

MADE IN HERE

jibbe willems 13 januari 2016

- 1 (een hij)
- 2 (een zij)
- 3 (een hij)
- 4 (een zij)

een voorstelling zal bestaan uit een selectie van onderstaande teksten

DE GROENE STAD

- 1 WENKEN VOOR EEN BETER LEVEN
een pleidooi voor gezond verstand

- 2 NU
losbreken uit patronen

- 3 MIJMERINGEN
ter verdieping van de ziel

- 4 WONEN IN DE GROENE STAD
voor iedereen bereikbaar

- 5 OVER HET VERLANGEN VIS TE ZIJN
te kunnen ademen onder water

- 6 PRODUCT PLACEMENT
een financiële onderbouwing van de utopie

WENKEN VOOR EEN BETER LEVEN een pleidooi voor gezond verstand

EERSTE WENK

- 1 Wij willen graag dat jij je welkom voelt.
- 2 Wij willen graag dat jij je comfortabel voelt.
- 3 Wij willen graag dat jij je prettig voelt.
- 4 Wij willen graag dat jij je behaaglijk voelt.
- 2 Dus maak het jezelf gemakkelijk.
- 3 Ga lekker onderuit zitten, of rechtop, wat je het fijnst vindt.
- 1 Wij willen graag dat dit een fijne avond wordt.
- 3 Wij willen je graag vermaken.
- 2 Wij willen u graag een beetje aan het nadenken zetten.
- 3 Maar wel op een vermakelijke manier.
- 1 Wij willen je graag helpen.
- 4 Maar alleen als jij dat wil.
- 2 Wij zullen niets doen tegen je zin in.
- 1 Wij zijn hier niet om je te choqueren.
- 4 Mocht dat onverhoopt toch gebeuren dan bieden wij bij voorbaat onze excuses aan.
- 1 Het is niet onze bedoeling om te choqueren.
- 4 Dus mocht het onverhoopt toch gebeuren dan bieden wij daar bij voorbaat onze excuses voor aan.
- 3 Welkom in het theater.
- 2 Wij staan klaar om je een aangename avond te bezorgen.
- 1 Vanavond staan wij hier gevierd voor jou.
- 4 Wij staan geheel en al in dienst van jouw avond.
- 2 En in dienst van jou alleen.
- 3 Nergens anders dan in het theater kan je op deze manier kunst ervaren.
- 4 Het is live, exclusief, je kunt ons bij wijze van spreken aanraken.
- 3 Je kúnt ons aanraken.

- 1 De ervaring die jij vanavond ervaart
is uniek en zal in deze vorm nooit weerkeren.
- 2 De ervaring die jij vanavond ervaart is authentiek.
- 3 Onze passie stellen wij in dienst van jouw avond.
- 2 En in dienst van jou alleen.
- 1 Passie.
Voor het leven.
Voor de liefde.
Voor elkaar.
- 2 Passie.
- 1 Voor het theater.
- 4 Buiten raast de wereld verder
maar in dit theater zetten wij de tijd eventjes stil.
- 3 Tussen ons staan geen muren.
- 2 Je kan ons horen, zien en zelfs ruiken.
- 4 Wij kunnen oprecht zeggen dat wij
hier vanavond bijeen
een wij zijn, een uniek soort wij zijn.
- 1 Een wij dat enkel vanavond bestaat.
- 2 Een wij dat nooit eerder in deze samenstelling bijeen gekomen is.
- 3 Een wij dat nooit meer in deze samenstelling bijeen zal komen.
- 4 Wij zijn uniek.
- 3 En wij zijn exclusief vanavond wij.
- 2 Wat hiervoor gebeurde, is gebeurd.
- 1 Wat hierna gebeurt, zal gebeuren.
- 3 Maar vanavond is van ons.
- 2 Wat wij met elkaar delen
delen wij met niemand anders.
- 4 Dus maak het jezelf gemakkelijk.
- 2 En deel met ons.
- 4 Zoals wij met jou delen.
- 3 Een aantal wenken voor een beter leven.

DE GROENE STAD
PASSIE VOOR EEN BETER LEVEN

TWEEDE WENK

- 1 De liefde.
- 3 Daar is iedereen naar op zoek.
- 2 En als we het hebben
willen we het houden.
- 4 Maar hoe houden we het goed?
- 2 Ook al ben je jaren samen
blijf afspraakjes maken met elkaar.
- 3 Blijf moeite doen voor elkaar.
- 1 Routine is de dood van een relatie.
- 2 Dus doe af en toe een beetje gek.
- 4 Koekoek! Ik ben bij je weg!
- 3 Wat zeg je?
- 4 Ik neem de kinderen mee
en ga op Ibiza wonen. Ibiza-Zuid.
- 3 Maar schat, waarom,
na twintig jaar huwelijk,
dit is mij een donderslag
bij een wolkeloze lucht!
- 4 Haha, lieverd, nee hoor,
ik moet er niet aan denken,
ik blijf gewoon lekker bij jou
jij bent toch mijn mannetje.
- 3 Jeetje, het sloeg mij even koud om het hart,
het blijft altijd verrassend onvoorspelbaar met jou.
- 4 Ja hè lieverd,
het is nooit saai met mij.
de routine maakt geen schijn van kans!

**DE GROENE STAD
WAAR LIEFDE LEEFT**

DERDE WENK

- 1 Beweeg, beweeg, beweeg.
- 4 Een goede gezondheid zorgt voor een goed leven.
- 3 Wie beweegt zal zich beter voelen.
- 2 Dus beweeg, beweeg, beweeg.
 - 1 Streck de armen naar voren en maak diepe kniebuigingen.
 - 2 Zo?
 - 1 Heel goed, precies zo.
 - 2 Ik merk dat mijn bloed zo vrij kan stromen en dat ik mijn spieren stimuleer.
 - 1 Ja. Deze eenvoudige oefening is bij uitstek geschikt voor ouderen van dagen en mensen met een mindere conditie.
 - 3 Mensen die wat fitter zijn kunnen binnenshuis en zonder enige apparatuur buikspieroefeningen doen of zich opdrukken.
 - 2 Zo?
 - 3 Nou, je mag wel wat hoger opkomen en vergeet de kruislingse buikspieren niet.
 - 2 Zo?
 - 3 Ja zo.
 - 4 Buitenshuis kan men fietsen, hardlopen of joggen en zwemmen in de daartoe aangelegde zwembijvers.

**DE GROENE STAD
ALTIJD IN BEWEGING**

VIERDE WENK

- 1 Je kinderen zijn je belangrijkste bezit.
- 4 Je wil dat er niks aan ontbreekt.
- 3 Alleen het beste is goed genoeg.
- 4 En dat is logisch.
- 2 Maar wat is het beste dan?
- 1 Soms is het moeilijk door de bomen het bos te zien.
- 2 Helicopterview of Tijgermamma?
- 1 Zelfs na duizenden jaren dat de mens zijn kinderen opvoedt blijven er nieuwe trends opduiken.
- 4 Terwijl een moeder het beste weet wat goed is voor haar kind.
- 2 Want als een methode niet bij je past gaat het wringen, hoe goed je het ook bedoeld.
- 4 Volg dus je gevoel want je voelt je gevoel niet voor niets.
- 2 Je weet dat je altijd bij me kan komen?
- 3 Dat weet ik.
- 2 Dat er niets is dat wij niet kunnen bespreken.
- 3 Ik weet het.
- 2 Dat ik je zal stimuleren waar ik dat kan en zal bestraffen waar dat nodig is, maar meestal nooit fysiek.
- 3 Daarvan ben ik mij bewust.
- 2 En straffen doe ik niet voor mijn eigen genoegdoening maar om grenzen aan te geven zodat jij daar later profijt uit kan trekken.
- 3 Ik weet dat je alles doet om mij goed terecht te laten komen, mij beschermt waar bescherming nodig is, uitdaagt waar een prikkel gewenst is en disciplinaire maatregelen toepast wanneer dat noodzakelijk is.
- 2 Fijn schatje, ik ben blij dat we even gepraat hebben.
- 3 Ik ook, mamma.

VIJFDE WENK

- 1 Dans alsof er niemand kijkt
- 2 Zing alsof er niemand luistert
- 3 Heb lief alsof je nooit gekwetst bent
- 4 Leef elke dag alsof het je laatste is
- 3 Vier met ons het leven
- 2 Laat ons lachen om de dood
- 1 Zolang er lucht is, is er adem!
- 2 Zolang er troost is, is er hoop!
- 3 En leidt elkaar in de bekoring.
- 4 Verleidt ons met of zonder god.
- 3 We vieren bot, de laagste lusten.
- 2 We worden zat, we worden zot!
- 1 Laat onze voeten wervelen
- 2 Tot we dansen op de lucht
- 3 Op pirouetten draaien we
- 4 Tot de maan. En terug.
- 3 En we zingen onze stemmen
- 2 Schor in onze strot
- 1 En we knallen de champagne
- 2 Open met een schot
- 3 En we stromen als het water
- 4 En we waaien als de wind
- 3 En we laaien als de vlammen
- 2 En we kraaien als een kind
- 1 Scheur je los uit al je kleren!
- 2 Laat al je ledematen vrij!
- 3 Reik met ons naar de hemel!
- 4 Breng de sterren dichterbij!

DE GROENE STAD: ALLES IS MOGELIJK

ZESDE WENK

- 1 Problemen. We hebben ze allemaal wel eens.
Maar blijf er niet in hangen!
- 3 Geef snel en zorgvuldig aan wat er mis is,
als je niet communiceert, word je ook niet gehoord.
 - 2 Is er iets?
 - 4 Nee, niks.
 - 2 Echt niet?
 - 4 Echt niet.
 - 2 Als je niet zegt wat er is,
kan ik je ook niet helpen.
 - 4 Oké, er is wel iets.
Dank je wel voor het aandringen.
- 1 Probeer naar een oplossing toe te werken,
dat hoeft niet in één keer, vaak kan dat zelfs niet,
maar probeer stap voor stap richting de horizon te lopen.
- 4 En laat de moed niet zakken
wanneer die horizon niet dichterbij lijkt te komen.
- 2 Zolang er beweging is, is er vooruitgang.
- 3 Zolang er vooruitgang is, blijf je niet hangen.

**DE GROENE STAD
IDEEËN IN BEWEGING**

ZEVENDE WENK

- 1 Doe niets tegen je zin in.
- 4 Ik wil dat jij iets voor mij doet.
- 3 Ik heb daar geen zin in.
- 4 Maar het is belangrijk voor mij,
al heeft het voor jou geen enkele betekenis
of zal het je enige emotionele
of misschien zelfs fysieke schade opleveren.
- 3 Ik snap dat het belangrijk voor je is
maar daar heb ik geen zin in.
- 4 Dan maak je er maar zin in.
- 3 Ik heb nu sterk het gevoel dat jij mij dwingt
een actie te ondernemen
die ingaat tegen mijn eigen vrije wil.
Dat is een negatief gevoel
dus besluit ik geen gehoor te geven
aan jouw dwingende vraag.
- 4 Ik ben blij dat je dat zo helder aangeeft
het spijt me dat ik zo opdringerig was
het zal in de toekomst niet meer voorvallen.
- 3 Fijn.

**DE GROENE STAD
VRIJE WIL IS ALLES**

ACHTSTE WENK

- 1 Recycle voor een groenere wereld.
- 2 Veel producten kan je een tweede leven gunnen.
- 1 Een plastic tasje kan je meer dan eens gebruiken.
- 2 Die kranten kunnen bij het oud papier.
- 1 Maak van dat fruitkistje een leuke kast!
- 2 En gun die schoenen een tweede kans!
 - 3 Hé zeg, wat doe je daar?
 - 4 Ik gooi mijn schoenen weg.
 - 3 Wat? Waarom!
 - 4 Ze zijn versleten.
 - 3 Ja hallo, lekkere boel zou dat zijn
wanneer iedereen maar weggooit
wat een beetje versleten is!
Zie jij onze toekomst ook zo voor je,
dat wanneer onze aantrekkingskracht
een beetje versleten is, dat je mij
dan bij het grof vuil zet?
Ben jij helemaal koekoek geworden?
 - 4 Nee, nee, natuurlijk niet,
dat zou ik toch nooit doen?
 - 3 Nou dan! Waarom doe je dat dan wel
met dat paar prachtige Louboutins van je?
 - 4 Ik... ik... het spijt me.
 - 3 En óf dat het je spijt!
Gun die schoenen toch een tweede ronde,
het is toch zónde om ze weg te gooien?
 - 4 Ja. Ja, je hebt gelijk.
Volgende keer zal ik ze laten repareren.
 - 3 Waarom wachten tot een volgende keer?
Goede voornemens verwelken snel,
dus ga er meteen mee aan de slag.
 - 4 Ja, maar ik heb ze nu al weg gegooid.
 - 3 Dan vis je ze uit de vuilnisbak.
 - 4 Ja, maar dat is echt heel vies.
 - 3 Dan was je daarna je handen!

- 4 Maar echt, d'r zit visafval in die bak
en het is al een beetje aan het rotten
en ik...
- 3 Maar maar maar... Als 'maren' kogels
zouden zijn, mijn liefste, dan was je nu
opgepakt voor meervoudige moord.
Kom, niet monkelen nu, stroop je mouwen op
en breng die pumps naar de schoenlapper.
Alles voor een betere wereld.
- 1 Samen zorgen we voor een groenere wereld.

**DE GROENE STAD
IN EEN GROENE WERELD**

NEGENDE WENK

- 1 Neem je verantwoordelijkheid.
- 3 Jij bent je omgeving.
- 4 Jij bent de stad.
- 1 Want de stad is haar mensen.
- 4 Dus wij, wij zijn de stad.
- 1 Dus wij, wij zijn het humeur van de stad.
- 2 Zijn wij blij, dan is de stad blij.
- 3 Stralen wij, dan geeft de stad licht.
- 4 Zijn wij opgeruimd, dan is de stad schoon.
- 3 En schroom niet je medemens te helpen
de juiste keus te maken.
- 1 Hi. Lekker zeg.
- 2 Pardon?
- 1 Nee, ik bedoel jou niet,
of, natuurlijk wel, jij mag er ook wezen,
maar ik bedoel dat daar,
die zalm in je winkelmandje,
mmm, lekker, dat wordt een fijn maaltje!
- 2 Oh, hahaha, ja ik snap het,
ja, zalm, lekker én gezond.
- 1 Maar weet je dat ze hier ook
zal verkopen met het keurmerk
van de Nautische Rentmeester Raad?
- 2 Ik heb dat wel eens zien staan,
maar behalve een hogere prijs
zegt dat me helemaal niets ben ik bang.
- 1 Ja, je hebt gelijk, je betaalt meer,
maar is die prijs te hoog als je bedenkt
dat met die paar extra centen
de visstanden duurzaam beheerd kunnen worden
en er zo min mogelijk schade toe wordt gebracht
aan het leven in de zee?
- 2 Hm. Als je het zo zegt...
- 1 Als je zalm koopt met het NRR-keurmerk,
dan zorg je ervoor dat je ook in de toekomst
zalm kan eten. Net als je kinderen.

Anders zou de zalm weleens
dezelfde kant op kunnen gaan
als de sabeltandtijger en de wolhaarmammoet.

2 Zijn dat bedreigde diersoorten?

1 Die zijn al uitgestorven!

2 Oh. Dat zou ik niet willen.

1 Dat snap ik. Dus koop NRR.

2 Zelfs met een krap budget?

1 Als je niet wil dat elke hap
smaakt naar de vernietiging van de wereld
is dat zeker aan te raden,
al is de keuze natuurlijk nog altijd
een kwestie van persoonlijke soevereiniteit
en zal ik geen moreel oordeel uitspreken
over degenen die weigeren verantwoord
en biologisch hun voedsel aan te schaffen.

2 Oh.

1 Maar natuurlijk snap ik wel
dat een krap budget
voor uitdagingen zorgt.
Houd je ogen daarom scherp gespitst
op allerhande aanbiedingen!
Deze week bijvoorbeeld
liggen de lokale krieltjes van de groene boer
met fikse korting in de schappen,
de eco-dille gaat twee voor de prijs van één
en de biobroccoli is in prijs verlaagd.

2 Alles afgestemd op een heerlijk maaltje zalm!

1 De supermarkt denkt graag met je mee.
Dus hup, boycot die plofzalm
uit de winkelmand en shop verantwoord.

2 Dat zal lekker smaken!

1 Een groen diner,
daar kan je mee thuis komen!

4 Wees gelukkig,
maak de stad.

**DE GROENE STAD
WAAR HET LEVEN JE WAARD IS**

TIENDE WENK

- 1 Spreek verwachtingen uit.
- 3 Weet wat je wil en vraag daar om.
- 1 Ga er niet vanuit dat je partner uit je stilte je wensen kan destilleren.
- 2 Is er iets?
- 4 Hoezo?
- 2 Je bent zo stil.
- 4 Er is niets hoor
anders zou ik het wel zeggen.
- 2 Dan is het goed.
- 3 Soms is een stilte gewoon een stilte.

**DE GROENE STAD
EEN OASE VAN RUST
IN DE CHAOS**

ELFDE WENK

- 1 Wees voorzichtig met suiker.
- 4 Een glas sinaasappelsap bevat evenveel suiker als een glas cola.
- 2 De suiker in sinaasappelsap is dezelfde suiker als die in je cola.
- 3 Een glas sinaasappelsap is dus net zo ongezond als een glas cola.
- 2 En als je dan toch die sinaasappel wil, eet hem dan helemaal, zo krijg je ook de vezels mee.

**DE GROENE STAD
DENKT MET JE MEE**

TWAALFDE WENK

- 1 De basis van iedere opvoeding is veiligheid.
- 3 Rust. Reinheid. Regelmaat.
- 2 Zorg voor een voorspelbare omgeving voor je kind.
- 4 Routine is je beste vriend.
 - 3 Vroeg naar bed en...?
 - 2 Morgen gezond weer op pappa.
 - 3 Na het plassen...?
 - 4 Handjes wassen.
 - 3 Jongens doe de bril omhoog...?
 - 1 Meisjes zitten ook graag droog.
 - 3 Voor het slapen...?
 - 4 Tandjes poetsen.
 - 3 Een gezonde geest...?
 - 2 In een gezond lichaam!
 - 3 Goed zo kinderen.

**DE GROENE STAD
VRIENDEN ONDER ELKAAR**

DE TIENDE WENK

- 1 Zorg goed voor jezelf.
- 2 Eet gezond.
- 4 Beweeg.
- 2 Drink met mate.
- 3 Geluk bestaat niet uit wegrennen voor jezelf.
- 1 Herken vlucht- en verstopgedrag.
- 3 Erken vlucht- en verstopgedrag.
- 2 Dat is de eerste stap.
- 3 Vraag hulp als je het nodig hebt,
en aanvaard het wanneer het je geboden wordt.
- 4 En waai niet met alle winden mee, want dan waai je weg.
 - 1 Wij moeten even met elkaar praten.
 - 2 Kan dat morgen?
Ik heb het even heel druk.
 - 1 Jij hebt het altijd druk.
 - 2 Jaja, drukdrukdruk.
 - 1 Ik heb het idee dat jij je begraaft
in je werk, om je leven maar niet
onder ogen te hoeven zien.
 - 2 Sorry, maar ik moet echt verder,
deadlines, meetings, targets.
 - 1 Jij probeert je te verstoppen
door je ogen dicht te doen,
maar je problemen gaan niet weg
door er simpelweg niet naar te kijken.
 - 2 Je hebt gelijk, ik ben zo bezig
mijn moeilijkheden weg te stoppen
dat ik er niet aan toe kom ze op te lossen.
 - 1 Heel goed, erkenning is de eerste stap.
 - 2 Wil jij me helpen de volgende stap te zetten?
 - 1 Natuurlijk, dat doe ik met liefde.

DE GROENE STAD
ROTS IN DE BRANDING
BOOM IN DE WIND

VEERTIENDE WENK

- 1 Behandel je buren met eerbied.
- 2 Pesten is geen constructief gedrag.
- 1 Word niet jaloers.
- 2 raak niet rancuneus
- 1 gun anderen hun succes
- 2 gebruik het als aanmoediging in je eigen streven
- 3 zo, buurman, nieuwe auto?
- 4 ja, beetje groot hè?
- 3 ik vind hem prachtig
ik hoop op een dag ook zo'n auto te kunnen kopen!
- 4 dat gaat je vast lukken buurman
- 1 weet dat je zelf niet groter wordt
door anderen in de grond te trappen
- 2 zie geen tegenstrevers maar vrienden
- 1 deel kennis, maak elkaar sterker
- 2 vecht niet om de kruimels
maar bak samen een grotere koek
- 1 zo maken we de wereld samen beter

**DE GROENE STAD
LATEN WE DE DINGEN BETER MAKEN**

VIJFTIENDE WENK

- 1 Nee betekent nee.
- 2 Soms betekent ja ook nee.
- 3 Alleen een volmondig en enthousiast ja betekent ja.
- 4 En zelfs die ja kan weer veranderen in een nee.
- 1 Vergelijk het met een koekje¹!
 - 1 Hey, wil je een koekje?
 - 4 Ja, geweldig, ja, lijkt me heerlijk! Ja!
- 2 Dan weet je dat iemand een koekje wil.
- 1 Maar als je vraagt: wil je een koekje?
En het antwoord is:
 - 4 Hm... ik weet nog niet zo zeker.
- 2 Dan kán je wel een koekje geven,
maar dan moet je je er wel bewust van zijn
dat diegene er toch geen zin in heeft en dan
- en dat is belangrijk -
diegene niet dwingen dat koekje tóch te eten.
- 1 Dat je een koekje hebt gehaald
geeft je niet het recht
dat koekje door iemands strot te duwen.
- 2 En als het antwoord...
 - 4 ...nee dank je...
- 2 ...is, dan haal je geen koekje.
- 1 Gewoon niet. Geen koekje. Helemaal niet.
- 2 Snap je dat?
- 3 Ja, ik geloof het wel.
- 2 En als ze zeggen:
 - 4 Ja, lekker, een koekje, daar heb ik wel zin in.
- 1 Maar zich bedenken wanneer je het koekje tevoorschijn haalt...
 - 4 Oh, ik heb er toch geen zin in...
- 1 Dan willen ze geen koekje meer.
Accepteer dat.

¹ Dit is een variant op / een parafrase van: 'consent, it's simple as tea':
http://www.huffingtonpost.com/2015/05/14/consent-tea_n_7282978.html

- 3 Maar dat is toch vervelend.
- 1 Ja. Maar toch moet je het accepteren.
- 2 Niemand is verplicht je koekje te eten.
- 3 Maar ik heb er zoveel moeite voor gedaan!
- 2 Dan nog is ze niet verplicht je koekje te eten.
- 1 En als ze bewusteloos is
dan duw je je koekje niet in d'r keel.
- 2 Wie bewusteloos is
die wil geen koekje.
- 1 En als iemand bewusteloos raakt
terwijl ze je koekje aan het eten is...
- 2 Dan duw je de rest van het koekje niet door d'r strot.
- 1 Snap je dat?
- 3 Ja.
- 2 Goed zo.
- 4 En als ze dan wel een koekje wil,
vergeet dan vooral niet ervan te genieten,
bijvoorbeeld met een kopje thee erbij!

**DE GROENE STAD
OOK TUSSEN DE LAKENS**

ZESTIENDE WENK

- 1 Koop lokaal.
- 3 Ondersteun de boer in je buurt.
- 1 Zo voorkom je onnodige voedselkilometers.
- 3 En draag je met je koopgedrag bij aan een betere wereld.

**DE GROENE STAD
ALTIJD DICHTBIJ**

ZEVENTIENDE WENK

- 1 lopen is het probleem niet
het probleem is verdwalen
- 2 maar als je je hart volgt
kom je altijd weer thuis

**HET GROENE HART
IN DE GROENE STAD**

ACHTTIENDE WENK

- 1 Liefde is geen boekhoudkundige balans, hou geen lijstjes bij.
- 4 Zeg nooit 'maar', na 'ik hou van je'.
- 1 Zeg dus nooit: 'Ik hou van je, maar...'
- 4 Liefde komt niet onder voorwaarden.
Zeker niet als deze onbekend en onvoorspelbaar zijn.
- 1 Lieverd, ik hou van je, maar...
- 4 Ik moet je even stoppen.
- 1 Oh?
- 4 Hoor je wat je doet?
- 1 Ach, nu je het zegt, ik stel een voorwaarde.
Door 'maar' achter 'ik hou van jou' te plaatsen
suggereer ik dat ik de liefde zomaar af kan pakken
of in kan zetten als ruilmiddel, om iets te krijgen wat ik wil.
Zo wek ik de indruk dat liefde economie is,
alsof ik een lijstje bij houd van credit en debet
en er een moment kan komen dat je in het rood staat
op mijn liefdesrekening. Ik bedoelde het niet zo
- 4 Dat snap ik.
Wat had je beter kunnen zeggen?
- 1 En.
Ik hou van je, *en*.
- 4 Juist.
Al zou je dat op sommige momenten
helemaal niet hoeven zeggen.
De liefde is een fundament,
dat hoef je niet te benadrukken of te controleren
op het moment dat je met een punt van kritiek komt.
Als de liefde geen kritiek kan hebben
moeten je aan de liefde werken, niet aan de kritiek.
- 4 Ik hou van jou.
- 1 Ik hou van jou.

**DE GROENE STAD
GEEN MITS GEEN MAAR
MAAR VOOR ELKAAR**

NEGENTIENDE WENK

- 1 Suiker is geen gif.
- 2 Brood is geen gif.
- 3 Rood vlees is geen gif.
- 4 Gluten zijn niet giftig.
(Behalve als je coeliakie hebt).
- 3 Melk is geen gif.
- 1 Een eitje of twee is ook niet zo gevaarlijk.
- 4 Wat voeding betreft geldt:
gebruik je gezond verstand.
- 2 Wring je niet in teveel bochten.
- 4 Alles kan, zolang met mate.
- 3 Ook een glas wijn, of twee zelfs,
op een aangename avond
met vrienden of een geliefde
zal geen enkel probleem zijn.

**DE GROENE STAD
GENIET VOLUIT**

TWINTIGSTE WENK

- 1 Een pedagogische tik kan onderdeel zijn van een gebalanceerde opvoeding.
- 2 Begrijp dat dit mij meer pijn doet dan jou.
- 4 Dat begrijp ik.
- 2 Ik sla je niet om het slaan maar vanwege het effect.
- 4 Dat begrijp ik.
- 2 Soms is de ratio aanspreken niet toereikend maar moet je een emotionele impact hebben.
- 4 Daar heb ik begrip voor.
- 2 Een les die zich niet via het verstand maar via de huid in het brein nestelt.
- 4 Een les die fysiek geleerd wordt.
- 2 Precies.
- 4 En daarom sla je mij.
- 2 Precies.
Maar niet uit woede,
frustratie of emotie,
nee, mijn slaan
is een goed afgewogen overweging,
een methode
geen onmacht.
- 4 In dat geval, ga je gang.

**DE GROENE STAD
ONCONVENTIONELE OPLOSSINGEN
VOOR CONVENTIONELE PROBLEMEN**

EENTENTWINTIGSTE WENK

- 1 Denk in oplossingen
- 3 Niet in problemen.
- 2 Denk in ja
- 4 Niet in nee.
- 1 Dus niet: ik kan het niet.
- 3 Maar: hoe kan ik het leren?
- 2 Dus niet: dat lukt me nooit.
- 4 Maar: wat een mooie uitdaging!
 - 2 Dit is te moeilijk voor mij.
 - 3 Heb je het ooit al eens geprobeerd?
 - 2 Nee, natuurlijk niet,
ik kan het immers niet.
 - 3 Allicht dat je het niet kan!
Wanneer je iets nog nooit gedaan hebt
verwacht niemand dat je er goed in bent.
 - 2 Nee, precies, dus waarom eraan beginnen?
 - 3 Omdat oefening kunst baart
en je pas iets leert
als je eraan begint.
 - 2 En als het dan nog te moeilijk voor mij is?
 - 3 Dan blijf je oefenen oefenen oefenen
tot het je makkelijk afgaat.
 - 2 Zo makkelijk is het?
 - 3 Zo makkelijk is het.

**DE GROENE STAD:
GEEN PROBLEEM**

TWEEËNTWINTIGSTE WENK

- 1 Soms raken we verongelikt omdat we vinden dat we ergens recht op hebben waarvoor we niet bereid zijn hard te werken of te vechten.
- 2 Soms vinden we dat we iets verdienen dat we eigenlijk niet verdienen.
- 4 Soms willen we iets hebben dat we niet krijgen.
- 3 Raak dan niet verbitterd.
- 1 Raak niet verongelikt.
- 4 Heb de moed te veranderen wat je kan veranderen, de wijsheid om te accepteren wat je niet kan veranderen en het inzicht om het verschil tussen beide te zien.

DE GROENE STAD ZOET BOVEN BITTER EN SOMS BITTERZOET

- 1 Ik ben gestopt met roken.
- 4 Zo! En hoe bevalt dat?
- 1 Nou, ik zal je zeggen, het is niet makkelijk.
- 4 Nee, dat geloof ik, van een verslaving afkomen... ik geef het je te doen.
- 1 Maar je krijgt er veel voor terug.
- 4 Oh ja?
- 1 Ja. Binnen twee dagen merkte ik dat er meer lucht in mijn longen kon, ik ben minder snel buiten adem, mijn huid lijkt tien jaar jonger, mijn conditie holt vooruit, ik word iedere ochtend fris wakker en heb nauwelijks meer last van katers.
- 4 Dus je drinkt nog wel?
- 1 Ach, één stap tegelijk, of niet?
- 4 Zeker.
- 1 En ik heb het nooit om het geld gedaan, maar het bespaart handenvol, dat kan ik je wel vertellen.

- 4 Om nog maar te zwijgen van je geur.
- 1 Pardon?
- 4 Je stinkt werkelijk een stuk minder,
dat moet toch een zegen zijn
voor je sociale leven.
- 1 Nu je het zegt, ja. Naast de tijd
die ik bespaar en de smaken die ik
sinds jaren weer kan proeven,
reageert ook mijn omgeving
positiever op mijn aanwezigheid!
- 4 Wauw.
- 1 Ja. Wauw. Vandaar dan ook
dat ik dit groene polsbandje draag.
- 4 Ik zag het al. Dat is omdat je bent gestopt?
- 1 Juist. Het is een herinnering aan mezelf,
om sterk te blijven, en een inspiratie
voor anderen die met hetzelfde worstelen.
- 4 Goed hoor. *Stay strong!*
- 1 Ja, *staystrong*, dat is de gedachte,
dat staat ook op het bandje.
- 4 Goh. Nu je het zegt. Gezond én modebewust.
- 1 Ja?
- 4 Zeker. Het staat je goed.

**DE GROENE STAD
GEEFT JE LUCHT**

DRIEËNTWINTIGSTE WENK

- 1 Een afspraakje is geen test.
 - 2 Wees jezelf.
 - 3 Als je al niet jezelf kan zijn
bij degene op wie je verliefd bent
bij wie kan je dan wel jezelf zijn?
 - 4 En op wie is de ander verliefd
als jij niet jezelf bent?
-
- 1 Dus wees jezelf.
 - 2 Behalve als je een eenhoorn kan zijn.
Wees dan een eenhoorn.

**DE GROENE STAD
WEES EEN EENHOORN**

VIERENTWINTIGSTE WENK

- 1 Koop duurzaam.
- 2 Goedkoop is duurkoop.
- 3 Beter één product dat lang mee gaat dan elke week een nieuw product.
- 4 Wees niet '*pennywise* maar *pound foolish*'.

**DE GROENE STAD
POUNWISE**

VIJFENTWINTIGSTE WENK

- 1 Hou je aan de afspraken.
- 4 Die afspraken zijn er niet voor niets.
- 2 Afspraken zijn het sociale contract dat je met je omgeving sluit.
- 3 Als iedereen zich aan de afspraken houdt is er niets aan de hand.
- 1 En als je de afspraak wil veranderen bespreek dat dan eerst even.
- 4 Communicatie is de sleutel tot een fijne woonomgeving.

**DE GROENE STAD
WIJ LUISTEREN**

ZESENTWINTIGSTE WENK

- 1 Het zijn niet de grote dingen die het doen.
- 3 De grote dingen zijn niet zo moeilijk.
- 2 Het grote gebaar is goedkoop en tijdelijk.
- 4 Het gaat om de kleine dingen.
- 2 De routine, de klusjes, de dagelijkse handelingen.
- 3 Als je die met liefde en met aandacht doet dan doe je iets goed.
- 1 Het zijn die kleine dingen die het doen.
 - 4 Ik zag dat je fietslampje stuk was dus ik heb onderweg naar huis een nieuwe voor je opgepikt.
 - 1 Wat ontzettend lief van je.
 - 4 Je weet, je bent mijn leven, dus wees zichtbaar voor het verkeer!
 - 1 Ik zal beter oppassen lieverd, wat heerlijk dat je aan me denkt.

**DE GROENE STAD
WIJ ZIEN JE STAAN**

ZEVENENTWINTIGSTE WENK

- 1 Gezond leven is vaak een kwestie van gezond verstand.
- 4 Eet met mate, drink met mate.
- 2 Alleen: roken moet je helemaal laten.
- 4 Er bestaat niet zoiets als roken met mate.
- 1 Roken schaadt je en anderen rondom je.
 - 3 Ik rook niet, ik sport!
 - 2 Heel goed van je!

**DE GROENE STAD
GEWOON DOEN**

ACHTENTWINTIGSTE WENK

- 1 Puberteit is een lastige tijd.
Een puber opvoeden is dan ook een hachelijke zaak.
- 3 Wees geduldig en denk aan de tijd
dat je zelf in een onhandig lichaam zat
terwijl je werd geteisterd door onbekende gevoelens
en weet: ook dit gaat voorbij.
- 2 Niet elke jongen is een Oedipous
niet elk meisje een Elektra.
- 4 Al is oudermoord op geestelijk niveau
wél een veelvoorkomend issue.
- 3 Bedenk dan: wie zijn kinderen opvoedt
tot zelfstandige volwassenen
zal het moment meemaken
dat hij zichzelf overbodig heeft gemaakt.
- 1 Dat moment is een goed moment.

**DE GROENE STAD
IN HET MOMENT**

NEGENENTWINTIGSTE WENK

- 1 We leven in een tijd waarin alles mogelijk is.
- 4 We leven in een deel van de wereld waarin alles mag.
- 1 Dat is zo vanzelfsprekend dat we het soms vergeten.
- 2 Vergeet het niet.
 - 3 Ik moet elke ochtend in de file naar mijn werk waar ik eindeloze herhalingen onderga om aan het eind van de maand een flinke hap van mijn verdiensten aan de fiscus af te staan.
 - 2 Maar je leeft in vrijheid, niet in slavernij, je hebt stemrecht en mag je verkiesbaar stellen, de elite is opengesteld voor iedereen die zijn best doet macht is niet overerfbaar maar verwerfbaar en de wetenschap weet onze levensverwachting en de kwaliteit van dat leven steeds verder op te rekken.
 - 3 Als je het zo stelt, is het zo slecht nog niet. Ik mag klagen zonder onder een guillotine te terecht te komen en heb ieder weekend recht op vrije dagen.
 - 2 En als je even spaart heb je zó die breedbeeldtelevisie bij elkaar!

**DE GROENE STAD
WIJ MAKEN HET MOGELIJK**

DERTIGSTE WENK

- 1 Soms vergeten we de lol.
- 2 Als je geen plezier hebt in je leven
dan zal dat je leven aantasten.
- 3 Verdrink niet in ernst of ongenoegen.
- 4 Vertel af en toe een mopje
of gebruik een woordspeling.
- 2 Humor is een krachtig wapen
tegen de grauwsluijer van het chagrijn.
- 3 Een dag hard gelachen
is een dag intenser geleefd.
- 1 Jut en Jul lopen door een safaripark.
- 2 Wat is dat voor een beest daar?
- 3 Welk beest daar?
- 2 Die daar, die zo hupst,
die met die buidel met z'n kleintjes d'r in.
- 3 Ah, dat. Dat is een dangaroo.
- 2 Oh. En die daar?
- 3 Welke waar?
- 2 Die daar, met die lange gele nek?
- 3 Ah, die. Dat is een dangaroo.
- 2 Oh. En dat beest daar?
- 3 Waar?
- 2 Die, tussen het lange gras,
die met die manen en die vervaarlijke brul?
- 3 Ah, die. Dat is een dangaroo.
- 2 Ja wacht eens even,
die eerste met die buidel was een dangaroo,
die tweede met die lange nek was een dangaroo
en nu is die derde met die manen óók al een dangaroo!
Hoe zit dat nou helemaal?
- 3 Ja, dat komt, toen we hier binnen kwamen
zag ik een groot bord waarop stond:
Be careful, all animals are dangarous.

LACH!

JE BENT IN DE GROENE STAD

EENENDERTIGSTE WENK

- 1 Een tip voor tieners op het *dating*pad:
Hou het luchtig, je bent een tiener!
- 4 Je hoeft nog geen serieuze relatie aan te gaan,
kijk een beetje rond, hou het licht,
en begin nog niet aan zware verantwoordelijkheden.
- 2 Het leven is nog lang genoeg.
- 3 Dus geniet een beetje!

**DE GROENE STAD
EEN BEETJE LUCHT**

TWEEËNDERTIGSTE WENK

- 1 Spaar energie.
- 2 Doe het licht uit als je de kamer uit gaat.
- 3 Zet de thermostaat niet te hoog.
Sluit eerst de ramen
trek een dikke trui aan
of spring een paar keer in de lucht:
als jij jezelf weet te verwarmen,
gebruik je minder energie.
- 4 Gebruik spaarlampen.
- 2 Breng tochtstrippen aan
en laat dubbel glas zetten
de investering verdient zich terug!
- 1 Samen zorgen we
voor duurzaam wonen.

**DE GROENE STAD
ER BRANDT EEN LICHTJE
IN MIJN GROENE HART**

INTERMEZZO NAAR AANLEIDING VAN DE TWEEËNDERTIGSTE WENK

- 1 Duurzaam wonen.
- 2 Twee kleine woorden,
maar er schuilt een grote wereld achter.
- 3 Hoe doen we dat eigenlijk,
duurzaam wonen?
- 4 Wel, goed dat je dat vraagt.
Want hier in De Groene Stad
hebben wij de antwoorden.
- 3 De Groene Stad,
je hebt het misschien al gezien,
is een verticale stad.
- 2 Door in de hoogte te bouwen
in plaats van in de breedte,
sparen wij grondoppervlakte.
- 1 Grondoppervlakte dat in zijn geheel
ten goede komt aan plantengroei
en divers, al dan niet bedreigd, dierenleven.
- 2 In De Groene Stad woon je 'anders',
samen in een groot gebouw,
een gebouw zo groot dat het een stad is.
- 1 Denk groot, woon klein!
- 2 De woon-units zijn perfect uitgebalanceerd
en bieden de bewoner voldoende ruimte
voor alle voor een prettig leven
noodzakelijke handelingen, zonder een zee
van ongebruikte ruimte leeg te laten.
- 1 Maar we houden rekening met iedereen
voor claustrofobe leden van onze gemeenschap
hebben wij een grote gezamenlijke ruimte ter beschikking.
- 2 De Groene Stad,
samen wonen,
samen dromen.
- 1 Met een energiebonus op je fitpas-saldo
wanneer je besluit een woon-unit
samen te delen. Als partners, óf
als huisgenoten. Alles is mogelijk!
- 3 Door deze efficiënte cohabitatie
wordt energie die normaal verloren ging

- effectief en democratisch verdeeld
zodat het daar terecht komt waar het nodig is.
- 4 Neem bijvoorbeeld sport en spel:
 wij hebben op iedere verdieping
 een ultramodern fysisch centrum
 waar lichaamsbeweging tot kunst is verheven.
- 2 Beweeg, beweeg, beweeg!
- 4 En niet alleen dat! De energie die het lichaam verlaat
 wordt via accu en dynamo
 verspreid door De Groene Stad.
- 2 De energie die je zelf creëert met je bewegingen
 wordt geregistreerd op je persoonlijke fitpas.
 Hiermee kan je, op het moment dat je zelf kiest,
 je eigen energie weer hergebruiken!
- 3 Een vruchtenshake blenden
 met de energie die jij opgewekt hebt,
 hoe groen kan een kringloop zijn?
- 2 Ramen in de wooncompartimenten
 zijn op strategische plekken geplaatst
 zodat er zo min mogelijk warmte naar buiten
 en zo gericht mogelijk licht naar binnen komt.
- 1 Via kleine ramen is er weinig energieverlies
 en het muuroppervlak dat over blijft
 fungeert als zonnecellen die licht opvangen
 of juist als regencollectoren voor drinkwater.
- 2 Die muren zijn gebouwd van hoogwaardig beton,
 dat tientallen jaren mee gaat
 en de binnenruimte van de omgeving isoleert.
- 3 Zodat de natuur de natuur kan blijven!
- 4 Vanaf de panorama-etage heb je
 een waanwonderlijk uitzicht
 op de ongestoorde natuur.
- 3 Hoor herten burlen,
 zie paradijsvogels elkaar het hof maken
 geniet van zwermen en kuddes
 die zonder menselijke inmenging
 terug kunnen keren naar hun natuurlijke staat.
- 2 We blijven er met onze vingers vanaf.
 Maar kijken mag!
 Met onze ogen maken we niks kapot.

- 1 De hoogte in. Ruimtebesparend, energie-efficiënt, grondverrijkend, natuurbeschermend en het genot van de pracht en praal van het milieu.
- 2 Natuurlijk hebben wij liften, wie de hoogte ingaat kan niet anders, maar we zijn de trappen niet vergeten!
- 3 Gebruik wanneer mogelijk de trap, je bespaart energie en je traint je lijf én je bouwt zo je tegoed op je fitpas op.
- 2 Beweeg, beweeg, beweeg!
- 3 Aan jou de keuze! Trek je het saldo op je fitpas leeg vanwege een luxe liftreis, of doe je iets terug voor de gemeenschap en neem je, gezond als je bent, de trap?

DRIEËNDERTIGSTE WENK

- 1 Iedereen maakt fouten.
- 4 Dat is helemaal niet erg.
- 3 Fouten zijn er om te leren.
- 4 Spreek elkaar dan ook aan op die kleine foutjes.
- 2 Dan help je elkaar
de foutjes te corrigeren.
- 1 Samen zorgen we
voor een fijne leefomgeving.
- 3 Hi, sorry, mag ik je even aanspreken?
- 2 Waar is het voor?
- 3 Nou, ik ben een buurtbewoner,
net als jou, denk ik?
- 2 Jazeker, ik ben hier net komen wonen.
- 3 Ah, een nieuwkomer, vandaar!
- 2 Deed ik iets nalatigs?
- 3 Wel, ik liep zojuist achter je
en ik zag dat je chips aan het eten was.
- 2 Chips, mag niet?
- 3 Ja, zeker wel, chips mag zeker wel,
lekker, chips, maar wat me opviel...
- 2 Ja?
- 3 Toen je uitgenuttigd was,
gooide je de lege verpakking op de grond.
- 2 Ja, de verpakking was leeg,
het was niet langer van nut voor mij.
- 3 Dat snap ik, maar op dat moment
wordt een gebruiksvoorwerp: afval.
- 2 Juist. En daarom wierp ik het van mij.
- 3 Juist. Maar hier werpen wij afval
in de daartoe bestemde afvalbakken
en niet op de grond.
- 2 Ah! Ik snap het!
Dat was mijn fout!
- 3 Ja, ik vrees van wel.

- 2 Vrees niet, ik zal deze fout
direct corrigeren.
En in de toekomst zal ik opletten
waar ik mijn tot afval verworden
gebruiksvoorwerpen deponeer.
- 3 Heel fijn. Zo worden wij vast goede burenen.

DE GROENE STAD
GOED VOOR ELKAAR

VIERENDERTIGSTE WENK

- 1 Denk niet voor de ander
maar vraag wat hij of zij wil
en onthoud het antwoord.
- 2 Wordt een expert op het gebied van je partner
maar ga er nooit vanuit dat je weet wat de ander wil.
- 3 Blijf communiceren.
- 4 En praat dan om de beurt, niet tegelijkertijd.
- 2 Soms is luisteren belangrijker dan spreken.
- 3 Soms is aandacht belangrijker dan oplossingen.
- 1 Je hoeft het niet met elkaar eens te zijn
maar probeer elkaar wel te begrijpen.
- 3 Herhaal wat je partner zegt.
- 2 Herhaal wat je partner zegt.
- 4 Vooral voor mannen in een serieuze relatie
is het soms moeilijk bezig te zijn met luisteren
in plaats van met oplossingen te verzinnen.
 - 4 Lieverd, ik zit ergens mee.
 - 3 Dan zal ik het voor je oplossen.
 - 4 Maar je weet nog niet eens wat ik wil zeggen!
 - 3 Dat doet er niet toe,
ik zal het voor je oplossen
 - 4 Ach nee, laat maar,
daartoe ben ik zelf prima in staat.
 - 3 Vraag het mij dan niet.
- 1 Daarom is het belangrijk te herhalen wat je partner zegt
zodat zij ook zeker weet dat je haar woorden hebt gehoord.
- 3 Ze wil liever begrip dan de oplossing,
omdat ze heel goed in staat is die oplossing zelf te verzinnen.
 - 4 Lieverd, ik zit ergens mee.
 - 3 Zit je ergens mee?
 - 4 Ja. En het zit me erg dwars.
 - 3 Nou, wat vervelend,
ga zitten, vertel, ik luister.

- 4 Dat is fijn, vaak kan ik door te vertellen wat me dwars zit, zelf een oplossingsstrategie bedenken.
- 3 Nou, brand maar los dan.

**DE GROENE STAD
WIJ BEGRIJPEN JE**

VIJFENDERTIGSTE WENK

- 1 Er zijn geen superfoods.

**DE GROENE STAD
EEN SUPERSTAD**

ZESENDERTIGSTE WENK

- 1 Stimuleer je kinderen, maar overprikkel ze niet.
- 4 Zeg niet altijd tegen ze dat ze slim zijn, bijvoorbeeld.
- 3 Onderzoek wijst uit dat overmatig complimenteren de neiging van kinderen om hard te werken dempt, hun testresultaten omlaag haalt en ze zich ellendig laat voelen wanneer ze een uitdaging tegenkomen.
- 2 Plaats je kind niet op een voetstuk, dat zal zijn zelfvertrouwen kapot maken wanneer hij merkt dat hij niet zo buitengewoon is als jij beweert.
- 1 Sterker nog, wanneer je kind geconfronteerd wordt met andere kinderen, zal hij vaststellen dat je tegen hem hebt gelogen.
- 4 Lieg niet tegen je kinderen.
 - 1 Ben ik goed, mamma?
 - 4 Ja lieverd, als je je best doet dan ben je best goed.
 - 1 Ben ik de beste, mamma?
 - 4 Nee lieverd, je bent niet de beste.
 - 1 Oh. Maar als ik mijn best doe dan kan ik best de beste worden, toch?
 - 4 Nou, die kans acht ik erg klein.
De concurrentie is moordend en de wereld is hard.
Om ergens de beste in te zijn, moet je veel opgeven hoor jongen.
 - 1 Maar het kan wel, ook al acht je de kans klein?
 - 4 Het kan wel, maar wees niet teleurgesteld als het niet lukt.

**DE GROENE STAD
DE TOEKOMST IS NOG JONG**

ZEVENENDERTIGSTE WENK

- 1 Wees tevreden met wat je hebt.
- 2 We hebben de luxe dat onze grootste moeilijkheid bestaat uit het *maken* van keuzes, niet uit het gebrek daaraan.
- 3 Je leeft in een wereld van oneindige mogelijkheden.
- 4 Vergeet dat niet.

**DE GROENE STAD
JIJ Kiest**

DENK GROOTS, WOON KLEIN.

EEN AANTAL GEDACHTEN NAAR AANLEIDING VAN DE ONEINDIGE MOGELIJKHEDEN.

- 1 In De Groene Stad,
de stad van de toekomst,
heeft iedere bewoner
vanuit ideële motieven
een beperkt woonoppervlak ter beschikking.
- 4 Dit betekent niet dat je je moet laten beperken!
- 3 Op een klein oppervlak
valt groots te wonen.
- 2 Je hoeft slechts deze tips
ten uitvoer te brengen.
- 1 Zoek het hogerop!
- 4 Neem een voorbeeld aan de toren
de De Groene Stad in feite is:
kijk niet in de breedte,
maar in de hoogte!
- 3 Schuif bedden niet naast elkaar
maar stapel ze, net als kasten,
opberglades en was- en afwasmachines.
- 2 Er past veel meer op elkaar
dan je in de eerste instantie zou denken.
- 1 Maak gebruik van meubels
die je op kan vouwen, die flexibel,
verplaatsbaar, beklimbaar
en multifunctioneel zijn.
- 3 Een bed is een bank is een bed.
- 2 Een tafel een kast een zitmeubel.
- 4 Een keuken een badkamer een toilet.
- 1 Functies hoef je niet gescheiden te houden,
de synergie van toepasbaarheden
biedt eindeloze mogelijkheden!
- 2 Bouw bijvoorbeeld eilanden!
- 3 Denk aan die ouderwetse woningen,
waar stoelen en banken
om één grote leegte heen staan.
- 4 Een leegte die niet gebruikt wordt
en die enkel warmte opslorpt.

- 1 Maak een ziteiland in je woonkamer,
dat 's nachts tot slaapeiland transformeert.
- 2 En het kookeiland in je badkamer
bespaart ruimte én schoonmaaktijd!
- 4 Dus durf groot te dromen,
en leef extra-large.
- 1 Maar wel in je marge!

ACHTENDERTIGSTE WENK

1 Durf te falen.

**DE GROENE STAD
VANGT JE ALS JE VALT**

NEGENENDERTIGSTE WENK

- 1 Als je tiener een vriendje of vriendinnetje mee neemt,
blijf dan te allen tijde in de buurt.
- 2 Laat ze onder geen beding
met gesloten deur
in hun slaapkamer vertoeven.
- 3 Seks is iets voor volwassenen
niet voor tieners.
- 1 Zullen we naar boven gaan?
- 4 Naar boven?
- 1 Naar je slaapkamer?
- 4 Naar mijn slaapkamer?
Waarom zouden we dat doen?
- 1 Nou om... gewoon...
om gewoon een beetje naast elkaar te liggen.
Ik doe verder niks hoor.
- 4 Ik weet het niet hoor,
dat niks doen klinkt me anders
al behoorlijk heftig in de oren.
- 1 Je kan je kleren gewoon aan houden hoor.
- 4 Ik weet het niet,
ik ben hier nog allemaal te jong voor
en jij ook.
- 1 Ja misschien wel,
maar ik voel allerlei gevoelens
en ik verlang allerlei verlangens.
- 4 Maar die tijd komt nog wel,
je moet alleen geduld hebben,
en met geduld komt wijsheid.
Alles wat we nu doen,
kunnen we niet terugdraaien,
en spijt, dat is iets voor de rest van je leven.
- 1 Ja. Misschien heb je gelijk.
Kunnen we beter beneden blijven.
- 4 Ja. Dat denk ik ook.

VEERTIGSTE WENK

- 1 Spaar water.
- 4 Spoel de kleine boodschap door met het kleine knopje, of zet voor dat doel een emmertje water bij het toilet dat bespaart nog meer.
- 2 Douche kort.
- 3 Ga zelden in bad, of met het hele gezin (kleine kinderen samen grote volwassenen na elkaar).

**DE GROENE STAD
ALS EEN VIS IN HET WATER**

EENENVEERTIGSTE WENK

- 1 Eerbiedig de ouden van dagen.
- 2 Zij hebben kennis en tijd
 en het beste met je voor.
- 3 Zij hebben de wereld opgebouwd
 waar jij nu in rondloopt.
- 4 De stad, het land, de huizen.
- 3 Zij zijn jouw schakel met het verleden.
- 2 En jij bent hun schakel naar de toekomst.

**DE GROENE STAD
WAAR TIJD, TOEKOMST EN VERLEDEN
ELKAAR RAKEN IN HARMONIE**

TWEEËNVEERTIGSTE WENK

- 1 Vraag niet naar de bekende weg
ingesleten gewoontes raken sleets.
- 3 Vraag niet: 'hoe was je dag' maar wees origineel.
- 2 Vraag bijvoorbeeld: wat heeft je vandaag doen lachen?
- 4 Of: vertel me één ding wat je vandaag hebt geleerd.
- 2 Of: wat is het leukste wat er vandaag is gebeurd?
- 4 Of: met wie praat je het meest tijdens de koffiepauze.
- 2 Of: wie is je grappigste collega? En waarom is hij of zij zo grappig?
- 4 Of: hoe heb je vandaag iemand geholpen.
- 2 Of: hoe heeft iemand jou vandaag geholpen.
- 4 Of: als jij morgen je baas zou zijn, wat zou je dan doen?
- 2 Of: wanneer heb je je vandaag verveeld?
- 4 Of: vertel me over drie verschillende keren
dat je vandaag papier en pen hebt gebruikt.
- 2 Of: wanneer was je vandaag het gelukkigst?
- 4 Of: als je met een collega van plaats mag wisselen,
met welke collega zou je dan ruilen? Waarom?
- 2 Of: wat denk je dat je meer moet doen of leren op je werk?
- 4 Of: wat denk je dat je minder moet doen of leren op je werk?
- 2 Of: welk woord heeft je manager vandaag het meest gezegd?
- 4 Of: tegen wie van je collega's denk je dat je wel wat aardiger kan zijn?
- 2 Of: als een buitenaards ruimteschip op je werk komt en iemand mee neemt,
wie wil je dan dat dat is?
- 4 Of: met wie zou je graag eens praten tijdens de lunch
met wie je nog nooit hebt gepraat?
- 2 Of: vertel me eens iets raars dat iemand vandaag heeft gezegd.
- 4 Of: wat was vandaag je favoriete deel van de lunch?
- 2 Of: vertel me iets goeds wat vandaag is gebeurd.
- 3 Hierdoor zet je iemand aan het denken over zijn dag
waardoor hij er met hernieuwde aandacht naar kijkt.
- 1 Én je laat merken dat je oprecht benieuwd bent naar het antwoord.

DE GROENE STAD: HOE IS HET MET JOU?

DRIEËNVEERTIGSTE WENK

- 1 *Mindfull* poepen is onderdeel van een beter leven.
- 4 Zen en de kunst van het stoelgangonderhoud.
- 3 Neem je tijd, haast je niet.
- 2 Eet voldoende vezels, velletjes en pitjes.

**DE GROENE STAD
VERZORG DE FLORA
BINNEN ÉN BUITEN**

VIERENVEERTIGSTE WENK

- 1 Praat over je gevoelens.
- 2 Je eigen gevoelens, de gevoelens van je partner.
- 4 Maar vooral over de gevoelens van je kind.
- 3 En praat mét je kind,
niet tégen je kind.
 - 1 Hoe voel je je?
 - 2 Er is niks, laat maar.
- 1 Je weet dat je altijd
met me kan praten, hè?
 - 2 Ja, maar er is niks,
laat maar.
- 1 Dat er niets is
waarmee je niet bij me terecht kan.
 - 2 Jahaa, maar er is niks,
laat nou maar.
- 1 En dat het belangrijk is
om over je gevoelens te praten
want als je die te lang binnen houdt
kan je akelig ziek worden.
 - 2 Ja, Nou ja. Misschien is er wel wat.
- 1 Wil je erover praten?
 - 2 Ja. Oké. Laten we erover praten.

**VOEL
DE GROENE STAD**

VIJFENVEERTIGSTE WENK

- 1 Durf uit te spreken wat je wil.
- 2 Niemand kan voor jou denken.
- 3 Niemand kan jouw wensen raden.
- 4 Je krijgt pas wat je wil als je zegt wat je wil.

**WEET WAT JE WIL
DE GROENE STAD
WEET WAT JE WIL**

ZESENVEERTIGSTE WENK

- 1 Zorg dat je onkruid bent.
- 3 Woeker over de netjes bijgehouden tuin.
- 4 Maak doodlopende wegen van platgetreden paden.
- 2 Laat je nooit bijknippen of in een border dringen.

**DE GROENE STAD
LEEF IN DE MARGE
MAAR WEL EXTRA-LARGE**

ZEVENENVEERTIGSTE WENK

- 1 Vertrouw je ouders.
- 4 Zij hebben het allemaal al meegemaakt.
- 2 Zij kunnen je helpen.

DE GROENE STAD
WIJSHEID EN ERVARING

ACHTENVEERTIGSTE WENK

- 1 Je eerste kus is heel speciaal,
die zal je de rest van je leven bijblijven.
Dat legt nogal wat druk op je schouders!
- 3 Je wil natuurlijk dat die eerste kus perfect is,
maar de kans is groot dat die eerste kus...
verre van perfect is.
- 2 En dat is niet erg.
Want hij zal zeker wel speciaal zijn.
- 3 Hier wat tips voor je eerste kus.
- 4 Wees zelfverzekerd,
het is niet zo moeilijk,
een kus komt vanzelf.
- 1 Wees ontspannen, een kus is lastig
wanneer je gespannen bent.
- 4 Kijk elkaar aan voor je kust,
oogcontact kan je op je gemak stellen.
- 1 Kus niet agressief.
- 2 En als je uitgekust bent: glimlach!

**EERSTE LIEFDE
IN DE GROENE STAD**

NEGENENVEERTIGSTE WENK

- 1 Eet vegetarisch.
- 2 Vegetarisch eten is gezond.
- 3 Je krijgt minder ongezonde vetten binnen en minder of geen van de schadelijke bijproducten die soms ook in vlees zitten.
- 4 Denk bijvoorbeeld aan groeihormonen, antibiotica-residu's of genetische modificatie.
- 3 Vegetarisch is gezonder voor je hart.
- 2 Vegetarisch is gezonder voor je huid.
- 3 Vegetarisch bevat meer anti-oxidanten.
- 1 En: vegetariërs dragen bij aan een vermindering van het broeikaseffect.

**DE GROENE STAD
EET GROEN**

VIJFTIGSTE WENK

- 1 Beledig je medemensen niet.
- 4 Beledig niet zomaar iemand op straat.
- 2 Beledig je vrienden niet, je familie niet.
- 4 Maar ook de onbekende niet.
- 1 Iedereen doet ook maar gewoon zijn best.
- 3 Een stad zonder beledigingen
is een prettige stad.

**DE GROENE STAD:
CONSTRUCTIEF COHABITEREN**

EENENVIJFTIGSTE WENK

- 1 Evalueer wekelijks je relatie.
- 2 Vraag naar tips en tops bij je partner.
- 3 Hierdoor voorkom je ongewenste spanningen
- 4 en een onderhuidse opbouw daarvan.
 - 2 Heb je misschien nog opmerkingen
naar aanleiding van onze relatie?
 - 3 Ja, ik ben blij dat je ernaar vraagt
want ik vond het moeilijk er zelf over te beginnen.
 - 2 Dat voelde ik aan.
 - 3 Het is, nou ja, je weet wel wat ik bedoel.
 - 2 Nee, dat weet ik niet.
Ik heb misschien wel een vermoeden,
maar ik wil niet voor je in gaan vullen.
Voor je het weet zoeken we allebei
overal wat achter, terwijl het over iets anders gaat.
 - 3 Dus daarom vraag je het.
 - 2 Precies.
We kunnen beter benoemen dan verzwijgen.
 - 3 Goed. Maar beloof je dan
dat je niet boos wordt?
 - 2 Het spijt me, maar dat mag je niet
van me vragen. Dat kan ik niet beloven,
boosheid is een impulsieve emotie
die komt of die komt niet. Maar dat ik boos
kan worden betekent niet dat ik minder
van je hou, dat betekent dat ik mijn emotie uit.
 - 3 Dus daar moet ik niks achter zoeken.
 - 2 Nee. Het is wat het is.
Maar er is dus iets?
 - 3 Ja nou ja, heel klein, maar,
dat ene ding, dat je doet,
zou je dat wat minder willen doen?
 - 2 Dat ene ding?
 - 3 Ja.
 - 2 Heb je daar last van?
 - 3 Nou ja, last...

- 2 Zeg eens eerlijk.
- 3 Ja, eigenlijk wel,
eigenlijk heb ik daar wel een beetje last van.
En misschien ligt het aan mij hoor,
ik wil het ook best bij mezelf zoeken
maar dan heb ik je hulp nodig
om er een beetje minder last van te krijgen.
- 2 Ja goed, ik kan er rekening mee houden,
per slot van rekening staan we samen
in deze relatie.
- 3 Ik hou van je.
- 2 En ik van jou.

TIPTOP
DE GROENE STAD

TWEEËNVIJFTIGSTE WENK

- 1 Niet elke sport draagt bij aan een langer leven.
- 4 Zoals denksport, motorsport, risicosport.
- 3 Statistisch gezien zorgen *extreme sports* voor een verkorting van de levensduur.
- 2 Maar buiten dat: beweeg, beweeg, beweeg.

**DE GROENE STAD
ALTIJD IN BEWEGING**

DRIEËNVIJFTIGSTE WENK

- 1 Neem elke beslissing
 uit liefde voor je kind
 en in het belang voor je kind.

- 2 Wees niet bang jezelf op te offeren.

- 4 Jouw ambitie, jouw dromen, jouw leven,
 ze staan allemaal in de schaduw
 van je kinderen.

- 3 Begin er anders niet aan.

DE GROENE STAD

DENK

DROOM

DURF

DOE

VIERENVIJFTIGSTE WENK

- 1 Lach.
- 3 Ook als je het niet voelt: lach.
- 2 Geluk kan beginnen met een glimlach.
- 4 De rest komt vanzelf.

SMILE
JE BENT IN DE GROENE STAD

VIJFENVIJFTIGSTE WENK

- 1 Denk aan je rust.
- 2 Slaap genoeg.
- 1 Neem af een toe een tijdje vrij.
- 2 Denk aan jezelf.
 - 4 Ik voel me vrij.
 - 3 Dat is goed,
dat is belangrijk.
 - 4 Maar b en ik ook vrij?
 - 3 Specificeer dat eens.
 - 4 Ben ik vrij
om te doen en laten
wat ik wil doen en laten?
 - 3 Nee. We hebben het over vrijheid,
niet over vrijbrief. Vrijheid is een gevoel,
geen excuus voor acties zonder consequenties.
 - 4 Dus die vrijheid gaat erover
wat zich in mijn hoofd afspeelt,
het gaat niet over vrijheid
van lijf en ledematen.
 - 3 Juist. Zo kan men zelfs
in tijden van slavernij en tirannie
het gevoel van vrijheid ervaren.

**DE GROENE STAD
MAAR NU EVEN NIET**

ZESENVIJFTIGSTE WENK

- 1 Praat tijdens een afspraakje niet alleen over jezelf stel vragen, wees geïnteresseerd in de ander.
- 4 Als je op je eerste date al geen interesse in de ander op kan brengen hoe zal dat dan zijn tijdens je huwelijk?
 - 2 Probeer origineel te zijn, vraag niet naar de bekende weg maar vraag bijvoorbeeld:
 - 3 Wie heeft het meeste invloed op je leven gehad?
 - 2 Wat voor dingen maken je nou écht aan het lachen?
 - 3 Waar ben je het liefste op de hele wijde wereld?
 - 2 Wie is je beste vriend, en waarom dan?
 - 3 Wat is je allerfavorietste film, en waarom dan?
 - 2 Wat is op dit moment het grootste doel in je leven.
 - 3 En waarom dan?
 - 2 Wat doe jij het liefst met je zaterdagen?
 - 3 Heb je huisdieren?
 - 2 Hoe was het om in jouw gezin op te groeien?
 - 3 Hoe was jij als kind?
 - 2 Is er iets dat ik over jou zou moeten weten, maar nu nog niet durf te vragen?
 - 3 Heb jij al door wat je met je leven wil doen? Wat dan? En waarom dan?
 - 2 En wat vind jij nou het verschrikkelijkst van afspraakjes? Dan kunnen we dát vanavond vermijden!

- 3 Succes is misschien niet gegarandeerd,
maar de kans op falen wel verkleind!

**DE GROENE STAD
VOOR ALTIJD TROUW AAN JEZELF**

ZEVENENVIJFTIGSTE WENK

- 1 Pak eens wat vaker de fiets
en laat de auto staan.
- 3 Niet alleen werk je aan je conditie
je spaart ook nog eens het milieu.
- 2 En daarbij is fietsen gratis
dus je bespaart ook nog eens op benzinekosten.
- 4 Een duurzaam dagje uit!
Actief bezig én goed voor groen.
 - 2 Ha jongens, lekker, weekend!
Wat zullen we eens gaan doen?
 - 3 Karten! Ik wil karten!
 - 1 Ach jongen, karten,
dat vreet benzine
en zorgt ook nog eens voor rugpijn
door de slechte ergonomische zithouding.
 - 3 Maar wat is het alternatief?
 - 2 Oh, alternatieven genoeg!
Wat dacht je van zwemmen
in water dat is opgewarmd
door zonnepanelen?
 - 1 Of klimmen op toestellen
van duurzaam hout,
dat voelt pas goed!
 - 2 Wat dacht je van een leerzame zeiltocht?
Op de eco-tour leer je alles over lekker
en gezond eten, waarna er wordt gekookt
op een kampvuur!
 - 1 Uiteraard op houtpellets natuurlijk,
samengeperste korrels uit zaagsel,
een stuk efficiënter dan onbewerkt hout
en, heel belangrijk, met pellets
stoppen wij samen fijnstof uit houtrook.
 - 2 Wij kunnen dan uit eten gaan
bij het Pakhuis in Groningen
waar je duurzaam vlees
en seizoensgroenten krijgt.
 - 1 Of in Pannenkoekenrestaurant
't Hoogstraatje in Nijmegen

dat gebruik maakt van eco-producten
én scharreleieren.

- 2 En bij restaurant Gember in Den Haag
eet je bewust, verantwoord en duurzaam.
Vegetarisch en creatief met groente!
- 3 Dus ook duurzaam is er een hoop te beleven
voor ouder en kind,
voor ieder gezin!

DE GROENE STAD
LIJF LICHAAM LEEFOMGEVING

ACHTENVIJFTIGSTE WENK

- 1 Gij zult niet moorden.
- 4 Gij zult niet stelen.
- 2 Gij zult niet liegen.
- 3 Gij zult niet bedriegen.

**DE GROENE STAD
HIER WORDT JE EEN TIEN
GEBODEN!**

NEGENENVIJFTIGSTE WENK

- 1 Blijf aantrekkelijk voor elkaar.
- 4 Wind elkaar op.
- 2 Zorg dat je relatie een seksuele component blijft hebben.
Ook al ben je al heel lang bij elkaar.
- 3 Raak elkaar aan,
ook op onverwachte momenten,
aai over haar arm,
geef hem een kus in zijn nek.
- 1 Kleine momenten van huid-op-huid-contact
stimuleren de aanmaak van *feelgood*-hormonen
en versterkt jullie intimiteit op een instinctief niveau.
- 2 Je bent partners, niet elkaars beste vrienden.
Beste vrienden gaan niet met elkaar naar bed.
- 4 Blijf op regelmatige basis gemeenschap houden.
- 2 De diepste nabijheid is fysiek, niet mentaal.
- 1 Vrijen versterkt de band beter dan een goed gesprek.
- 2 Maak seks onderdeel van je wekelijkse activiteiten.
- 3 Probeer hier minstens drie keer per week aan toe te komen.

**DE GROENE STAD
DRIE KEER PER WEEK**

ZESTIGSTE WENK

- 1 Een gezonde geest in een gezond lichaam.
- 3 Niet alleen de buitenkant is belangrijk.
- 2 Zoals je voor een griepje naar de huisarts kan
kan je voor een dipje naar de psycholoog.
- 4 Of naar een coach, als jij je daar prettiger bij voelt.
- 2 Loop niet te lang rond met klachten van depressie.
- 1 Er is hulp.

DE GROENE STAD HELPT

EENENZESTIGSTE WENK

- 1 Geef het goede voorbeeld.
- 2 Rook niet als je niet wil
dat je kind niet rookt.
- 3 Je kunt je kind niet verbieden
wat je zelf niet kunt laten.
- 4 Wees de verandering die je in anderen wil zien.
- 1 Betrach wat je verwacht.

**IK ROOK NIET
IK SPORT
IN DE GROENE STAD**

TWEEËNZESTIGSTE WENK

- 1 Denk minder aan jezelf
en meer aan anderen.

- 3 Kan ik iets voor je doen?

**DE GROENE STAD
OMDAT JE HET WAARD BENT**

DRIEËNZESTIGSTE WENK

- 1 Red jezelf.
- 2 zoals het spreekwoord luidt:
god redt hen die zichzelf weten te redden
- 4 en of je god nu spiritueel ziet of metaforisch:
red jezelf.
- 3 Een onafhankelijk leven is een eigen leven.
- 2 Dus neem je leven zelf in de hand.

DE GROENE STAD REDT

VIERENZESTIGSTE WENK

- 1 Wees niet wanhopig.
Niemand valt op wanhopige mensen.

DE GROENE STAD
HOOP IN BANGE DAGEN

VIJFENZESTIGSTE WENK

- 1 Pak eens wat vaker de trein en laat de auto staan.
- 3 Niet alleen verblijf je in een sociale omgeving je spaart ook nog eens het milieu.
- 2 En daarbij is het openbaar vervoer minder gevoelig voor file of verkeersongelukken.
- 4 Het is kortom een stuk veiliger!

**DE GROENE STAD
VEILIGHEID VOOR ALLES**

ZESENZESTIGSTE WENK

- 1 Denk aan het belang van je buurt
maar vergeet de enkeling niet uit het oog.
- 2 De meerderheid heeft niet altijd gelijk,
soms is die ene kleine fluisterstem
het stemmetje om naar te luisteren.
- 3 Wie altijd schreeuwt
overschreeuwt zijn eigen kleine fluisterstem.
- 4 Dus luister,
want wie niet luistert
zal niks horen.

**DE GROENE STAD
SOMS SCHUILT WAARHEID
IN DE STILTE**

ZEVENENZESTIGSTE WENK

- 1 Wees liever positief dan negatief.
- 2 Een klacht of verwijt komt beter over
wanneer deze verstoep zit in vriendelijkheid.
- 1 Door kritiek tussen twee complimenten te stoppen
komt deze positiever over.
- 3 Zeg niet:
 - 4 Je bent altijd te laat,
leer toch eens op tijd te komen!
- 3 Maar zeg:
 - 4 Ik vind het geweldig
dat je zo rustig en makkelijk in de omgang bent.
Toch vind ik het lastig wanneer je te laat komt.
Ik weet zeker dat je tegelijkertijd die relaxte meid
waar ik zoveel van hou kan zijn én op tijd kan komen.
- 3 Je zult zien dat je meer bereikt
met honing dan met zuur.
- 1 Dus wees positief,
ook voor jezelf.
- 2 Denk positief
en laat geen negatieve gedachten toe.
- 1 Dat mag best met harde hand,
zachte heelmesters maken wonden die stinken
dat geldt ook voor de heelmesters van de geest.
- 2 Positief denken is essentieel voor geluk.
- 1 Positief denken is essentieel voor succes.
- 2 En iedereen wil geluk.
- 1 En iedereen wil succes.
- 3 Dus denk positief
en durf jezelf te straffen
wanneer een negatieve gedachte
je denkruipte binnen kruipt.
- 4 Als je jezelf betrapt
op een schaduw in je hoofd
stap dan onmiddellijk in de zon.
- 3 Sla jezelf in het gezicht,
spring op en neer,

knijp met kracht in je wangen
of in je oorlelletjes.

4 Schreeuw ja! Ja! Ja!
Om alle *nee's* geen kans te geven.

3 Ja! Ja! Ja!

4 Doe er alles aan
om positief te denken.

3 Want vanzelf gaat het niet.
Niet vanzelf.

4 Ja! Ja! Ja!

**DE GROENE STAD
PLUS + PLUS
IS POSITIEF**

ACHTENZEVENTIGSTE WENK

- 1 Niemand is perfect.
- 2 Ook jij niet, ook hij niet, ook zij niet.
- 4 Dus wees groothartig.
- 3 Maar niet onverschillig.

**DE GROENE STAD
GEKNIPT VOOR JOU**

NEGENENZEVENTIGSTE WENK

- 1 Variatie is ontzettend belangrijk.
- 3 Wanneer je elke week hetzelfde doet zal je motivatie afnemen.
- 2 Juist de variatie zorgt ervoor dat het lichaam telkens nieuwe prikkels krijgt.
- 4 Variatie voorkomt bovendien dat het trainen monotoon gaat worden.

**DE GROENE STAD
VOOR LEKKER FRIS
VOOR LEKKER ANDERS**

TACHTIGSTE WENK

- 1 Doe je best.
- 2 Als jij je best doet
maak je de wereld om je heen wat mooier.
- 3 Als jij je best doet
maak je de wereld om je heen wat vrediger.
- 2 Als jij je best doet
maak je de wereld om je heen wat rechtschapener.
- 4 Zowel voor je eigen gezin
als voor je medemens.

**DE GROENE STAD
ONS BEST IS NIET GOED GENOEG**

TUSSENWENK NAAR AANLEIDING VAN JE BEST DOEN

- 1 Doe je best
presteren leidt tot een beter leven
dus presteer.
- 2 Maar, presteren moet je leren!
- 3 Niets gaat in één stap.
- 4 Niets gaat in één klap.
- 3 Nee. Presteren moet je leren.
- 1 Dus zorg dat je iedere dag één keer afgewezen wordt.
- 2 Hè? Maar wat zeg je nou?
Afgewezen worden?
Dat is toch het tegenovergestelde
van presteren? Hoe zit dat dan?
- 3 Elke fout is een leerproces
elke mislukking leidt tot een toekomstig succes,
presteren kan je leren
en je leert het best van afwijzingen.
- 2 Maar afwijzingen doen pijn,
daar ga ik mezelf toch niet aan bloot stellen?
- 4 Wie bang is voor pijn
is bang voor het leven.
Pijn vormt ons tot betere mensen.
- 2 Ok. Ik snap het.
Toch vind ik het spannend.
- 3 Dat mag.
Spanning kan scherpste opleveren.
- 1 Elke goede ondernemer
is minstens één keer failliet gegaan.
Zoiets geldt ook voor gelukkige mensen:
geluk bestaat pas bij in het kader
van de ervaring van misère.
- 3 Succes is geen rechte weg omhoog.
Het is een kronkelweg
met vele dalen, kuilen
en valstrekken op zijn pad.
- 4 Wie in het leven is mislukt
is slechts één keer mislukt
en heeft het daarbij laten zitten.
Wie in het leven is geslaagd
is vele, vele malen mislukt

maar heeft het daar nooit
bij laten zitten!

- 1 Dus zoek de afwijzing op!
Laat het je niet overkomen,
maar ga er pro-actief achteraan.
- 3 Zoek de afwijzing op,
zowel in zaken
al in je persoonlijke leven.
- 4 Zoek de afwijzing op,
zowel in je werk
als in de liefde.
- 1 Zoek de afwijzing op
en je zal er sterker uit tevoorschijn komen.
- 2 Ik heb gemerkt
dat het steeds makkelijker werd.
In plaats van bang te zijn
voor een afwijzing
maakte ik er een dagelijks doel van.
Het 'nee' wat ik zo vreesde
werd mijn intentie, het haalde zo
de spanning van intermenselijk contact
op een goede manier weg
en liet mij gemakkelijker
door het leven struikelen.
Afwijzing opzoeken is
en blijft
een fantastische manier
om meer kansen te creëren
voor jezelf, kansen
die je anders zou laten liggen
door de ángst
voor diezelfde afwijzing.
Dát is nou werkelijk omdenken.

EENENTACHTIGSTE WENK

- 1 Wees consistent.
- 3 Het allermoeilijkste wat er is in de opvoeding.
- 2 Maar toch is het 't proberen waard.
- 4 Even doorbijten dus,
want kinderen weten dondersgoed hoe ze een spelletje moeten spelen.

**DE GROENE STAD
WIE IS ER NIET JONG GEWEEST**

TWEEËNTACHTIGSTE WENK

- 1 Onderhoud vriendschappen.
- 2 Mensen met een sterk sociaal netwerk hebben vijftig procent meer kans op een langer leven.
- 4 Geluk verspreidt zich het best op kleine afstanden.
- 2 Mensen met een groot sociaal netwerk zijn minder vatbaar voor verkoudheid dan mensen die in een sociaal isolement leven.
- 3 Het gevoel van eenzaamheid heeft een sterke invloed op het immuunsysteem.
- 1 Hoe eenzamer je bent hoe meer je draait en woelt, vriendschap zorgt voor een betere nachtrust.
- 2 Vriendschap versterkt het gevoel van veiligheid en vermindert gevoelens van angst en stress.

**DE GROENE STAD
GELUK IS ALTIJD DICHTBIJ**

DRIEËNTACHTIGSTE WENK

- 1 Geniet.
- 2 Soms gaan we zo op in ons leven,
onze beslommeringen en omstandigheden,
dat we ons geluk niet meer herkennen.
- 4 Herken je geluk.
- 1 Geniet.

**GENIET
GENOT
DE GROENE STAD**

VIERENTACHTIGSTE WENK

- 1 Behandel de ander met eerbied.
- 4 Eerbied vormt het uitgangspunt van rechtvaardigheid.
- 3 Rechtvaardigheid vormt het uitgangspunt van gelijkheid.
- 4 Gelijkheid vormt het uitgangspunt van eerbied.
- 2 En zo bouwen wij samen aan ons samen zijn.
- 1 Want net zo wezenlijk als wij zelf
is onze medemens.

DE GROENE STAD
JIJ EN IK IS MEER DAN WIJ

VIJFENTACHTIGSTE WENK

- 1 Neem een eigen boodschappentas mee, dat scheelt weer plastic tasjes!

SHOPPEN IN DE GROENE STAD!

ZESENTACHTIGSTE WENK

- 1 Zet je actief in.
- 4 Door te participeren maakt je deel uit van de omgeving waarin je leeft.
- 2 Spreek de taal.
- 3 Spreek je burens.
- 2 Spreek je omgeving.
- 4 Kortom: doe mee.

**DE GROENE STAD
DOET HET!**

ZEVENENTACHTIGSTE WENK

- 1 Altijd blijven lachen.
- 2 Vergeet niet te leven!
- 3 Natuurlijk, wij gaan allemaal dood.
- 4 Maar vergeet daar vóór
niet te leven.

**HET KAN
IN DE GROENE STAD**

ACHTENTACHTIGSTE WENK

- 1 Je bestaat uit atomen.
- 3 De atomen waaruit je bestaat
zijn ooit de bouwstenen geweest
van Plato, Aristoteles, Euripides.
- 2 De atomen waaruit je bent opgebouwd
zijn ooit onderdeel geweest van Gandhi,
Moeder Theresa, Mohammed en Jezus Christus.
- 4 De atomen die de bouwstenen vormen
van jullie allemaal
zijn ooit boom geweest, steen,
meteoor, regenwolk, een kloppend hart.
- 1 De atomen waar je uit bestaat
zijn hier al sinds de oerknal
zijn sterrenstof, zon en maan.
- 2 In ieder van jullie zit iets goddelijks.
- 3 In ieder van jullie zit iets eeuwigs.
- 4 Ieder van jullie is goddelijk.
- 1 Ieder van jullie is eeuwig.

**DE GROENE STAD
VOOR ALTIJD**

NU
losbreken uit patronen

- 1 Breek met je patronen!
- 2 Nu!
- 3 Het leven is maar tijdelijk!
- 4 Dus leef het maximaal!
- 1 Breek met je patronen!
- 2 Nu!
- 3 Denk niet!
- 4 Maar doe!
- 1 Focus!
- 2 Verander!
- 3 Wees positief!
- 4 Leer!
- 1 Inspireer!
- 2 Breek met je patronen!
- 1 Nu!
- 2 Douche koud!
- 3 Drink geen koffie!
- 4 Hou van jezelf!
- 3 Hou van de ander!
- 2 Hou van wat je doet!
- 1 Accepteer geschenken!
- 2 Accepteer vriendschap!
- 3 Geef!
- 4 Geef liefde!
- 3 Liefde!
- 2 Geef geld!
- 1 Goede doelen!
- 2 Wees dankbaar!
- 3 Iedere dag!

- 4 Adem in!
- 3 Adem uit!
- 2 Adem in!
- 1 Adem uit!
- 2 Zet die smarphone eens uit!
- 3 Zet die computer eens uit!
- 4 Kijk eens naar buiten!
- 3 In your face!
- 2 Niet in your facebook!
- 1 Voel je goed!
- 2 Voel je beter!
- 3 Voel je best!
- 4 Voel je best goed!
- 3 Verbeter!
- 2 Sta op!
- 1 Kleed je goed!
- 2 Kom niet te laat!
- 3 Laat je gezicht zien!
- 4 Lach!
- 3 Wees blij!
- 2 Wordt wakker!
- 1 Laat je niet kisten!
- 2 Ga op reis!
- 3 Ervaar!
- 4 Gooi elke dag iets weg!
- 3 Een ding of een gedachte!
- 2 Weg ermee!
- 1 Vind jezelf opnieuw uit!
- 2 Leer elkaar kennen!
- 3 Het komt goed!
- 4 Het komt altijd goed!

- 3 Lach!
- 2 Maak anderen aan het lachen!
- 1 Schenk aandacht aan ouderen!
- 2 Schenk aandacht aan jongeren!
- 3 Jongeren houden je jong!
- 4 Ouderen maken je wijs!
- 3 Vergeef anderen!
- 2 Vergeef jezelf!
- 1 Haat is gif
dat je een ander toewenst
en dat je jezelf toedient!
- 2 Haat niet!
- 3 Wees eerlijk!
- 4 Doe goed!
- 3 Leef naar je verlangen!
- 2 Leef!
- 1 Vermijd het onbekende niet!
- 2 Verras jezelf!
- 3 Verras anderen!
- 4 Vecht tegen je angst!
- 3 Vrees niet!
- 2 Zelfs de vrees niet!
- 1 Choose your battles.
- 2 Let some go.
- 3 Leer je burens kennen.
- 4 Pak zonlicht!
- 3 Maak vrienden!
- 2 Los problemen op!
- 1 Werk niet te veel!
- 2 Word niet ziek!
- 3 Word beter!
- 4 Hou een dagboek bij!

- 3 Leer van jezelf!
- 2 Ga vaker naar het theater!
- 1 Kijk geen TV!
- 2 Geniet van kunst!
- 3 Rek je denken op!
- 4 Denk positief!
- 3 Zoek positieve mensen op!
- 2 Ja! Ja! Ja!
- 1 Onthoud andermans naam!
- 2 Train je geheugen!
- 3 Verwacht niets!
- 4 Wees niet teleurgesteld!
- 3 Gooi spullen weg!
- 2 Schep ruimte!
- 1 Spaar geld!
- 2 Bel je moeder!
- 3 Bel je vader!
- 4 Wees gelukkig!
- 3 Nu!
- 2 Maak geen fouten!
- 1 Leer daarvan!
- 2 Laat problemen los.
- 3 Sluit vrede met het nu!
- 4 Leef hier en nu!
- 3 Nu!
- 2 Wees niet jaloers!
- 1 Wees tevree met wat je hebt!
- 2 Luister!
- 3 Leer nieuwe dingen!
- 4 Droom!
- 3 Ook als je wakker bent!

- 2 Schenk aandacht!
- 1 Roddel niet!
- 2 Ken je grenzen!
- 3 Slaap iedere nacht!
- 4 Hou elke dag even je mond!
- 3 Denk na!
- 2 Denk zelf!
- 1 Red jezelf!
- 2 Nu!
- 3 Accepteer!
- 4 Nu!
- 3 Lees boeken!
- 2 Speel spelletjes!
- 1 Reflecteer!
- 2 Weet wat je prioriteiten zijn!
- 3 Eet gezond!
- 4 Drink water!
- 3 Wandel iedere dag!
- 2 Wees gelukkig!
- 1 Nu!
- 1 Breek met je patronen!
- 2 Nu!
- 3 Het leven is maar tijdelijk!
- 4 Dus leef het maximaal!
- 1 Breek met je patronen!
- 2 Nu!
- 3 Denk niet!
- 4 Maar doe!
- 1 Focus!
- 2 Verander!
- 3 Wees positief!

- 4 Leer!
- 1 Inspireer!
- 2 Breek met je patronen!
- 1 Nu!
- 2 Nu!
- 3 Nu!
- 4 Nu!

MIJMERINGEN ter verdieping van de ziel

EEN MIJMERING OVER HET DAK

- 1 Onder een dak
 voel je je veilig
 maar een dak
 is nog geen huis.

- 4 Stenen zijn stevig
 en kunnen kracht weerstaan
 maar een stapel stenen
 is nog geen muur.

- 3 Een gat is nog geen raam
 een vloer nog geen fundament.

- 2 Een ingrediënt is maar een ingrediënt
 tot ermee gekookt wordt.

- 4 Een huis is pas een thuis
 wanneer het bewoond wordt.

- 1 Een stad pas een stad
 wanneer er mensen wonen.

- 2 Wonen is leven.

- 1 Leven is wonen.

**DE GROENE STAD
WONEN IS LEVEN
LEVEN IS WONEN**

EEN MIJMERING OVER DE STAD

Alleen omdat een stad niet bloedt,
geen adem kent of spijs verteert,
omdat haar vel van steen is, en haar
fundamenten in de aarde staan;
dat betekent niet dat zij niet leeft.

Alleen omdat een stad niet spreekt,
geen longen, ogen, oren heeft, geen
spraakorgaan of zenuwstel, alleen
omdat haar afwatering door loden
pijpen gaat; dat wil nog niet zeggen
dat zij geen hart heeft.

Een stad kent verf, geen huid; geen
weefsel maar steenwol; haar skelet
is het staal in gewapend beton en
zij breekt geen beenderen maar
gipsplaten en glas, maar zij kent
plezier en pijn, ook kent zij
dag en nacht. Zij groeit en bloeit,
als ieder organisme.

Toch is een stad pas wat
wanneer zij wordt bevolkt
door wat er adem heeft,
wat biologisch leeft, de mens,
die haar lichamen van vlees geeft.

Toch is een stad pas dat,
een stad, wanneer zij mens heeft.

**DE GROENE STAD
LEVEN IN STENEN
MAAKT LEVENDE STENEN**

EEN MIJMERING OVER DE TIJD

- 1 miljoen, miljarden jaren geleden
kwamen de atomen los
- 2 de 'oerknal'
- 3 of de schepping, dat is geheel aan u
- 1 en sinds dat moment
reizen die atomen door ruimte en tijd
door millennia en lichtjaren
om hier aan te komen
- 4 bij u
- 1 die atomen hadden alles kunnen worden
alles
- 2 aluminium
- 3 een Friese staartklok
- 4 een goudhamster
- 2 appelkruimeltaart
- 3 *the missing link*
- 4 het ijs van de ijsberg
die de Titanic raakte
- 2 de overdosis van Philip Seymour Hoffman
- 3 de zwakste schakel
- 4 oxytocine
- 1 maar de atomen werden u
- 4 tamelijk uniek, toch?
- 3 sinds de schepping
- 2 of de oerknal, dat is geheel aan u
- 3 hebben de atomen die jou – nu –
op dit moment vormen
allemaal geleid tot één hoogtepunt
- 4 en dat hoogtepunt bent u
- 2 zijn wij
- 3 hier
- 1 bij elkaar

DE GROENE STAD – ONEINDIG - ONDEELBAAR

EEN MIJMERING OVER DE BOUWSTENEN

- 1 alles is ergens uit opgebouwd
of de bouwstenen nu atomen of bakstenen zijn
- 4 net als onze atomen
zijn onze bakstenen exclusief en authentiek
- 3 gebakken van hoogminerale klei uit de Parelrivier
zijn ze niet alleen bestand tegen de vier elementen
maar ook duurzaam en een puur natuurproduct
- 2 de stenen zijn gesinterd in een traditionele ringoven
- 4 ambachtelijk geproduceerd in een kleine steenfabriek
die al vanaf 1919 van vader op zoon overgaat
- 2 écht handwerk, zodat iedere steen uniek is,
maar met een constante en gelijke kwaliteit
- 4 in elke steen zit de liefde
van de ambachtelijke bakker
- 3 bij ons woon je niet in stenen
bij ons woon je in liefde

**DE GROENE STAD
BIJ ONS WOON JE IN LIEFDE**

EEN MIJMERING OVER GROOT EN KLEIN

- 1 er zijn meer sterren in de ruimte
dan korrels zand op aarde
- 3 maar er zitten meer atomen
in één korrel zand
dan dat er sterren in de ruimte zijn
- 4 denk daar even over na

DE GROENE STAD
DENK ER ALLEEN EENS OVER NA

EEN MIJMERING OVER HET LICHT

- 1 er woont een god in elk gezin
- 2 daar willen we niet aan tornen
- 3 of je dat nu metaforisch of spiritueel beschouwd,
dat is goed beschouwd jouw eigen keuze
- 1 er woont een god in elk gezin
- 4 en elk huis is gezegend met het licht
- 3 of je dat nu spiritueel of metaforisch beschouwd
- 4 of elektrisch, hahaha
- 1,2,3 hahaha
- 4 het licht waarin wij wonen
heeft er 8,3 lichtminuten over gedaan
om van de zon naar de grond te reizen
- 2 dát is het licht dat wij omzetten in elektriciteit
opslaan in warmtetanks en dakaccu's
om weer te gebruiken wanneer het donker is
of koud
- 3 zelfs als het vriest
of in het holst van de nacht
brengen wij het licht in het hart
van ieder huis
- 1 dat is de god
van elk gezin
- 2 spiritueel
metaforisch
elektrisch

**DE GROENE STAD
LICHT IN DE DUISTERNIS**

EEN MIJMERING OVER HET AFVAL (TEDTALK)

Toen ik nog een jonge jongen was
in de jaren tachtig van de vorige eeuw
leefde de wereld in een andere tijd.

Er was angst, veel angst.
Het IJzeren Gordijn verdeelde Europa in tweeën:
het Vrije Westen en het Onderdrukte Oosten.

Ieder moment kon er een kernoorlog losbarsten
dat de hele wereld zou vernietigen
in een nucleaire holocaust.

In die dagen mijmerde ik altijd weg
bij de wereldkaarten uit de grote Bosatlas,
voor mij de enige manier om te reizen
we hadden het niet breed thuis.

En toen al zag ik dat de hele wereld bebouwd was
de hele wereld die vernietigd zou worden
als Reagan en Brezjnev op de rode knop zouden drukken.

Mutual Assured Destruction.

De hele wereld?
Nee. Op de kaart zag ik één wit vlekje,
één ongerept plekje op die hele wrede aarde,
waar geen weg, waterleiding of elektriciteit naar leidde,
één onbebouwd en vredig plekje
waar de bommen niet zouden vallen.

Vanaf dat moment droomde ik van een huisje
in het diepste hart van het Amazonewoud.

Natuurlijk werd ik ouder, en wijzer.
Net als de wereld. Het IJzeren Gordijn werd opgerold,
Reagan en Brezjnev hingen hun oorlogstaal aan de wilgen
en ik realiseerde me dat als ik een huisje zou bouwen
in het ongerepte Amazonewoud
dat Amazonewoud niet langer ongerept zou zijn.

Each man kills the things he loves.

Door mijn verlangen te vervullen
zou ik het vernietigen.

Nee, in plaats van op zoek te gaan naar het ongerepte
en het daarmee kapot te maken,
moest ik op zoek naar een manier
om de kapotte wereld waarin ik leefde
een stukje minder kapot te maken.

En ik herinnerde me de weg naar school.

Elke ochtend bracht mijn moeder mij
in haar afgebladderde rooie Fiat Panda
– hoe ze dat ding ieder jaar door de APK kreeg
is mij nog altijd een groot raadsel, maar hey,
de jaren tachtig, dat decennium zit tjokvol
raadsels. Ik bedoel: de muziek waar we naar
luisterden, dat is toch ook een groot raadsel! –

[*het publiek lacht*]

Maar goed, dus, elke ochtend reden we
langs een enorme berg, aan de rand van de stad,
een berg, begroeid met gras, en een spiraalvormig
pad dat naar de top toe cirkelde.

En ik woonde in Noord-Holland hè,
platter dan dat krijg je het hier niet,
nergens een berg te bekennen, nog geen heuvel.

Het was, zei mijn moeder, een afvalberg.

Een afvalberg.

En ik dacht, als we bérgen van afval kunnen maken
wat dan nog meer!

Want, wij zien afval als iets waar we van áf moeten,
toch?

Wij zien afval als een probleem,
een restproduct, iets waar we niks meer mee kunnen,
wat we wég willen gooien,
waar we stinkende vuilnishopen,
plastic eilanden in oceanen,
dampende dumpplekken in de derde wereld van willen maken.

Afval.

Dat is de consequentie van onze luxe.
En die consequentie willen we niet onder ogen zien.

En ik dacht:
als ik de wereld een stukje minder stuk wil maken
dan moet ik beginnen bij het afval.

En ik ben begonnen
en ik ben er nooit mee opgehouden.

Met mijn *renewable solutions team*
en de *waste operators*
heb ik inmiddels een wereldwijd consortium opgezet
dat de afval-transitie verzorgt
van restproduct naar best product.

De Duitse architect Albert Speer zei:
om te bouwen, moet je eerst afbreken.
Maar wat nou als je door af te breken
niet alleen ruimte maakt voor iets nieuws,
maar tegelijkertijd het bouw materiaal daarvoor creëert?

Want afval is
verkeerd begrepen bouw materiaal.

Afval is geen afval.
Afval is een grondstof.
Afval is een káns.

In plaats van het afval weg te werpen,
te verbranden of te storten in lagelonenlanden
vinden wij de juiste toepassing
voor het beschikbare materiaal.

[hij opent zijn powerpoint presentatie]

Hier zien wij geen afval
alleen kansen.

Organisch materiaal krijgt een tweede leven
als biomassa die energie levert.

Anorganisch materiaal wordt
in al zijn onderdelen hergebruikt.

En wat dáárvan nog over blijft
persen wij samen tot bouwstenen.

Zo kunnen wij letterlijk wonen
in het materiaal dat vrijkomt
bij het bouwen en bewonen van een huis.

Van het “afval” dat één gezin
in één jaar weggooit
kan ik drie gezinnen huisvesten.

En zo zijn wij klimaatneutraal,
energiepositief
en afvalnegatief.

Misschien heb ik de wereld nog niet heel gemaakt,
misschien is de wereld nog niet één groot ongerept Amazonewoud,
maar ik kom er wel verdraaid dichtbij!

Dank je wel.

DE GROENE STAD: LEEF IN DE TOEKOMST

EEN MIJMERING OVER CIRCULAIR

- 1 wij zijn honderd procent circulair
- 3 alles is ontstaan uit hergebruik
- 3 alles is ontstaan en ontstaat uit hergebruik
- 4 van het bouw materiaal tot de luchtvoorziening
- 3 en door de opwekking van groene stroom
zijn de woningen niet energieneutraal
maar energiepositief
- 2 de eerste woningen die geen kracht kosten
maar kracht genereren
- 2 honderd procent circulair
- 3 honderd procent groen
- 4 en uiteraard in de kleur naar keuze

**DE GROENE STAD
WIJ MAKEN DINGEN BETER**

EEN MIJMERING OVER EVOLUTIE

- 1 Wij halsteren ons verlangen,
geven het de sporen en draven,
altijd in galop, de nacht in. Wij
- 2 weten niet hoe wij het vier-
voetige beest moeten temmen,
alleen dat het bit tussen zijn tanden
- 3 knarst en de teugels bloed snijden
in onze handen. Maar altijd komt
de morgen, altijd zal het zwart
- 4 wijken voor de dag, altijd
zullen de feiten voor de dromen
wijken, anders hoeft het niet.

**DE GROENE STAD
HOUDT VAN JOU**

EEN MIJMERING OVER ADEM

- 1 Lucht is adem.
- 4 En de adem die wij halen
is eerder al gebracht.
- 2 Er is geen luchtstroom
geen zuchtje wind
geen tochtje dat voorbij blaast
dat niet eerder al
in vreemde longen was te vinden.
- 1 En daarom vinden wij
schone lucht zo belangrijk.
- 4 Niet alleen schoon
in de betekenis
van alle smetten vrij
- 3 wij filteren voordat wij ventileren
wij zuiveren de adem die je haalt
- 4 maar ook schoon
in de betekenis
van een schoon geweten
- 1 De lucht die je hier ademt
is aangevoerd vanuit dezelfde troposfeer
waarin ook de Alpen zich bevinden
en gegarandeerd vrij van uitbuiting

**DE GROENE STAD
WIJ BRENGEN DE ADEM
DIE JIJ HAALT**

EEN MIJMERING OVER EEN ECHT MENS

- 1 Dit is Xavier
een kleine *nine-to-fiver*,
die opwaartse sociale mobiliteit
hoog in het vaandel heeft staan.
- 3 Ik droom ervan
ooit
de horizon te bereiken
en ben bereid
daarvoor keihard te werken.
- 4 Xavier blijft niet op zijn handen zitten.
Bravo, Xavier.
- 2 Dit is Yolande
een alleenstaande moeder
die tegen minimumloon
een maximale werkweek vult.
- 4 Tóch vind ik de tijd
om voor mijn zoon te zorgen
én in bijeengesprokkelde avonduurtjes
bij te leren om verder te komen in het leven.
- 1 Yolande redt het wel in het leven.
Geweldig, Yolande.
- 3 Dit is Zabaja
een immigrante die haar permanente status
koestert als een glanzend kleinood.
- 2 Ik verenig het beste van twee werelden,
de passie van het Zuiden
waar mijn wieg stond
en de koele ratio van het Noorden
waar ik mijn graf zal vinden.
- 3 Zabaja is als duurzame ondernemer
een geslaagd exemplaar
van de integratie van de Oer-Hollandse
koopman én dominee
in een exotische verpakking.
- 2 Als duurzame ondernemer
houd ik niet van half werk.
Een pleister is niet genoeg
voor een gutsende wond,
een laaiende bosbrand
krijg je niet uit door erop te spugen
en de ecologische problemen

waar wij in deze eeuw tegenaan lopen
los je niet op met halfslachtige maatregelen,
greenwashing en emissierechten.

Waarom oude vervuiling in stand houden
als we voor nieuwe zuiverheid kunnen gaan?
Mijn bedrijf breekt steden
tot de laatste steen af, steden die vaak toch al
op hun laatste benen liepen
(nu eens door oorlogsgeweld, dan door
een combinatie van erosie en ontbossing
en steeds meer door braindrain en ontvolking),
om ze volledig ecologisch op te bouwen.
Want om te bouwen moet je eerst breken

4 Zabaja is een voorbeeld
voor gast- en moederland.
Yalla, Zabaja!

3 Dit is [*naam acteur*]
een performer
op de rand van doorbreken
Voor hem is roem niet voldoende
en is geld niets meer dan een betaalmiddel.

1 Handig om te hebben,
maar met geld koop je geen gezond milieu.
Kijk, voor mij, en voor steeds meer mensen
van mijn generatie, gaat het niet enkel
om het ik-ik-ik waar de babyboomers
groot mee zijn geworden. Ik wil mijn talent,
mijn energie, mijn jeugd en mijn engagement
inzetten om de wereld een klein beetje beter te maken.
Ik gebruik mijn werk, en voorstellingen zoals deze,
om een bewustwordingsproces in gang te zetten.
Mijn ambitie richt zich op een mooie toekomst,
niet slechts die van mij, maar die van de aarde.

2 Het begint bij ambitie, [*naam acteur*],
goed zo!

1 Echte mensen
met echte dromen,
ambities en problemen.

2 Echte mensen,
geen personages uit een roman
of uit een theaterstuk.

4 Echte mensen,
geen fictie

- geen product van een schrijver
met een overijverige fantasie.
- 3 Echte mensen,
geen hoofdrolspeler
die een hoogtepunt beleefd
en een dieptepunt beleefd
waarna zijn verhaal netjes wordt afgerond
en de aftiteling over het scherm rolt.
- 2 Nee. Echte mensen.
Met rafelrandjes en cellulitisputjes.
- 1 Een mens zelfs met, zo nu en dan,
donkere plekken in zijn karakter.
- 4 Een mens dat niet elke dag zin heeft
om op te ruimen
of stof af te nemen.
- 3 Een mens dat soms
net wat teveel drinkt.
- 1 Wij zijn echte mensen.
- 2 Geen wezens uit de reclame.
- 3 Geen verkoopargumenten
of verleidingspraatjes.
- 1 Nee.
Wij zijn echte mensen.
- 4 Wij kunnen ook lelijk zijn.
- 2 Net als jij.
- 3 Wij kunnen ook liegen.
- 2 Net als jij.
- 3 Wij wonen hier.
- 2 Net als jij.
- 1 Wij kunnen ook zijn.
- 2 Net als jij.
- 4 Zijn.
- 1 Een echt mens.

DE GROENE STAD: WAAR ÉCHTE MENSEN WONEN

EEN MIJMERING OVER BEWEGING

- 1 Alles stroomt.
- 3 Een mens is gemaakt om in beweging te blijven.
- 4 Daarin moet een mens niet worden afgeremd door muren, hekwerk of andere obstakels.
- 2 Bij ons vormen de natuurlijke verschillen in hoogte en diepte van het gebied, de emotioneel logische looplijnen, de visueel prikkelende zichtlijnen en een continu onderzoek naar loop- en vervoersstromen de basis voor onze infrastructuur.
- 3 Niet alleen kunnen wij zo de kruisende verkeersstromen tot een minimum beperken en kan de bezoeker of bewoner zich in één oogopslag oriënteren...
- 1 ...ook is ons stratenplan daardoor vanuit een biologisch fundament logisch, eerder een emotioneel dan een efficiënt grit, en daardoor zeer effectief.

**DE GROENE STAD
ALLES STROOMT**

EEN MIJMERING OVER WARE SCHOONHEID

- 1 Schoonheid zit niet van binnen.
- 3 Van binnen zit leerhuid,
talg, haarfollikel, zweetklier
en onderhuids bindweefsel.
- 1 Schoonheid zit niet van binnen.
- 4 Van binnen zit slokdarm,
maag, twaalfvingerige darm,
dunne darm, dikke darm,
blinde darm, rectum en anus.
- 1 Schoonheid zit niet van binnen.
- 2 Van binnen zit organel;
celkern, mitochondria,
vacuole en vesikel.
- 1 Schoonheid zit niet van binnen.
- 4 Van binnen zit het stoffelijke,
het sterfelijke, het dodelijke,
het erfelijke.
- 1 Schoonheid zit niet van binnen.
- 3 Schoonheid zit in het onzichtbare,
ontastbare, onaantastbare.
- 2 Schoonheid is eeuwig, overal,
is niet aan mode of tijdsbeeld onderhevig,
laat zich niets aan wetten of regels
gelegen liggen, ziet niets in
natuurkundige of chemische theorieën.
- 1 Schoonheid zit niet van binnen.
- 4 Het laat zich niet opsluiten.
Niet kwalificeren of kwantificeren.
- 1 Schoonheid zit niet van binnen.
Schoonheid is.
En zal altijd zijn.

**DE GROENE STAD
WAT MOOI IS
MOET MOOI BLIJVEN**

EEN MIJMERING OVER HET THEATER

- 1 Hier, in het theater, creëren wij werelden.
- 2 Hier, in het theater, zijn wij mens én god gelijk.
- 3 Hier, in het theater, onderzoeken wij onze menselijke maat.
- 4 Hier, in het theater, onderzoeken wij onze menselijke staat.
- 1 De staat van ons zijn.
- 2 De staat van ons verlangen.
- 3 Hier vinden wij verbondenheid,
bij elkaar, met elkaar,
in één ruimte.
- 4 Hier onderzoeken wij onze plek ten opzichte van de wereld.
- 1 Hier onderzoeken wij onze plek ten opzichte van elkaar.
- 2 Hier onderzoeken wij hoe wij ons verhouden tot de mensen om ons heen.
- 3 Hier onderzoeken wij hoe wij ons verhouden tot onszelf.
- 4 Hier vinden wij een moment om iets te leren.
- 1 Hier zijn geen verboden.
- 2 Hier zijn geen taboes.
- 3 Hier zijn geen regels.
- 4 Hier geldt geen etiquette.
- 1 Hier kunnen wij onszelf zijn.
- 2 Hier kunnen wij een ander zijn.
- 3 Hier kunnen wij onszelf, in een ander zijn.
- 4 Hier kunnen wij onszelf in een ander zien.
- 1 Hier spelen wij met de werkelijkheid.
- 2 Hier is het spel zelf werkelijkheid.
- 3 Hier is de werkelijkheid maar spel.
- 4 Hier zien wij elkaar zoals wij werkelijk zijn.
- 1 Hier verschuilen wij onszelf achter het masker.
- 2 Maskers die onze ware intenties tonen.
- 3 Hier verhogen wij onze status.
- 4 Hier verhogen wij onze intelligentie.
- 1 Hier prikkelen wij onze verbeelding.

- 2 Hier voelen wij ons bloed stromen.
- 3 Hier zijn wij onder ons.
- 4 Hier zijn wij onder ons.
- 1 Hier zetten wij natuurwetten naar onze hand.
- 2 Hier laten wij trucjes zien.
- 3 Hier zijn wij transparant.
- 4 Hier tonen wij het leven met de omweg van de kunst.
- 1 Hier tonen wij het leven met de sluipteg van de kunst.
- 2 Hier tonen wij het leven.
- 3 En hier ontvluchten wij dat ook.
- 4 Hier zien wij schoonheid in de duisternis.
- 1 Hier zien wij poëzie in het alledaagse.
- 2 Hier zien wij de hand van het lot in het toeval.
- 3 Hier zien wij de hand van god in het lijden.
- 4 Of die nu metaforisch of spiritueel is, god.
- 1 Hier verbinden wij de eeuwen,
van de oude Grieken voor ons
tot de generaties na ons.
- 2 Hier verbinden wij werelden,
lang vergeten staten
en de machtigste rijken op aarde.
- 3 Hier laten we de mens zien
achter de massamoordenaar,
de dictator, het icoon.
- 4 Hier laten we de mens zien
achter het slachtoffer,
zonder naam, graf of menselijke rest.
- 1 Hier blazen we adem
in stoffige geschriften.
- 2 Hier blazen we adem
in tot stof vergane lichamen.
- 3 Hier bouwen wij een veilige haven in de tijd.
- 4 Hier brengen wij het licht
dat je door de duisternis loodst.

- 1 Hier bieden wij een baken
van vragen
tussen de waarheden in.
- 2 Hier geven wij antwoorden
op ongestelde vragen,
antwoorden die zelf
een vraag zijn.
- 3 Hier ontstollen wij
gestolde meningen.
- 4 Hier zetten wij zekerheden
op losse schroeven.
- 1 Hier schuren wij de roest
van opvattingen af.
- 2 Hier trekken wij ons niks aan
van sterren, ballen of boegeroep.
- 3 Hier bestaan wij buiten
het borrelen van de onderbuik.
- 4 Hier zijn wij weerloos,
van waarde, kwetsbaar,
op aarde.
- 1 Hier vinden wij geloof
los van god.
- 2 Hier vinden wij een eeuwigheid
in een overvloed van tijdelijkheden.
- 3 Hier vinden wij het zwart bij het wit
en het grijs bij de regenboog.
- 4 Hier is het menselijk handelen
de moeite waard om naar te kijken.
- 1 Hier is elk moment uniek.
Dit moment.
Dit moment.
En zelfs dit moment.
- 2 Hier is alles uniek.
Dit.
Dit.
En zelfs dit.
- 3 Hier is alles onvoorspelbaar moedermond.
- 4 Hier streven wij naar het onmogelijke.
- 1 Hier streven wij naar perfectie.

- 2 Hier ontstaat pas wat er ontstaat wanneer het ontstaat.
- 3 Hier gebruiken wij al onze zintuigen.
- 4 Hoor onze woorden.
- 1 Zie onze lijven.
- 2 Voel onze aanwezigheid.
- 3 Ruik ons zweet.
- 4 Proef onze liefde.
- 1 Hier durf ik zelfs te beweren
dat er een zesde zintuig bestaat.
- 2 Het vreemde kan ons via het theater vertrouwder worden.
- 3 Het vertrouwde kan ons via het theater vreemder worden.
- 4 Wij bekijken onze vermeende zekerheden in een ander licht.
- 1 Wij lachen om onszelf.
- 2 Wij raken verontwaardigd over onszelf.
- 3 Wij besteden aandacht aan onszelf.
- 4 En zo besteden wij aandacht aan de ander.
- 1 Theater kan ons groter maken.
- 2 Theater kan ons geluksmomenten bieden.
- 3 Theater kan ons bedroefd maken.
- 4 Theater kan ons boos maken.
- 1 Theater kan ons stil van binnen maken.
- 2 Theater kan ons binnenin doen dansen.
- 3 Theater kan ons doen voelen dat we leven.
- 4 Theater kan ons verzoenen met onze sterfelijkheid.
- 1 Theater kan ons ontplooien.
- 2 Hier worden wij betere mensen.
- 3 Hier worden wij mooiere mensen.
- 4 Hier, met of zonder vierde wand.
- 1 Hier, met of zonder coulissen.
- 2 Hier, met of zonder kleedkamers en artiestenfoyer.
- 3 Hier, met of zonder poten en manteau.

- 4 Hier, of het nu vlakke vloer of lijsttoneel is.
- 1 Hier, of de stoeltjes nu pluche of hout zijn.
- 2 Hier, of de koffie nu warm of koud is.
- 3 Hier vinden wij troost.
- 4 Hier vinden wij vermaak.
- 1 Hier vinden wij comfort.
- 2 Hier vinden wij warmte.
- 3 Hier vinden wij confrontatie.
- 4 Hier vinden wij inzicht.
- 1 Hier vinden wij elkaar.
- 2 Hier mogen wij alles.
- 3 Hier kunnen wij alles.
- 4 Hier zijn wij almachtig.

**DE GROENE STAD
PARADIJS OP AARDE**

EEN MIJMERING OVER DE DAG DAT IK ALMACHTIG WAS

ik bracht een eiland tot zinken,
bouwde een huis op een blauw
veld vol grazende schapenwolken,
duwde een eik terug de eikel in,
blies adem in het koude verendek
van een uit de lucht gevallen mus

ik zette bombardementen om in
regenbuien, maakte inslagkraters
tot oasen, bracht met bliksems
de verlichting in donker Afrika en
grote delen van het Midden-Oosten,
ik troostte en verlostte van het Boze

ik smeedde het lood in mijn laarzen
tot kogels, snoerde mijn keel open,
bond me de oogkleppen voor, trok
de borgpen uit mijn hart en dwong
de liefde terug de vrouw in, ik kon
zelfs dat, de dag dat ik almachtig was

**DE GROENE STAD
NIKS IS ONMOGELIJK**

WONEN IN DE GROENE STAD

voor iedereen bereikbaar

DE ARCHITECT –

Klein? Ja, precies, het is klein!

Want klein is het nieuwe groot!

Je moet durven groots te zijn in klein.

We hebben veel te lang gedacht in oppervlakte
en nooit echt stilgestaan bij volume, bij de inhoud.
En wie te veel denkt in vierkante meters,
raakt de kubieke meters helemaal kwijt. In z'n hoofd.
En iedere extra kubieke meter is duizend liter!
Duizend liter lucht dat extra verwarmd moet worden!
Dat is duizend calorieën p r kubieke meter
om het maar  en graad te verwarmen.
Denk aan de milieuschade die je voorkomt
als je die kubieke meters terug weet te dringen.

Die kubieke meters die we in het ontwerp besparen,
die ruimte, dat noemen we *reclaimed space*,
omdat we de ruimte terug hebben opgeëist voor de natuur.

Daarom, ja, daarom klein. Want klein is goed.
Alles hier is groen. En groen is goed.

Dat klinkt als een simplificatie.
En dat is het ook.
Sommige dingen zijn simpel.
Daar hoef je niet te lang over na te denken.
Groen is goed.
Dat is gewoon zo.

Je hoeft maar rond te kijken om te zien
dat het hier goed is.

DE POTENTIËLE KLANT –

Het is ongelofelijk weet je.

Iets minder dan 35 vierkante meter groot
en je loopt naar binnen en je denkt, wow,
het voelt helemaal niet klein!

DE ARCHITECT –

Deuren, jazekeer, kijk, het zijn schuifdeuren,
ruimtebesparend en privacy gegarandeerd.

DE POTENTIËLE KLANT –

Het voelt zo open, zo ruimtelijk,
en tegelijkertijd heel erg geborgen.
Veilig. Ja. Een veilige ruimte.

DE ARCHITECT –

De *hardware* die we hebben geïntegreerd
past het huis als een handschoen,
is van alle gemakken voorzien.
Het ziet er goed uit, het is modern,
maar het heeft ook een rustieke uitstraling,
space-age-technology in een authentieke schil.
Dat heeft te maken met esthetiek, ja, met stijl,
want je kan stijl gemakkelijk combineren
met een eco-vriendelijke *lifestyle*, dat bewijst dit,
dat kan je met je eigen ogen zien, hier, dat bewijs,
dat bewustzijn en esthetiek samen kunnen gaan.

EEN ANDERE POTENTIËLE KLANT –

Alles is er, alles is aanwezig,
een woonslaapkamer, een badkamerkeuken,
een kast, alles wat je nodig hebt.

EEN ANDERE POTENTIËLE KLANT –

Fantastisch. Ja. Echt heel mooi.
En het voelt heel groot. Heel leefbaar.

DE ARCHITECT –

Kijk, hier, misschien ga ik te snel,
dan moet je het zeggen, maar hier word ik
heel enthousiast van. Kijk, dit kookeiland,
dit kubieke-meter-besparende kookeiland
was vorig jaar nog onmogelijk te realiseren,
omdat we geen ruimte hadden voor een afzuigkap,

maar kijk, geïntegreerd *in* het aanrechtblad
zit een uitschuifbaar afzuigelement dat gebruik maakt
van neerwaartse trek met een valstroominlaat.

Je hebt dus geen afzuigkap meer nodig!
Heel opwindend. En heel veilig,
want het is inductie. Bespaart ruim zeventig
procent energie en het is veilig.
Dat is, zeker in een kleine ruimte is dat
veilig, omdat je niet tegen iets heets aan kan struikelen.

De gordijnen zijn gemaakt van ananaskaf.
Een heel mooi product. Heel veelzijdig.
Ik heb het zelf, eh, ontworpen, net als veel
andere authentieke designdetails in dit
voorbeeldhuis. Je kan het nalezen in mijn
boek: *groen op de vierkante centimeter*,
een standaardwerk als het gaat om het
combineren van ethiek met esthetiek. Ja,
een boek over *interior design*, overal
verkrijgbaar. Ook als e-book, ja.

TWEE ANDERE POTENTIËLE KLANTEN –

ZIJ Het ziet er prachtig uit.
HIJ Daar ben ik het mee eens.
 Ik ben het altijd eens met mijn vrouw.
ZIJ Hahaha.

DE ARCHITECT –

Als we dan toch in de keuken staan,
ja, dit is de keuken, kijk hier, je kan de douche
opzij halen voor boven de gootsteen,
en het water wordt opgevangen
in het filtratiesysteem. Dus alles wat door
de gootsteen gaat, water, afwaswater,
zelfs kleine vochthoudende etenswaren,
worden door het filtratiesysteem weer
omgezet in bruikbaar water. Ja, zelfs
het afwaswater en het water van de douche.
Het haalt er alles uit. Bacteriën en alles.
Zelfs virussen. Het is het enige filtratiesysteem
dat zelfs virussen uit het vocht weet te halen.

Je kan er zelfs voor kiezen koolzuur door het gefilterde water te persen, voor je eigen bruiswater! Dan hoef je het niet uit Italië of Canada of waar dan ook vandaan te halen, in plastic flesjes, waardoor er zesendertig keer meer plastic dan plankton in de oceaan zwemt. Mij niet gezien, ik maak mijn eigen spa rood wel, gewoon in mijn eigen keuken.

Ja het is wel aan te raden ecologische wasproducten zoals de zeepnoot te gebruiken. Ook in de wasmachine, hier, naast de oven, de was-droogcombinatie. En natuurlijk is het altijd beter om met de hand te wassen en te drogen op de lijn, maar soms is het druk, hè, soms moet je een machine gebruiken, in dat geval is deze machine de groenste keus.

EEN ANDERE POTENTIËLE KLANT –

Isolatie. Water. Elektriciteit.

Aan alles is gedacht. Alles om te wonen.

Je hoeft je nergens zorgen om te maken, alles is er al! Alles wat je nodig hebt!

DE ARCHITECT –

Het is niet koud hier, nee, we isoleren goed, de isolatie is gemaakt van restproductie uit de textielindustrie, dus zelfs de isolatie is verantwoord. Het hout, waarmee het bed is afgewerkt, ja, het bed, de bank, het ligt eraan in welke stand je hem vouwt, het hout is van duurzame houtkap en het katoen is biologisch. De vering is van natuurrubber, een verantwoord product en goed schoon te houden. Natuurrubber ademt, dus ook voor de hete nachten, haha, zeer geschikt. En als het echt te heet wordt, dan schakel je de ventilator aan, voor een verantwoorde luchtstroom in het woon-compartment. Op groene stroom. Dat spreekt vanzelf.

EEN ANDERE POTENTIËLE KLANT –
Klein. Compact. Betaalbaar.

EEN ANDERE POTENTIËLE KLANT –
Groen.

TWEE ANDERE POTENTIËLE KLANTEN –

ZIJ Groen? Dat is, eh, dat het niet giftig is, en dat je het kan hergebruiken.

HIJ En duurzaam en gerecycled, toch?

ZIJ Ja, dat zij ik al. En het is, het heeft te maken met de derde wereld. Dat we daar ook goed mee omgaan.

HIJ Nou ja, dat kan misschien een bijkomstigheid zijn, toch?

ZIJ Het is eigenlijk meer een manier van leven dan iets concreets, soms.

HIJ Ja, daar heb je een punt.

ZIJ Sowieso is het ook heel erg tegen racisme, groen, en staat het ook voor vrouwenrechten.

HIJ Ik weet niet of dat... ik weet niet of dat helemaal klopt.

ZIJ Jawel. Groen is veel meer dan een kleur. Het is een idee.

HIJ Oh ja.

EEN ANDERE POTENTIËLE KLANT –
Overall is over nagedacht! Je kan je waswater drinken en het vocht dat je uitscheidt gebruiken om het toilet mee door te spoelen – vocht dat op zijn beurt weer gefilterd wordt voor hergebruik! Je kookt je theewater met bewegingswarmte! Je hebt als mens geen enkele negatieve impact op je leefomgeving in deze woon-omgeving!

DE ARCHITECT –

Het staat hier model voor de stad van morgen, er kunnen honderden, duizenden van deze wooncompartimenten geïntegreerd worden in de toren en die woningen, die mensen samen, vormen samen De Groene Stad. Dat is geen betonnen toren meer, dat is meer dan een flat, dat is revolutionair, De Groene Stad.

POTENTIËLE BEWONER –

En dan hebben we het alleen gehad over wonen. Maar álles is geïntegreerd in de toren, wonen én werken én kinderopvang én ontspanning, alles is bereikbaar en betaalbaar, binnen één enkele gebouwconstructie. De Groene Stad, je hoeft er niet eens voor naar buiten!

ANDERE POTENTIËLE BEWONER –

Op de verschillende etalagelagen kan je terecht voor de verschillende levensfuncties, alles in de buurt! Je stoot geen gassen uit, je bent geen tijd kwijt met reizen en forenzen, alles is geïntegreerd! Het is niet alleen de goede keuze, het is de gemakkelijke keuze!

ANDERE ARCHITECT –

Van de wieg tot het graf. De Groene Stad is tijdens de hele cyclus zelfvoorzienend. En met het systeem van de fitpas, waarbij bewoners enkel de energie kunnen gebruiken die ze zelf opwekken, niet alleen klimaatneutraal maar zelfs energie-opwekkend! We hebben de technologie om het getrappel van slapende kinderen en baby's als stroom op kunnen slaan in batterijen. Het is dezelfde techniek waarmee we golfbewegingen van de oceaan in accu's opslaan. Zelfs de dood levert nog iets op, wanneer we de restwarmte die gegenereerd wordt bij een crematie in kunnen zetten om de afscheidsruimte van elektriciteit te voorzien. Van de wieg tot het graf. Letterlijk.

VERKOPER / SOCIOLOOG / BIOLOOG –

Ja, het is een toren, dat schrikt misschien mensen af, maar dat is het alleen van de buitenkant. Van binnen zie je daar niks van, behalve dan het uitzicht. En wie houdt er niet van een mooi uitzicht! Het gaat dus om een mentaliteitsbewustwordingsverandering, een inzicht dat deze toren zoveel meer is.

Ik vat even samen wat we gehoord hebben. De Groene Stad benut een bescheiden grondoppervlak tot maximale potentie. Zo blijft er veel ruimte over voor de wilde natuur. Deze natuur mogen wij observeren zonder dat wij in hoeven grijpen. Hiermee beperken wij de menselijke en vaak desastreuze invloed op het milieu tot een minimum. Want wees eerlijk, onze ingrepen waren niet altijd met de beste gevolgen. Het is onze beurt om ons terug te trekken en te zeggen: nu, flora, nu, fauna, is het jullie beurt. Wij halen onszelf even uit de optelsom weg en geven jullie een adempauze.

OVER HET VERLANGEN VIS TE ZIJN
te kunnen ademen onder water

HET ZEEPAARDJE

Het zeepaardje is een wonderlijk wezen
het zweeft in constante staat van verwarring
door de zeven wereldzeeën

en wanneer het zeepaardje niet weet
of het vluchten moet of vechten
raakt het zo gestresst dat het in slaap valt

overspronggedrag heet dat
wanneer de verwarring te groot wordt
valt het zeepaardje in slaap

en zo is het ook bij ons
wij zijn allemaal zeepaardjes
we zijn in verwarring

en in plaats van te vechten
of te vluchten
vallen wij in slaap.

Wij slapen.
Wij.
De zeepaardjes.

DE GROTE WITTE HAAI

De grote witte haai
moet altijd in beweging blijven,
dag en nacht,
zijn hele leven lang.

Want de grote witte haai
haalt zuurstof uit het water
door het langs zijn kieuwen te laten stromen.

Stop de grote witte haai met zwemmen
dan krijgt hij geen adem meer
en verdrinkt hij in het water
waarin hij leeft.

Een verdrinkende vis,
het toppunt van tragiek.

Nooit kent hij rust,
de grote witte haai
en valt hij ooit in slaap
dan stapt hij uit het leven.

DE GOUDVIS

Het zeepaardje en de goudvis
zijn allebei straalvinnigen
(dat is een ander woord voor vis
met graten in de vin).

Het zeepaard is een vis ja,
wat had je dan gedacht?
Een zoogdier? Het is geen dolfijn!

Je dacht toch ook niet
dat de goudvis
vierentwintig karaats was?

Maar naast de borstvin die
bij goudvis en bij zeepaard
vrijwel van gelijke vorm is,
hebben ze verder vrij weinig
met elkaar gemeen.

Om niet door de stroming
meegesleurd te worden bijvoorbeeld,
heeft het zeepaardje een grijpstaartje
waarmee hij waterplant of wier grijpt.

Zo dobbert hij zijn hele leven
zonder dat hij weg drijft.

Maar de goudvis daarentegen
zwemt met volle kracht vooruit
tégen de stroom in.

En zo blijft hij, fanatiek
flapperend, in de stroming
zwemmen op zijn plaats.

En het zeepaardje neemt
om niet op te vallen
de kleur van zijn omgeving aan,
terwijl de goudvis in zijn
oranje schubben schreeuwt
hier ben ik! Zie mij staan!

Nee, goudvisje en zeepaard
hebben naast hun borstvin
niet veel dingen met elkaar gemeen.

Of misschien nog één:

Zij blijven beiden, vis en paard,
hun leven lang binnen de grenzen
van hun territorium
van één vierkante meter groot.

De één onzichtbaar onbeweeglijk,
de ander constant in beweging,
altijd bezig op te vallen
en toch gaan ze beiden dood
waar ze geboren werden.

Net als hun voorouders al eeuwen
net als hun nageslacht tot aan het eind der tijd
gaan zij zonder van hun plaats te komen
van wieg tot zeemansgraf.

Ook dat is vrijheid.

DE HIPPOCAMPUS

De Latijnse naam voor zeepaardje is 'hippocampus'.

Hippo, dat betekent paard.

En Campus, dat betekent monster.

De hippocampus is ook een deel van de hersenen, het speelt een rol bij de opslag van herinneringen, hoe wij ons oriënteren in de ruimte om ons heen en het controleert het gedrag dat van belang is om te overleven.

Als ons zeepaardje in slaap valt
raken wij onze herinneringen kwijt
raken wij gedesoriënteerd
weten wij niet meer hoe te overleven.

DE SARDINE

Ik moet veel aan vissen denken.

Verlang vrij te zweven door het water.

Ik voel verlangen vis te zijn.

Een sardine, beschut door scholen soortgenoten,
en wanneer de haai voorbijkomt
wervelen wij in spiralen groot als kathedralen door het water.

Wij brengen de haaien in verwarring
met het blikkeren van onze zilveren schubben
met de reflectie van het zonlicht
in de dode ogen van de haai.

Misschien is mijn verlangen vis te zijn
meer een verlangen 'wij' te zijn.

PRODUCT PLACEMENT
een financiële onderbouwing van de utopie

DE STAD

- 1 Wij bouwen hier een stad.
- 2 Dat is natuurlijk al heel wat,
een hele stad ,
maar het is niet zomaar een stad!
- 3 Nee, wij bouwen hier de groene stad.
- 1 De stad van de toekomst.
- 4 In 2050, dat is nog tijdens ons leven,
zullen wij met tien miljard mensen op deze aarde zijn.
- 1 En van die tien miljard mensen
zal in 2050 négentig procent in de steden wonen.
- 3 Negentig procent!
- 2 Kan je nagaan,
als je het nu al druk vindt, soms, op straat,
hoe dat over vijftig jaar zal zijn.
- 3 En al die mensen willen een auto.
- 4 Of een scooter.
- 3 En al die mensen willen een huis.
- 4 En in dat huis een koelkast.
- 3 Een kachel en stromend water.
- 4 Televisies, computers, telefoons.
- 3 En elektriciteit om dat allemaal te laten functioneren.
- 1 Tien miljard mensen in de stad!
- 2 Wij zijn al in crisis,
maar we staan op de drempel van een catastrofe!
- 4 Een klimaatcatastrofe,
een energiecatastrofe,
een voedselcatastrofe.
- 3 Catastrofes die zullen leiden
tot een financieel-economische
en mondiaal politieke Apocalyps!
- 2 Momenteel verkeren wij nog niet in crisis.

- 1 Momenteel verkeren wij enkel
in de lichte symptomen
van een veel ergere ziekte.
- 3 Maar zo ver laten wij het niet komen!
- 1 Om de problemen van de toekomst op te lossen
gaan wij in het heden al aan de slag. Met:
- 4 De Groene Stad.
- 3 Een stad die meer energie oplevert dan het kost,
een stad die geen gevaar is voor de gezondheid, maar een zegen!
Een veilige, vriendelijke, vredelievende stad.
- 2 Toekomstmuziek?
Misschien, maar jij kan er al naar luisteren!
- 3 Een utopie?
Niet wanneer wij het realiseren!

**DE GROENE STAD
DE TOEKOMST IS DICHTERBIJ DAN JE DENKT**

GELD

- 1 Er moet ook geld worden verdiend.
- 3 Want tot de tijd dat wij geld als betaalmiddel af weten te schaffen...
 - 4 en geloof ons
wij wachten op die tijd
 - 2 wij smachten naar die toekomst
 - 4 wij werken aan het moment
dat we die toekomst
onze tijd mogen noemen
- 3 ...maar tot die tijd is er geld nodig
om onze utopie te financieren.
- 1 Dat geld moet groen zijn.
- 3 Duurzaam, verantwoord
en in lijn met onze principes.
- 1 Wij financieren niets
dat vernietigt wat wij opbouwen.
- 3 Dus wij bankieren groen,
wij investeren groen,
wij produceren groen.
- 1 Wij dragen met ons geld niet bij
aan een vervuilde of vervuilende toekomst.
- 3 Nee.
- 1 Wij dragen bij aan onze idealen.
- 2 Met het huismerk van de groene stad.

**WANT GROEN IS HET LEVEN
EN HET LEVEN HEEFT DE TOEKOMST**

GROEN

- 1 Maar wat *is* groen nu eigenlijk?
- 2 Wat is duurzaam?
- 3 Sustainable.
- 4 Eco-vriendelijk?
- 1 Daarvoor is er een aantal simpele vuistregels.
- 2 Groen is efficiënt met energie en makkelijk in het onderhoud.
- 3 Groen tast de ozonlaag niet aan bevat geen giftige bestanddelen en geeft zelf geen gif af.
- 4 Groen is vaak gemaakt van hergebruikte materialen of is zelf te recyclen.
- 3 Groen komt uit een duurzame bron.
- 2 Groen is meestal lokaal gemaakt of gewonnen, en heeft een lage *carbon footprint*.
- 1 Groen is natuurlijk afbreekbaar of makkelijk opnieuw te gebruiken als geheel of in onderdelen.
- 4 Groen. Eigenlijk heel simpel.
- 2 Groen. Het huismerk van de groene stad.

**GROEN
EIGENLIJK HEEL SIMPEL.**

SCHOON

- 1 Je wil schoon zijn.
- 3 Natuurlijk wil je schoon zijn.
- 2 Hygiëne is een sleutel tot een gelukkig leven.
- 4 Maar, moet je om schoon te worden de wereld om je heen vuiler maken?
- 1 Moet je bij elke douchebeurt fosfaten, parabenen, siliconen en hormonen door het putje in de wereld laten stromen?
- 3 Moet je elke dag als je je wast met microplastic, ozonpolytheen, tensiden, weekmakers en chemisch radicalen jouw eigen vuil vervuilen?
- 2 Met cyclomethicone en dimethicone, met paraffinum liquidum, petrolatum, cocoamidopropyl betaïne, met S.L.S., S.L.E.S., S.L.S.a. en S.C.I. en met dicaprypyl, quaternium-91, methoxycinnamaté, cetrimonium, methosulfaat of isothiazolinone?
- 3 Moet dat?
- 4 Nee! Natuurlijk hoeft dat niet!
- 1 In India en Nepal gebruiken ze al sinds mensenheugenis het gedroogde vruchtvlies van de noten van de *Sapindus*, dat een reinigende en anti-bacteriële werking heeft.
- 2 Deze 'zeepnoten' of 'wasnoten' werken constructief op de ecologische kringloop en tasten de biodiversiteit van het water niet aan.
- 4 Je kan jezelf schoonmaken en tegelijkertijd de wereld schoon houden!
- 2 Zoek naar het huismerk van de groene stad.
- 1 Want hygiëne is belangrijk.
- 2 Het is een sleutel tot een beter leven.
- 4 En let erop: was je goed en grondig.
- 3 Was, bijvoorbeeld, je handen vóór het eten en ná elk toiletbezoek.
- 1 En was elke dag je gezicht, oksels, schaamstreek, billen en voeten.

- 2 Doe dat door met circulaire bewegingen over de huid te gaan,
maar zonder al te veel kracht te zetten, wees zacht voor je lijf,
de huid hoeft onder normale omstandigheden niet geschrobd te worden.
- 4 Gebruik voor kinderen en ouderen van dagen een zachte wasdoek,
bijvoorbeeld een hydrofiele luier van biologisch katoen
van het huismerk van de groene stad.
- 2 En, heel belangrijk: sla geen enkel plekje over!
- 3 ook die lastig te bereiken plekjes niet
- 2 Dus ja, mannen: ook onder de voorhuid wassen.
- 4 Trek daarbij je voorhuid terug
om de penis helemaal schoon te wassen
zoals je moeder het je geleerd heeft!
- 2 Let er wel op dat je alleen het stukje voorhuid schoonmaakt
dat gemakkelijk teruggeschoven kan worden;
je wil niet dat er dar wondjes ontstaan!
- 4 Spoel eikel en voorhuid met lauw water schoon,
gebruik geen zeep.
- 2 Behalve natuurlijk als het vruchtvlees van de wasnoot is!
- 4 Sla geen dag over.
Luiheid is geen excuus voor een slechte lichaamsverzorging.
- 2 Hygiëne is een sleutel tot een zinvoller leven.
- 4 Dus hup, wassen!
Achter je oren,
onder je tenen,
in je bilspleet,
en tussen de benen!
- 2 Want niemand wordt gelukkig van een stinkend mens.
- 4 En zelfs de liefde kan geen stank verdragen.

**DE GROENE STAD
WANT WAT SCHOON IS
MOET SCHOON BLIJVEN**

DE GROTE BOODSCHAP

- 1 Na de boodschap, groot of klein,
vegen wij ons droog en schoon,
dat is een kwestie van fatsoen
dat is niet gek, maar heel gewoon.
- 2 Maar, zou je kunnen vragen,
kost dat niet ontzettend veel papier?
- 3 Poepen wij gezamenlijk
niet hele bossen door de plee
met al dat vegen aan ons gat?
- 4 Ja. Dat doen wij.
En daarom hebben wij een alternatief.
- 1 Bamboe.
- 2 Bamboe is geen boom, maar een razendsnel groeiend gras,
sommige soorten groeien wel een meter per dag!
Bamboe trekt veel CO2 uit de lucht, groeit overal,
kan op schuine en voedingsarme grond gedijen,
het concurreert niet met de voedselproductie,
heeft nauwelijks water nodig, noch pesticiden of kunstmest,
het wordt nooit kaalgekapt en behoudt zo zijn natuurlijke functies
zoals daar zijn het tegengaan van gronderosie
en de voedselvoorziening van de bedreigde pandabeer.
- 4 Bamboeviscose is een uitstekend alternatief voor toilet papier.
- 3 En, heel belangrijk voor onze toepassing:
het is splintervrij!
- 1 Met onze babyzachte bamboebillenblaadjes...
- 2 ...met luchtkussentjes...
- 1 Kan je blijven vegen tot je schoon en droog bent
zonder enige schade voor omgeving of milieu.
- 4 Vraag in de winkel
naar het huismerk van de groene stad.
- 2 En vergeet niet: blijf na de boodschap doorvegen
tot het papier helemaal schoon en door blijft.
- 3 En meisjes: vergeet niet ook te vegen na het plassen!
Dat doe je van voren naar achteren
zodat de bacteriën uit je darmen
niet van je poepgaatje in je plasgaatje terecht komen.

**DE GROENE STAD
OOK VOOR HET GROENE GAT**

SLAPEN

- 1 Voor een productief leven is, naast reinheid en regelmaat, rust van het grootste belang.
- 2 Een uitgerust mens is een gelukkig mens.
- 3 Een slaperig mens is een gevaarlijk mens.
- 4 De gevolgen van slaapttekort zijn een verminderde concentratie en reactievermogen, mentale vermoeidheid en geheugenproblemen, somberheid, prikkelbaarheid, een verzwakt immuunsysteem, en een willekeur aan lichamelijke klachten.
- 3 In 1992 was dertig procent van de moorden met dodelijke afloop in de Verenigde Staten met de gevolgen van slaapttekort in verband te brengen.
- 4 Niet iets om lichtvaardig over te denken dus!
- 1 Zorg voor voldoende slaapuren. Zeven tot acht uur is het meest gezond.
- 3 Ook langer slapen is niet aan te raden, mensen die langer dan acht uur in bed liggen zijn gevoeliger voor depressies en alcoholisme.
- 2 Zorg voor een goede slaaphouding, op je rug of op je zij is beiden aan te raden.
- 4 De buikhouding blokkeert hoofd, nek, spieren en gewrichten. De foetushouding belemmert het ademen en is ook niet geschikt als je rimpels wilt voorkomen.
- 3 Eet geen koolhydraten voor het slapen gaan.
- 2 Dus geen spaghetti of cruesli.
- 3 Sport niet voor het slapen gaan.
- 4 Drink geen alcohol.
- 1 Het slaapmutsje is een mythe.
- 3 Ban alle schermen uit de slaapkamer. Computer, televisie of smartphone, veroorzaken kortgolvig blauw licht dat je lichaam vertelt dat het op moet staan.

- 2 Laat geen dieren in bed.
Hun gewoel en huidschilfers
ondermijnen de kwaliteit van jouw slaap.
- 4 En slaap op natuurlijke materialen.
- 1 Het slapen op kunststoffen verhoogt de hartslag,
brengt de transpiratiecyclus in de war
en verstoort de directe leefomgeving.
- 2 Onze bedden zijn honderd procent organisch.
- 3 Van de veren in je kussen
tot de veren in je vering.
- 4 Wij gebruiken een nieuw wondertextiel.
Eucaphoria.
- 2 Eucaphoria wordt, zonder het gebruik van giftige stoffen,
gewonnen uit de vezels van de eucalyptusboom.
- 3 Zo zacht als een koala in je bed?
Gebruik Eucaphoria!
- 1 Zomerfris en verantwoord slapen.
- 2 Zoek in de schappen
naar het huismerk van de groene stad.

DE GROENE STAD
ZELFS JE DROMEN ZIJN VERANTWOORD

HET GEBIT

- 1 Wie zorg draagt voor een goede persoonlijke hygiëne draagt ook zorg voor een goede mondverzorging.
- 4 Poets elke dag je tanden.
- 2 Zet de borstel op de grens van tand en tandvlees.
Poets zachtjes heen en weer.
- 3 Eerst de binnenkant van de onderkaak.
- 2 Dan de buitenkant van de onderkaak.
- 1 En dan de bovenkant van de kiezen in de onderkaak.
- 3 Dan de binnenkant van de bovenkaak.
- 2 Dan de buitenkant van de bovenkaak.
- 1 Dan de bovenkant van de kiezen in de bovenkaak.
- 4 Spoel niet met water na het poetsen,
spuug alleen goed uit,
zodat er nog wat tandpasta in je mond blijft zitten.
- 1 Flos elke dag, vóór het tanden poetsen.
- 2 Anders poets je het vuil er alleen maar dieper in.
- 4 Bespaar water door tijdens het poetsen
de kraan uit te zetten.
- 3 Gebruik geen plastic tandenborstel met plastic haartjes,
dat komt allemaal terecht in de plastic soep
die tussen de continenten Afrika en Zuid-Amerika drijft.
- 2 Gebruik liever onze bamboeborstel
met Eucaphoria-haren.
- 1 En in plaats van tandpasta
dat vol zit met schuurmiddel,
loodhoudende zinkelementen
en suikerhoudende smaakstoffen
gebruik je het vruchtvlees van de wasnoot.
- 2 De wasnoot
van het huismerk van de groene stad.

**SMILE,
JE BENT IN DE GROENE STAD!**

BABYVOEDING

- 1 Je kind is je kostbaarste bezit.
- 2 Bij wijze van spreken dan.
- 3 Maar ook echt.
- 4 Maar tegelijkertijd is je kind ook je meest milieubelastende bezit.
- 1 Kinderen zijn milieuvriendelijker dan welke kolencentrale dan ook.
- 2 Bij wijze van spreken dan.
- 4 Op het gebied van voeding is de oplossing even simpel als complex: borstvoeden tot je kind een volgroeid gebit heeft.
- 3 Zolang je borstvoeding geeft zal je borstvoeding krijgen.
- 2 Er is niets gezonders voor een kind, en eenmaal aangeboord is de bron onuitputtelijk.
- 1 Natuurlijk kan niet iedereen borstvoeding geven.
- 2 Het is waar, maar tragisch.
- 3 Voor die vrouwen...
- 4 en voor die kinderen!
- 3 ...hebben wij dé oplossing.
- 1 *Mommy's Milk*, een natuurproduct van moeders uit de buurt.
- 2 Lokaal, gezond, biologisch.
- 3 Vrouwen met extra melkproductie, kolven na iedere voeding extra af.
- 4 Dit product stellen wij, tegen een kleine vergoeding beschikbaar aan alle moeders bij wie het voeden niet zo makkelijk gaat.
- 1 *Mommy's Milk*, je wil het beste voor je kind.

**DE GROENE STAD
HET BESTE VOOR JOUW KIND**

NATURAL HARVEST

- 1 Een voedingsproduct dat boordevol proteïne zit zonder toegevoegde geur- of smaakstoffen, zonder conserveringsmiddelen, zonder welke rommel dan ook.
- 4 Ik teken ervoor.
- 2 Maar wat is het?
- 3 En waar haal ik het vandaan?
- 1 *Natural Harvest* is een oerproduct, voedzaam, gezond en natuurlijk.
- 2 *Natural Harvest* is, de naam zegt het al, een natuurlijk geogst eiwit, dat exclusief wordt geproduceerd door mannelijke exemplaren.
- 4 *Natural Harvest* is schoon, goed voor huid en haar, levengevend en barstensvol goede omega vetzuren.
- 3 Je kan *Natural Harvest* zelf oogsten bij jezelf, als je een man bent, of bij je partner. Maar voor degenen die die mogelijkheid niet bezitten, biedt De Groene Stad huiskmerk *Natural Harvest*. Gescreend op al het mogelijke en gecertificeerd veilig.
- 1 *Natural Harvest* huiskmerk, een potent voedingsmiddel.

**DE GROENE STAD
ZELFVOORZIENEND**

VLEES

- 1 We willen genieten.
- 2 Natuurlijk willen we genieten!
- 4 Wie wil er nou niet genieten?
- 3 Genieten maakt het leven de moeite waard.
- 1 Maar mag ons genot leiden tot het lijden van anderen?
- 2 Mag ons tot voordeel strekken wat anderen tot nadeel strekt?
- 3 Mogen wij voor ons genoeg een ander de adem benemen de keel doorsnijden het bloed uit het lijf laten lekken en de stuipen door de stervende ledematen laten trekken?
- 1 Een weldenkend mens zal zeggen: nee.
- 4 Nee.
- 3 Nee. Dat mag niet.
- 2 Maar dat is precies wat we doen wanneer we vlees eten.
- 4 Maar, maar, maar... ik hou zo van biefstuk!
- 2 Natuurlijk hou je van biefstuk! Wie houdt er nou niet van biefstuk!
- 3 Maar, maar, maar... ik hou zo van spek!
- 2 Natuurlijk hou je van spek! Wie houdt er nou niet van spek!
- 1 In plaats van het wrede oogsten van vlees van de karkassen van levende wezens die een eigen emotionele huishouding hebben een eigen gevoelsleven en ideeën over tijd en liefde gebruiken wij CGV: cellulair gekweekte vleesvervangers die niet alleen niet van echt te onderscheiden zijn, nee, die ook daadwerkelijk écht zijn.
- 2 CGV - Écht vlees, maar zonder het lijden!
- 4 CGV - Écht vlees, maar zonder de pijn!

- 3 En hoe bak je nou een perfecte steak?
- 1 Gebruik CGV 'Echt Rund',
dat is stevig en heeft een bovine-typische structuur.
- 2 Bak de biefstuk niet koud vanuit de koelkast
maar haal hem er een half uur eerder uit
om hem op kamertemperatuur te laten komen.
- 3 Wanneer je een koud stuk vlees in een hete pan gooit
'schrikt' het vlees en komen er bittere stoffen vrij.
- 4 Wrijf de biefstuk in met peper, maar niet met zout!
- 3 Wanneer je een rauw stuk vlees met zout in wrijft
trek je de sappen uit de vezels.
- 2 Goed zo, wrijf maar, gebruik je hele lijf
om dat malse stuk vlees in te peperen,
kneed, knijp, voel het vlees tussen je vingers.
- 1 Schroom je niet, geniet, wie het vlees lief heeft,
heeft het leven lief.
- 4 Pak een dikke klont bioboter, goed zo, ja,
gewoon met je handen, laat het vette roomproduct
lekker in je knuisten smelten
en drup het drup-drup-drup in de pan.
- 2 Wacht tot de boter goed en sissend bruin is.
- 3 Ja. Zo ja.
- 4 En nu bakken. Bakken bakken bakken.
Elke kant twee minuten voor het perfecte stukje rosé.
- 3 Bakken bakken bakken.
- 2 Prik er niet met een vork in!
Laat de sappen er niet voor het hoogtepunt uitlopen,
je wil het vocht in je mond hebben, niet in de pan!
- 3 Hou het vlees in beweging.
- 2 Beweeg, beweeg, beweeg.
- 3 Ja! Zo! Ja! Zo!
- 4 Laat de biefstuk éventjes rusten voor je hem opdient.
- 1 En zet dan je tanden in het verantwoorde stuk CGV,
en geniet van het leven dat je hebt gespaard.

DE GROENE STAD
GENIETEN IS ONS LEVEN

DE MAAN

- 1 De maan komt op,
de maan gaat onder,
dat heeft niemand in de hand.
- 3 Wat je wel in de hand hebt
is de voorbereiding van je dochter op het leven.
- 2 Mama, ik bloed!
- 4 Ach lieverd, dat is toch helemaal niet erg,
je bent een vrouw geworden.
- 2 Een vrouw?
- 4 Vanaf nu hoor je er helemaal bij,
en dat lijkt misschien heel leuk,
maar af en toe zal je er flink van balen lieverd.
- 2 Maar wat moet ik nu doen lieverd?
- 4 Wel, ten eerste moet je je dagelijks
en zo nodig vaker wassen tussen je benen.
- 2 Dat doe ik al hoor mamma,
hygiëne is een sleutel tot een beter leven.
- 4 Heel goed lieverd.
Dan kunnen we het hebben over de keuze
voor maandverband of tampons.
- 2 Wat is beter mamma?
- 4 Dat ligt helemaal aan jezelf lieverd.
Je zou tijdens de eerste menstruaties het best
maandverband kunnen gebruiken, zo merk je
goed wat er met je lichaam gebeurt. Het is ook
gemakkelijker om te verwisselen.
- 2 Nou, dat lijkt me dan duidelijk,
ik kies voor maandverband!
- 4 Ja, maar let op. Je kan er last van hebben
en het kan ook akelig gaan ruiken.
- 2 Oh. Doe dan maar een tampon.
- 4 Weet je hoe je die in moet brengen?
- 2 Nee.
- 4 Dat kan in het begin nog knap lastig zijn,
maar ik zal je daar stap voor stap doorheen leiden.
- 2 Ok.

- 4 Je moet de tampon met je wijsvinger zachtjes op zijn plaats, achterin de vagina duwen. Het is een handigheidje waar je misschien even aan moet wennen. Probeer het anders gewoon af en toe een paar keer.
- 2 En wanneer zit die goed dan?
- 4 Een tampon zit niet goed als je hem voelt zitten. Dan moet 'ie gewoon nog een stukje omhoog.
- 2 En scheurt mijn maagdenvlies dan niet?
- 4 Nee hoor, misschien tijdens het paardrijden, maar niet door het inbrengen van een tampon.
- 2 Aha.
- 4 Je moet je tampon of maandverband vaak verwisselen en niet door het toilet spoelen. Je wil toch niet dat de wc verstopt raakt omdat jij ongesteld bent!
- 2 Nee mamma, natuurlijk niet.
- 4 Hahaha.
- 2 Maar is dat allemaal niet vreselijk slecht voor het milieu?
- 3 Nee, dat hoeft niet!
- 1 Met ons maandverband van bamboeviscose en onze tampons van Eucarphoria hoef je tijdens die dagen van de maand alleen maar te balen van jezelf!
- 2 Gebruik het huismerk van de groene stad!

DE GROENE STAD
TWEEËNDERTIG DAGEN PER MAAND

HAREN

- 1 In het begin van de puberteit krijgen jongens last van vette haren.
- 3 Waarom was je je haar zo vaak?
- 1 Ik heb last van vette haren.
- 3 Dagelijks wassen maakt dat alleen maar erger.
- 1 Oh?
- 3 Beter is het om je haar om de dag te wassen.
Dat bespaart ook op water!
En áls je je haar elke dag wil wassen
dan moet je een shampoo voor elke dag gebruiken.
- 1 Maar is dat niet vreselijk slecht voor het milieu?
- 2 Nee, niet als je je haren wast met het vruchtvlees van de zeepnoot.
- 3 Nee, niet als je je haren wast met het vruchtvlees van de zeepnoot.
- 4 Was je haren schoon
en hou je omgeving schoon
met het huismerk van de groene stad.

**DE GROENE STAD
VOOR HEM EN VOOR HAAR**

HET HUISHOUDEN

- 1 Kinderen leren verantwoordelijkheid en discipline wanneer ze mee helpen in het huishouden.
- 2 En van verantwoordelijkheid en discipline kan je later in je leven veel plezier hebben!
- 3 Bovendien heb je meer tijd voor elkaar als je samen klusjes doet.
- 4 Maak samen met je kinderen een lijstje van de klusjes die zij zelf kunnen doen.
- 3 Bijvoorbeeld tafeldekken, afruimen, de vuile borden in de afwasmachine zetten, de tafel en het aanrecht afnemen, stofzuigen, de kamer opruimen de bloemen water geven, onkruid wieden of het gras maaien.
- 2 Al te zware lichamelijke arbeid zoals het leggen van een tegelvloer of het afgraven van boomwortels is gezien het tere kindergestel wellicht niet erg verstandig.
- 1 Net als gevaarlijke klusjes zoals koken op gas, het krokant maken van het laagje op de crème brûlée of het leeghalen van de dakgoten.
- 3 Al geldt daarvoor: volg je gevoel. Jij kent je kind immers het beste.
- 2 Maak een rooster en benoem het resultaat van de klusjes positief en precies.
 - 4 Wat goed van je zeg, je hebt de hele kamer stofgezogen nu is de vloer helemaal spic en span!
 - 3 Mahaaam, het is gestofzuigd hoor.
 - 4 Nou, vroeger niet hoor, dat onderwijs verandert waar je bij staat!
- 2 Wees ook niet bang voor consequenties wanneer je kind nalatig is geweest.
 - 1 Je hebt de kamer niet gestofzuigd. Waarom niet?

- 3 Kweenie, ik had geen zin ofzo,
wou gewoon effe flexen, chill man.
- 1 Dat vind ik erg jammer
en het gaat in tegen onze afspraken.
- 3 Ja nou dikke pech.
- 1 Het spijt me om te moeten doen,
maar je televisie-privilege is voor deze week opgeschort.
- 3 Boeih.
- 1 En daarbij moet je tot volgende week maandag
je smartphone 's avonds bij me inleveren.
- 3 Oké, oké, ik doe het al
waar staat die stofzuiger dan.
- 1 Nee, nu is het te laat.
Onthoud dit maar voor volgende keer.
- 3 Oké pap, dank je wel.
- 1 En denk erom, als je wil dat het stofzuigen
efficiënt, effectief en met oog voor het milieu gebeurt
dan gebruik je onze *sustainable sucker*,
van het huismerk van de groene stad.

DE GROENE STAD
STOF ZIJN WIJ
EN TOT STOF ZULLEN WIJ WEDERKEREN

JE KIND

- 1 Je wil het beste voor je kind.
- 2 Dat spreekt vanzelf.
- 3 Ja logisch.
- 4 Maar wat is dat dan,
dat beste?
- 1 Dat is duurzaam en veilig speelgoed.
- 2 Want veel speelgoed voor baby's en kinderen
dat door de industrie wordt geproduceerd
bevat schadelijke en kankerverwekkende stoffen.
- 3 Stoffen die je baby, dreumes, peuter of kleuter
vanuit een natuurlijke reactie in zijn mond stopt.
- 2 De orale fase.
- 3 Stoffen die je niet in je kind wil hebben.
- 1 Vermijd ongezond speelgoed,
kies voor het huismerk van de groene stad.
- 2 Houten speelgoed
knuffels en poppen van bamboeviscose en Eucaphoria,
natuurlijke materialen zoals houtskool om mee te tekenen
en bijenwas van lokale bijen om mee te knutselen.
- 1 Kies voor het huismerk van de groene stad.

**DE GROENE STAD
OOK VOOR DE SPELENDE MENS**

bronnen:

<http://www.mindbodygreen.com/0-13321/13-tips-to-make-a-good-relationship-great.html>
<http://www.cosmopolitan.com/sex-love/advice/a2163/The-13-Best-Relationship-Tips-Ever/>
<http://www.webmd.boots.com/sex-relationships/guide/advice-for-a-good-relationship>
<http://stylecaster.com/relationship-tips/>
<http://www.webmd.com/heart/features/12-tips-for-better-heart-health>
<http://www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/weight-control/better-health/Pages/better-health-and-you-tips-for-adults.aspx>
<http://www.parents.com/kids/development/social/raise-well-rounded-kids/#page=1>
<http://www.learnvest.com/2012/10/raising-a-successful-kid-4-things-youre-doing-wrong/>
<http://www.msn.com/nl-nl/gezondheid/wellness/10-dingen-die-je-niet-tegen-je-kinderen-mag-zeggen/ar-AAc75Kn>
<http://www.kindengezin.be/opvoeding/opvoeden/positief-opvoeden/>
<http://www.vrouwblog.nl/25-manieren-om-aan-je-kind-te-vragen-hoe-het-op-school/0901/>
<http://www.annekecornelissens.nl/opvoeden-en-tips/>
<http://albertsonnevelt.nl/hoe-word-ik-gelukkig-7-must-dos-om-je-geluksgevoel-te-stimuleren/>
<http://www.wikihow.com/Be-Happy>
<http://www.sparringmind.com/be-happy/>
<http://www.investopedia.com/articles/pf/08/make-money-in-business.asp>
<https://blog.udemy.com/positive-attitude-at-work/>
<http://www.inspirerendleven.nl/wijze-woorden-geef-me-moed-om-te-veranderen-wat-ik-kan-veranderen/>
<https://www.youtube.com/watch?v=oQbei5JGiT8>
<http://rockstardinosaurpirateprincess.com/2015/03/02/consent-not-actually-that-complicated/>
<http://www.beingirl.com/article/teenage-dating-tips/>
<http://www.drphil.com/articles/article/50>
<http://date.lifetips.com//cat/989/teen-dating/index.html>
<http://www.greenlivingtips.com/>
<http://www.huidinfo.nl/huid.html>
<http://www.universele-beschaving.nl/Waarden-en-normen/body-waarden-en-normen.html>
<http://www.famme.nl/10-tips-voor-een-opvoeding-waar-je-kind-je-later-dankbaar-voor-is/>
<http://www.arnhemcentraal.nu/project/bovengronds/ov-terminal/stationshal/>
<http://www.leren.nl/cursus/management/delegeren/stap-1.html>
<http://www.optimalegezondheid.com/de-voordelen-van-een-vegetarisch-dieet/>
<http://www.hetkanwel.net/2012/08/02/vriendschap-het-geheim-van-een-lang-en-gelukkig-leven/>
<http://www.vanderkaap.org/histoforum/2009/totalitair1.html>
<http://lossevetter.nl/2015/10/10/8-tips-om-vorm-te-komen/>
<https://www.mormon.org/nld/staatsburgerschap>
<http://www.zeepnoten.nl/>
<https://nl.wikipedia.org/wiki/Zeepnotenboom>
<https://www.opvoeden.nl/basisschoolkind/verzorging-en-veiligheid/lichaamsverzorging/een-schoonlichaam/>
<http://www.bambooteq.com/voordelen-van-bamboe/>
<http://www.volkskrant.nl/economie/vriendelijk-gras-met-een-giftig-randje~a4217294/>
<http://c.jg.hellendoorn.nl/puber/verzorging-en-veiligheid/lichaamsverzorging/een-schoon-lichaam>
<http://c.jg.hellendoorn.nl/puber/verzorging-en-veiligheid/lichaamsverzorging/tanden-poetsen>
<http://www.greenjump.nl/Informatie/17/Speelgoed>
<http://www.dokterdokter.nl/gezond-leven/algemeen/8-tips-voor-een-goede-nachtrust/>
<http://www.milieucentraal.nl/winkelen/spullen-en-diensten/cosmetica/>
<http://rockstardinosaurpirateprincess.com/2015/03/02/consent-not-actually-that-complicated/>
<http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/aandoeningen/100728-slaaptekort-gevolgen-symptomen-en-slaaptekort-inhalen.html>

<http://jysk.nl/slaaphouding>
<http://www.smulweb.nl/blog/nmbvv/10070/de-perfecte-biefstuk-stap-voor-stap>
http://www.ob-tampons.nl/hoe-breng-ik-de-tampon?gclid=CLS887_cl8oCFWXnwgodHVINQQ
<http://www.moppensite.be/mop/3438/dangaroe.html>
<http://www.eharmony.com/dating-advice/dating/15-great-first-date-questions/#.VpC6lfnhBD8>
http://www.ikea.com/ms/nl_NL/rooms_ideas/small_spaces/
<http://www.dagjeweg.nl/nieuwsredactie/18705/Duurzaam%20uitje%3F%20Dit%20zijn%20de%20leukste%20tips!>
<http://houtrook.nl/duurzaam-houtpellets/>
<http://www.ahealthylife.nl/60-korte-tips-voor-een-beter-leven/>
<https://www.youtube.com/watch?v=KSm1CLoKXdo>
<http://missnatural.nl/de-dopper-eeen-drinkfles-die-goed-is-voor-je-gezondheid-en-de-natuur/>
<https://www.youtube.com/watch?v=VJbfQj0sNlg>
<https://www.youtube.com/watch?v=t-Pjq37Lhgg>
<https://www.youtube.com/watch?v=0GeKa4vQpHQ>
<http://www.volkskrant.nl/leven/hoe-je-de-milieuschade-van-baby-s-beperkt~a4220841/>