



Frieda Pruim
hoofdredacteur

Slaap-T-shirts

An sommige kledingstukken ben ik zo gehecht dat ik er geen afstand van kan doen. Dat heeft te maken met hoe ik eraan ben gekomen. Zo nam ik in 1990 deel aan een cursus Spaans van een maand in Noord-Spanje, met jongeren uit heel Europa. Het was een geweldige ervaring. Na afloop kregen we een T-shirt met de naam van de cursuslocatie én het jaartal erop, vandaar dat ik dat nog zo goed weet. Sinds die tijd slaap ik 's zomers in dit shirt – al 34 jaar!

Na die cursus kwam mijn vriend (die ook al zo lang meegaat) mij opzoeken in Noord-Spanje. Samen liepen we naar Santiago de Compostella, onze eerste vakantie samen. In die stad troffen we een vrouw die prachtige sandalen maakte. Ik ging voor de bijl, ondanks mijn karige studentenbudget. Dertig jaar later zagen ze er nog steeds goed uit, maar omdat ik ze niet meer droeg, heb ik ze onlangs met pijn in mijn hart naar de kringloop gebracht.

Ik heb nóg een slaap-T-shirt waaraan ik dierbare herinneringen bewaar: dat kocht ik 25 jaar geleden in Latijns-Amerika, waar ik (toen nog zonder vlieg-schaamte) een vriendin opzocht. Op het shirt staat een prachtige grafische weergave van de Cotopaxi-vulkaan in Ecuador, die mijn vriend en ik in deze vakantie beklommen. Ook dit T-shirt had een lange levensduur, maar deze zomer ontdekte ik tot mijn ontzetting dat er gaten waren gevallen in de rug. Toch was weggooiën wat mij betreft geen optie. Gelukkig wist mijn vriend raad: voor mijn verjaardag lijstte hij het shirt in. Het hangt nu boven ons bed in de slaapkamer.

Zero Waste Nederland staat voor een wereld waarin afval niet bestaat. Een prachtig streven in een tijd waar spullen zo snel en makkelijk worden afgedankt. De oprichtster van dit platform, psycholoog Elisah Pals, heeft vanaf dit nummer een column in ons blad. Ter kennismaking sprak Eva Prins met haar. Elisah was al een paar jaar bezig haar afvalproductie te verminderen toen ze met een strand vol plastic werd geconfronteerd. Op dat moment besepte ze: ik kan dit niet alleen. Zo ontstond Zero Waste Nederland, een beweging van mensen die elkaar inspireren tot een afvalvrije leefstijl. Dat is niet alleen beter voor de aarde, het bespaart volgens Elisah ook geld. En uit eigen ervaring weet ik dat het leuk is om jezelf hiertoe uit te dagen, en dat het voldoening schenkt.

Frieda Pruim
redactie@genoeg.nl

Genoeg

Genoeg is een onafhankelijk tijdschrift voor iedereen die meer wil doen met minder. We laten zien hoe het leven simpeler kan op een manier die goed is voor de aarde, onszelf en onze portemonnee.

Op **Genoeg.nl** vind je nieuws en tips en kun je een (cadeau) abonnement nemen en losse nummers en boeken bestellen.

De **Genoeg Academie** biedt workshops en cursussen. Het aanbod vind je op [Genoeg.nl](https://www.genoeg.nl).

De digitale **Genoeg-nieuwsbrief** komt tweewekelijks uit. Hierop kun je je gratis abonneren via [Genoeg.nl](https://www.genoeg.nl).

Genoeg is ook te vinden op **Facebook**, **LinkedIn** en **Instagram**.