

# Margriet

49

Exclusief voor Margriet  
**KERSTVERHAAL**  
Geschreven door: Jessica Durlacher, Ronald Giphart, Manon Uphof en Rob Kamphues

★  
ZIJ VIJREN HET DIT JAAR NET EVEN ANDERS

★  
INTERVIEW: PLIEN  
(van Plien & Bianca)

★  
ONMISBAAR:  
DE DECEMBER-SURVIVALGIDS

★  
De mooiste feeststjurken!

★  
ZO EET JE TOCH EEN BEETJE GEZOND MET DE FEESTDAGEN

★  
ALLE VERSIERTRENDS VOOR DIT JAAR



De  
**VOORPRET**  
begint!



www.margriet.nl

## DOSSIER

In de decembermaand stapelen de klusjes zich vaak in hetzelfde tempo op als de stress in je lijf. Met deze tips houd je genoeg tijd over om te genieten.

# Relaxed de Kerst door



### DE DESKUNDIGEN



**Kaat Mossel** is opruim- en organisatiecoach én oprichtster van [www.kortemetten.club](http://www.kortemetten.club) en [www.huishoudschool.nl](http://www.huishoudschool.nl).



**Els Jacobs** is organizer van [www.dehuishoudcoach.nl](http://www.dehuishoudcoach.nl).

## Zen tijdens de feestmaand, zo doe je dat!

- \* Breng organisatie aan in wat je moet doen en maak een lijstje waarop je al je taken inventariseert.
- \* Maak per dag een planning om zo veel mogelijk van je lijst te kunnen afstrepen. Door het opschrijven en afstrepen creëer je rust en ruimte in je hoofd.
- \* Denk niet: wat moet ik nog veel doen, want je druk maken over de tijd draagt niet bij aan een ontspannen gevoel. Focus op waar je mee bezig bent.
- \* Weersta de verleiding om klusjes van anderen op te knappen.

Als je man wijn en bier zou halen, ga er dan van uit dat hij dat ook zal doen.

- \* Beloon jezelf! Als je een flink eind bent opgeschoten met al je taken en al een groot deel van de boodschappen in huis hebt, trakteer jezelf dan 's avonds op een fijn boek met een glas wijn.

**Tip** Wil je echt even tot jezelf komen? Zet je smartphone en/of tablet in de vliegtuigmodus, laat de tv uit, klap je laptop dicht en doe even helemaal niets. Gun je brein rust.

*Decemberstress? Zes minuten lezen per dag vermindert stress met ruim zestig procent. Dus duik tussendoor even in een tijdschrift of boek*



## 'JONGENS, KIJK NOU UIT VOOR DIE KERSTBOOM!'

Jengelen, ruziemaken, zeuren... Ook voor kinderen is december vaak een stressvolle maand. Soms uit zich dat in gedrag waar je niet echt op zit te wachten. Zo houd je de spanning voor hen hanteerbaar:

- \* Maak de feesten voorspelbaarder. Vertel bijvoorbeeld al iets over de cadeautjes.
- \* Zet alle hoogtepunten op de kalender, zodat ze zien hoe lang het nog duurt voor het zover is.
- \* Probeer het aantal festiviteiten thuis en bij anderen binnen de perken te houden.
- \* Spreek af hoe vaak de kinderen hun schoen mogen zetten.
- \* Maak van Sint of de Kerstman geen boeman, maar een aardige oude meneer.

## TOP-5-STRESS-FACTOREN IN DECEMBER

- 1 Geldzorgen (44,5%)
- 2 Iedereen tevreden willen stellen (43%)
- 3 Te drukke winkels bezoeken (36,2%)
- 4 Te veel verplichte bezoeken (35,1%)
- 5 Het moet gezellig zijn (33,2%)

Bron: Panelwizard onderzoek.

## VOORDELIG FEESTELIJK

**De gemakkelijkste en minst kostbare manier om je huis een feestelijke opfrisbeurt te geven, is de spullen te verplaatsen die je al hebt. Van schilderijen en accessoires tot fotolijstjes en bloemen...**

Schuif, verhang en verzet! Als je spullen op zolder hebt staan waar je al een tijdje niet naar hebt gekeken, is dit het perfecte moment om ze weer eens tevoorschijn te halen. Kerstversieringen, mooie kransen en adventskalenders koop je voor een prikkie op rommelmarkten, braderieën of online. Hoe eerder in je het jaar je begint, hoe groter je kans op slagen.



- 1 Koop een kalender, zo'n ouderwetse van papier, en schrijf erop wanneer je klaar wilt zijn met je kerstinkopen.
- 2 Noteer op welke avond je alle cadeautjes gaat inpakken.
- 3 Wil je tijdens de kerstvakantie met de kinderen naar een film, musical of iets anders waarvoor je tickets moet kopen? Reserveer dan tijdig een moment waarop je dat gaat doen.
- 4 Vraag je schoonmaakster – als je die hebt – of ze in december een keertje extra komt.
- 5 Houd op de kalender ook een dag vrij waarop je het wat rustiger aan kunt doen.

2 MILJOEN

*Dat is elk jaar het aantal Nederlanders dat de feestdagen ziek in bed doorbrengt. De voornaamste oorzaak: stress*

Bron: Panelwizard onderzoek.

## Het ultieme feestmaandadvies van organizer Els Jacobs

“Begin op tijd! In december komen drie belangrijke feestdagen bij elkaar: Sinterklaas, Kerstmis en Oud en Nieuw. Ook op je werk is het vaak drukker en de (klein)kinderen zijn meestal behoorlijk hyper door de feestdagen en alle cadeautjes en activiteiten op school. En dan is de maand ook nog kort, want veel mensen hebben vakantie. Dat zijn een heleboel factoren voor een explosief geheel. Start daarom op tijd met de voorbereidingen.”

## SNEL, SLIM & OVERZICHTELIJK

- 1 We kennen allemaal wel iemand die zich elke verjaardag herinnert. Dat is geen kwestie van een supergeheugen, het zit 'm in het opschrijven van dingen. Het is wetenschappelijk bewezen dat je alles wat je hebt opgeschreven beter onthoudt. Doe er je voordeel mee!
- 2 Uren cadeautjes inpakken, gepriegel met plakband en lint... Koop je cadeaus alleen bij winkels met een professionele inpakafdeling, zodat je je daar niet meer over hoeft te buigen.
- 3 Neem een vel papier, print of knip alle programma's, films en series uit die jij en je familie tijdens de kerstvakantie willen zien en plak ze op het vel. Hang deze persoonlijke tv-gids bij de tv en voorkom geruzie over de afstandsbediening.

**Tip** Tik op YouTube 'Christmas hack' in en je vindt de beste 'how to'-filmpjes op het gebied van kerstdecoratie, cadeautjes inpakken, zelfgemaakte presentjes, het opruimen van de rommel en ga zo maar door. ▶

Wikkel je kerstlampjes om een stuk karton en ze gaan nooit meer in de knoop! Nog meer handige tips? Bekijk de video's op [www.margriet.nl/kersttips](http://www.margriet.nl/kersttips)

## TIJDNOOD? STREEP WEG EN GA DOOR!

Ook al had je nog zulke goede voornemens, het kan altijd gebeuren dat je toch in tijdnoed raakt. Raak niet in de stress, maar zet een streep door een paar minder belangrijke zaken van je to-do-lijst. Is het bijvoorbeeld niet gelukt om de kerstkaarten te schrijven? Mail iedereen dan in plaats daarvan een leuke foto. Ben je nog niet begonnen aan de handgemaakte cadeautjes voor je nichtjes en neefjes? Een cadeaubon vinden ze óók leuk. Delete en ga door, zodat je tijd overhoudt voor de zaken die je echt belangrijk vindt (koekjes bakken met je dochter en oude kerstfilms kijken, bijvoorbeeld).

## 3 vragen aan organisatiecoach Kaat Mossel

- Hoe zorg ik ervoor dat ik tijdens de voorbereidingen van het kerstdiner niets vergeet?**  
"Ik stop alle ingrediënten die ik per gerecht nodig heb in een apart plastic mandje. Zo voorkom ik dat ik iets kwijtraak of vergeet te gebruiken."
- December is altijd zo'n dure maand. Wat kan ik doen om geld te besparen?**  
"Zet vanaf januari elke maand al wat geld opzij en koop alvast zaken die lang houdbaar zijn of niet bederven, zoals kleine cadeautjes of diepvrieseten."
- Ik wil mijn huis aan kant hebben en houden. Hoe pak ik dat aan?**  
"Ik zorg dat ik een doekje en een spuitflesje met schoonmaakmiddel in het zicht zet, zodat ik vlekjes of gemorst drinken zo kan opruimen. Ook slim: zet de vaatwasser tussendoor een paar keer aan en parkeer al het inpakpapier in een grote doos bij de deur."

## TOP-4-ORIGINELE CADEAUTJES

- Geef een activiteit cadeau! Denk bijvoorbeeld aan een dagje Winter Efteling, een verfrissende boswandeling met warme choco en appeltaart of een nachtje naar die ene leuke bed and breakfast.
- Als je al jarenlang vaak mailt met je beste vriendin, je moeder of je geliefde is het een leuk idee om al die mailtjes te bundelen in een mooi boek dat je zelf samenstelt op internet.
- Op [www.etsy.com](http://www.etsy.com) koop je de leukste en origineelste cadeautjes voor een relatief lage prijs. Je kunt bijvoorbeeld een deken laten breien of een prachtig kettinkje laten maken met de naam van je beste vriendin/dochter/moeder erop.
- Ruil cadeautjes met andere ouders. Zeker kleine kinderen, tot een jaar of vier, zien het verschil niet tussen een cadeautje dat al is gebruikt of nagelnieuw is.

## SCHOONMAAK-EHBO

- Een magnetron vol spetters reinig je in een handomdraai met citroensap. Giet water en citroensap in een bakje, zet de magnetron vijf minuten op vol vermogen aan en het citroensap zorgt ervoor dat het vuil wordt losgeweekt.
- Een gebroken glas ruim je gemakkelijk op met een oude witte boterham. Druk het brood in de glasscherven, schud de boterham uit boven de afvalcontainer en herhaal de truc. Zo ruim je zelfs de kleinste glassplinters op.
- Voorkom vieze geurtjes in je prullenbak – denk: lekkende pakken, flessen en verpakkingen – door een prop krantenpapier op de bodem te leggen. Alles wat vloeibaar is, wordt direct door de krantenprop opgezogen.

## DE GOUDEN VUILNISZAK-VERWISSELTIP



Vuilniszakken die ernstig volgepropt zijn met cadeaupapier en verpakkingen laten zich nauwelijks meer heelhuids uit de bak trekken omdat de onderkant van de emmer op dat moment vacuüm wordt gezogen. De oplossing: leg eerst een pvc-buisje in de emmer en doe er dan pas de zak in. Het buisje zorgt tijdens het verwisselen van de zak voor de nodige lucht aan de onderkant van de emmer.

## BLIJF COOL

Puult je koelkast uit van alle kerstinkopen? Bewaar alle drankjes buiten in een krat, daar blijven ze ook koel. Wil je je wijn of biertjes nog nét iets kouder? Wikkel dan een vochtig keukenpapiertje om de fles en leg 'm even in de vriezer. ▶

20X KANS  
BEL & WIN



## Win een High Tea voor twee personen t.w.v. € 52

Smullen van zoete en hartige hapjes, compleet met heerlijke koffie of thee: een high tea is altijd genieten in een sfeervolle theetuin of trendy restaurant. Traditioneel Brits kan natuurlijk ook. Met de Bongo High Tea-bon voor 2 personen kun je kiezen uit meer dan honderd restaurants. Welk high tea-adres je ook kiest, het wordt smullen!

## BEL: 0909 - 505 03 43

**ZO DOE JE MEE** Bel vóór 25 december 2015 naar 0909 - 505 03 43 (€ 0,80 p.m.). Je ontvangt een persoonlijk geluksnummer en hoort direct of je hebt gewonnen. Je kunt zo vaak bellen als je wilt. De winnaars ontvangen binnen drie weken na afloop van de actie schriftelijk bericht. Prijzen zijn niet in geld uit te keren, ook niet gedeeltelijk. De meeroopbrengsten boven de toegestane communicatiekosten van maximaal € 0,45 per gesprek gaan naar Stichting Nederlands Comité UNICEF en zullen specifiek ten goede komen aan jongerenprojecten in Brazilië. Veel jongeren maken hun school niet af en worden geconfronteerd met geweld, misbruik en ongelijkheid. Door middel van onder andere sportprojecten leren deze jongeren weer voor zichzelf op te komen en een start te maken met hun toekomst. Meer informatie: [www.unicef.nl/jongerenbrazilië](http://www.unicef.nl/jongerenbrazilië).

unicef  
NEDERLAND

Als je meedoet aan Bel en win kan je telefoonnummer door ons worden bewaard voor het doen van aanbiedingen. Heb je hiertegen bezwaar, dan kun je dit aangeven als je belt. Dit heeft uiteraard geen invloed op je winkansen. Meer informatie over de spelvoorwaarden staat op [klantenservice.sanoma.nl](http://klantenservice.sanoma.nl). Bellen vanuit het buitenland is helaas onmogelijk. Wel vanuit België: 0902 - 400 47 (€ 0,745 p.m.).

## ONZE TIPS VAN DEZE WEEK!

### FISHER - PRICE LITTLE PEOPLE CITY RACEBAAN



Op deze City Racebaan van bijna een meter hoog is het racen, jakkeren en crossen op topniveau. Uw kleine coureur kan zijn autootje boven aan de hellingbaan zetten en zelf bepalen welke route hij neemt en aan welke kant de auto van de helling af komt. Zoef! Zijn raceauto met duizelingwekkende snelheid van de racebanen aan de buitenkant af of waagt hij de sprong op de middelste baan?



Een creatief spel, extra leuk met de bijbehorende hijskraan, stoplichten, benzinepomp en parkeermeter. Uw kleintje zal er urenlang zoet mee zijn.

## 5X EEN STRESSVRIJ KERSTMENU

- 1 Maak het kerstmenu niet te ingewikkeld. Niemand verwacht van je dat je je ontpopt als dé nieuwe sterrenkok. Bereid gerechten die je al van A tot Z kent.
- 2 Wil je toch experimenteren? Zorg er dan voor dat je het hele menu van tevoren al een keertje hebt gemaakt, liefst op een zaterdag of zondag waarop je verder helemaal niets hoeft.
- 3 Steeds meer mensen eten vegetarisch, glutenvrij of hebben andere voorkeuren. Vraag je gasten vooraf naar hun speciale wensen, zodat je niet voor verrassingen komt te staan.
- 4 Je wilt natuurlijk dat alles perfect gesneden is met Kerst. Voorkom een schuivende snijplank – en scheve blokjes – door een natte vaatdoek onder je snijplank te leggen.
- 5 Verdeel de kruiden die je van de generale kookrepetitie overhoudt in kleine, bruikbare porties en vries ze met wat olie in een ijsblokjesbakje in (olie bevriest bij -6 graden Celsius). Dan liggen ze met Kerst zo voor het grijpen!

## 'NEE, SORRY, IK KAN NIET'

In de decembermaand vliegen de uitnodigingen voor netwerkborels, buurtfeestjes en kerstfestiviteiten je om de oren. Maak keuzes. Bedenk wat je met de borrel wilt bereiken: contacten aanhalen? Plezier maken? Of is het allemaal maar een 'moetje'? Kies je activiteiten daarop uit.

## Liever lui..?

Er is een mogelijkheid om het jezelf een stuk gemakkelijker te maken, maar daar zit wel een prijskaartje aan. Wat te denken van...

- \* ...een privékok! Een béetje decadent, maar wel een stuk gezelliger omdat je dan niet de hele avond in de keuken hoeft te staan. Op internet staan honderden huis-aan-huis-koks. Op de site [www.dinna.nl](http://www.dinna.nl) kun je een kok uitkiezen die bij je past en een offerte opvragen. De prijzen starten bij ongeveer € 20 p.p..
  - \* ...de kerstboomservice. Je echte boom wordt thuisbezorgd, opgezet, versierd en in januari weer afgetuigd en meegenomen. Verschillende bloemisten en tuincentra bieden deze service aan. Kijk bijvoorbeeld eens op [www.bloemenoplocatie.nl](http://www.bloemenoplocatie.nl). De prijs begint bij zo'n € 300, dus je moet het er wel echt voor overhebben.
- Goedkopere opties zijn:**
- \* Boodschappen die aan huis worden bezorgd. Bij Albert Heijn kun je online aangeven welke boodschappen je wilt en ze laten thuisbezorgen. Of geef ze van tevoren door en haal ze op bij een Pick Up Point. Dat kan ook bij Jumbo.
  - \* Kant-en-klare gedichten en surprises. Toegegeven, het is een beetje smokkelen, maar je wint er zó veel tijd mee. Op [www.sintsurprise.com](http://www.sintsurprise.com) vind je mensen die jouw surprises maken en op sites als [www.vijfvoortwaalf.nl](http://www.vijfvoortwaalf.nl) kun je een gedicht laten samenstellen. ■