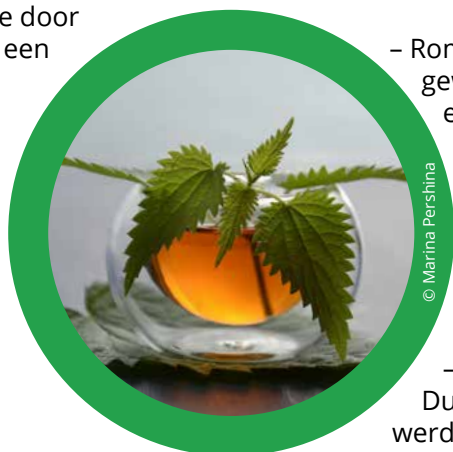
Overig gebruik:

– Je kunt met brandnetels verven, ze geven een groene kleur af aan linnen, katoen en wol. De wortels bevatten een gele kleurstof, die vroeger door Russische boeren werd gebruikt.

– Brandnetelgier werkt heel goed tegen bladluizen.

– Als je geprikt bent door de brandnetel werkt dovenetel, zuring, weegbree of hondsdrif hier goed tegen. Kneus de blaadjes en wrijf deze over de jeukende plek.

– Je kunt er een haarspoeling van maken tegen haaruitval, roos en bij vet haar. Brandnetel zit namelijk ook in haarverzorgende lotions en





> De zadjes kunnen rauw over de salade of door de muesli.

shampoo's verwerkt. 50 gram blad op 1 liter water, 5 minuten koken

– Uit brandnetel wordt chlorofyl gewonnen, dat als kleurstof dient voor voedsel (E140) en medicijnen.

– Om de voedende waarde wordt brandnetel soms verwerkt in diervoer. Ze bevordert zo de productie van eieren en melk en doet paarden meer glanzen.

Recept

Een wilde soep kun je van veel soorten wildplukgroen maken. Brandnetelsoep (met look zonder look/daslook) vind ik zelf het lekkerste. Andere wilde planten die kunnen: vogelmuur, veldkers, weegbree, zevenblad, zuring, paardenbloemblad.

Je kunt afwisselen met de kruiden en er eventueel ook andere (lokale) groente doorheen doen.

Voor 4 personen:

1 groot vergiet vol brandnetel (check op eitjes/insecten aan de onderkant van het blad)
1 liter bouillon
2 uien
2 tenen knoflook
2-4 aardappelen
1/2 pakje haverroom
peper, zout
scheut sojasaus
evt. verse tuinkruiden zoals peterselie, lavas, tijm en oregano, kruiden naar smaak (kerrie, paprika)

1. Pel en snipper de uien en fruit deze in een soeppan in de kokosolie tot ze goudbruin zijn.

2. Snijd de knoflookteentjes fijn en voeg deze toe.

3. Voeg de aardappelen toe en schenk de liter water/bouillon erbij en voeg de



bouillon/sojasaus toe. Ook kun je nu verse tuinkruiden en andere kruiden naar smaak toevoegen.

4. Voeg na 15 minuten de brandnetel toe en laat nog 5 minuten doorkoken.

5. Pureer de soep met een staafmixer en voeg een half pakje haverroom toe. Breng op smaak met peper, zout en sojasaus.

6. Je kunt madeliefjes als decoratie gebruiken, deze sluiten als het koud is en openen weer langzaam op de soep.

7. Andere decoratie: daslook/look zonder lookbloemetjes

In 2009 drinkt Marin Leus nog cola, eet knakworstjes en laat lampen aan als ze weggaat. Als zij een jaar later begint te lezen over natuurlijk leven trekt zij naar eigen zeggen haar kop uit het zand. Sindsdien zoekt zij naar een groen leven. Het liefst donkergroen. Ze woont en werkt op biologische boerderijen en verblijft een blauwe maandag in een yurt en een camperbusje. Hoewel Marin nog zoekende is weet zij een ding zeker: wildplukken is haar passie. Ze volgt een permacultuur- en geneeskrachtige kruidenopleiding en biedt nu door het hele land wildplukwandelingen aan. Elk kwartaal schrijft zij voor Klein Wonen Magazine over planten om op te vreten en over haar groene avonturen blogt zij op haar gelijknamige website.



SOCIAL SMALL TALK

Bewoners van kleine woningen laten net als ieder ander graag hun belevenissen zien via social media. Klein Wonen Magazine volgt hen met plezier en verzamelt ieder kwartaal een aantal leuke, interessante of mooie *posts* van over de hele wereld.



Klussen in een *tiny house* valt niet altijd mee. Soms moet je je letterlijk in bochten wringen om de klus geklaard te krijgen, zoals Reed hier in de *tiny* badkamer van *thefoxholeskoolie*. Hij is in elk geval erg blij met het precisiewerk van zijn maatje Reed: Wow!!!



De oude Amerikaanse schoolbus van *unskoolme* is echt een plaatje van een klein huisje met plaats voor 5! Het leven is een gedurfd avontuur of helemaal niets, is het credo van dit jonge gezinnetje.



De tip van *ourtinyrocks*: teken je toekomstige *tiny house* ergens op de vloer voordat je aan het bouwen slaat. Zelf deden zij het met kalk op de stenen van hun tuin, maar met tape en stickervellen, zoals in deze ruimte, wordt het wel heel inzichtelijk. Je kunt er echt doorheen lopen en een goed idee krijgen of je erin en ermee kunt leven. Dus plakken maar!

Samen wonen is samen leven en doen in *villagefarmastin*. Dus ook samen film kijken in de openlucht. Lindsay en Eric Wood zorgden voor een groot scherm en een gezellige bioscoopavond voor de bewoners van dit fraaie *tiny house*-dorpje in Texas.

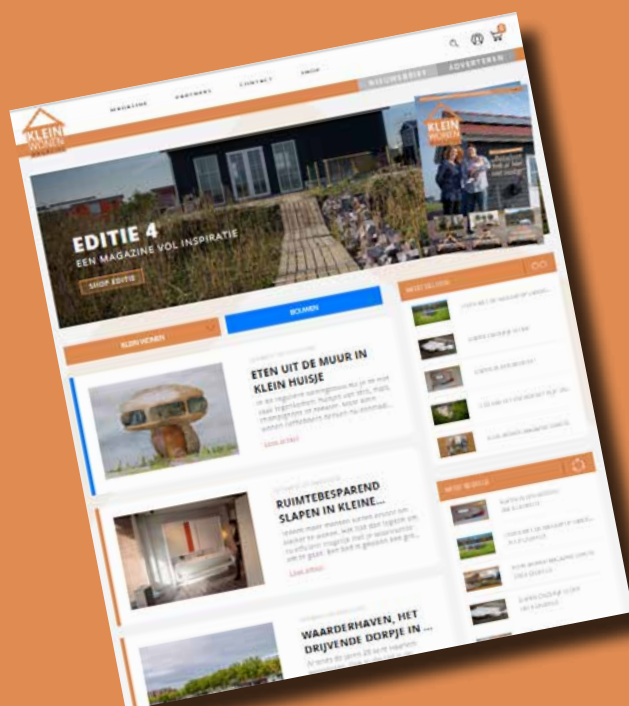


Bij *smalllandsimplysatisfied* is klein het toverwoord. Dus ook de omheinde moestuin is lekker compact. De eerste groenten zijn inmiddels al op de bordjes beland.

LEES

KLEIN WONEN MAGAZINE

DIGITAAL ÉN ONLINE



Lees nu ook een selectie van onze verhalen op je laptop, tablet of mobiel via onze gloednieuwe website

NEEM SNEL
EEN KIJKJE!



www.kleinwonenmagazine.nl