Aalst, 2 aug '26

Lieve Sara,

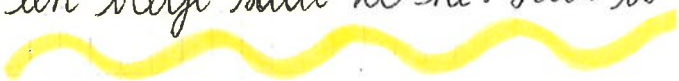


Goed nieuws: je eerste an(n)aloge post is er!



Neem een drankje, maak het gezellig en vertraag even met me mee!

Vroeger schreef ik vaak brieven aan vrienden en daardoor soms ook aan andere klasgenoten die ze opmerkten. Op voorhand wist ik vaak niet waar de brief heen zou gaan (soms had ik oprecht niks te vertellen) toch kreeg ik de bladzijden met gemak gevuld.

Soms met vertelsels, of kleur (ik bedoel echt: "oh ik heb nog geen rood gebruikt, voila, nu wel." of "ai, een beetje saai zo he? Hier is een wolk  " of dingen als: 

Ik schreef stukken over van liedjesteksten die resoneerden, dromen die indruk gemaakt hadden, noem maar op...
(Sommigen antwoordden op Diddl-blaadjes maar dat kreeg ik niet over mijn hart. Ik heb mijn hele map hier nog, in de boekenkast).

Intussen was die bezigheid naar de achtergrond verdwenen, ondergesneeuwd door het alledaagse leven.
Toen ik Annakdotes opstartte was het mijn papa die met dit idee kwam, en dankzij jou haal ik die hobby nu weer vanonder het stof (heel graag zelfs!).



We vliegen erin!

→

Aalst, 23/09/'26

Lieve Sara,

Het is dankzij (mensen als) jou dat ik hier intussen voor de 3e keer zo zit : met pen in de hand, stickers in de aanslag, een hoofd dat al weken bol staat van de ideeën en inspiratie (het één al wat haalbaarder dan het ander).



Ik hoop dat je dat denk- en (als ik zo vrij mag zijn) groeiwerk ook valt aan jouw kant van deze brief.

In elk geval ben ik heel blij dat je hier bent en duik ik graag - samen met jou - volop de herfst in!

Omdat **HERFST** voor mij vooral "gezelligheid" betekent, probeer ik je dat in deze oktoberpost ook mee te geven ...

Gezellige herfst à la Anna :



* een (of 8, of 12, ...) met iets langere knuffel(s)
* een dikkere dons (knus en gezellig, toch?)
* warme dranken, verse soep, ovenschotels, ...
* dekentjes in de zetel
  ↳ ik ben zelfs aan het overwegen om zo een warme pyjama te kopen als "thuisuniform"
  (ik heb wel al zo'n deken met mouwen in)

Ik knus
dus ik ben



* haardvuren (of filmpjes daarvan)
* ...

Maar ook buiten heerst de herfst en geniet ik van ...
↳ ja, vooral daar eigenlijk he?!

→

* boswandelingen (en de dieren opmerken).
* alle warme kleuren om ons heen
* noten rapen

↳ op onze lagere school stond een bruk. De "kleine speeltijd" bestond uit het zoeken naar nootjes, die zo snel mogelijk opeten en opnieuw zoeken. Nu wonen we in een buurt met heel wat beuken, het is wel minder leuk zonder de stress dat anderen je voor zullen zijn.

* kastanjes poffen

↳ met diezelfde lagere school gingen we in het 6e naar het park om kastanjes te verzamelen.



→ niet deze, dit is een wilde maar ik heb geen sticker van een tamme kastanje :'

Een jongen uit mijn klas maakte er een sport van om alles altijd "al gedaan te hebben" en "kijk naar mij, ik ben zo stoer, ik kan en weet alles al" blabla. Toen de juf zei dat we kastanjes gingen poffen was dat dus niet anders. Ik vond het dus GE-WEL-DIG toen in de keuken van de school bleek dat hij ze niet lustte. Helaas wou dat niet zeggen dat hij zou toegeven dat hij gelogen had, neenee, het waren uiteraard "andere kastanjes"-dus verzamel zeker de lekkere

tip: ik at vorig jaar voor het eerst kastanjesoep, echt verrassend lekker. Een zachte, melige smaak, bijna aardappel-achtig.

tip 2: vraag aan iemand anders om ze klaar te maken want dat is:

1. poffen
2. pellen (vooral deze stap zou ik uitbesteden
3. koken
4. mixen en eten (wil ik wel mee helpen).

→

* naar binnen keren vanwege het afnemen van evenementen buitenshuis.
* ...

Om je helemaal in de sfeer mee te nemen, vind je bij deze brief een theezakje terug. Het kan nu dienen, of later, om eens echt beurtst te vertragen.



Geniet

Neem een dekentje, (en als je dat hebt: een pyjama en dikke kousen met zo van die nopjes onderaan) je tas thee, je post-en kom mee op pad! Geen bos- maar woordwandeling ...



[n.v.a.: dit deel was in mijn kladversie pagina 1 ...]
↳ oeps!



Maar dus...

Om ons heen ondergaat de natuur grootse veranderingen. Naast de bladeren en vruchten aan de bomen trekt de intrede van de herfst ook mijn gemoed wat omlaag. Daarom leg ik mijn focus op beurtst vertragen en mijn lichaam de rust gunnen die het vraagt (en de natuur ook wat afdwingt).



Merk jij de veranderingen om ons heen op?



Mij helpt het soms om wat meer uit te zoomen en het waarom te ervaren. Hoewel de herfst vooral uitnodigt tot introspectie, neem ik je dus graag eerst even mee naar buiten (daarna warmen we binnen knus weer op).



Heb je de vogels zien vertrekken? Spreeuwen, zwaluw, de zangvogels uit de tuin, kleine insecteneters, maar ook de minder kleine ganzen en ooievaars?

Ik merk in de tuin de overblijvers op: roodborstjes, mezen merels, gaaien. Onze egel kreeg een kleintje en ze gaan nu 's avonds met z'n tweetjes op jacht (naar het eten van onze katten die er hulpeloos op staan te kijken).
Op wandelingen zie ik de eekhoorns druk in de weer, en de muizen zijn ook volop bezig.



Daarnaast schieten de paddenstoelen - nu ja - als paddenstoelen uit de grond en verkleurt het landschap om ons heen.



Paddenstoelen: → oh nee dat is al 3 jaar geleden!

~~Twee~~ jaar geleden werd ik rond deze periode van de ene op de andere dag plots juf.
De eerste grote brok leerstof die ik moest geven was plantkunde: paddenstoelen



ook coole dingen, weet je hoeveel soorten er bestaan en hoe die heten? Echt grappig eigenlijk, zoek eens op :)

← (korst)mos
varens
zeewieren





en ik leerde er zelf zo veel van! Ik merk ze nu overal op en ze zullen me altijd een beetje aan die klas doen denken.



(paddenstoelen zijn trouwens echt coole dingen, als je dat zelf wilt ontdekken, kijk dan zeker naar fantastic fungi - ik ben zelf ook verbaasd dat ik nu paddenstoel-ambassadeur ben maar het is oprecht een wonder hoe die dingen werken).



↳ zegt de vrouw die ooit het meisje was dat in nog steeds diezelfde lagere school met die stoere kastanje jongen, je weet wel, op een toets (waar ze niet voor geleerd had) bij haar buur afkeek en onder de foto van de paddenstoel "sporen" zag staan en dacht "wat schrijft die dommerik nu en zo dus een punt liet liggen... (toch nog geleerd)



Herfst = het bewijs dat loslaten mooi kan zijn
dat de dood deel van het leven is
dat de mens (ook in bakstenen dozen) ook
maar gewoon een dier is en reageert op de
veranderingen van de natuur om ons heen



Alles is met elkaar verbonden
Niets is "voor niets"



Luister maar naar wat de
natuur je opdraagt
(en zorg voor andere wezen
die dat ook proberen)

door: * je tuin klaar te maken voor de winter

① bladeren bijeen harken
(laten liggen voor insecten)
iets laten liggen, dat moet je mij geen tweede keer zeggen ☺

② mild te maaien
en ook



zodat er schuilplekken
overblijven voor klein leven.

③



④ bloembollen planten of planten voor de vogels volgend jaar
↳ bessen, fruit, ...



Genoeg uitgeroomd!
Ik heb het hier over vertragen en luisteren naar de natuur maar wat zegt die tegen ons?
Ik zoom weer in, dat maakt de dingen voor mij soms behapbaarder (zet het in perspectief ook). In dit geval merk ik ook dat het helpt als de wetenschap aan je kant staat, dan gaat het niet over gevoelig of lui zijn maar over normale herfstsymptomen waarnemen in je bewuste zelf, namelijk:

* we maken meer melatonine aan (blijft 's ochtends ook langer hoog dus wees niet te streng voor jezelf als je eens op snooze wilt duwen).
↳ er is ook goed nieuws: we slapen blijkbaar dieper (of toch na deze indian summer, want deze heeft met temperatuur van je kamer te maken)



↳ je zou mij eens moeten zien geeuwen op de fiets ... help.

(* ik las ook dat we in deze periode meer haarverlies hebben, wou dat even vermelden na mijn brief van vorige maand + we zijn niet zo anders dan de rest van de natuur!)

* we krijgen een drogere huid (opnieuw - na de indian summer) dus: de herfst vraagt zelfzorg. In de vorm van (bijvoorbeeld):





een bad



lekker eten











* onze weerstand wordt op de proef gesteld hier kunnen we ook mentale onrust door ervaren, want er is minder zonlicht bijvoorbeeld

... Al dit om mezelf gerust te stellen over mijn eigen herfstdip, hopelijk heb jij er ook iets aan.

Eerste Hulp Bij Herfstdip (niet zo van die lekkere met chips

① Voldoende daglicht : je moet daarvoor zelfs niet buiten komen ↙ ↳ dicht bij een raam zijn is ook goed.
(want hoe leuk is het om sociale dingen gewoon af te zeggen bij koud weer ?!)
... en dat brengt me naadloos bij ...

② Sociaal contact blijven opzoeken (zou mijn kat ook tellen?)

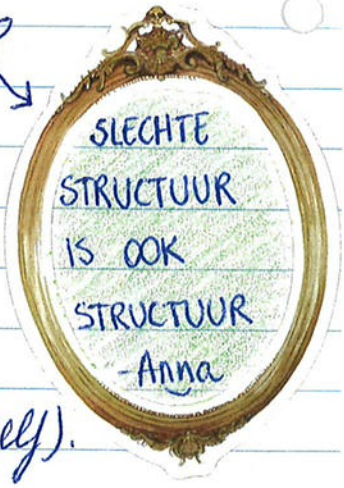


③ Blijf actief : Bij mij vanwege het gebrek aan een rijbewijs en het hebben van een job nog wel onder controle.

④ Vast slaapritme (en dan niet zoals bij mij elke avond denken "pff is het nu weer zo laat?")

⑤ Gezond & gevarieerd eten (lukt mij beter als ik ovengerechten en soep eet want die kosten relatief weinig werk en zijn toch gezond en lekker!)
(ook het willen van vette snacks* is wetenschappelijk verklaard en die egels doen dat ook he, dus niet boos zijn op jezelf).





Kom je de herfst verder met me ontdekken?









