

IN SAMENWERKING MET MEUBELZORG

De *Zit* gids

*Films, boeken en series om
ten volle van te genieten,
vanuit de mooiste stoel in huis.*

De kunst van het *stilzitten.*

Een goede film, een meeslepend boek, een serie die je meeneemt. Allemaal vragen ze hetzelfde: tijd, aandacht, en een plek om werkelijk neer te strijken.

Bij Proudies schrijven we al jaren over de derde levensfase. De jaren waarin tijd opnieuw beschikbaar wordt, en waarin de keuze wat je met die tijd doet groter is dan ooit. Wat steeds opnieuw terugkomt in de gesprekken met onze lezers, ambassadeurs en clubleden, is hoe belangrijk de avond is geworden. Het moment waarop het rustiger wordt in huis, en waarop een goed boek, film of serie ineens werkelijk de ruimte krijgt.

Tegelijk leven we in een tijd waarin alles om snelheid draait. Korte filmpjes, vluchtige nieuwsberichten, een agenda die altijd voller is dan de week ervoor. Juist daarom groeit het verlangen naar het tegenovergestelde: een lange avond met een boek dat je niet meer wilt wegleggen. Een film waar je tot diep in de aftiteling blijft zitten. Een serie die je liever rustig laat doorwerken dan in één keer verslindt.

De redactie van Proudies

In samenwerking met Meubelzorg

Wat al die ervaringen gemeen hebben, is dat ze om iets vragen wat we de afgelopen jaren een beetje verleerd zijn: stilzitten. Echt zitten. Niet half op de bank met de telefoon in de hand, maar geïnstalleerd, gefocust, ondergedompeld.

Voor deze gids werkten we samen met Meubelzorg, omdat zij dezelfde overtuiging delen: de mooiste avonden beginnen niet bij wat je kijkt of leest, maar bij waar je zit. De redactie van Proudies stelde de selecties samen: films, boeken en series die ons werkelijk raakten. Meubelzorg leverde de expertise over de plek waar het allemaal gebeurt: je eigen leeshoek.

We hopen dat deze gids je uitnodigt om ruimte te maken. Voor wat je al lang van plan was te kijken. Voor het boek dat al maanden op het nachtkastje ligt. Voor een avond die je zelf kiest, in een stoel die bij je past.

Wat u kunt verwachten.

Een gids in vier delen, samengesteld door de redactie van Proudies.

I	Films voor de lange avond	05
	Zes selecties — van Wim Wenders tot Charlotte Wells	
II	Boeken die blijven hangen	08
	Zes selecties — van Hernan Diaz tot Connie Palmen	
III	Series om in te verdwijnen	11
	Zes selecties — van <i>Slow Horses</i> tot <i>Borgen</i>	
IV	De ideale leeshoek	13
	Acht praktische tips voor thuis	
V	Over Meubelzorg	14
	Zitcomfort dat past bij hoe u wilt leven	



Een goede stoel is geen
meubelstuk.

Het is de *stille voorwaarde*
voor alles wat daarna komt.

DEEL I

Zes filmselecties

Films voor de *lange* avond.

Werk waarin de tijd niet wordt opgedreven, maar uitgenodigd. Zes films die om aandacht vragen, en die aandacht ruimhartig terugbetalen.

FILM N° 01

01

2023 REGIE: CELINE SONG

Past Lives

Een Koreaans-Amerikaanse vrouw ontmoet na 24 jaar haar jeugdliefde terug in New York. Drie avonden, één gesprek tussen drie volwassenen, en een hele kosmos aan keuzes die het leven anders deden lopen. Celine Songs debuteerde terecht omarmd: traag in het beste zin, ingehouden, en uitzonderlijk gevoelig voor de stiltes tussen mensen die elkaar ooit beter kenden dan ze nu kunnen verdragen.

WAAROM NU *Vraagt iets terug: rust, geen telefoon, het juiste licht in de kamer. De film werkt sterker als je 'm afkijkt zonder pauzes.*

FILM N° 02

02

2023 REGIE: WIM WENDERS

Perfect Days

Hirayama maakt openbare toiletten schoon in Tokio. Hij luistert naar muziek op cassette, leest 's avonds een boek, fotografeert de zon door bladeren. Wenders maakte met deze film een ode aan een leven dat in westerse ogen klein lijkt, maar dat in elke handeling vol aandacht is. Het is een film over genoeg hebben, en over hoe weinig genoeg eigenlijk is. Een stille gebeurtenis op het scherm.

WAAROM NU *Een film die de toon zet voor de hele week. Kijk hem op zondagavond, alleen of met één ander.*

FILM N° 03

03

2022 REGIE: MARTIN MCDONAGH

The Banshees of Inisherin

Op een Iers eiland in 1923 besluit de ene man dat hij de andere niet langer als vriend wil. Wat een eenvoudige aankondiging lijkt, ontvouwt zich tot een tragikomedie over vriendschap, eenzaamheid en de prijs van een leven dat zin zoekt. Colin Farrell en Brendan Gleeson spelen tegen elkaar op met een precisie die zeldzaam is. Donker, droog, en als je de stilte toelaat ook onverwacht ontroerend.

WAAROM NU *Dialoge van het allerhoogste niveau. Goede koptelefoon of een rustige kamer aanbevolen.*

FILM N° 04

04

2020 REGIE: FLORIAN ZELLER

The Father

Anthony Hopkins speelt een oudere man die langzaam de grip op zijn werkelijkheid verliest. Maar, en dat is de meesterzet, de film laat ons zijn verwarring vanuit zijn perspectief beleven. Kamers verschuiven, gezichten veranderen, tijdslijnen lopen door elkaar. Eén van de meest invoelende films ooit gemaakt over dementie, en tegelijk een onontkoombaar portret van ouderschap, dochterliefde en verlies.

WAAROM NU *Geen lichte film, wél een grote. Plan 'm met opzet, niet als toevallige avond.*

FILM N° 05

05

2022 REGIE: CHARLOTTE WELLS

Aftersun

Een vader en zijn elfjarige dochter brengen een vakantie door in een goedkoop hotel in Turkije. Geen plot in klassieke zin, alleen een opeenvolging van momenten (zwembad, karaokebar, terras) die jaren later, vanuit het perspectief van de inmiddels volwassen dochter, een hele andere lading krijgen. Wells maakte een debuut van zeldzame fijngevoeligheid. Een film die nog dagenlang doorwerkt.

WAAROM NU *Werkt het beste als de telefoon ver weg ligt. Klein en groot tegelijk.*

FILM N° 06

06

2022 REGIE: OLIVER HERMANUS

Living

Bill Nighy speelt een Britse ambtenaar in het naoorlogse Londen die te horen krijgt dat hij niet lang meer te leven heeft. Wat volgt is geen melodrama, maar een ingehouden, bijna haiku-achtig portret van een man die zoekt naar wat ertoe doet. Een herversing van Kurosawa's *Ikiru*, gefilmd in de mooie korrel van vroege jaren vijftig. Nighy's gezicht alleen al is een reden om te kijken.

WAAROM NU *Een film die je langzamer maakt. Begin niet als je nog ergens heen moet.*

DEEL II

Zes boekselecties

Boeken die *blijven* hangen.

Geen leeslijst voor de zomer, maar voor de lange winteravond. Werk dat zich niet laat haasten, en de stoel om je heen waarschijnlijk wat geduldiger maakt.

BOEK N° 01

01

2022 HERNAN DIAZ

Trust

Een boek dat zichzelf in vier delen ontvouwt, elk geschreven vanuit een ander perspectief, en met elke wending het beeld kantelt van wat je dacht te weten. Een verhaal over geld, macht, vrouwen die geschiedenis schreven zonder dat hun naam erbij stond, en over de vraag wie eigenlijk het recht heeft de werkelijkheid te vertellen. Diaz won er terecht de Pulitzer mee.

LEESWIJZE *Niet onderbreken tussen de delen. Het effect is cumulatief.*

BOEK N° 02

02

2008 · *Nederlandse vertaling 2020* ANNIE ERNAUX

De Jaren

Geen autobiografie, geen geschiedwerk, geen roman, en tegelijk alle drie. Ernaux schrijft het leven van een Franse vrouw door middel van wat haar generatie samen meemaakte: liedjes, advertenties, politieke omslagen, gespreksstof aan de eettafel. Een boek dat, zeker voor wie de naoorlogse decennia bewust heeft beleefd, een herkenning oplevert die zelden voorkomt in literatuur. Nobelprijs 2022, verdiend.

LEESWIJZE *Lees met potlood. Je zult willen aanstrepen.*

BOEK N° 03

03

2020 STEFAN HERTMANS

De opgang

Hertmans koopt in Gent een statig herenhuis, om jaren later te ontdekken dat de vorige bewoner een Vlaamse SS-officier was. Wat volgt is een reconstructie van een leven, en daarmee van een hele eeuw. Geen oordeel vooraf, geen bagatellisering, wel een geduldig graven naar hoe goed en kwaad in één biografie samen kunnen vallen. De Vlaamse meester op zijn best.

LEESWIJZE *Een boek voor de winter. Naast een kop thee, met de gordijnen dicht.*

BOEK N° 04

04

2022 ELIZABETH STROUT

Lucy aan zee

Tijdens de eerste maanden van de pandemie wijkt schrijfster Lucy Barton met haar ex-man William uit naar een huis aan de kust van Maine. Stroken zee, lange wandelingen, ongemakkelijke gesprekken die op andere ongemakkelijke gesprekken voortborduren. Strout schrijft in een ogenschijnlijk eenvoudige toon die telkens weer ontroert. Een boek over wat overblijft als de wereld even stilstaat.

LEESWIJZE *Korte hoofdstukken, ideaal voor 's avonds, dertig minuten per keer.*

BOEK N° 05

05

2009 · Nederlandse vertaling 2019 OLGA TOKARCZUK

Drijvers van de doden

Een excentrieke vrouw in een Pools dorp aan de Tsjechische grens, een reeks mysterieuze sterfgevallen onder lokale jagers, en een vertelster die William Blake citeert. Tokarczuk schreef een boek dat zich als detective laat lezen, maar onderhuids een filosofische roman is over hoe wij met dieren omgaan, en wie eigenlijk slachtoffer is en wie dader. Nobelprijswinnares.

LEESWIJZE *Eigenzinnig en geestig. Niet onderschatten.*

BOEK N° 06

06

2015 CONNIE PALMEN

Jij zegt het

Palmen schrijft het huwelijk tussen Sylvia Plath en Ted Hughes vanuit Hughes' kant. Een gedurfd boek, geschreven met de zelfverzekerdheid van een auteur die haar onderwerp tot op de bodem doorvoeld heeft. Geen rehabilitatie, geen aanklacht, wel een poging te begrijpen hoe twee mensen elkaar kunnen verwoesten zonder elkaar ooit te willen kwetsen. Palmen op haar krachtigst.

LEESWIJZE *Vraagt aandacht voor de zinnen. Het is taal die je even moet laten landen.*

DEEL III

Zes serieselecties

Series om *in* te verdwijnen.

Geen guilty pleasures, maar zes producties die het kijken belonen met scherpe scripts, sterke acteerprestaties en aflopen waar je zin in hebt.

SERIE N° 01

01

Apple TV+ · 2022 — heden MET GARY OLDMAN

Slow Horses

Een afdeling van MI5 waar de afgeschreven spionnen naartoe worden gestuurd, onder leiding van een chronisch ongewassen Gary Oldman. Klinkt als satire, is het ook, en is tegelijk een van de scherpste spionageseries van het laatste decennium. Korte seizoenen, hoogstaande dialoog, en personages die je onverwacht bent gaan koesteren tegen de tijd dat de aftiteling rolt.

KIJKWIJZE Per seizoen zes afleveringen. Ideaal voor een week of twee.

SERIE N° 02

02

Apple TV+ · 2022 — heden SHARON HORGAN

Bad Sisters

Vijf Ierse zussen, één buitengewoon onaangename schoonbroer, en een vraag die de hele eerste aflevering boven het scherm hangt: hoe is hij gestorven? Horgan schreef een serie die het midden houdt tussen pikzwarte komedie en familiedrama, met dialogen waarvan je soms hardop moet lachen. Slim, hartelijk, en zonder een seconde te lang.

KIJKWIJZE Goed gezelschap voor één of twee afleveringen per avond.

SERIE N° 03

03

Netflix · 2023 — heden MET KERI RUSSELL

The Diplomat

Een Amerikaanse diplomate wordt halsoverkop benoemd tot ambassadeur in Londen, in een week waarin een Brits oorlogsschip onder verdachte omstandigheden wordt aangevallen. Snelle dialogen, scherpe politieke intriges, en een huwelijksdrama dat onderhuids meeloopt. Voor wie hield van *The West Wing*, maar dan met de tempo van vandaag.

KIJKWIJZE Wel even meedenken. Geen serie voor de halve aandacht.

SERIE N° 04

04

Netflix · 2010 — 2022 ADAM PRICE

Borgen

De Deense politiserie die destijds zoveel deuren opende voor Scandinavisch drama. Birgitte Nyborg wordt onverwacht premier van Denemarken, en al snel ontvouwt zich een serie over wat macht doet met een vrouw, een gezin en een idealisme. De vierde en laatste reeks (2022) gaat over een veranderd politiek landschap en is misschien wel de scherpste van alle vier.

KIJKWIJZE *Lange seizoenen, dus reserveer er een paar weken voor.*

SERIE N° 05

05

ITVX · 2024 MET TOBY JONES

Mr. Bates vs The Post Office

Een Britse miniserie over één van de grootste justitiële schandalen uit de recente Britse geschiedenis: honderden postkantoorhouders die onterecht werden vervolgd omdat een softwaresysteem fouten maakte. Toby Jones speelt Alan Bates, de man die niet ophield met vechten. Een serie die woede én bewondering opwekt, en die in het Verenigd Koninkrijk daadwerkelijk politieke gevolgen had.

KIJKWIJZE *Vier afleveringen, kan in één weekend. Doen.*

SERIE N° 06

06

Netflix · 2024 STEVEN ZAILLIAN

Ripley

Patricia Highsmith's onfeilbare bedrieger Tom Ripley, deze keer geheel in zwart-wit en gedraaid in een Italië dat lijkt op de prenten van het Romeinse modernisme. Andrew Scott speelt Ripley met een kilte die de eerdere verfilmingen niet aandurfd. Traag, beeldschoon, en met een geluidsdesign waar het tikken van een typemachine spannender wordt dan menige actiescène.

KIJKWIJZE *Een serie om langzaam te kijken. Niet zappen ondertussen.*



Je koopt niet zomaar een stoel.
Je koopt de avonden van de
komende tien jaar.

— MEUBELZORG, IN GESPREK

De ideale leeshoek.

Acht praktische principes voor een plek in huis waar je graag, en lang, blijft zitten. Ingestuurd door de Proudies-community: ervaringen van mensen die het uitprobeerden.

01

Begin bij de stoel.

Een goede leeshoek begint niet bij het lampje of het bijzettafeltje, maar bij de stoel. Goede ondersteuning in de rug, voldoende diepte, en voor wie wat langer wil blijven zitten een ergonomisch profiel dat meegeeft op de juiste plekken.

02

Twee bronnen licht.

Eén lamp die de hele kamer aanlicht is genoeg voor schoonmaken, niet voor lezen. Combineer een staande lamp aan de zijkant met een leeslamp op het bijzettafeltje. Warm licht, niet wit.

03

Plek voor twee glazen.

Een bijzettafel dient niet alleen voor één kop koffie. Reken op een glas water, een leesbril, eventueel een afstandsbediening of de telefoon. Klein genoeg om niet in de weg te staan, ruim genoeg om alles te dragen.

04

Een stapel boeken binnen handbereik.

Niets ontmoedigt lezen sneller dan eerst naar een andere kamer moeten lopen. Houd drie tot vijf boeken vlakbij: gelezen, half gelezen, nog te beginnen. Een visuele uitnodiging.

05

Een deken die je uit zou kiezen.

Niet de noodgreep uit de kast. Een deken die er werkelijk hoort, in een kleur die past, in een stof die je graag aanraakt. Wol of zware katoen werken beter dan fleece.

06

Geluid, of juist geen.

Zorg dat er een keuze is. Een goede speaker voor jazz of een hoorspel, en een rustig hoekje wanneer je alles uit wilt. Wat je in elk geval niet wilt: een leeshoek met directe lijn op de wasmachine of het keukengeluid.

07

Maak het niet té strak.

Een leeshoek mag eruitzien alsof er gewoond wordt. Een gevouwen plaid, een leesbril die ergens ligt, een boek met een ezelsoor. Te netjes nodigt minder uit dan een hoek die zegt: hier zat iemand. Hier mag jij ook.

08

Test 'm bij jou thuis.

Een goede stoel proef je niet in de showroom. Het belangrijkste is hoe hij staat in jouw kamer, bij jouw licht, op jouw vloer. Vraag dus of een proefzit thuis mogelijk is, en doe er een avond mee in plaats van vijf minuten.

Een stoel die *past* bij hoe jij wilt leven.

Bij Meubelzorg geloven we dat zitten geen kleine kwestie is. Wie veel leest, kijkt of gewoon graag thuis is, brengt al snel een paar duizend uur per jaar door in dezelfde stoel. Dan maakt het uit voor je rug, voor je schouders, voor de avonden die er nog komen, hoe die stoel je ondersteunt.

Daarom werken we anders dan een gewone meubelwinkel. Bij ons begint het gesprek niet bij wat je wilt kópen, maar bij hoe je wilt zítten. We komen vrijblijvend bij je thuis langs, bekijken de ruimte, vragen door over je leeshouding, je televisiehoek, je eventuele rug- of nekklachten. Pas daarna komt een passende stoel ter sprake.

Onze stoelen worden in Nederland geleverd, met aandacht voor maatvoering, materiaal en duurzaamheid. Een sta-op-functie waar dat helpt, een hoogte die specifiek voor je lengte wordt afgesteld, een stof die past bij je interieur. En als er na verloop van tijd iets aangepast moet worden, omdat comfort verandert, lichamen veranderen, dan komen we terug.

Het is geen aanbod voor wie haast heeft. Het is een aanbod voor wie tijd wil maken voor wat ertoe doet.

"De juiste stoel merk je pas écht na een paar maanden. Dat is precies de tijd die we nemen om hem voor je te vinden."

Wil je meer weten? Vraag onze gratis brochure aan via meubelzorg.nl/prijslijst-aanvraag of bel **085 065 5292**. Geen verplichtingen, wel een eerlijk gesprek over wat je nodig hebt.

TOT ZOVER.

Geniet van wat je *kiest*.
En van waar je het
vanuit doet.

VRAAG DE GRATIS BROCHURE AAN

*Ontvang de Meubelzorg-brochure thuis.
Geen verplichtingen, wel een eerlijk beeld van wat het
beste bij jou past.*

meubelzorg.nl/prijslijst-aanvraag • 085 065 5292

UITGAVE

Proudies B.V.
Amsterdam
proudies.nl

SAMENSTELLING

Redactie Proudies
Hoofdredactie:
Pauline de Bruijn

IN SAMENWERKING MET

Meubelzorg
meubelzorg.nl
Editie 01 — 2026