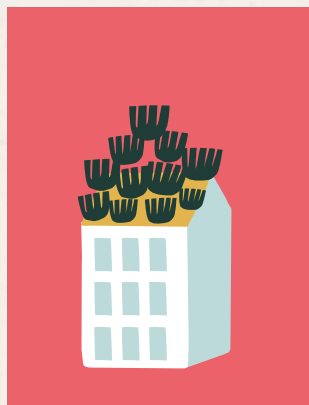




Duurzame kalender



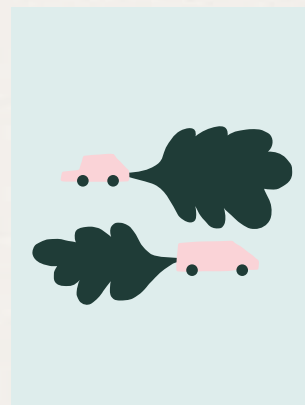
Januari
KLIMAAT



Februari
ENERGIE



Maart
AFVAL



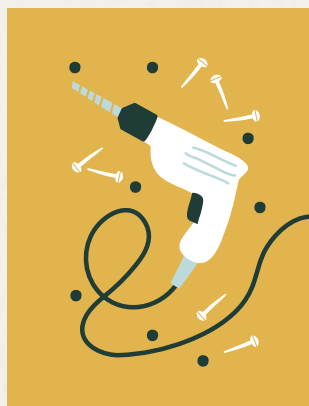
April
REIZEN



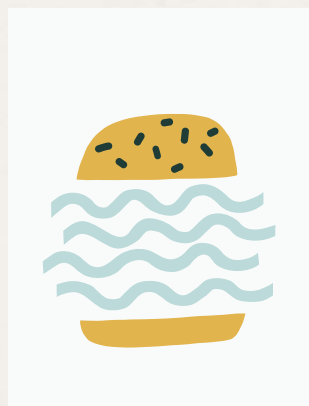
Mei
DUURZAAM WONEN



Juni
PLASTIC



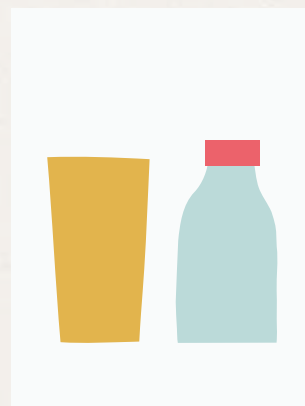
Juli
CONSUMINDEREN



Augustus
WATER



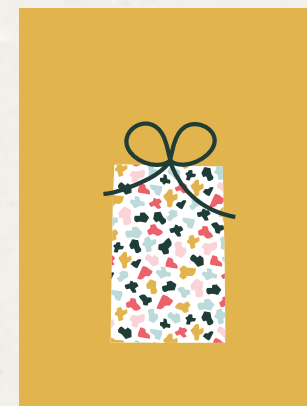
September
ETEN EN DRINKEN



Oktober
PERSOONLIJKE
VERZORGING



November
MILIEUVRIENDELIJK
LEVEN



December
FEESTDAGEN

Januari

KLIMAAT

DAT HET KLIMAAT AAN HET VERANDEREN IS, ZAL GEEN NIEUWS VOOR JE ZIJN. HET ENE WARMTE-RECORD NA HET ANDERE WORDT GEVESTIGD EN OOK DE REGENBUIEN DUREN LANGER EN ZIJN HEFTIGER. DE ZEESPIEGEL ZAL HOE DAN OOK STIJGEN EN DE KANS DAT HALF NEDERLAND STRAKS ONDER WATER STAAT IS HEEL REËL. HOE ERG HET GAAT WORDEN, HANGT AF VAN DE MAATREGELEN DIE WE NU NEMEN EN HOE SNEL WE ONS AANPASSEN AAN HET NIEUWE KLIMAAT. MAATREGELEN VOOR MINDER ENERGIE- EN WATERVERBRUIK BIJVOORBEELD.



week 1 PAS JE AAN HET NIEUWE KLIMAAT AAN

1 2 3 4 5 6 7

week 2 VERGROEN JE TUIN

8 9 10 11 12 13 14

week 3 LEG EEN GROEN DAK AAN

15 16 17 18 19 20 21

week 4 BEWERK DE GROND

22 23 24 25 26 27 28

week 5

29 30 31

Week 1

PAS JE AAN HET NIEUWE KLIMAAT AAN

Om ervoor te zorgen dat de aarde niet nóg verder opwarmt, moet de uitstoot van broeikassen teruggedrongen worden en we moeten ons aanpassen aan het nieuwe klimaat. De industrie en landbouw moeten zich aanpassen, maar wij 'gewone' mensen kunnen ook maatregelen nemen: denk aan isolatie, zonnepanelen en aan een groen dak en een regenton.

Week 2

VERGROEN JE TUIN

Om ervoor te zorgen dat je riolering niet overbelast raakt door plotselinge hevige regenval, kun je je tuin klimaatbestendig maken. Zo kun je je tuin bijvoorbeeld vergroenen: tegels eruit en planten en bloemen erin. Het water zakt dan in de grond in plaats van in het toch al overbelaste rioleringsnetwerk. En het helpt meteen tegen de hitte in de stad.

Week 3

LEG EEN GROEN DAK AAN

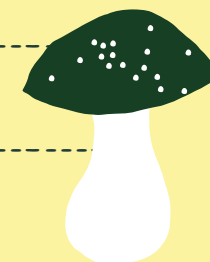
Een groen dak houdt regenwater vast, gaat hitte tegen, en vogels en insecten zijn er gek op. Met een regenton vang je regenwater op waar je op een warme dag je tuin mee kunt besproeien. In sommige gemeentes kun je subsidie krijgen om deze en andere klimaatbestendige aanpassingen door te voeren.

Week 4

BEWERK DE GROND

De grond zal vocht beter vasthouden. Het is best simpel voor elkaar te boksen: werk organisch materiaal door de grond zoals compost, dode bladeren, snoeiafval, stro en zelfs koffieprut! Hoe meer verschillende stoffen, hoe beter. Check www.mijntuin.org voor welk organisch materiaal door de grond kan.

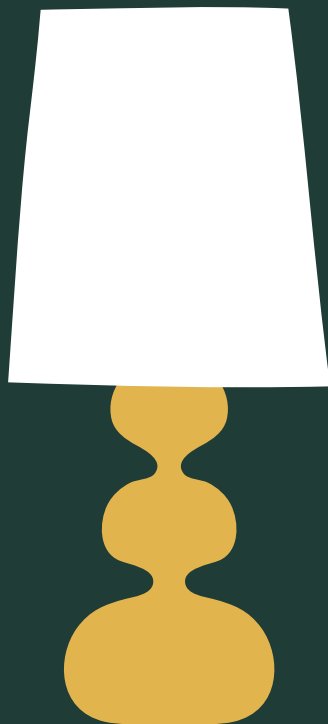
NOTEER HIER HOE JE JE AAN
HET KLIMAAT HEBT AANGEPAST:



Februari

ENERGIE

ENERGIEBESPARING IS NIET ALLEEN GOED VOOR JE PORTEMONNEE, OOK ONZE PLANEET VAART ER WEL BIJ. EN ZO MOEILIK IS HET NIET. ZET IEDERE WEEK EEN KLEIN STAPJE EN AAN HET EINDE VAN HET JAAR HEB JE FLINK WAT ENERGIE BESPAARD.



week 1 SCHAKEL APPARATEN UIT

1 2 3 4 5 6 7

week 2 GEBRUIK LEDLAMPEN

8 9 10 11 12 13 14

week 3 KLEED JE SLIM AAN

15 16 17 18 19 20 21

week 4 ISOLEER JE HUIS

22 23 24 25 26 27 28

week 5

29

Maart

AFVAL

DOOR DE HOEVEELHEID AFVAL DRASTISCH TE VERMINDEREN, LEVER JE EEN BELANGRIJKE BIJDRAGE AAN EEN DUURZAMERE WERELD. EN HET GOEDE NIEUWS IS DAT JE BEST MAKKELIJK EEN VERSCHIL KUNT MAKEN: DOOR SLIMME KEUZES TE MAKEN IN JE DAGELIJKS LEVEN.



week 1 GEBRUIK SPULLEN OPNIEUW EN REPAREREER ZE

1 2 3 4 5 6 7

week 2 GA VOOR HERBRUIKBARE DINGEN

8 9 10 11 12 13 14

week 3 RED VOEDSEL VAN VERSPILLING

15 16 17 18 19 20 21

week 4 MINDER PLASTIC, MEER MILIEUVRIENDELIJK

22 23 24 25 26 27 28

week 5

29 30 31

Week 1

GEBRUIK SPULLEN OPNIEUW EN REPAREER ZE

Als iets stuk is, probeer het dan te repareren in plaats van iets nieuws te kopen. Ben je zelf niet zo handig, kijk dan eens of er een repair-café bij jou in de buurt zit. Je brengt je kapotte spullen langs en handige mensen proberen ze te repareren. Geef zoveel mogelijk spullen een tweede kans. Van een broek kun je een tas maken, van een oud t-shirt een kussensloop, enzovoort.

Week 2

GA VOOR HERBRUIKBARE DINGEN

Vermijd zoveel mogelijk wegwerpartikelen. Neem altijd je eigen boodschappentas mee, en mocht je die zijn vergeten, koop dan niet de plastic zak, maar de herbruikbare variant. Doe hetzelfde met waterflessen en lunchboxen. Dat scheelt al een boel op de afvalberg.

Week 3

RED VOEDSEL VAN VERSPILLING

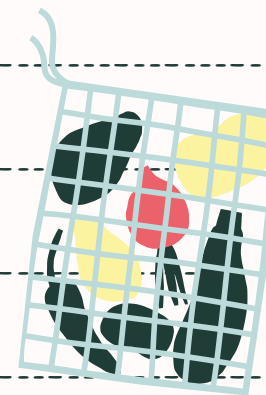
Veel van het afval komt door voedselverspilling. Alle Nederlandse huishoudens samen verspillen 590 miljoen kilo goed eten. Zonde! Als je een beetje oplet, kun je enorm besparen. Op je portemonnee en de hoeveelheid afval die je produceert. Plan je maaltijden goed, bewaar eten op de juiste manier en maak slim gebruik van restjes om voedselverspilling te voorkomen.

Week 4

MINDER PLASTIC, MEER MILIEUVRIENDELIJK

Probeer producten te vermijden die in veel plastic zitten en kies in zo'n geval voor glas, metaal of papier (zie ook juni). Vermijd wegwerpartikelen, zoals plastic rietjes, bestek en tasjes.

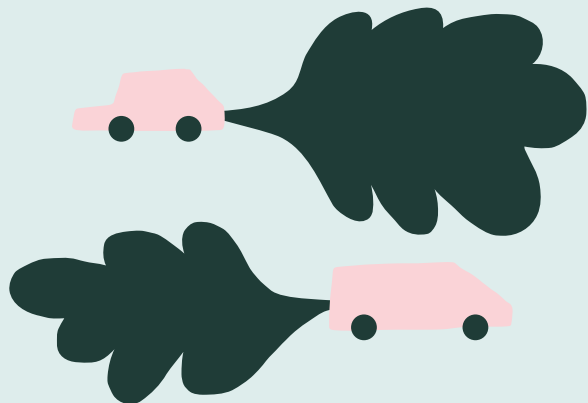
NOTEER HIER HOE JE DEZE MAAND
JE AFVAL HEBT VERMINDERD:



April

REIZEN

ZONDER JE TE VERPLAATSEN KOM JE NERGENS. MAAR ER ZIJN VERSCHILLENDE MANIEREN OM VAN A NAAR B TE KOMEN EN DE ÉÉN IS NET WAT MILIEUVRIENDELIJKER DAN DE ANDER. DE MEESTE VAN DEZE TIPS KEN JE WAARSCHIJNLIJK AL, MAAR HET KAN GEEN KWAAD JE ERAAN TE BLIJVEN HERINNEREN DAT JE ER GOED AAN DOET OM DEZE TIPS OP TE BLIJVEN VOLGEN.



week 1 FIETSEN OF LOPEN

1 2 3 4 5 6 7

week 2 GEBRUIK HET OPENBAAR VERVOER

8 9 10 11 12 13 14

week 3 CARPOOL MET VRIENDEN

15 16 17 18 19 20 21

week 4 MILIEUVRIENDELIJKE RIJSTIJL

22 23 24 25 26 27 28

week 5

29 30

Week 1

FIETSEN OF LOPEN

Kies vaker voor de fiets of ga te voet. Dit is niet alleen goed voor het milieu, maar ook voor je gezondheid. Is de afstand die je wilt overbruggen groter dan 10 kilometer, dan zou je een (deel)E-bike kunnen pakken. Een ritje van 10 kilometer kost je dan een kwartiertje en je verbrandt er ook nog steeds aardig wat calorieën mee.

Week 2

GEBRUIK HET OPENBAAR VERVOER

Je wist het natuurlijk al lang: treinen, bussen en trams stoten per passagier minder CO² uit dan individuele auto's. Dus als het kan, neem dan het openbaar vervoer in plaats van met de auto te gaan.

Week 3

CARPPOOL MET VRIENDEN

Als je toch met de auto moet reizen, probeer dan te carpoolen met vrienden of familieleden. Hierdoor help je het aantal auto's op de weg te verminderen en zo de uitstoot van schadelijke gassen te beperken. Je kunt ook denken aan een delen van een auto. Daarmee bespaar je productie-uitstoot en het blijkt dat mensen die een auto delen, minder kilometers rijden dan ze met hun eigen auto deden.

Week 4

MILIEUVRIENDELIJKE RIJSTIJL

Hoe je rijdt is van invloed op het energieverbruik van je auto. Leer jezelf een zuinige rijstijl aan, zoals rustig optrekken en langzamer rijden. Dit vermindert brandstofverbruik en vermindert de uitstoot van schadelijke stoffen. Zijn de banden van je auto op spanning, dan verbruiken ze ook minder energie dan als de banden zacht zijn.

NOTEER HIER HOE JE DEZE MAAND
MILIEUBEWUSTER HEBT GEREISD:



Mei

DUURZAAM WONEN

JE KUNT JE ECOLOGISCHE VOETAFDRIJK VERKLEINEN DOOR DUURZAAM TE WONEN. ENERGIE BESPAREN BIJVOORBEELD (ZIE OOK FEBRUARI), MINDER AFVAL PRODUCEREN (ZIE MAART) EEN WATERBESPARENDE DOUCHEKOP INSTALLEREN, ZIJN ALLEMAAL VOORBEELDEN VAN DUURZAAM WONEN.



week 1 ENERGIEBESPARING

1 2 3 4 5 6 7

week 2 WATERBESPARING

8 9 10 11 12 13 14

week 3 WEEK ZONDER AFVAL

15 16 17 18 19 20 21

week 4 DUURZAAM SCHOONMAKEN

22 23 24 25 26 27 28

week 5

29 30 31

Week 1

ENERGIEBESPARING

Er zijn veel makkelijke manieren om energie te besparen. Je kunt je huis goed isoleren, zonnepanelen op het dak zetten of een programmeerbare thermostaat kopen, zodat je efficiënter kunt verwarmen en koelen. Gebruik geen energieverblindende apparaten als droger en airco, maar laat was aan de lucht drogen en gebruik ventilatoren.

Week 2

WATERBESPARING

Draai de kraan dicht tijdens het tandenpoetsen en repareer lekkende kranen. Douche korter (gebruik desnoods een timer) en gebruik een waterbesparende douchekop. Installeer een regenton om regenwater op te vangen of installeer een regenwater-opvangsysteem voor het besproeien van planten.

Week 3

WEEK ZONDER AFVAL

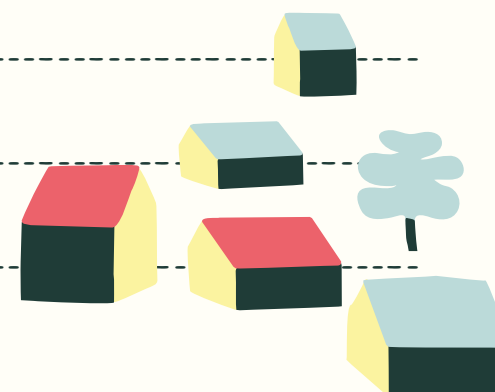
We zeiden het al eerder: afval scheiden heeft zin. Misschien nog wel meer zin heeft het om zo min mogelijk afval te produceren. of bijvoorbeeld eens mee met de Week zonder Afval. Check weekzonderafval.nl om te zien hoe makkelijk jij afval kunt verminderen.

Week 4

DUURZAAM SCHOONMAKEN

Kies voor milieuvriendelijke schoonmaakmiddelen met een keurmerk, bijvoorbeeld het Europees Ecolabel. Probeer tijdens het schoonmaken niet te veel water of schoonmaakmiddelen te gebruiken. Zet de afwasmachine op de ECO-stand. Schoonmaakmiddelen tasten het bodemleven aan, dus gebruik ze alleen binnenshuis.

NOTEER WELKE MAATREGELEN JE HEBT
GENOMEN OM DUURZAAM TE WONEN:



Juni

PLASTIC

PLASTIC IS EEN GROOT PROBLEEM VOOR ONZE PLANEET. PLASTIC VERGAAT NIET EN SLECHTS EEN KLEIN PERCENTAGE WORDT GERECYCLED. EEN GROOT GEDEELTE VAN HET GEPRODUCEERDE PLASTIC ZWERFT OVER DE AARDE ROND EN BELANDT UITEINDELIJK IN DE OCEAAN WAAR HET ALS PLASTIC SOEP VEEL SCHADE TOEBRENGT AAN ECOSYSTEMEN EN DIEREN. WAT KUN JE DOEN OM DE PLASTIC SOEP TE BEPERKEN?



week 1 GEBRUIK GEEN WEGWERPPLASTIC

1 2 3 4 5 6 7

week 2 RAAP RONDSLINGEREND AFVAL OP

8 9 10 11 12 13 14

week 3 KOOP ALLEEN PRODUCTEN VAN RECYCLEBAAR PLASTIC

15 16 17 18 19 20 21

week 4 KOOP SPULLEN DIE JE IN EIGEN ZAKKEN EN POTTEN KUNT DOEN

22 23 24 25 26 27 28

week 5

29 30