

BEWUST LEVEN, CULTUUR EN NIEUWE AVONTUREN

Durf!

ONTMOET • ONTDEK • DURF

Herfst 2026 Lekker leesvoer

Laat je inspireren

Binnenkijken bij Bed and Breakfast CASA TRAGABALAS. De kansen en uitdagingen van een B&B in Spanje.

DURF! EENS STIL TE STAAN

WAAROM POTTENBAKKEN JE DWINGT OM TE VERTRAGEN

DURF! TE VERSPAANSEN

WANNEER GEBRUIK JE 'QUÉ' EN WANNEER 'LO QUE'?

DOGSPOTS_VLC

COWORKING MET JE HOND. MARIA VAN DOGSPOTS_VLC VERTELT JE HIER ALLES OVER

DURF! VERBINDERS

INTERVIEW MET CLAUDIA VAN BREWING MINDS VALENCIA









Ontmoet

waar verhalen beginnen en mensen verbinden

14 Laat je inspireren

Marcel en Mandy verruilden Nederland voor Andalusië, waar hun droom van een nieuw leven uitgroeide tot B&B Casa Tragabalas in Competa.

22 Emigratieverhaal

Annemarie droomde al haar hele leven van emigreren en een eigen B&B, maar pas na een ingrijpende periode besloot ze die droom niet langer uit te stellen.

28 Durf! verbinders

Claudia verruilde haar carrière in recruitment voor een nieuw leven in Valencia, waar ze Brewing Minds opzette om mensen samen te brengen rond nieuwsgierigheid en goede gesprekken.



Ontdek

omdat nieuwsgierigheid je verder brengt

34

Weetjes over Valencia

Valencia groeide eeuwen geleden uit tot een zijdecultuur die de stad vormde, van de Moren tot de drukke ateliers waar de weefgetouwen nooit stil stonden.

37

Wat viel op?

De keuze voor wel of geen kinderen is geen vanzelfsprekendheid, maar een persoonlijke afweging die steeds meer vrouwen bewust en soms met twijfel maken.

41

Dogspots_VLC ontdekt

Coworking met je hond klinkt heerlijk, maar vraagt net zoveel voorbereiding als een gewone werkdag – voor jou én je viervoeter. Maria van Dogspots Valencia vertelt je hier alles over.





Durf

waar verandering begint

48

Durf! eens stil te staan

Waarom klei je dwingt om te vertragen. In het keramiekatelier van Blanca vertraag ik vanzelf – al kletsen de Spanjaarden, en ik, vrolijk door alsof stilte een mythe is.

51

Durf! te verspaansen

Elke keer een beetje más España omdat Spaans kunnen spreken toch wel heel fijn én leuk is! Wanneer gebruiken we 'qué' en dan weer 'lo qué'?

52

¡Hola perro!

Corinne van Engelen is hondengedragdeskundige en geeft iedere Durf!-editie tips en tricks over hoe jouw lieve viervoeter te begeleiden in plaats van te corrigeren.



Durf!

Kim Leeuw
www.durf.es
+34694476190



Maker van Durf!

Kim Leeuw

Redactieadres

Polígono 17 parcela 126
46193 Montroy, Valencia

E-mailadres

info@durf.es

Aan dit nummer werkten mee:

Mandy en Marcel van Bed and
Breakfast Casa Tragabalas, Annemarie
den Broeder, Claudia van Brewing
Minds, Maria van Dogspots_VLC,
Corinne van Engelen van Meraki
Petcare en Trainingsschool AW Den
Bosch

Durf! is een onafhankelijk online magazine en platform waar bewust leven, cultuur en avontuur samenkomen.

Of je nu droomt van emigreren, al in het buitenland woont of gewoon verlangt naar bewust leven, cultuur en avontuur: hier vind je verhalen die je laten stilstaan, prikkelen en soms zelfs dat duwtje geven om een nieuwe stap te zetten, waar je ook bent.

Spaanse les

BIJ BELEEF VALENCIA

Leren, proeven,
beleven!



Iedere **donderdagavond** van
19:00 tot 21:00 uur Spaanse
les (A1-A2) in de winkel van
Beleef Valencia

- Start met koffie +
Hollands koekje
- Leren met de **Durf!**
methode in het Spaans
(Nederlandse docent)
- Afsluiten met Agua de
Valencia
- Persoonlijke aandacht:
4-6 deelnemers per
groep
- Kosten: 30€ per week



Voor meer info of interesse kijk op:
www.durf.es of op
www.beleefvalencia.com

Routine of avontuur?

Ieder weekend en in elk klein gaatje dat ik doordeweeks kan vinden, werk ik met volle concentratie en enthousiasme aan mijn magazine. Ik kan niet stoppen — het voelt alsof er nooit genoeg tijd is om te doen wat ik het allerliefste doe: schrijven en vormgeven. In drie maanden bouw ik toe naar een nieuwe editie, vastgeplakt aan mijn laptop... tot ik weer ontdek dat ik óók twee honden heb die klaar zijn met slapen en vinden dat het tijd is om te spelen.
Dus dat doen we.

Misschien herken jij dat wel: dat de structuur van de dag het avontuur soms even overneemt. Veel mensen dromen van emigreren, een eigen bedrijf, een lange reis, of zelfs de staatsloterij winnen.

Avontuur begint altijd bij iets anders — iets wat je leven mooier lijkt te maken, of iets wat je al jaren in een klein laadje hebt gestopt. Maar vaak kiezen we voor structuur: zekerheid, een huis, een goede baan, financiële rust. En dan blijft die ene vraag hangen: hoe vaak ga je jezelf nog afvragen of je die stap ooit gaat zetten?

Zo droomde Annemarie al jarenlang van emigreren en een eigen B&B, maar haar leven bestond vooral uit structuur: vaste banen, zekerheid en sparen. Reizen bracht avontuur, maar altijd binnen veilige kaders. Tot een ingrijpende periode haar liet voelen dat dromen niet eindeloos uitgesteld kunnen worden.

Ook Claudia beweegt zich voortdurend tussen structuur en avontuur.

Ze woont inmiddels zes jaar in Valencia, werkte jarenlang in recruitment en besloot haar leven volledig om te gooien. Nu runt ze Brewing Minds — live talks by clever minds in Valencia bars — en brengt ze mensen samen die anders nooit met elkaar in gesprek zouden raken.

We zijn allemaal continu op zoek naar die perfecte balans: avontuur én structuur. Iedere dag sta ik om 6:30 op, ook al is het nog donker. Ik wandel met mijn hondjes omdat zij, en ook ik, het nodig hebben om onze energie kwijt te kunnen. Tijdens zo'n wandeling komen we avontuur tegen: konijnen waar ze achteraan willen, de buurkat die ze absoluut niet leuk vinden. En toch genieten we — omdat we op tijd zijn opgestaan, rustig wakker worden, wandelen en daarna weer in de structuur van de dag stappen.



Structuur is het anker, avontuur is de wind. Zonder anker drijf je weg, zonder wind kom je nergens. Zo!

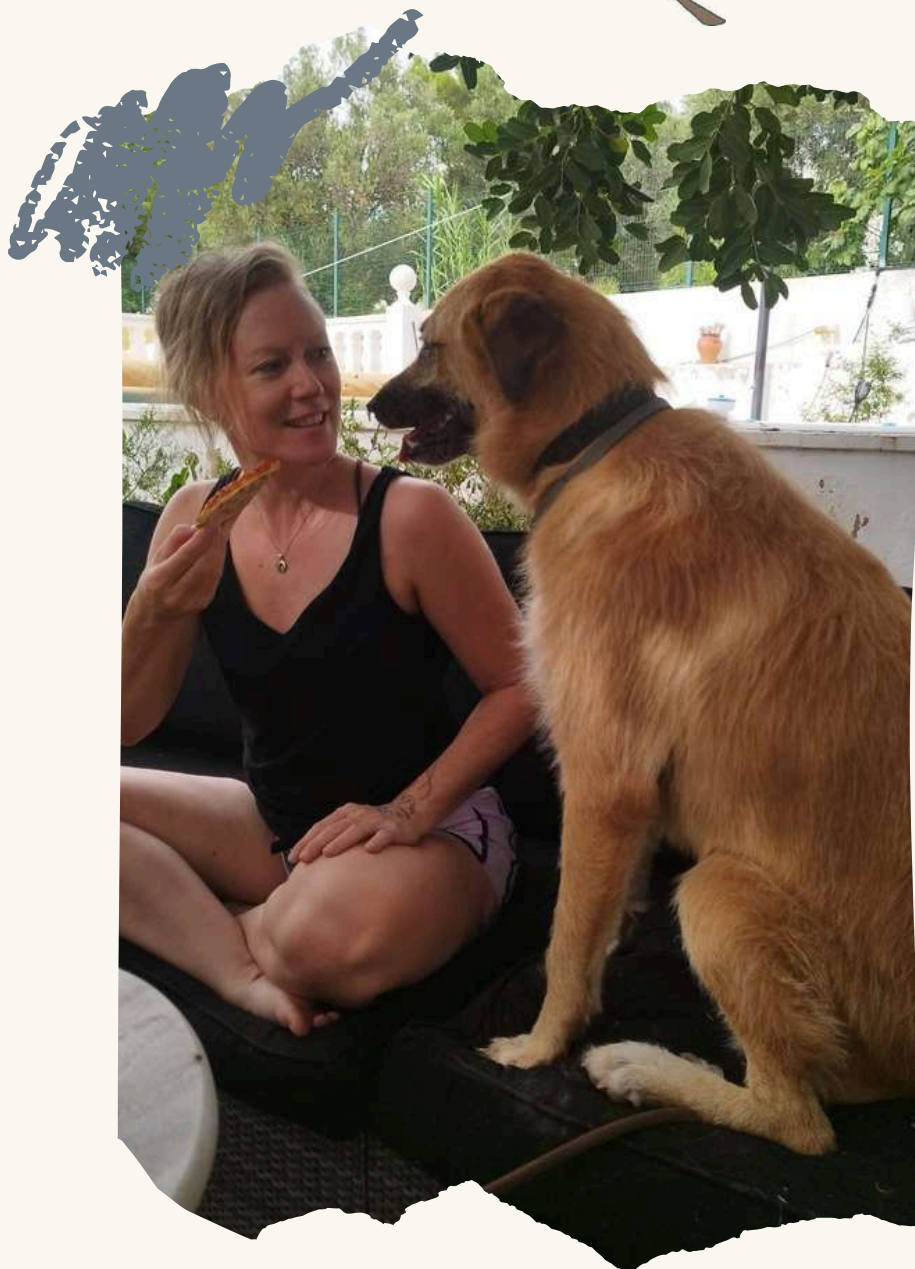


Structuur lijkt soms saai, maar eigenlijk is het precies wat avontuur mogelijk maakt. Het geeft je een basis om op terug te vallen, een ritme dat je draagt, en rust in je hoofd. Wanneer je weet waar je dag op leunt, ontstaat er vanzelf ruimte om te spelen, te ontdekken, te proberen. Structuur is het anker — avontuur is de wind. Zonder anker drijf je weg, zonder wind kom je nergens. Zo! En samen brengen ze je precies waar je wilt zijn.

Past het lezen van dit magazine in jouw ritme en ben je klaar voor avontuur? Pak dan een kopje koffie, zoek een fijne plek op en geniet van de verhalen!

Kim Leenn

MAKER VAN DURF!





ONTMOET waar verhalen beginnen en mensen verbinden

|

|

|

|

X



EXPERIENCE THE MAGIC OF ANDALUSIA

Laat je inspireren

Binnenkijken bij Bed and Breakfast **CASA TRAGABALAS**. De kansen en uitdagingen van een B&B in Spanje.

Mandy en Marcel kwamen eigenlijk al jaren in Andalusië, omdat een neef van Marcel daar woont. Vrijwel iedere voorjaarsvakantie gingen ze die kant op en ergens ontstond toen het idee: hoe mooi zou het zijn als ze hier ooit zelf zouden kunnen wonen? Ze hadden altijd gezegd dat ze die stap wilden zetten zodra hun dochter klaar was met haar studie. Door Corona is dat proces in een versnelling geraakt.



We merkten dat de toenemende polarisatie in Nederland, op allerlei thema's, ons steeds meer bezighield. Daardoor gingen we ook bewuster nadenken: hoe willen we ons leven eigenlijk inrichten en waar willen we dat doen? Op een gegeven moment hadden we allebei het gevoel: waarom zouden wij eigenlijk nog wachten? In oktober 2021 zijn we serieus op zoek gegaan naar een huis in Andalusië.

We hebben zestien huizen bekeken, allemaal tussen Málaga en Nerja. Daarbij hadden we wel vanaf het begin in het achterhoofd dat het huis voldoende ruimte moest bieden om gasten te kunnen ontvangen en retreats te organiseren. Marcel is Reiki Master en trainer, dus het idee was altijd al om daar in Spanje iets mee te gaan doen. In januari 2022 vonden we uiteindelijk ons huis.

Eerst even over jullie avontuur in en rond de B&B. We zijn benieuwd!

Het bijzondere is dat het nooit onze grote droom was om per se een B&B te beginnen. We droomden vooral van een leven in Spanje. Het idee voor Casa Tragabalas is daarna heel natuurlijk ontstaan. Het huis, de plek en onze liefde voor deze omgeving leenden zich ervoor om dit mooie stukje Andalusië met anderen te delen.

Meer tijd voor onszelf

Toen we naar Spanje emigreerden, wilden we vooral meer tijd voor onszelf. Het klinkt misschien cliché, maar net als velen waren we toch op zoek naar die betere balans. Dat is niet helemaal gelukt. Of je nu wilt of niet, de B&B wordt onderdeel van je leven en linksom of rechtsom ben je er toch 24 uur per dag mee bezig. Vooral als je het goed wilt doen en echt iets moois wilt neerzetten.

Enerzijds is het een onderneming, maar anderzijds is het veel meer dan alleen je werk. Het is niet alleen de kamers schoonmaken en het ontbijt verzorgen; er komt zoveel meer bij kijken. Je bent gastheer en gastvrouw, doet de administratie en social media, onderhoudt de tuin en regelt eigenlijk alles wat er dagelijks op je pad komt.

Mensen zijn vreemde wezens

We zeggen altijd dat je drie categorieën gasten hebt: de hele leuke, bijzondere gasten, de middenmoot en de mensen van wie je denkt: één keer was genoeg.

Gelukkig valt 99 % in de eerste twee categorieën. Maar uiteindelijk probeer je alle gasten een onvergetelijke ervaring te bezorgen

Iedereen komt hier om een fijne vakantie te hebben, en het is aan ons om daar zo veel mogelijk aan bij te dragen.

Zo was er een gast die ons aan het einde van zijn verblijf de fles wijn cadeau gaf die wij als welkomstcadeautje voor iedere gast in de koelkast op de kamer zetten. Hoe hilarisch is dat? Of de gast die met meerdere flessen wijn uit de honesty bar onder zijn blouse naar de kamer liep en er vervolgens toch echt maar één afrekende.

We krijgen regelmatig cadeautjes van gasten als bedankje. Het gaat natuurlijk niet om de cadeautjes, maar vooral om het gebaar. En natuurlijk de gasten die terugkomen. Dat blijft misschien wel het mooiste compliment.

Toen ontmoetten we onze permacultuur- 'professor'

Toen we hier kwamen, was het land bij ons huis vooral rotsachtig en stonden er eigenlijk alleen wat druivenranken. Er groeide verder bijna niets. Toen ontmoetten we onze permacultuur- 'professor'. Die liet ons zien wat we allemaal met dit land konden doen: ons eigen voedselbos. Natuurlijk vonden we dat ontzettend gaaf. Vooral omdat dit juist een uitdaging is in het relatief droge Andalusië.

Vanaf dat moment zijn we het land stap voor stap gaan veranderen. We hebben inmiddels meer dan 200 bomen geplant, zo'n 1000 vertiveplanten en verschillende kruiden en planten, zoals vijgen, granaatappelen, amandelen, olijven, nispero, ice cream bean, macadamia, moerbeien, pruimen, tijm, lavendel, oregano, rozemarijn, peperplanten en nog veel meer.

Maar het wordt niet alleen een voedselbos. We hebben paden aangelegd om er doorheen te kunnen wandelen en terrassen gemaakt waar je straks midden tussen alles wat groeit een plekje kunt vinden om te zitten en te genieten.

Het water proberen we zoveel mogelijk op te vangen en vast te houden op ons eigen land. Langzaam zie je een stuk rotsachtige grond veranderen in een plek die steeds groener en levendiger wordt. Op deze manier hopen we over een jaar of twee onze eigen noten en vruchten te kunnen oogsten.

De bedoeling was om te stoppen

Voordat we naar Spanje kwamen, werkte Mandy als zelfstandige. Eigenlijk was het de bedoeling dat ze daarmee zou stoppen. Maar omdat de verbouwing veel langer duurde dan verwacht – we konden pas na twee jaar open met de B&B – heeft ze haar werkzaamheden voortgezet.

Sinds april van dit jaar verhuren we ook een appartement in Nerja. Dat vormt voor ons een mooie aanvulling op de B&B en daar zijn we ontzettend blij mee.





Jullie runnen niet alleen de B&B maar zijn met nog véél meer dingen bezig. Vertel!

Kleine educatieprojecten of workshops

We zouden het geweldig vinden als ons land anderen kan inspireren. Juist hier in Andalusië, waar het droog is en water steeds schaarser wordt, denken we dat er veel meer aandacht zou moeten zijn voor permacultuur en duurzaam tuinieren. Door slim om te gaan met water en met wat de natuur je geeft, kun je laten zien dat er gezien de omstandigheden veel meer mogelijk is dan je op het eerste gezicht zou denken.

En uiteindelijk zouden we daar ook graag kinderen bij betrekken. Laten zien waar voedsel vandaan komt, hoe een ecosysteem werkt en wat er kan gebeuren als je mét de natuur werkt in plaats van ertegenin. Misschien in de vorm van kleine educatieprojecten of workshops.

Mijn vader en zijn harem

Sinds anderhalf jaar ben ik bezig aan een autobiografisch boek dat gaat over mijn vader, over mijn moeder, over mij en over de sporen die verwoestende liefde achterlaat. Over een kind dat opgroeide in een gezin waarin dingen gebeurden die niemand normaal zou noemen, terwijl iedereen deed alsof ze normaal waren.

Het is een zoektocht naar betekenis waarin ik, met de ogen van nu, probeer te begrijpen hoe mijn jeugd, mijn ouders en hun liefdesleven mij gevormd hebben. Maar vooral ook wat ik wil doorgeven aan mijn dochter.

Tweede boek is onderweg

Het beeld is dat je naar Spanje emigreert voor de rust. Alsof het leven hier automatisch verandert in lange lunches, zonsondergangen en een eindeloze staat van ontspanning. Maar soms voelt het alsof het leven hier juist nóg intenser is. Voor mij werd het leven hier niet per se rustiger, maar wel helderder.

Juist die kant van emigreren vind ik interessant. Wat doet het met je als mens? Wat gebeurt er met je verwachtingen, je relaties, en met jezelf als de droom ineens je gewone leven is geworden? Dat wordt het thema van mijn tweede boek.

Van het kappersvak, het houden van bijen naar holistisch therapeut

Na het kappersvak heb ik, Marcel, verschillende dingen gedaan. Een daarvan was het houden van bijen. Het werken met bijen was zo interessant dat ik besloot om gezondheidsspecialist te worden.

Wat zo ontzettend mooi was aan het werken met bijenvolken, was dat ik op een bepaald moment zag dat het niet om tienduizenden aparte beestjes draaide, maar dat al die beestjes samen als één organisme werkten. Dit heeft toen ook al mijn kijk op mensen veranderd.

Zes jaar geleden heb ik besloten om de opleiding tot holistisch therapeut te gaan volgen. Na een mislukte knieoperatie van Mandy legde ik regelmatig mijn hand op haar been. Tijdens een gesprek in de alternatieve hoek kreeg ik op een gegeven moment de opmerking dat ik “iets met mijn gave” moest doen. Of je daar nu wel of niet iets in ziet, bij mij wekte het in ieder geval de nieuwsgierigheid om me verder in de holistische wereld te verdiepen.

Voorafgaand aan de opleiding heb ik de eerste twee Reiki-inwijdingen gekregen en tijdens de opleiding mijn Reiki Master-inwijding. Kort daarna besloot ik dat ik ook zelf wilde gaan inwijden. We wisten toen al dat we naar Spanje gingen verhuizen en het leek me fantastisch om hier ook Reiki-cursussen en retreats te gaan geven.

Ook voordat ik met Reiki begon wist ik al min of meer dat ik ‘speciale handen’ had. Door Reiki is dit alleen maar sterker geworden. Het is mooi als je mensen kunt helpen met allerlei kwalen. Maar Reiki heeft ook met mijzelf veel gedaan. Het heeft mijn leven sowieso enorm veranderd. Het heeft me enorm veel rust gebracht, angsten weggenomen en ik denk ook dat het me een leuker mens heeft gemaakt.

Dus waar kunnen de gasten nu nog meer van genieten dan alleen het prachtige verblijf?

Tijdens het verblijf kunnen gasten ook genieten van een Reiki-behandeling, een holistic pulsing-behandeling, ontspanningsmassages en klankschaalmeditaties, allemaal verzorgd door Marcel.

Daarnaast bieden we verschillende individuele retreats aan, waaronder een Reiki-retreat, Relax-retreat, schrijversretreat en een programma waarin persoonlijke groei centraal staat. Het komende jaar willen we ons nog richten op retreats en het aanbod verder uitbreiden.

Gaan we het nu dan over het minst leuke hebben? De regels...

Nieuwe regels, nieuwe werkwijze

Aan de B&B of ons huis hebben we tot nu toe eigenlijk weinig hoeven aanpassen. We waren vanaf het begin officieel geregistreerd als Casa Rural en hebben bij de inrichting al rekening gehouden met de eisen die daarbij horen. Denk daarbij aan brandveiligheid, de aanwezigheid van brandblussers en een EHBO-doos en eisen aan de voorzieningen voor water, elektriciteit en afvalwater. Wat wel veranderd is, is onze manier van werken. Vooral de administratie en gastenregistratie zijn uitgebreider geworden. Naast de persoonsgegevens van gasten moeten we tegenwoordig ook meer informatie over hun verblijf en boeking registreren en doorgeven aan de autoriteiten. Dus de veranderingen zitten voor ons meer achter de computer dan in de B&B zelf.

Dat de toeristische accommodaties geregistreerd moeten zijn en aan regels rond veiligheid en kwaliteit moeten voldoen, vinden wij heel logisch. Voor deze registratie moet je de juiste gegevens en documenten aanleveren en aantonen dat je aan de voorwaarden voldoet.

De registratieplicht zorgt voor behoorlijk wat extra administratie

Als gastheer of gastvrouw in Spanje moeten we onze gasten en bepaalde gegevens over hun verblijf registreren bij de autoriteiten. Dat is de afgelopen jaren uitgebreid en zorgt voor behoorlijk wat extra administratie.

Daarnaast kwam er het NRA-register bij, waardoor er nóg een extra registratie nodig was. En vervolgens is dat in 2026 door de rechter weer van tafel geveegd. Het is iedere keer weer aanpassen als er weer nieuwe regels bijkomen en bestaande regels veranderen.

Hoeveel tijd we daarmee kwijt zijn is lastig te zeggen. Daarbij moet je denken aan een paar uur per week.

Best lastig om alle ballen in de lucht te houden

Zeker in het hoogseizoen valt het soms niet mee om al die ballen in de lucht te houden. Dan draait de B&B op volle toeren en gaan de andere werkzaamheden natuurlijk ook gewoon door. Tegelijkertijd krijgen we ontzettend veel energie van onze gasten. De leuke gesprekken, de ontmoetingen en de positieve energie die mensen meebrengen: daar doen we het uiteindelijk voor.

Maar we hebben ook geleerd dat je niet altijd maar door kunt blijven gaan. Daarom sluiten we de B&B ieder jaar van half november tot 1 maart. Die periode gebruiken we om zelf weer op te laden, tijd te maken voor onze andere werkzaamheden en nieuwe plannen uit te werken.

En daarna is het ook gewoon weer heel leuk als de eerste gasten voor de deur staan.

Maak een duidelijk plan

We zouden iedereen aanraden hun droom te volgen, maar wel realistisch te blijven. Zorg voor een financiële buffer en maak vooraf een goed plan. En wees je ervan bewust dat Spanje geen Nederland is. Dingen werken hier anders, de bureaucratie kan soms behoorlijk ingewikkeld zijn en je zult je daaraan moeten aanpassen. Denk dan aan vergunningen, registraties, contact met verschillende instanties en het feit dat procedures soms langer duren dan je gewend bent..

Denk ook goed na over wat je achterlaat in Nederland. En onderschat de sociale kant niet. Je begint hier voor een groot deel weer vanaf nul. Je moet nieuwe mensen leren kennen, een sociaal leven opbouwen en opnieuw je plek vinden. Dat is precies die psychologische kant van emigreren waar we het eerder over hadden.

En misschien wel het belangrijkste: vergis je niet in hoeveel werk het runnen van een B&B is. Ook hier in Spanje moet gewoon worden gewerkt. De zon schijnt misschien vaker, maar de kamers maken zichzelf niet schoon.

Heb je na het lezen van dit verhaal zin om te genieten bij het prachtige verblijf van Mandy en Marcel? Wacht dan niet te lang en boek hun heerlijke plek via **www.casatragabalas.com** of volg ze op Facebook en Instagram.

Hebben jullie genoten van dit interview? En ben jij zo'n gezellige, ondernemende B&B-eigenaar met een verhaal dat verteld moet worden? Laat het me weten – misschien sta jij binnenkort in een volgende editie van Durf!



CASA
TRAGABALAS
RELAXING & RETREATS



Ik ben Annemarie den Broeder, en samen met mijn man Fokko en zijn twee honden zijn we in 2023 geëmigreerd naar Medina-Sidonia in Cádiz.

Al jarenlang droomde ik van emigreren en een B&B beginnen in het buitenland, het liefst in Spanje of Italië. Alleen bleef het lange tijd bij dromen. Totdat de puzzelstukjes langzaam in elkaar begonnen te vallen.

Van jongs af aan was ik al gefascineerd door reizen en andere culturen. Eigenlijk was er voor mij maar één logische studiekeuze: de NHTV in Breda (tegenwoordig Breda University of Applied Sciences – BUas), waar ik Outgoing Travel Management studeerde. Reizen is daarna altijd een rode draad in mijn leven gebleven. Zowel voor mijn werk als privé heb ik veel van de wereld gezien.

Eerst reisde ik voor Toeristiek de wereld rond en daarna heb ik 25 jaar internationale corporate evenementen georganiseerd voor diverse bedrijven.

EMIGRATIE VERHAAL

Annemarie den Broeder





Ik woonde drie jaar op Malta en vervolgens twaalf jaar in Londen. Tussen twee banen door nam ik het liefst een paar maanden vrij om met mijn rugzak op pad te gaan. Maar altijd met een vaste baan achter de hand.

Ik ben opgevoed met het idee dat sparen, zekerheid, pensioen opbouwen en verstandig zijn belangrijk zijn. Die droom liet me echter niet los. Ik zag het helemaal voor me: iedere ochtend de luiken openen en uitkijken over een veld vol zonnebloemen. Maar er was altijd wel een reden om het uit te stellen. Een nieuwe baan, een promotie, te weinig spaargeld, of simpelweg de gedachte dat ik die stap niet alleen wilde en durfde te zetten.

Ondertussen was ik weer terug in Nederland en werkte ik met veel plezier bij bedrijven zoals ING en KLM. Ik keek trouw naar alle afleveringen van Ik Vertrek, maar zelf de sprong wagen? Dat bleef iets voor later.

Tot 2021. Toen kreeg ik borstkanker. Gelukkig waren we er op tijd bij en kwam alles uiteindelijk goed. Maar die periode zette me wel aan het denken. Ik realiseerde me dat je dromen niet eindeloos kunt blijven uitstellen. Ik besloot serieus werk te maken van mijn emigratieplannen en ik bezocht met twee vrienden vier mooie potentiële B&B's in Spanje.

Wat die reis me vooral duidelijk maakte, was dat ik deze droom niet alleen wilde verwezenlijken. Dus zette ik mijn plannen voorlopig weer even in de ijskast. Een jaar later veranderde alles.

Via een datingapp leerde ik Fokko kennen. Voor onze eerste date stond hij voor de deur met zijn twee labradors, een tas boodschappen, een bos bloemen, een fles champagne en chocolade... en zijn tandenborstel! Net als ik had hij al diverse keren in het buitenland gewoond en deelde hij mijn liefde voor avontuur en reizen. Het liefst trok hij er met zijn Land Rover en daktent op uit.

Zes maanden later vroeg ik voorzichtig hoe hij het zou vinden om in Spanje te wonen.

Hij reageerde direct enthousiast. Tijdens de coronaperiode was hij vanuit zijn passie begonnen met de online verkoop van vintage Swatch-horloges (www.swatchvintage.nl) en dat liep zo goed dat hij net zijn andere baan had opgezegd om zich daar volledig op te richten. En dat kon natuurlijk ook prima vanuit Spanje.

Het eerste huis dat we bekeken bleek niets te zijn. De B&B was schitterend, maar het dorp was te klein en de kust sprak ons niet aan. Kort daarna belde Fokko me op. "Stop met wat je aan het doen bent en klik op deze link, want dit is 'm'."

Kort daarna belde Fokko me op. "Stop met wat je aan het doen bent en klik op deze link, dit is 'm'."



Hij had gelijk. Een paar dagen later zaten we in het vliegtuig en binnen een week hadden we, onder voorbehoud, de koopakte getekend. We kenden elkaar pas zes maanden en hadden nog nooit samengewoond. Zijn huis stond in Zwolle, het mijne in Amsterdam. Iedereen verklaarde ons voor gek, maar voor ons voelde het goed.

Om echt voor onze nieuwe toekomst te kiezen, verkocht ik ook mijn appartement in Amsterdam. Daarmee liet ik bewust mijn laatste stukje zekerheid los. Tot dan toe was er altijd wel een baan of een huis waar ik op kon terugvallen, maar deze keer wilde ik er voor de volle honderd procent voor gaan.

Op 2 oktober 2023 kregen we de sleutel van ons nieuwe thuis in Medina-Sidonia, een prachtige pueblo blanco met een geschiedenis van meer dan 3.000 jaar, een half uur rijden van de schitterende kustlijn van de Costa de la Luz. Vanaf het eerste moment voelden we ons hier thuis. Mensen groeten elkaar nog op straat, familie en samenzijn staan centraal en niemand lijkt zich erg druk te maken.



Op 31 december 2023 vroeg Fokko mij ten huwelijk en op 26 juni 2026 zijn we hier in Spanje, omringd door familie en een kleine groep vrienden, getrouwd. En naast de twee labradors hebben we inmiddels ook een poes geadopteerd. We vervelen ons dus geen moment!

Lekker eten, een praatje maken op het plein en genieten van het moment: morgen is er immers weer een dag. Ook hebben we inmiddels een fijne vriendengroep opgebouwd met mensen van allerlei nationaliteiten. Hier hoeft je niet weken vooruit te plannen of agenda's naast elkaar te leggen. Meestal gaat het gewoon zo: "Zullen we vanavond ergens een hapje eten?" of "We zitten op het plein, kom je ook?"

Na een grondige renovatie van het tweeslaapkamer appartement zijn we gestart met onze boetiekaccommodatie Victoria Seis (www.victoriaseis.com). We verhuren twee sfeervolle appartementen en een tweepersoonskamer, allemaal met eigen terras.

Daarnaast geef ik holistische massages, iets wat ik met veel plezier doe. Af en toe freelance ik nog op evenementen, maar ik merk dat dat vanuit Spanje toch lastiger is dan gedacht.

Gelukkig zitten we nooit stil. Er is altijd wel iets te klussen en ook Fokko's bedrijf groeit hard. Ook privé hebben we niet stilgezeten.

Op 31 december 2023 vroeg Fokko mij ten huwelijk en op 26 juni 2026 zijn we hier in Spanje, omringd door familie en een kleine groep vrienden, getrouwd. En naast de twee labradors hebben we inmiddels ook een poes geadopteerd. We vervelen ons dus geen moment!

Ben ik blij dat we deze stap hebben gezet? Absoluut. We wonen in een prachtige omgeving waar altijd wel iets te ontdekken is. Van uitgestrekte zandstranden en natuurparken tot witte dorpjes zoals Vejer de la Frontera en historische steden als Cádiz, Jerez de la Frontera en Sevilla.

De ontspannen levensstijl, de flamenco, de lokale feesten en de gastvrijheid maken dat we ons hier helemaal thuis voelen. Ik vind het ontzettend leuk om gasten en andere Nederlanders kennis te laten maken met deze nog relatief onbekende regio van Spanje.

Daarom heb ik ook www.costadelaluz.nl gemaakt, waar ik mijn favoriete plekken, praktische tips en inspiratie over deze prachtige regio deel.

Het enige waar we zelf nog beter in mogen worden, is af en toe echt gas terugnemen. Want ook in Spanje kun je zeven dagen per week werken als je wilt. We zijn hier juist naartoe verhuisd om meer te genieten van het leven, dus daar blijven we onszelf af en toe aan herinneren.

Wat we missen uit Nederland? Natuurlijk missen we onze familie en vrienden. En mijn guilty pleasure: sushi. In Amsterdam at ik minstens één keer per week sushi. Hier heb ik nog niet de perfecte plek gevonden. Al zijn tapas natuurlijk ook lekker!

Een tip aan de lezers? Soms moet je gewoon durven en doen – je kunt altijd weer terug. Mijn inspiratie was het nummer Ravijn van Veldhuis & Kemper. "Want de allermooiste bloemen bloeien vlak langs het ravijn en om die te kunnen plukken moet je durven bang te zijn." Je zult merken dat als je eenmaal de eerste stap zet, de puzzelstukjes langzaam op hun plek beginnen te vallen. Het bleek de beste beslissing die ik ooit heb genomen.



Ben jij iemand die van papier houdt?

Van bladeren, markeren, teruglezen? Dan is de gedrukte **herfsteditie van DURF!** precies voor jou.

En het mooie is: je kunt 'm gewoon **bestellen**. Een echte DURF!-editie om vast te houden, te bewaren en later opnieuw te lezen — rechtstreeks vanuit Spanje naar jouw brievenbus.

Prijs: €7.50 (exclusief verzendkosten)

Order
Now



Ga naar www.durf.es of stuur me een bericht op +34694476190

DURF! VERBINDERS

Claudia van Brewing Minds Valencia

Live talks van inspirerende denkers in de bars van Valencia

“Valencia is ideaal voor dit concept: mensen ontmoeten elkaar hier graag in het echt, en de stad heeft een grote wetenschappelijke, universitaire én artistieke gemeenschap — precies de mensen die we graag op ons podium uitnodigen.”

Claudia is een Italiaanse chica, woont nu zes jaar in Valencia en werkte jarenlang in recruitment voordat ze besloot daarmee te stoppen en iets heel anders met haar leven te doen. Nu runt ze Brewing Minds hier in Valencia.

CLAUDIA



TEAM BREWING MINDS IN BERLIJN



Zoekend zag ik haar door het raam naar binnen kijken, alsof ze zich afvroeg of dit de koffiebar was waar we hadden afgesproken. Ik stond op en zwaaide naar haar. En daar was ze dan: Claudia van Brewing Minds. Spontaan, jong, vol enthousiasme — en, zo vertelde ze later, een tikje zenuwachtig.

Nog voordat we goed en wel begonnen, haalde ze een stapel papieren uit haar tas: zorgvuldig voorbereide vragen én antwoorden. Het type voorbereiding dat verradt dat iemand haar werk serieus neemt.

Gaandeweg het gesprek ontdekte ik een ondernemende, bevlogen jonge vrouw die het liefst anderen in de spotlight zet. Iemand die mensen wil verbinden, die nieuwsgierigheid wil aanwakken, en die zelf helemaal niet zo nodig op de voorgrond hoeft te staan.

Toen ik haar vroeg wie haar ideale spreker zou zijn — Brewing Minds draait tenslotte om live talks by clever minds in Valencia bars — glimlachte ze. Ze was ermee bezig, zei ze.

Ben je benieuwd wat Claudia met én voor Brewing Minds doet?

Pak iets lekkers te drinken... en duik gezellig verder het verhaal in.

Hoe is Brewing Minds Valencia ontstaan?

Brewing Minds ontstond vanuit de behoefte om iets betekenisvol te doen voor de stad, voor de mensen, en vanuit het besef dat leren op elke leeftijd essentieel is — omdat het je horizon verbreedt en je wereldbeeld opschudt. Toen ontdekte ik dat Brewing Minds Berlijn wilde uitbreiden. Ik vond ze online, schreef ze een bericht en zei: dit is precies de uitdaging die bij mij past. En zo bracht ik Brewing Minds naar Valencia.

Waar komt de naam Brewing Minds vandaan?

De oprichters bedachten hem. Het speelt met het idee van bier brouwen, maar ook het brouwen van ideeën. Het past bij het concept van samenkomen in een bar voor goede gesprekken — precies wat wij doen. Ik vind het geweldig omdat die twee woorden ons hele concept samenvatten. Het is de perfecte naam.

Waarom Valencia?

Valencia is al zes jaar mijn thuis. Als ik dit ergens zou doen, dan hier. Bovendien is Valencia ideaal voor dit concept: mensen ontmoeten elkaar hier graag in het echt, en de stad heeft een grote wetenschappelijke, universitaire én artistieke gemeenschap — precies de mensen die we graag op ons podium uitnodigen.

Het is voor veel mensen, ook locals, moeilijk om echte verbinding te maken.

Tijdens Brewing Minds hadden we een talk over The Neuroscience of Loneliness, en die deed me twee dingen beseffen: er is een verschil tussen alleen zijn en je eenzaam voelen — je kunt je eenzaam voelen in een volle kamer. Het andere is dat we tegenwoordig talloze manieren kennen om 'verbonden' te blijven, maar die zorgen er niet per se voor dat we ons verbonden voelen. Verbinding vraagt inspanning. Je moet het actief creëren. Het komt niet vanzelf.

Hoe helpt Brewing Minds mensen zich minder alleen te voelen?

We hebben Brewing Minds niet opgezet om de 'loneliness epidemic' op te lossen. Maar ik hou ervan dat we mensen samenbrengen met anderen die precies dezelfde interesse hebben.

Bij elk event vraag ik mensen aan het begin om één minuut naar de persoon naast hen te draaien en te vragen: "Wat spreekt jou aan in het onderwerp van vanavond?"

Dat kleine moment breekt het ijs en kan uitgroeien tot een gesprek — misschien zelfs een echte connectie.

Onze talks zijn voor iedereen die nieuwsgierig is. Meestal is het publiek ongeveer 50/50 Spanjaarden en expats. De leeftijden lopen uiteen van twintigers tot zestigers. En bijna niemand heeft een achtergrond in het onderwerp van die avond — zelfs bij een talk over zwarte gaten is er misschien één astrofysicus, en de rest komt uit allerlei beroepen.

Wat betekent Valencia voor jou?

In de winter ga ik graag naar de City of Arts and Sciences met mijn hond om te spelen. Vooral bij zonsondergang, wanneer bijna iedereen al naar huis is. De lichten die opkomen en geometrische vormen in het water maken — dat vind ik prachtig en rustgevend.

Waar zou jij zelf over willen spreken?

Ik ben geen expert, maar als ik mocht kiezen: culturele verschillen tussen landen en samenlevingen. Ik vind het fascinerend hoe cultuur bepaalt hoe we communiceren, ons gedragen en de wereld interpreteren — vaak zonder dat we het doorhebben. Begrip voor die verschillen brengt ons dicht bij elkaar als mensen.

Ik introduceer mijn sprekers graag. Ik laat anderen stralen — dat is mijn rol.

Waarom zijn offline verbindingen zo belangrijk?

We zijn sociale dieren. Vanaf dat we baby zijn leren we de wereld kennen via oogcontact, gezichtsuitdrukkingen, lichaamstaal. Technologie heeft dat niet veranderd. Online verbindingen zijn efficiënt en soms nodig, maar ze helpen ons niet om mensen écht te lezen of diepere relaties op te bouwen. Online misverstanden liggen sneller op de loer. Offline contact houdt ons menselijk.

Wat heb je geleerd van het organiseren van al deze bijeenkomsten?

Dat mensen tegelijk heel gelijk en heel verschillend zijn. Ik begon met onderwerpen die ik zelf interessant vond — de zaal zat altijd vol. Toen kwam er een spreker met een onderwerp dat mij totaal niet boeide... en de zaal zat weer vol. Er zijn zoveel mensen met dezelfde interesses, en net zoveel met totaal andere. Het is mooi om dat te zien gebeuren.

Wanneer voelde Valencia als thuis?

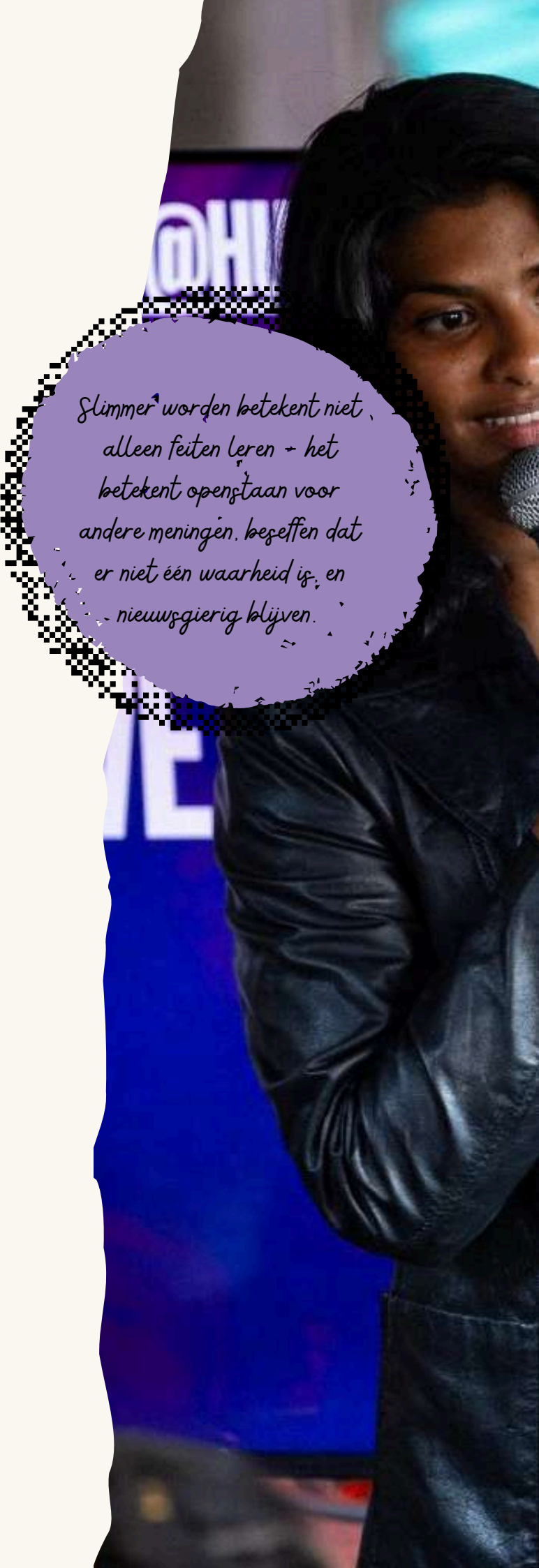
Ik denk dat dat langzaam ontstaat, door kleine dingen. Maar ik herinner me dat ik op de markt stond en mensen me bij naam riepen. De verkopers kenden me. Dat was het moment waarop ik dacht: "Ik hoor hier."

Wat maakt je trots?

Na een talk kijk ik vaak nog even om voordat ik vertrek. Dan zie ik mensen die elkaar een uur eerder niet kenden, nog steeds met een biertje zitten praten over het onderwerp. Dat maakt me zó trots — dat kleine vonkje van verbinding.

Wat hoop je dat mensen meenemen na een avond Brewing Minds?

Dat ze naar huis gaan met een nieuw inzicht, een interessant gesprek, of een ander perspectief. Slimmer worden betekent niet alleen feiten leren — het betekent openstaan voor andere meningen, beseffen dat er niet één waarheid is, en nieuwsgierig blijven.



Slimmer worden betekent niet, alleen feiten leren + het betekent openstaan voor andere meningen, beseffen dat er niet één waarheid is, en nieuwsgierig blijven.

Heb je een droomspreker?

Niet echt, maar ik was enorm verrast toen een grote Amerikaanse producer contact opnam omdat hij meer wilde filmen. Misschien wordt hij wel mijn droomspreker.

Wat is het beste advies dat je backstage kreeg?

Iemand zei tegen me: “Niemand is een ondernemer... totdat je het bent.” Dat raakte me. Je wordt ondernemer door het te doen, niet omdat je er klaar voor bent. Als je wacht tot je klaar bent, wacht je voor altijd.

Dromen voor de toekomst van Brewing Minds?

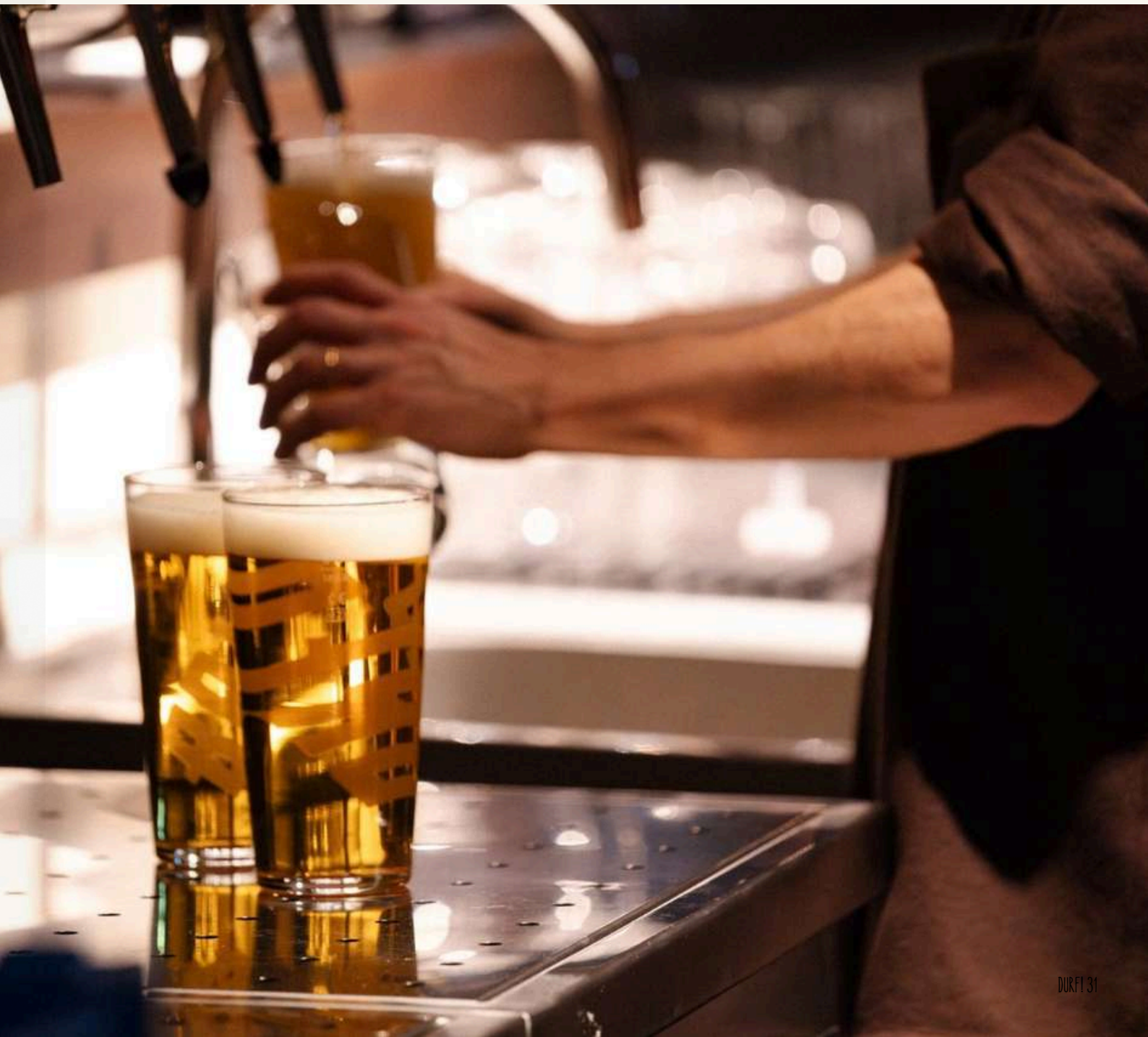
Ik wil dat de Spaanse talks groeien — idealiter één of twee per maand. En op de lange termijn droom ik ervan Brewing Minds naar andere steden te brengen.

Wat wil je de lezers meegeven?

Onderschát de waarde van nieuwsgierigheid niet. In recruitment beoordeel je kandidaten nooit op nieuwsgierigheid, terwijl het zo'n belangrijke eigenschap is. Nieuwsgierigheid drijft motivatie, verdiept kennis en brengt mensen verder. Onze sprekers — onderzoekers, professoren — zijn allemaal gedreven door nieuwsgierigheid. Het verdient veel meer waardering.

Wil je meer ontdekken? Check dan Claudia's Instagram [**@brewingminds_valencia**](#) voor meer informatie.

Check de agenda van oktober, sluit aan en geniet van een drankje tijdens een supergave lezing.





ONTDEK omdat nieuwsgierigheid je verder brengt

|

|

|

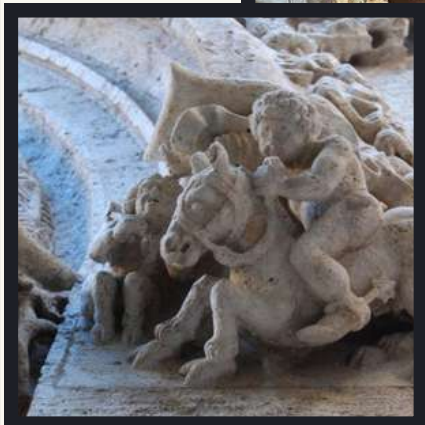
|

X

Weetjes over Valencia

Zijde maakte de stad rijk

Als je door Valencia loopt, zie je het misschien niet meteen... maar deze stad draait al eeuwen om één ding: zijde. Ja, echt. Die glanzende, zachte stof heeft hier een complete cultuur gebouwd.



Het begon allemaal eeuwen geleden, toen de Moren de eerste morenbomen plantten en mensen leerden hoe je zijderupsen verzorgt.

Dat klinkt misschien klein, maar het groeide uit tot een gigantische industrie. Valencia werd een soort mediterrane hotspot waar iedereen — van ambachtslieden tot handelaren — bezig was met weven, verven, ontwerpen en verkopen. De stad stond letterlijk vol met ateliers waar de weefgetouwen nooit stil stonden.

Het kloppende hart van die wereld was de Lonja de la Seda. Dat prachtige gotische gebouw in het centrum was dé plek waar zijde werd verhandeld. Een middeleeuwse beursvloer, maar dan met meer flair.

En die flair is nooit verdwenen. Tijdens de Fallas zie je vrouwen in schitterende jurken van echte Valenciaanse zijde — patronen en kleuren die rechtstreeks uit die oude ateliers komen. In de Velluters-wijk, ooit het domein van de wevers, hangt nog steeds een soort creatieve energie. En in kleine werkplaatsen wordt nog altijd met de hand geweven, langzaam en precies, alsof de tijd daar even stil blijft staan.

Zijde is dus geen stoffig stukje geschiedenis. Het is een levende draad die Valencia verbindt met haar verleden én haar identiteit.

Kim

Info

 **La Lonja de la seda (Zijdebeurs)**
Plaza del Mercado Valencia

 **Openingstijden**
Di–za: 10:00–19:00
Zon-feestdagen: 10:00–14:00
Ma: gesloten

 **Entree**
€2 standaard
€1 gereduceerd
Gratis zon/feestdagen

 **Extra**
Audiogids €2,25

 **Waarom doen en tip**
UNESCO-werelderfgoed, gotische zuilen
Ga vroeg voor rust

 **Museo de la Seda (Zijdemuseum)**
Calle Hospital 7 Valencia

 **Openingstijden**
Dagelijks ± 10:00–19:00
(seizoensafhankelijk)

 **Entree**
± €8–€10
korting studenten/senioren

 **Extra**
Rondleidingen + demonstraties

 **Waarom doen en tip**
Valencia's zijde-ambacht & gildeschiedenis
Boek een rondleiding



WAT VIEL OP?

-Moederschap is geen vanzelfsprekendheid-

Ik heb geen Google nodig:

*Ik heb kinderen die alles
beter weten*



Ik wil geen kinderen. Nooit gewild, nooit de wens gehad, nooit dat bekende “gevoel” gevoeld. Soms vraag ik me af of dat raar is. Want ja, mensen zijn tenslotte op de wereld om zich voort te planten — dat wordt ons tenminste vaak verteld. En ik heb ook geen partner. Wel gehad, maar ook dat voelt niet als iets wat ik nodig heb om mijn leven compleet te maken.

Vrienden zeggen vaak dat ze het knap vinden dat ik alles alleen doe, maar eerlijk? Ik ken niet anders. Dit is mijn ritme, mijn manier van leven, mijn keuze.

Tijdens het luisteren naar één van mijn favoriete podcasts, Kroegpraat van Liesbeth Rasker, hoorde ik dat zij óók geen kinderen wil. Ze heeft er zelfs een documentaire over gemaakt ‘Heb je geen kinderen?’

Natuurlijk heb ik die meteen gekeken. En wat daarin voorbij kwam, raakte me. Niet omdat het mij bevestigde, maar omdat het liet zien dat ik niet de enige ben. Dat er veel meer vrouwen zijn die twijfelen, kiezen, zoeken, en soms zelfs spijt hebben — van beide kanten.

In onze samenleving is het moederschap allang niet meer vanzelfsprekend. De kosten van opvoeding, kinderopvang, wonen en onderwijs zijn enorm gestegen, veel mensen hechten sterk aan hun eigen ritme, vrijheid en persoonlijke ontwikkeling, kinderen groeien op in een wereld waarin ze zichzelf continu moeten presenteren: likes, volgers, perfecte foto's, en ga zo nog maar door. Het zijn factoren die het ouderschap complexer maken dan vroeger — en die vrouwen steeds vaker laten twijfelen of ze überhaupt wel kinderen willen.

Opvallend is dat vrouwen die wél kinderen willen of hebben, bijna nooit de vraag krijgen waarom ze kinderen willen. Maar vrouwen die geen kinderen willen, krijgen die vraag voortdurend.

In de documentaire van Liesbeth komen ook vrouwen aan het woord die bewust voor kinderen kozen, maar daar later spijt van kregen. Dat kan dus ook. In beide gevallen — wel of geen kinderen — kun je spijt krijgen. Het blijft een pittige keuze, voor iedereen.



We leven in een wereld waarin twee inkomens nodig zijn, huizen onbetaalbaar worden en steeds meer mensen bewust kiezen voor zichzelf.

Tijdens mijn onderzoek kwam ik ook terecht bij de documentaire 'Het nest' van Engel Stam. Zij weet zeker dat ze geen kinderen wil, terwijl haar zus ze wel heeft. In haar documentaire schrijft ze een prachtige brief aan haar ongeboren kind — een eerlijke, kwetsbare manier om te laten zien dat de rol van moederschap je óf past, óf niet.

Familie en vrienden zeggen vaak: "Als je kinderen hebt, voel je vanzelf dat het het mooiste is wat er is." Dat werd mij ook verteld. Maar dat is allang niet meer voor iedereen zo. We leven in een wereld waarin twee inkomens nodig zijn, huizen onbetaalbaar worden en steeds meer mensen bewust kiezen voor zichzelf.

De vraag die je jezelf dan kunt stellen is: komt mijn levenslust het beste tot zijn recht als moeder, of juist in een leven zonder kind? En hoeveel spontaniteit heb jij nodig om jouw leven vorm en zin te geven?

In de documentaire wordt duidelijk dat spontaniteit in de eerste jaren van het moederschap vaak verdwijnt,

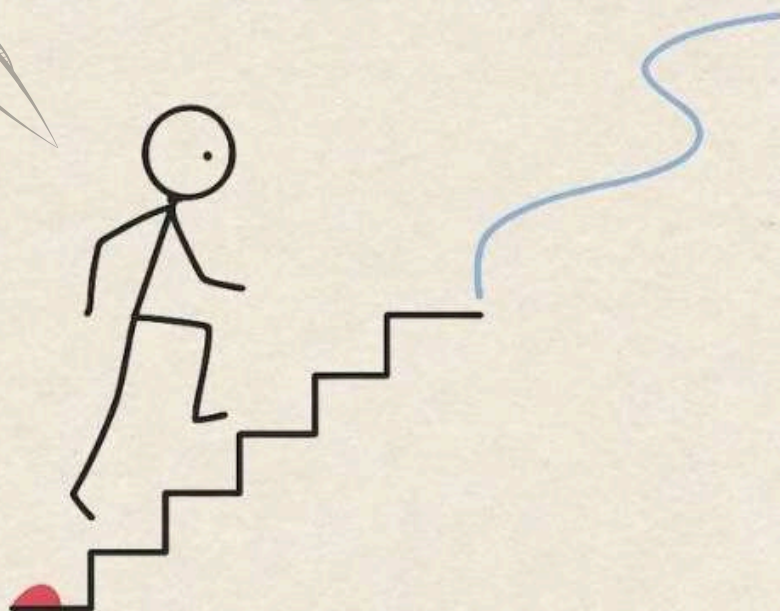
maar dat het later juist weer kan terugkomen — soms zelfs sterker dan daarvoor. Ook wetenschappelijk onderzoek, zoals de bekende Harvard-studie naar happiness, laat zien dat je zonder kinderen net zo gelukkig kunt zijn als met kinderen. In de documentaire van Liesbeth vertelt Antoinette Scheulderman dat ze nooit kinderen heeft gewild en daar volledig achter staat.

Tegelijkertijd zien we dat de jongere generatie steeds vaker twijfelt: ongeveer 25% wil geen kinderen. Hmm... dan denk ik weer aan dat mensen tenslotte op de wereld zijn om zich voort te planten. Aan het einde van Liesbeth haar documentaire geeft ze een feestje voor bewust kinderloze vrouwen — simpelweg om dit samen te vieren en elkaar te ondersteunen. Misschien moet ik dat ook maar eens doen...

Het laat allemaal zien dat er geen juiste keuze bestaat. Alleen jouw keuze. En dat die keuze, welke je ook maakt, altijd een vorm van moed vraagt.

Documentaire **Heb je geen kinderen?** en **Het nest** zijn te zien op NPO Start.

BLL THE LABEL



BEGIN.
HET PAD VERSCHIJNT ALS JE GAAT.

DAILY ♥ LOBI



cassette

smootheries

YUMMY

Spart Gelat
+3 Fruttes
+2 Crumbers
+2 Solives

ANA LANZA

Dogspots_VLC

Hoi, ik ben Maria!

Schrijver, redacteur en dierenliefhebber, wonend in Valencia. Ik ben ook de persoon achter Dogspots_vlc.

Toen ik mijn hond Lila kreeg, merkte ik al snel hoe verwarrend het kan zijn om hier te wonen, reizen en het dagelijks leven te plannen met een hond. Duidelijke, actuele informatie vinden is niet eenvoudig, en uitzoeken welke plekken écht honden welkom heten (en niet alleen “soms”) voelt vaak als een gokspel.

Ik betrapte mezelf er steeds op dat ik wenste dat er één plek was waar alles samenkwam. Dus: welkom bij mijn passieproject, Dogspots Valencia! In elke editie van DURF! vertel ik over echte ervaringen en praktische tips rond het leven met een hond in Valencia.



Terug aan het werk, maar hondvriendelijk: gids voor coworking met je hond in Valencia

September voelt altijd een beetje als een nieuwe start.

De vakanties lopen ten einde en de routines keren terug. We gaan allemaal weer terug naar het ritme van werk, school en alles wat onze agenda's vult.

Het idee om weer aan het werk te gaan en je pup alleen thuis te laten, geeft je misschien geen prettig gevoel. Maar waarom zou je trouwe viervoeter niet gewoon met je mee naar het werk kunnen?

Hondvriendelijke coworkingruimtes worden steeds populairder en Valencia heeft een aantal goede opties. Maar voordat je je laptop in de ene hand en de riem van je hond in de andere pakt, zijn er een paar dingen om rekening mee te houden!

De etiquette van coworking: het gaat niet alleen om je hond

Een hondvriendelijke coworkingruimte wordt gedeeld door allerlei verschillende mensen en niet iedereen zal net zo enthousiast zijn over jouw hond als jij. Verantwoordelijk omgaan met andere coworkinggebruikers betekent dat je rekening houdt met iedereen om je heen. Ga er niet vanuit dat iedereen je hond wil begroeten en laat hem niet zonder toezicht door de werkruimte rondlopen. Houd het geblaf onder controle, maak eventuele ongelukjes direct schoon en zorg ervoor dat je hond niet opspringt tegen meubels of vergaderingen verstoort. Controleer altijd de huisregels van een coworkingruimte voordat je je hond meeneemt.

Is jouw hond klaar voor coworking? (en is het ook geschikt voor hem?)

Alleen omdat een ruimte hondvriendelijk is, betekent dat nog niet dat elke hond ervan zal genieten. Coworkingruimtes zitten vol met mensen, onbekende geluiden en soms natuurlijk andere honden.

Voordat je je pup een hele dag meeneemt, moet je bedenken hoe hij op dit soort afleidingen reageert. Kan hij rustig blijven? Is hij comfortabel in de buurt van nieuwe mensen en andere honden? Kan hij zich ontspannen terwijl er van alles om hem heen gebeurt? Idealiter zou je hond zichzelf een tijdje moeten kunnen vermaken zonder dat jij voortdurend aandacht hoeft te geven.

Als je hond daar nog niet helemaal klaar voor is, maak je dan geen zorgen! Coworking is een vaardigheid die je kunt aanleren. In plaats van meteen een volledige werkdag van acht uur te proberen, begin je met een kort bezoek en kijk je hoe hij het doet. Vervolgens kun je de tijd geleidelijk uitbreiden naarmate hij zich comfortabeler gaat voelen in de omgeving.

Het is ook de moeite waard om jezelf af te vragen of je hond meenemen naar een coworkingruimte daadwerkelijk de juiste keuze voor jou is. Je hond de hele dag naast je hebben terwijl je werkt klinkt ideaal, maar ...je pup bij je betekent natuurlijk ook dat je de hele dag verantwoordelijkheid voor hem draagt.

Voor sommige mensen is het hebben van hun hond onder het bureau juist perfect om het werk aangenamer te maken. Voor anderen zorgt de vrijheid om zich geen zorgen te hoeven maken over wat hun hond doet juist voor meer productiviteit.

Er is geen goed of fout antwoord. De perfecte coworkingset-up is de set-up die werkt voor jou én je hond.

Begin met een routine

Net als wij hebben honden er vaak baat bij om te weten wat ze kunnen verwachten. Een consistente routine kan jou en je hond helpen begrijpen wanneer het tijd is om te spelen en wanneer het tijd is om je werk gedaan te krijgen.

Voordat je achter je bureau gaat zitten, probeer je je hond de kans te geven om wat energie kwijt te raken en zijn behoefte te doen. Zo is de kans groter dat hij tevreden naast je gaat liggen terwijl jij werkt.

Ochtendwandeling

Begin de dag met een goede wandeling en geef je hond voldoende tijd om zijn benen te strekken, lekker te snuffelen en zijn behoefte te doen.

Ontbijt: Je kunt een slowfeeder, likmat of een andere vorm van verrijking gebruiken om het ontbijt wat langer te laten duren en hem iets te geven om zich op te concentreren.

Aankomen en tot rust komen: Geef je hond de tijd om alles in zich op te nemen voordat je verwacht dat hij rustig blijft. Zet zijn mand of matje neer zodat hij een vertrouwde plek heeft waar hij kan ontspannen.

Zodra hij comfortabel is, is het tijd voor jou om aan het werk te gaan en voor hem om over te schakelen naar de werkmodus.

Pauzes: Zelfs de best opgevoede coworkinggenoot heeft een pauze nodig! Neem gedurende de dag korte pauzes om even snel naar buiten te gaan, iets te drinken of je hond wat verrijking te geven. Zo voorkom je dat je hond én jijzelf onrustig worden.

Lunch: Ga naar buiten, rek je benen en breng wat tijd door met je pup. Een goede lunchwandeling kan hem ook helpen om daarna weer tot rust te komen voor de middag.

Einde van de dag: Wanneer je laptop dichtgaat, is het tijd voor je pup om ook uit te kloppen! Hij heeft de dag doorgebracht als je uiterst goed opgevoede coworkingcollega, dus nu is het tijd om hem wat aandacht te geven.

Trakteer hem op zijn favoriete dingen en plan vervolgens wat quality time samen. Na een groot deel van de dag rustig te zijn geweest terwijl jij werkte, zal hij de kans waarderen om wat plezier te hebben, de omgeving te verkennen en zowel mentaal als fysiek gestimuleerd te worden.



Hondvriendelijk coworken in Valencia: Garage Coworking Club House

Als je in Valencia een plek zoekt om met je hond te coworken, is Garage Coworking Club House er zeker eentje om op je lijst te zetten.

Gelegen in het hart van El Carmen biedt Garage Coworking meer dan 600 m² aan werkruimte, grote bureaus, vergaderruimtes, chill-out zones en terrassen. De ruimte is bovendien huisdiervriendelijk.

Wat ons als hondenbaasjes vooral opviel, is de vaste-bureau-opzet. In plaats van steeds van werkplek te wisselen, hebben leden hun eigen vaste bureau.

Voor een hond die nieuw is in coworking kan een vertrouwde plek om zich te settelen elke keer weer enorm helpen — het maakt de hele ervaring veel rustiger en overzichtelijker.

Garage biedt daarnaast 24-uurs toegang voor vaste-bureau-leden, waardoor je flexibel kunt werken als jouw dag niet binnen de klassieke 9-tot-5 past.

En natuurlijk is er de terrasruimte — want als je toch werkt, kun je net zo goed een beetje van die Valenciaanse zon meepakken.

Jouw hondvriendelijke coworking-essentials

De coworking-checklist voor honden

- **Een draagbaar bedje of mat** – Een vertrouwde plek helpt je hond te begrijpen dat dit zijn of haar vaste plekje is.
- **Water** – Reken er niet op dat jouw coworkingplek een hondenwaterbak heeft.
- **Een stil kauw- of verrijkingsspeeltje** – Iets waarmee je hond zich kan bezighouden zonder anderen te storen.
- **Lijn en tuigje** – Ook als je hond thuis losloopt, moet hij in een gedeelde werkruimte onder controle blijven.
- **Poepzakjes / doekjes** – Spreekt voor zich.
- **Een paar snacks** – Handig om rustig gedrag te belonen.

En misschien wel het allerbelangrijkst... laat de piepspeeltjes thuis. Je collega's zullen je dankbaar zijn.

Samen weer aan het werk

September hoeft niet te betekenen dat je hond thuis achterblijft zodra iedereen weer terugkeert naar zijn routine. Met een beetje voorbereiding, de juiste werkplek en een realistisch ritme kan jouw hond zomaar de beste coworking-collega worden die je ooit hebt gehad.

Ze klagen niet over je meetings, ze beoordelen je inbox niet, en ze zijn altijd beschikbaar voor een lunchwandeling.

Wat wil je nog meer?

Op zoek naar meer hondvriendelijke plekken in Valencia? Bekijk de Dog Spots Valencia-kaart

Ontdek hondvriendelijke cafés, restaurants, bars en andere plekken in de stad, zodat jij en je hond minder tijd kwijt zijn aan zoeken en meer tijd hebben om samen te ontdekken.

Tot slot...

Wil je meer ontdekken? Check zeker Maria's Instagram [**@dogspots_vlc**](#) voor nog veel meer hondvriendelijke plekken in Valencia.

Ga eropuit met je viervoeter, laat je inspireren en geniet van al het moois dat deze stad te bieden heeft.



Kleine Grote vragen

Eens, oneens, of iets ertussen, dat kan natuurlijk ook. Als je wilt, deel een moment uit je leven dat laat zien waarom. Zo leer je jezelf een beetje beter kennen.

Ik voel me beter wanneer mijn dag een duidelijke indeling heeft.

☐ EENS ? ☐ ONEENS

Voorbeeld:

Ik raak sneller gestrest wanneer mijn planning te vol of te rommelig is.

☐ EENS ? ☐ ONEENS

Voorbeeld:

Ik maak vaak plannen, maar volg ze niet altijd op.

☐ EENS ? ☐ ONEENS

Voorbeeld:

Ik heb behoefte aan meer structuur dan ik mezelf meestal geef.

☐ EENS ? ☐ ONEENS

Voorbeeld:

Ik durf ruimte te laten voor spontaniteit binnen mijn structuur.

☐ EENS ? ☐ ONEENS

Voorbeeld:

DURF waar verandering begint

|

|

|

|

X



*Klei heeft geen haast -
maar ze laat je wel
merken wanneer jij dat
wél hebt.*

Durf! eens stil te staan

**-Waarom klei je dwingt
om te vertragen-**

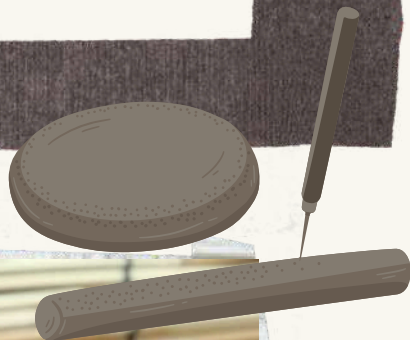
**Een ode aan pottenbakken oftewel
kleien, geduld en de kunst van
opnieuw beginnen**

Het was half september en we mochten weer pottenbakken. De hele zomer hebben mijn vriendin en ik gewacht tot de lessen weer zouden starten, na die hete, zwoele maanden waarin alles net iets langzamer ging. Toch merk ik dat ik altijd een beetje moeite heb met opnieuw beginnen. Zeker met keramiek — want geduld is bij mij vaak ver te zoeken als het gaat om creatieve workshops. Als iets klaar is, is het klaar. Op naar het volgende.

Maar misschien is dat precies waarom klei zo'n goede leraar is. Het daagt me uit om die sprankelende, meditatieve rust opnieuw op te zoeken. Om niet te rennen, maar te voelen. Om niet te haasten, maar te creëren.

Het ritme van klei

Het begint al bij het kneden. Dat lijkt simple, maar jeetje, wat een kracht in je handen heb je daarvoor nodig. Dan het platmaken van oppervlakken, het aan elkaar hechten van onderdelen, het kiezen van de kleuren en opdrukken. Het is een heel proces. Elke handeling heeft een eigen ritme zoals elke kleisoort weer voor een ander object gebruikt mag worden.





Oké, bij ons in de keramiekllessen wordt er ook veel gepraat – ze blijven toch Spanjaarden (okay... ik houd er ook van) – maar juist dat maakt het warm. Gezellig. Thuis.

Alles wat je maakt is mooi

Het leukste aan kleien is misschien wel dat het niet perfect hoeft te zijn. Sterker nog: het *má*g niet perfect zijn. Het gaat om het proces, om de weg ernaartoe. En eigenlijk wordt alles wat je maakt mooi, omdat het jouw eigen creatie is.

De rust van samen creëren

Wat ik misschien nog wel het mooiste vind: je wordt niet alleen rustig van jezelf, maar ook van de mensen om je heen. Anderen zien kleien is meditatief. De geconcentreerde blikken, de lach die op een gezicht verschijnt, een flauwe grap.

Oké, bij ons in de keramiekllessen wordt er ook veel gepraat — ze blijven toch Spanjaarden (okay... ik houd er ook van) — maar juist dat maakt het warm. Gezellig. Thuis. Een gedeelde ruimte waar iedereen op zijn eigen manier vertraagt.

Een zachte herstart

En zo wordt september elk jaar een zachte herstart. Een moment om opnieuw te leren vertragen. Om mijn handen het werk te laten doen en mijn hoofd er lekker van geniet. Om te voelen hoe klei me terugbrengt naar een eenvoud die ik nog niet helemaal ken.

Pottenbakken dwingt je om stil te staan. Maar het geeft je er iets voor terug: rust, aandacht, creativiteit en een klein beetje magie.

Kim

PRUTSEN IS DE
MEEST
ONDERSCHATTE
FASE VAN EEN
CREATIEF PROCES



DURF! TE VERSPAANSEN

Elke keer een beetje **más** España

QUÉ vs. LO QUE

QUÉ = wat? → vraagwoord ¿Qué haces? → Wat doe je?

LO QUE = dat wat / hetgeen → uitlegwoord

No entiendo lo que dices. → Ik begrijp niet dat wat je zegt.

Ezelsbruggetje

QUÉ vraagt. LO QUE vertelt.



QUÉ

Vraagt om info
Staat in directe vragen
Kort, scherp, nieuwsgierig

LO QUE

Legt iets uit
Betekent "dat wat / hetgeen"
Verbindt ideeën in een zin

Laten we oefenen!

Vul in: qué of lo que

1. ___ quieres comer?
2. No entiendo ___ dices.
3. ___ más me gusta es viajar.
4. ___ es eso?
5. Eso es ___ necesito.

Antwoorden:

1. Qué 2. lo que 3. Lo que 4. Qué 5. lo que

¡Hola Perro!



Corinne van Engelen is een groot dierenliefhebber. Ze is hondengedragdeskundige en heeft een hondenuitlaatservice en hondenschool. Ze woont samen met haar man, twee dochters, inmiddels drie honden en zes katten, en reist regelmatig naar Spanje.

Regels, regels, regels

Zeg nou zelf: wie wordt er niet af en toe gek van al die regeltjes?

“Nederland heeft veel te veel regels. Daarom wil ik weg!” hoor je regelmatig. Maar stel je eens een wereld zonder regels voor.

Je komt aanrijden bij een druk kruispunt. Wie mag er eerst? Degene van rechts? Degene met de grootste auto? Of degene die het hardst toetert?

Je buurman besluit zijn huis knalroze te schilderen en verandert het ieder weekend in een nachtclub. En op je eerste werkdag zegt je nieuwe baas alleen: “Succes!” Zoek het verder maar uit. Ineens zijn regels best handig. Regels geven structuur. En structuur geeft veiligheid. Dat geldt voor mensen, maar zeker ook voor honden.

Een hond wil zich veilig voelen

Een hond die weet waar hij aan toe is, voelt zich veilig. Dus netjes wachten bij het aanlijnen, rustig in de mand, wachten op het eten en vier pootjes op de grond als er bezoek komt.

Klinkt simpel, toch? Tot je zelf consequent moet zijn. Want daar zijn wij mensen dan weer niet zo goed in. Wie rijdt er nooit te hard? Wie steekt nooit over bij donkeroranje? En wie heeft nog nooit gedacht: ach, dat plasticje gaat vandaag gewoon bij het restafval...

Uitzonderingen bestaan niet

Een hond is daarin veel duidelijker. Die denkt niet: Vandaag maken we een uitzondering, want we hebben haast. Nee. Een regel is een regel.

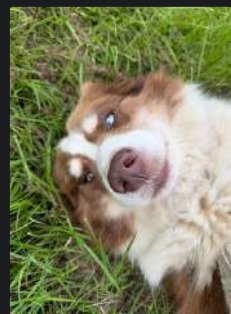
Als hij vandaag op de bank mag en morgen niet omdat er visite komt, is dat voor hem behoorlijk verwarrend. Gisteren mocht het toch ook? En misschien is dat wel iets waar wij mensen nog wat van kunnen leren. Duidelijkheid is fijn. Niet alleen voor een hond, maar voor iedereen.

Regels krijgen een ander jasje

Dus mocht je ooit besluiten om te emigreren, neem vooral je goede humeur mee. En een beetje flexibiliteit. Want regels verdwijnen niet als je de grens overgaat. Ze krijgen alleen een ander jasje.

En je hond?

Die maakt het allemaal niet zo ingewikkeld. Maar die zou het wel fijn vinden als de regels overal hetzelfde blijven. En een kluif is overal lekker.



@[trainingsschool_aw_denbosch](https://www.instagram.com/trainingsschool_aw_denbosch)

**MIS NOOIT EEN EDITIE
VAN DURF!
EN MELD JE AAN!**



De herfsteditie van DURF! is nu ook als gedrukt magazine verkrijgbaar.

- ✓ Gedrukt op mooi papier
 - ✓ Om te bewaren en later opnieuw te lezen
 - ✓ Met liefde vanuit Spanje verstuurd
- Prijs: €7.50 (exclusief verzendkosten)

Bestel nu!

Wil je het Durf! magazine ontvangen?

Wil je elke drie maanden een editie in je mail ontvangen? Dat kan! Mail naar info@durf.es

Of wil je het online magazine via WhatsApp ontvangen? Dat kan natuurlijk ook! Stuur me een berichtje op [+34694476190](https://www.whatsapp.com/business/profile/34694476190)

Check Durf! online

WWW.DURF.ES

Of via Instagram [@durf](https://www.instagram.com/durf)

Achter de schermen

Je krijgt een kijkje achter de schermen, ontmoet de mensen achter de verhalen en ziet hoe iedere editie langzaam vorm krijgt.

DURF!

Spaanse les volgen?

De Durf! te verspaansen met Kim-methode

- Iedere maand leer je Spaanse uitdrukkingen die Spanjaarden écht gebruiken.
- Je krijgt een duidelijke maandoelstelling, zodat je precies weet wat je gaat bereiken.
- Iedere les heeft een eigen module.
- Mijn methode volgt jouw tempo.
- Je praat iedere les veel, je leert actief en je duikt diep in elk thema zodat je het geleerde meteen kunt toepassen.





BEWUST LEVEN, CULTUUR EN NIEUWE AVONTUREN

Durf!

ONTMOET • ONTDEK • DURF



Laat je inspireren

Binnenkijken bij Bed and Breakfast CASA TRAGABALAS. De kansen en uitdagingen van een B&B in Spanje.

DURF! EENS STIL TE STAAN
WAAROM POTTEEBAKKEN
JE DWINGT OM TE
VERTRAGEN

DURF! TE VERSPAANSEN
WANNEER GEBRUIK JE
'QUE' EN WANNEER 'LO
QUE?

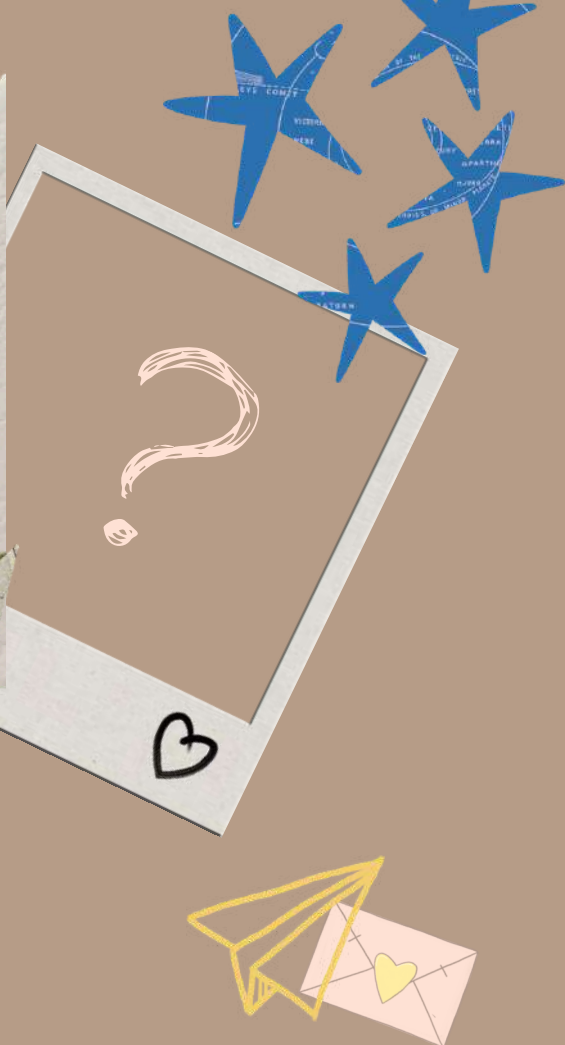
DOGSPOTS_VLC
COWORKING MET JE
HOND, MARIA VAN
DOGSPOTS_VLC VERTELT
JE HIER ALLES OVER

DURF! VERBINDERS
INTERVIEW MET
CLAUDIA VAN
BREWING MINDS
VALENCIA

help
dit
magazine
groeien

Vind jij dit magazine waardevol?

Dan heb ik een kleine vraag.



Als dit magazine je raakt,
inspireert of helpt, help mee om
Durf! te laten groeien.

Ik geloof dat emigreren meer is
dan verhuizen. Daarom maak ik
ieder kwartaal een magazine vol
verhalen die je nergens anders
leest. Wil je dat dit blijft bestaan?
Dan kun je **Vriend** worden van
Durf!. Daarmee help je nieuwe
edities mogelijk te maken én
bouw je mee aan een plek waar
verhalen en mensen elkaar
verbinden en inspireren.

Elke bijdrage, groot of klein,
maakt verschil. Dankjewel voor
je steun. Je kunt jouw bijdrage
overmaken op:

IBAN: ES26 2100 8533 4802
0019 9602 Ten name van: Kim
Leeuw. Of betaal eenvoudig via
Bizum: +34 69 44 76 190



400

53

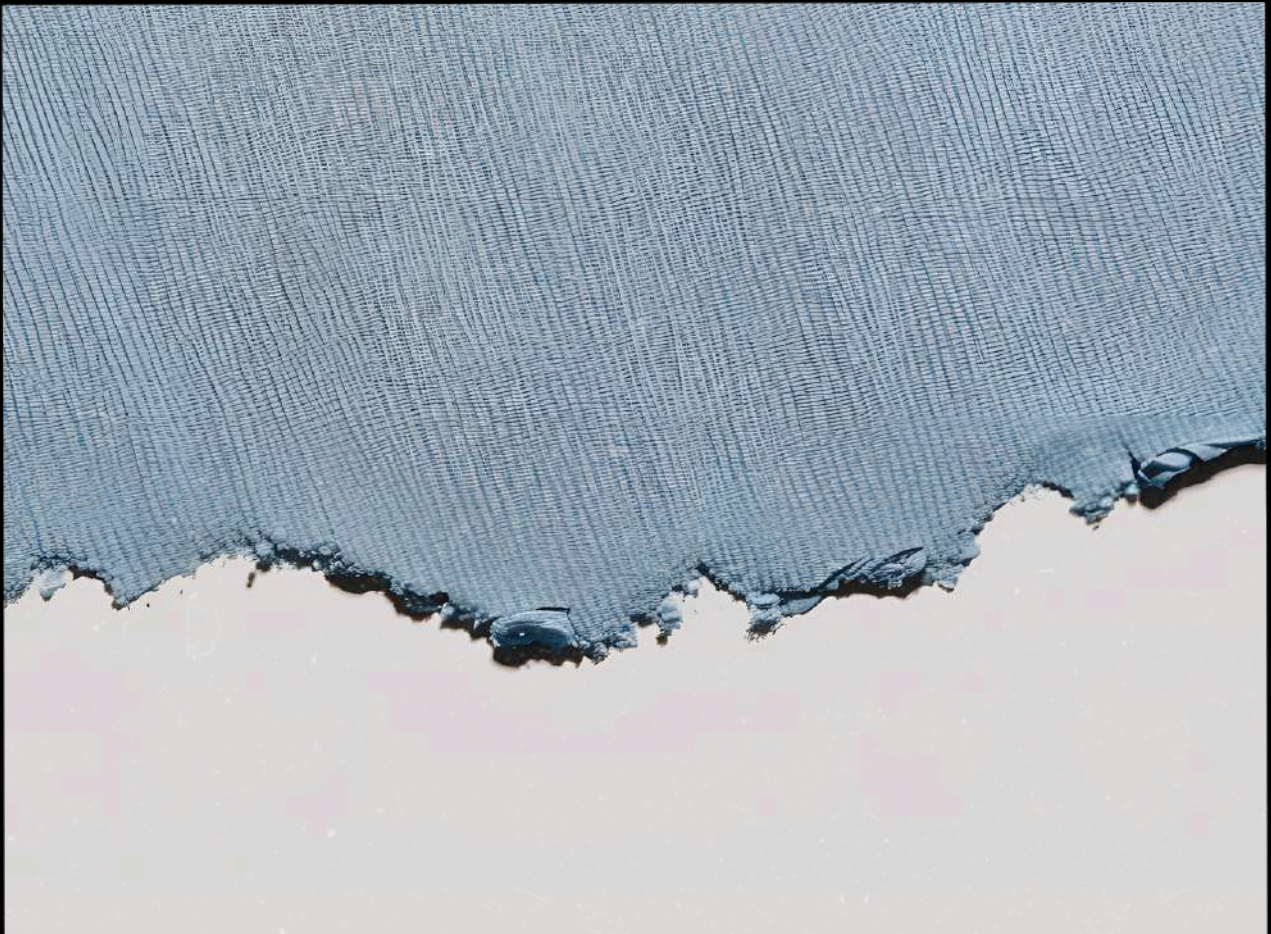
KODAK PORTRA 400



400

53

KODAK PORTRA 400



Durf!

ONTMOET • ONTDEK • DURF

VOLGEND NUMMER

In deze editie duiken we in creatieve manieren waarop ouderen hun toekomst vormgeven in Spanje — zonder verzorgingstehuis. Van slimme woonvormen tot het principe van cohousing: hoe werkt het precies, waarom kiezen steeds meer mensen hiervoor, en zou jij het zelf ooit willen... misschien zelfs op je eigen campo met die heerlijke tuin?

We gaan ook even terug naar de jaren 90. Naar de tijd dat je gewoon een bar binnenstapte om nieuwe mensen te ontmoeten, een boek las zonder afleiding en offline zijn nog heel normaal was. Mario van The Offline Club Valencia neemt je mee in die wereld, en geloof me: het is magisch.

En als we toch nostalgisch bezig zijn... waarom kiezen zoveel mensen voor digitaal minimalisme? Zijn we echt onderweg naar minder social media en meer echte ontmoetingen? Hyves is zelfs terug — dus wie weet.

Verder deelt Corinne van Engelen opnieuw fijne, praktische tips over hoe je jouw viervoeter kunt begeleiden in plaats van corrigeren. Liefdevol, duidelijk en verrassend effectief.

Dit en mucho más in de wintereditie.

Deze verschijnt in de eerste week van januari 2027.

Kim Leenn

MAKER VAN DURF!



Enjoy
Life

