

FRISSE WINTER GIDS

Met veel
praktische
tips!

*...die helpen om afval te
verminderen, geld te besparen
en bewuster te leven.*

**EEN FRISSE START
VAN HET JAAR
PRAKTISCHE TIPS
VOOR ELKE DAG**



Colofon

Dit magazine is een uitgave van Stichting Zero Waste Apeldoorn. Het is met liefde samengesteld door de vrijwilligers van de stichting.

Zero Waste Apeldoorn richt zich op het informeren, inspireren en activeren van Apeldoornse inwoners om in het dagelijks leven duurzame(re) keuzes te maken.

Ons motto daarbij is '**Kleine stapjes, grote impact**', want elke stap in de goede richting brengt ons dichterbij een wereld waar afval en verspilling niet meer bestaan.

Deze gids bevat een verzameling tips om de winter en het nieuw jaar net wat slimmer, bewuster en voordeliger door te komen. Deze tips en nog veel meer zijn te vinden op www.zerowasteapeldoorn.nl.

Tekst en concept:

Tiphaine Bresser

Vormgeving:

Maarten de Groot

Eindredactie:

Michel Buitenhuis, Eefje de Groot

Foto's en beeldmateriaal:

Zero Waste Apeldoorn,
Henry Faber Photography, Bart van Uiter, Partners en Canva

Uitgave: januari 2026, 500 stuks,
geprint op houtvrij papier

De (auteurs-)rechten met betrekking tot het format en de inhoud van dit magazine berusten uitsluitend bij de uitgever. Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd en/of openbaar worden gemaakt zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord

DIT IS DE FRISSE WINTERGIDS

Met deze Frisse Wintergids willen we je inspireren om het nieuwe jaar bewust, praktisch en met minder afval te beginnen.

De winter is bij uitstek een periode om het thuis weer op orde te brengen, oude gewoontes los te laten en nieuwe, duurzame keuzes te maken. Niet door alles in één keer anders te doen, maar met kleine stappen die goed vol te houden zijn.

In deze gids vind je geen lange verhalen, maar concrete en bruikbare tips die je meteen kunt toepassen.

Van minder afval in huis tot opruimen, hergebruik en milieuvriendelijk schoonmaken. Alles afgestemd op het seizoen en de momenten die in de winter voorbij komen.

De tips zijn gebundeld per maand, zodat je er op je eigen tempo mee aan de slag kunt. Kies wat bij jou past, laat liggen wat nu nog niet lukt, en pak het later weer op.

- ➡ Meer tips, acties en activiteiten vind je op zerowasteapeldoorn.nl.
- ➡ Volg ons op Facebook, Instagram of LinkedIn voor de laatste updates.
- ➡ Schrijf je in voor onze maandelijkse nieuwsbrief en blijf geïnspireerd.

Samen maken we Apeldoorn stap voor stap afvalvrij. ♥

Veel leesplezier en
een frisse start gewenst!
Team Zero Waste Apeldoorn



INHOUD

Alle tips op een rij

Januari

- 04** Je eigen meetlat
- 05** Tips en recepten voor een plasticvrije en afvalvrije badkamer
- 15** Van Blue Monday naar Bright Monday
- 16** Mini-dossier Papier
Minder wegwerppapier in huis
- 21** Vetbollen voor de vogels zelf maken



Februari

- 23** Warmetruiendag
- 24** Tips: Verminderen, minimaliseren en opruimen thuis
- 28** Tips: Liefde
Van Valentijnsdag tot anticonceptie
- 32** Tips: Wasbaar
Van luiers tot menstruatiemiddelen
- 35** Tips: Voorkom afval



Maart

- 39** Nog (niets) doen is goed doen
- 40** Paddentrek
- 41** Je binnenshuis afval buitenshuis gebruiken
- 42** Week Zonder Vlees & Zuivel
- 43** Tips en recepten: Natuurlijk en eenvoudig
Schoonmaken
- 53** Week van de Circulaire Economie
- 54** Circulaire Economie Bingokaart
- 56** Digitale Schoonmaak
- 57** Schone stad
- 59** Earth Hour





JANUARI

staat in het teken van
een frisse start en
minder afval in huis

Na de drukte van de feestdagen keert in januari de rust langzaam terug. Het nieuwe jaar voelt voor veel mensen als een natuurlijk moment om opnieuw te beginnen: op te ruimen, oude gewoontes los te laten en ruimte te maken voor wat écht belangrijk is.

Die frisse start hoeft niet groots of perfect te zijn. Juist met kleine, praktische veranderingen kun je al veel verschil maken. Denk aan minder afval in de badkamer, bewuster omgaan met wegwerp producten en vaker kiezen voor herbruikbare alternatieven. Niet vanuit 'moeten', maar omdat het fijner is voor jouw huis, je portemonnee en het milieu.

Januari staat ook bekend om goede voornemens en Blue Monday. In plaats van strenge doelen en extra druk, nodigen we je uit om het licht te houden. Maak er een Bright Monday van: kies wat bij jou past, doe het op je eigen tempo en wees lief voor jezelf.

Deze maand barst het van de tips om het nieuwe jaar fris te starten. Met minder afval en meer overzicht maak je het jezelf meteen makkelijker. Van kleine badkamer-upgrades tot zelf maken, minder wegwerppapier en simpele ideeën die direct effect hebben. Zo begin je januari goed én leg je een fijne basis voor de rest van het jaar.

Kijk op de
volgende pagina's
voor
slimme tips!

Zet je eigen afval-reis in gang!

JE EIGEN MEETLAT

Wil je afval verminderen, maar weet je niet waar te beginnen? Gebruik je eigen meetlat. Start met een nulmeting en bepaal op basis daarvan je persoonlijke streefdoel. En onthoud: het hoeft niet perfect!

Wat is veel afval?

We krijgen vaak de vraag: "Hoeveel afval produceren jullie als zero wasters eigenlijk nog?" Het antwoord verschilt, want wat is 'veel'? Dat bepaal je helemaal zelf! Vergelijk jezelf niet met anderen, maar kijk naar je eigen vooruitgang. Jouw afval vandaag vergeleken met dat van gisteren: dát telt. Want elke kleine verbetering maakt al een groot verschil.

Een jampotje? Echt niet!

Als we in ons team rondvragen, bevestigt iedereen dat er in ieder geval (veel) minder afval is in hun huishouden dan voorheen. Maar we produceren allemaal nog steeds beduidend meer restafval dan oer-Zero Waster Bea Johnson. Ons restafval van een jaar past écht niet in een jampotje. Maar waarschijnlijk hebben we minder plastic- en restafval dan de

gemiddelde Nederlander.

Doordat we bewust plastic en overige verpakkingen verminderen, en liever materialen kiezen die herbruikbaar, recyclebaar (hoogwaardig) en composteerbaar zijn, hoeven we minder restafval aan de weg te zetten of weg te brengen. En er blijft ook bij ons altijd ruimte voor verbetering, al hoeft het echt niet perfect in één jampotje per jaar te passen!



1. Nulmeting

Begin met het meten van je eigen afvalstromen in je huishouden, dus naast restafval ook PMD, glas, papier, textiel, andere materialen (batterijen, lampen, etc.) en, indien van toepassing, luiers of incontinentiemateriaal. Lees de regels van de afvalverwerker in jouw gemeente opnieuw goed door en scheid je afval gedurende ten minste 2 weken eerlijk en volgens de regels (nog beter: 1 maand lang).

Afval scheiden volgens de regels is belangrijk om het recyclingproces niet te verstoren door vervuiling in de afvalstromen. Noteer per kilogram en/of volume wat er in elke sorteerbak ligt. Dit is je uitgangspunt.

Dit zijn de eerste stapjes:

Als je graag afval wilt verminderen, is het handig eerst te weten wat je nu hebt en wat op basis daarvan je streefdoel is.

2. Streefdoel

Bekijk vervolgens goed wat er in de verschillende sorteerbakken ligt en bepaal welk afval je kunt verminderen of volledig kunt voorkomen.

Dit wordt je streefdoel. En natuurlijk is het leuk om jezelf (of je gezin) te belonen voor elke succesvolle stap naar je streefdoel.

R-ladder

Soms merk je gaandeweg dat je minder plastic afval hebt, maar in plaats daarvan juist meer papier- of glasafval. Dat is niet persé slecht. Houd je dan vast aan de R-ladder, waarbij je liefst kiest voor herbruikbare materialen (Reuse), zoals statiegeldpotten, of organische/biologisch afbreekbare materialen om te composteren (Rot) en anders goed te Recyclen mono-materialen, zoals blik, papier en glas.



En onthoud: het hoeft niet meteen perfect. Elke kleine verbetering maakt een groot verschil voor jou én het milieu.

BADKAMER

Natuurlijk
&
Plasticvrij



Laagdrempelig

VAN FLES NAAR BAR

Een makkelijke kleine stap voor minder plastic in je badkamer: maak de switch van plastic fles naar bar! Hoe? Door je flessen douchegel, shampoo en conditioner door bars te vervangen zodra ze op zijn.



Wat zijn bars?

Bars zijn zeepjes in vaste vorm. Naast zeep en shampoo, kun je zelfs je scrubs, scheerzeep en gezichtsreinigers vervangen voor een bar variant. De zeep bars komen in allerlei kleuren, vormen en geuren. Gemiddeld doe je met een shampoo bar 3x zo lang als met een fles shampoo!

Kies voor bars met extra impact:

- Die met natuurlijke (en biologische) ingrediënten, lokaal of in Nederland zijn geproduceerd.
- Die geen palmolie, of microbeads/

plastic glitters bevatten.

- Die verpakkingsvrij zijn, of licht verpakt in papier/karton.
- Die geen sulfaten zoals SLS, SLES of SCS bevatten. Deze stoffen zorgen weliswaar voor een lekker schuim, maar je huid wordt er minder blij van.
- Die niet op dieren zijn getest.

Zelf maken?

Op het internet vind je tegenwoordig veel makkelijke recepten om je eigen zeep-, scrub- of shampoo bar zelf te maken.

Bonus tips:

- Gebruik een grote schelp, een stuk hout of platte steen als organische zeephouder. Let wel op dat deze het water niet vasthoudt want de zeepjes moeten goed kunnen drogen tussen de wasbeurten door. Bij je lokale kringloopwinkel, kun je ook vaak leuke zeephouders vinden.
- Is je shampoo bar, conditioner bar of zeep bijna op? Dit is ons trucje: plak de oude bar op een nieuwe bar om de laatste beetjes te kunnen gebruiken voordat het in kleine stukjes uiteen valt!



No Poo! Ga nog een stapje verder door helemaal geen shampoo meer te gebruiken, maar alleen water: dit wordt 'no poo' genoemd. Het vraagt wel om een beetje doorzettingsvermogen tijdens de (soms lange) transitie, maar is helemaal zero waste en nog beter voor je haar en hoofdhuid.

Verspillingsvrij genieten

SCRUBBEN MET KOFFIEDIK



Tip van Eefje

Ingrediënten

2 eetlepels koffiedik

1 eetlepel kokosolie, olijfolie of amandelolie

1 eetlepel suiker of zout

(optioneel, voor extra scrubkracht)

Een paar druppels essentiële olie
(optioneel, voor geur)

De geur van koffie in de ochtend... onder de douche!

Als je een liefhebber bent van koffie, dan heb je na het drinken ervan geen afval in je filter of machine, maar goud in je handen!!!

Want het koffiedik kun je voor ontzettend veel toepassingen in huis, tuin en keuken gebruiken als alternatief voor allerlei dure middelen. Zonde om (direct) bij het GFT te gooien dus! Zoek via de duurzame zoekmachine Ecosia op 'koffiedik gebruiken' en ontdek wat je er allemaal mee kan.

Eenvoudige scrub

Ik (Eefje) neem tegenwoordig **heel af en toe** koffiedik mee onder de douche. Om te gebruiken als scrub voor mijn huid. En wat een aanrader is dat!!!

Ik wilde dat ik deze functie van koffiedik jaren geleden al had gekend, want in het verleden heb ik genoeg geld uitgegeven aan dure scrubs van cosmeticabedrijven. En wauw, wat is mijn huid zacht na het scrubben! Geen zeep meer nodig!

De cafeïne heeft een verkwikkend effect, de olie maakt de huid zacht en de antioxidanten in het koffiedik kunnen helpen huidveroudering tegen te gaan.

Veelzijdig

Koffiedik is een verrassend veelzijdig product dat vaak wordt weggegooid. Maar het heeft tal van nuttige toepassingen. Van meststof voor planten tot geurtjes verwijderen, of als veilig schuurmiddel voor je pannen. Scan de QR code hiernaast voor ideeën en toepassingen voor koffiedik.

Recept zelfgemaakte koffiedik scrub

Koffiedik is ideaal voor een natuurlijke scrub vanwege de fijne textuur en exfoliërende eigenschappen. Hierboven is een eenvoudig recept om zelf een koffiedik scrub te maken, ook met een paar extra ingrediënten.

Instructies:

1. Meng alle ingrediënten in een kom tot ze goed gecombineerd zijn. Zorg ervoor dat het een pasta-achtige dikte heeft.
2. Breng de scrub aan op een vochtige huid en masseer zachtjes in cirkelvormige bewegingen. Focus op gebieden zoals de armen, benen en het gezicht, maar vermijd gevoelige plekken zoals rond de ogen.
3. Spoel af met warm water en dep je huid droog. Je huid zal zacht en gehydrateerd aanvoelen dankzij de olie, terwijl het koffiedik dode huidcellen verwijderd.

LET OP:

Koffie is van nature vetzig en kan verstoppingen veroorzaken in de leidingen. Gebruik het dus als scrub met mate!



Maak het zelf

PLASTICVRIJE DEODORANT

Een frisse start zonder afval! Zelf je deodorant maken is goedkoop, plasticvrij, milieuvriendelijk én huidvriendelijk vanwege de natuurlijke ingrediënten. Bovendien is het eenvoudig en leuk om te doen! Een goed alternatief, zeker als je bedenkt dat veel (spuit)deo's schadelijke stoffen bevatten voor jou én het milieu.

Het recept

Dit eenvoudige recept van de Nederlandse Zero Waste pioniers Nicky en Jessie Kroon bevat slechts 5 natuurlijke ingrediënten, te koop bij grote supermarkten en drogisterijen.

- 30 gram Kokosolie + 20 gram Shea butter, smelt deze samen au bain-marie.
- Voeg 30 gram arrowroot powder (of maïzena) en 20 gram baksoda toe.
- Meng alles en voeg 2-3 druppels van je favoriete etherische olie toe.
- Giet het mengsel in een schoon potje en laat afkoelen. Roer tussendoor tot het gestold is.

De arrowroot powder kun je ook vervangen door maïszetmeel/maïzena. En de Shea butter is op zich optioneel, maar goed en voedend voor je huid; vooral goed als je vaak je oksels scheert.

Tips

- Gebruik biologische en ongeraffineerde ingrediënten voor het beste resultaat.
- Heb je een gevoelige huid? Vervang de baksoda door bentonietklei.
- Arrowroot powder (pijlwortelpoeder) staat meestal in het vak met gezondheids- en glutenvrije producten.

Gebruik

Een kleine hoeveelheid is genoeg: wrijf het tussen je (schone) vingers en breng het aan onder je oksels.

Naast dit recept vind je nog veel meer recepten in het boek "Doe het Zero" van Nicky & Jessie Kroon. Een boek boordevol handige DIY-recepten voor een zero waste lifestyle.



Houd je van experimenteren?

Er zijn nog veel meer recepten om zelf deo te maken te vinden op internet!

Liever kant-en-klaar? Geen probleem!

Geen tijd of zin om zelf aan de slag te gaan? Gelukkig zijn er genoeg natuurlijke, plasticvrije deodoranten verkrijgbaar, gewoon in de (natuur)winkel en bij de drogist:

- Aluinsteen: de puurste en meest minimalistische optie.
- Plasticvrije alternatieven: deo in een kartonnen kokertje, metalen blikje of glas van merken zoals: Ben & Anna, HappySoaps, Marcel's Green Soap, We Love The Planet, Helemaal Shea, Loveli.



Goed voor jouw glimlach én het milieu

PLASTICVRIJ TANDEN POETSEN

Wat ben je mooi als je lacht! En wat dōe je mooi als je plasticvrij je tanden verzorgt! Hoe poets je je tanden zonder plastic? Zo!

Tandenborstel

Kies een duurzame tandenborstel. Vervang je plastic tandenborstel met een bamboe tandenborstel. Deze werkt net zo goed en is veel milieuvriendelijker. Let wel op dat de borstelhaartjes meestal van nylon (plastic) zijn. Na gebruik kun je ze gemakkelijk met een tangetje verwijderen en bij het plastic afval doen. De bamboe steel is perfect herbruikbaar als plantensteker in je (moes)tuin of kan bij het GFT-afval.

Tandpasta

Vervang je plastic tube tandpasta met plasticvrije opties.

Denk aan tandpasta tabletten, tandpoeder, of tandpasta in glazen potjes van merken zoals Smyle, Ben & Anna, Happy Soaps. Deze producten bevatten geen microplastics en zijn verkrijgbaar bij de meeste drogisterijen.

Wat zijn microplastics en waarom zijn ze slecht?

Wacht even... zit er plastic in tandpasta? Ja, helaas wel! Veel verzorgingsproducten, waaronder tandpasta, bevatten microplastics, ook wel "microbeads" genoemd. Deze kleine plastic deeltjes komen in ons lichaam en het milieu terecht, en de lange termijn gevolgen zijn nog onbekend.

Beat the Microbead

Gebruik de gratis app van de Plastic Soup Foundation, "Beat the microbead" om te controleren of jouw tandpasta of andere producten microplastics bevatten. Zo houd je je mond én het milieu schoon!

Zelf maken

Wil je helemaal zero waste gaan? Probeer dan zelf tandpasta te maken!

Meng in een kom 3 delen kokosolie, 1 deel baksoda, een snufje stevia naar smaak en een paar druppels pepermunt- en tea tree etherische olie. Roer goed door en klaar is je natuurlijk tandpasta!



DIY
tandpasta
recept:

Scheelt meer dan een haartje

ADIEU WEGWERPMESJES, BONJOUR SAFETY RAZOR!

Overweeg jij om afscheid te nemen van wegwerpscheermesjes en de overstap te maken naar een duurzaam alternatief? Dan is de safety razor iets voor jou! Deze klassieke scheermethode is niet alleen vriendelijker voor het milieu, maar ook voor je portemonnee én je huid.

Duurzaam,
voordelig
én plasticvrij!

Wij begrijpen dat deze stap een beetje spannend kan zijn. Misschien vraag je je af of het gebruik ingewikkeld is of dat het mesje te scherp zal zijn. Geen zorgen: de *safety razor* heet niet voor niets zo! Met een paar handige tips kun je hem veilig en effectief gebruiken.

Tips voor veilig en comfortabel scheren:

Kies het juiste mesje

Voor een gevoelige huid kun je een zachter mesje gebruiken. Dit is ideaal voor beginners en voorkomt irritatie.

Altijd scheren op een natte huid

Nooit droog scheren! Gebruik water en bij voorkeur een zeepbar. Voor een gevoelige huid raden we een speciale scheerzeep bar aan, verrijkt met voedende oliën.

Verzorg je huid na het scheren

Hydrateer je huid na afloop met bijvoorbeeld shea boter of aloë vera-gel. Kies voor een plasticvrije variant in een glazen potje of metalen blikje.

Duurzaam én voordelig:

Een **safety razor** is eenmalig een wat grotere investering, maar het apparaat gaat letterlijk een leven lang mee! Gemiddelde aanschafkosten: €15 – €35. Koop je er één tweedehands? Dan ben je nóg duurzamer bezig.

De verwisselbare scheermesjes voor een safety razor zijn universeel en zéér betaalbaar. Een doosje van 10 mesjes kost je vaak niet meer dan €2,00.

Bovendien gaan de mesjes langer mee en zijn volledig van metaal. Bewaar gebruikte mesjes in een leeg blikje. Als het blikje vol is, kun je het bij PMD inleveren.

Waarom kiezen voor een safety razor?

- **Minder afval:** Geen plastic mesjes meer die na een paar keer gebruik in de prullenbak belanden.
- **Betaalbaar:** De kosten per scheerbeurt zijn veel lager dan bij wegwerpmesjes.
- **Duurzaam en stijlvol:** Een safety razor is vaak van roestvrij staal of chroom en blijft jarenlang mooi.

Durf jij de overstap te maken?

Met een safety razor kies je voor een duurzame én bewuste scheerervaring. Minder plastic, minder kosten en een stralende huid als resultaat! Probeer het zelf en ontdek hoe deze kleine verandering een groot verschil maakt.





Kleine verandering, groot verschil!

SPITS JE OREN!

Psst, we hebben een goede tip voor je:
laat die wattenstaafjes voortaan maar liggen!

Je oren kunnen prima voor zichzelf zorgen. Door oorsmeer aan te maken, houdt je oor zichzelf schoon en beschermd tegen uitdroging. Veel mensen gebruiken wattenstaafjes uit gewoonte, maar wist je dat het meestal helemaal niet nodig is om je oren schoon te maken? Zelfs huisartsen raden het af.

Back to basic

Vind je het toch prettig om je oren schoon te houden? Dan volstaat een washandje of stoffen zakdoek prima. Terug naar de basics, want zeg nou zelf: "vroeger was alles beter!" Het voelt misschien even gek om afscheid te nemen van wegwerp wattenstaafjes, maar na een paar weken wil je niet meer anders. En het is niet alleen goed voor het milieu, maar ook voor je portemonnee! Gebruik je bijna dagelijks wattenstaafjes? Dan heb je over een gemiddeld leven al snel 15.000 stuks (!) nodig. Stel je voor hoeveel afval dat is.

Laat die
wattenstaafjes
voortaan maar liggen.
Kleine verandering,
groot verschil!

Alternatieven

Als je nog niet helemaal klaar bent om wattenstaafjes helemaal vaarwel te zeggen, zijn er gelukkig duurzamere alternatieven:

Plasticvrije wegwerp wattenstaafjes

Sinds het EU-verbod op plastic wegwerp wattenstaafjes zijn er varianten van bamboe of karton met puntjes van biologisch katoen verkrijgbaar. Deze zijn wel beter voor het milieu dan de oude plastic versies, maar blijven wegwerp. Denk ook aan de verborgen impact, zoals de productie en het transport. Gebruik ze dus met mate!

Herbruikbare wattenstaafjes

Een populair alternatief is het wasbare siliconen wattenstaafje, zoals die van het merk LastSwab of van Croll & Denecke. Het is een eenmalige investering waarmee je jaren vooruit kunt.

Herbruikbare oorstokjes (Oriculi)

Een Oriculi is een duurzaam alternatief van bamboe of metaal, met een mini-lepeltje aan het uiteinde om oorsmeer voorzichtig te verwijderen. Het is herbruikbaar, gemakkelijk schoon te maken en vrijwel onverwoestbaar.

Door over te stappen op één van deze oplossingen kun je de afvalberg flink verkleinen en je steentje bijdragen aan een duurzamere wereld.



Weg met wegwerp in de badkamer!

GEEN WATJES IN DE BADKAMER

Zeg vaarwel tegen wegwerp-watjes, wattenschijfjes en andere badkamerproducten voor eenmalig gebruik! Door te kiezen voor herbruikbare alternatieven, maak je een grote impact op je portemonnee én het milieu. Hier lees je waarom en hoe je deze eenvoudige overstap kunt maken.



Waarom wegwerp watjes niet zo onschuldig zijn als ze lijken

Hoewel een watje klein en licht is, brengt de productie ervan een enorme impact met zich mee. Voor de teelt van katoen is ontzettend veel water nodig, en niet-biologisch katoen wordt vaak bespoten met schadelijke chemicaliën. Daarnaast worden watjes gebleekt voor die perfecte witte kleur. Tel daar energie, transport en verpakkingsmateriaal bij op, en je hebt een product dat veel meer schade aanricht dan je zou denken. Omdat wegwerp-watjes niet recyclebaar zijn, eindigen ze altijd in het restafval. Tijd om over te stappen!



Kies voor hergebruik

Wasbare katoenen doekjes, washandjes en make-up pads zijn dé duurzame oplossing. Je kunt ze jaren gebruiken. En als ze ooit versleten zijn, kun je ze hergebruiken als schoonmaakdoekjes of in sommige gevallen zelfs recycleren. Koop ze tweedehands, of maak ze zelf van oude handdoeken, t-shirts of lakens. Dat is nog leuker én persoonlijker! Het beste? Je bespaart er ook nog eens flink wat geld mee.

Uitzonderingen

Voor nagellak en make-up met glitters geldt een uitzondering! Nagellak bevat vaak schadelijke stoffen, dus probeer het gebruik ervan te beperken. Als je toch nagellak gebruikt, kun je voor het verwijderen beter een wegwerpzakdoekje nemen

en dit bij het restafval gooien. Vermijd het gebruik van herbruikbare doekjes hiervoor, omdat de chemische restanten in het waswater terechtkomen.

Hetzelfde geldt voor make-up met glitters: ook die verwijder je liever met een wegwerpzakdoekje. Glitters zijn namelijk vaak plastic deeltjes en die horen in het restafval in plaats van in je wasmachine.

Kies vandaag nog voor duurzaam in de badkamer

Het aanpassen van je gewoontes lijkt misschien klein, maar de impact is groot. Door wegwerp watjes, zakdoekjes en andere producten te vervangen door herbruikbare alternatieven, draag je bij aan een schonere wereld. Je bespaart grondstoffen, vermindert afval, en houdt meer geld over voor de dingen die echt belangrijk zijn. Win-win-win!

Beauty en duurzaamheid hand in hand

ZERO WASTE MAKE-UP

Make-up zonder afval? De meest zero waste optie is... helemaal geen make-up dragen! Het klinkt misschien radicaal, maar het bespaart geld, tijd én afval. En zeg nu zelf: een frisse, natuurlijke look is toch prachtig?! Probeer het eens een paar dagen zonder, "omdat je het waard bent."

Maar als make-up een vaste plek in je dagelijkse routine heeft, zijn er gelukkig genoeg manieren om dit duurzamer aan te pakken. Hier zijn onze beste tips om jouw make-up routine milieuvriendelijker te maken.

REFUSE: Wat je niet gebruikt, hoeft je niet te recycelen

Onze belangrijkste boodschap: weet wat je nodig hebt en wat je goed staat. Laat je niet verleiden om met allerlei mode-hypes mee te doen. Veel make-upproducten zitten verpakt in plastic en bevatten ingrediënten die schadelijk kunnen zijn voor je huid en het milieu. Denk aan parabenen, sulfaten, siliconen, oplosmiddelen (zoals in nagellakremovers) en zelfs microplastics (zoals oogschaduw met glitters).

Let ook op bij het gebruik van wegwerp-gezichtsdoekjes of make-up remover doekjes. Deze bevatten vaak plastic vezels en dragen bij aan de plasticsoep. Kies liever voor een duurzamer alternatief.

REDUCE: Minder is meer **Zelf maken**

Duurzaam én leuk: maak je make-up zelf! Je kunt eenvoudig natuurlijke producten zoals lippenbalsem, mascara en scrubs maken zonder chemische toevoegingen, dierenleed en/of plastic.

Voor een natuurlijke make-up remover kun je kokosolie en castillezeep gebruiken.

Kopen

Geen zin om zelf te knutselen? Kies voor duurzame merken zoals Inika, Boho, Madara, Zoa of Gitti, die milieuvriendelijke alternatieven bieden.

Let op keurmerken zoals ECOCERT of Cosmos Natural om zeker te zijn van een bewuste keuze.

REUSE: Herbruikbare alternatieven voor je routine

Heb je lege make-upverpakkingen? Geef ze een nieuw doel! Maak ze schoon en gebruik ze om bijvoorbeeld sieraden, kruiden of reisbenodigdheden in op te bergen.

Bonus tips voor een duurzame beautyroutine

- Gebruik natuurlijke oliën zoals argan- of jojoba-olie als moisturizer en make-up remover.
- Zorg dat je alleen koopt wat je echt gebruikt om verspilling te voorkomen.
- Houd een 'beauty swap' met vrienden of vriendinnen: ruil producten die je niet meer gebruikt (mits hygiënisch en goed bewaard).
- Kies voor hervulbare verpakkingen als je make-up koopt.



Met deze tips kun je stralen, zonder dat de planeet ervoor hoeft te lijden. Kleine aanpassingen maken een groot verschil. Beauty en duurzaamheid? Dat kan!

Maak het zelf

LIPPENBALSEM

Zelf lippenbalsem maken is niet alleen duurzaam, maar ook superleuk en persoonlijk! Je kunt je eigen balsem maken op basis van calendulazalf (of calendulaolie met bijenwas) of andere ingrediënten die bij jouw voorkeur passen. Hier volgt een basisrecept van **AromaLifestyle**.

Ingrediënten

- 3 eetlepels plantaardige olie (bijv. olijfolie, zonnebloemolie, walnootolie, sesamolie, amandelolie, jojobaolie of kokosolie)
- 1 eetlepel bijenwas (of ½ eetlepel candelillawas voor een vegan alternatief)
- 1 eetlepel plantaardige boter (bijv. sheaboter, mangoboter, cacao boter, avocadoboter of aloëveraboter)
- Etherische olie naar keuze (bijv. peppermunt, munt, vanille, sinaasappel, bergamot, lavendel, roos, kaneel, kruidnagel of tea tree)
– voeg 1-2 druppels per eetlepel toe voor een subtiele geur.

Bereidingswijze

Doe de olie, was en boter in een vuurvaste maatbeker en smelt alles au-bain marie (in een pan met heet water) op laag vuur tot het mengsel vloeibaar is.

Haal de maatbeker uit het water en droog de buitenkant af om te voorkomen dat er water in je lippenbalsem komt. Laat het mengsel afkoelen tot ongeveer 40 graden.

Voeg de etherische olie en eventueel een natuurlijke kleurstof toe. Roer goed door zodat alle ingrediënten goed mengen.

Vul kleine potjes of lege lippenbalsemsticks met de vloeistof en laat het geheel afkoelen.

Na het afkoelen kun je de potjes of sticks afsluiten en zijn ze klaar voor gebruik!

Bonus tips

- Pas de stevigheid aan: Vind je de balsem te hard? Smelt opnieuw en voeg wat extra plantaardige olie toe. Is hij te zacht? Voeg dan wat extra bijenwas toe.
- Oude lippenbalsemhulsjes schoonmaken en hergebruiken kan perfect!
- Voor een glanzende finish: Voeg ½ eetlepel castorolie (wonderolie) toe voor een mooie glans op je lippen. Vervang in dit geval ½ eetlepel van de plantaardige olie door castorolie.

MASCARA

Probeer het recept van
Zero Waste Nederland
om je eigen mascara
te maken: scan de
QR code hieronder.



Duurzaam positief in plaats van depressief!

VAN BLUE MONDAY NAAR BRIGHT MONDAY

Blue Monday (deprimaandag) valt op de derde maandag van januari en wordt vaak bestempeld als de meest sombere dag van het jaar. Waarom? De feestdagen zijn voorbij, de goede voornemens beginnen misschien te wankelen, en de lente lijkt nog ver weg. Maar laten we die negativiteit samen omdraaien! Hier zijn onze tips om van Blue Monday een dag vol vreugde én duurzaamheid te maken:

Wat kan jij doen op Blue Monday?

Deze tips zijn natuurlijk het hele jaar lang en voor allerlei gelegenheden toepasbaar!

Omring jezelf met groen

Kamerplanten kunnen je humeur verbeteren. Ze zuiveren de lucht, brengen rust, én voegen leven toe aan je huis. Maak het extra duurzaam:

- Koop biologische planten;
- Koop een 'tweede kans' plant bij Rataplant of een tweedehandse plant bij de kringloop;
- Ruil een preloved plant via lokale planten ruilgroepen en de weggeefhoek, of vraag stekjes van vrienden of burens.

Omarm minimalisme: minder is meer

Blue Monday is een mooi moment om je huis en hoofd op te ruimen. Ga aan de slag in een hoekje of kast:

- Vraag jezelf af: "Word ik hier echt blij van?"
- Geef overvloedige spullen een nieuw leven bij iemand anders.

Doe iets goed voor de aarde

Niets geeft meer voldoening dan bijdragen aan een betere wereld:

- Plant een boom of struik in je tuin of buurt.
- Start een duurzame uitdaging, zoals een week lang vegetarisch eten of je afval verminderen.
- Deel je duurzame voornemens met anderen om ze te inspireren.

Doe iets creatiefs (en duurzaam)

Creatief bezig zijn is een perfecte manier om je humeur op te fleuren.

- Maak iets van oude spullen: denk aan een DIY-project met kringloopvondsten of restmaterialen.
- Schilder, teken, of schrijf je gedachten op papier.

Duurzaam koken voor een warme glimlach

Ga de keuken in en maak een heerlijke maaltijd van restjes in je koelkast. Denk aan een warme soep, een stoofpot, of comfort food met een duurzame twist. Nodig vrienden, burens of familie uit om mee te eten. Samen eten brengt verbinding en plezier.

Maak er een verwenmoment van

Zorg goed voor jezelf. Zet een kop thee of koffie, steek kaarsen aan, en lees dat boek waar je al weken niet aan toekomt. Verwen jezelf met een heerlijke koffiescrub.

Ga naar buiten en adem frisse lucht in

Frisse lucht en beweging kunnen wonderen doen voor je stemming. Maak een wandeling in de natuur, plog of plandel (oftewel: ruim) wat zwerfafval op, en geniet van de stilte om je heen.

Tip: Neem een thermoskan met warme thee mee en zoek een fijn plekje in een park.

Geef iets weg: maak iemand blij

Zet een glimlach op iemand anders gezicht door een klein gebaar:

- Doneer kleding of spullen die je niet meer gebruikt aan de kringloop of een goed doel.
- Breng een boek naar een minibieb.
- Schrijf een positief briefje en laat het achter op een openbare plek voor een wildvreemde.

Een duurzame gedachte om mee af te sluiten

Blue Monday hoeft niet blauw te zijn. Door kleine duurzame keuzes te maken, geef je niet alleen jezelf maar ook de wereld een opkikker. Duurzaam leven draait om verbinding: met jezelf, met anderen, en met de natuur. Maak van deze dag een kans om te vieren wat je wél hebt en wat je kunt bijdragen.

Minder wegwerppapier in huis (zonder gedoe)

PAPIER

Papier lijkt onschuldig. Het is zacht, handig en “biologisch afbreekbaar”. Maar juist omdat we het zó vanzelfsprekend gebruiken, gaat er in huis ongemerkt veel papier doorheen – vaak maar voor één keer. Keukenpapier, zakdoekjes en toiletpapier verdwijnen na een paar seconden gebruik alweer in de prullenbak of het riool.

In dit mini-dossier laten we zien dat het ook anders kan. Niet met grote offers of perfecte zero waste-routines, maar met drie simpele swaps die je vandaag al kunt maken.

Ze zijn praktisch, betaalbaar en passen gewoon in een normaal huishouden.

Je ontdekt:

- hoe je wegwerp keukenpapier kunt vervangen door herbruikbare alternatieven;
- waarom stoffen zakdoeken verrassend fijn (en zacht) zijn;
- welke bewustere keuzes je kunt maken rond toiletpapier – of hoe je het gebruik ervan flink vermindert.

Je hoeft niet alles tegelijk te doen. Kies wat bij je past, probeer het uit en kijk wat werkt in jouw huis. Elke rol, elk doekje en elke bewuste keuze telt. Gewoon stap voor stap.





Praktisch,
duurzaam en stijlvol!
Steeds meer mensen
kiezen voor stoffen
zakdoeken.

*Door over te stappen op stoffen
zakdoeken verminder je afval, bespaar
je geld en maak je een
kleine, maar blijvende verandering
in je dagelijkse routine.*

Leg een knoop in deze zakdoek

Papieren zakdoekjes worden vaak gebleekt, individueel verpakt en na één keer gebruiken weggegooid. Dat zorgt voor veel afval, terwijl er een herbruikbaar alternatief is dat minstens zo praktisch is.

Voordelen stoffen zakdoeken

Een stoffen zakdoek is niet minder efficiënt dan de wegwerp variant. Het kent zelfs meer voordelen: we raken ze minder gauw kwijt, ze zijn veel zachter voor de huid, een druppel etherische olie op een hoek van het zakdoek kan wonderen doen bij verkoudheid, en.. ze zien er leuker uit dan de saaie witte papieren doekjes.

En wat een besparing! Niet alleen voor het milieu, maar ook voor je portemonnee.

Tweedehands

Je kunt trouwens ook prima zakdoekjes tweedehands kopen, maar dan moet je het geluk hebben om ze te vinden in een kringloopwinkel. De kans is groter om een zwervende zakdoek te vinden. Was het 1 of 2 keer op hoge temperatuur in de wasmachine (eventueel met een paar druppels Tea tree etherische olie) en je kunt het zelf prima gebruiken.

Waar let je op bij gebruik?

- Was ze regelmatig, bij voorkeur op hogere temperatuur
- Neem altijd een schone zakdoek mee van huis

Snoetenpoetser

- Neem standaard een schone zakdoek elke dag mee in je jaszak/broekzak, in je handtas of werktas. Een zakdoek komt in allerlei soorten situaties goed van pas!
- Zorg dat je ook een klein flesje schoon water, eventueel met een druppel groene zeep en/of tea tree etherische olie in je (hand)tas bewaart. Zo heb je altijd een zero waste "snoetenpoetser" bij de hand.
- Je kunt zelf eenvoudig 'snoetenpoetsers' maken door oude lakens of handdoeken te verknippen en tot kleine lapjes te naaien! Hulp nodig? Dit kun je bijvoorbeeld doen onder begeleiding tijdens een Fixing Fashion avond bij CODA.



Wikkel de
doekjes om een
keukenrolkoker
of stapel ze op
elkaar om tijd te
besparen!

Herbruikbaar keukenpapier: minder wegwerp in de keuken

Waarom wegwerp keukenpapier geen duurzame keuze is

In veel huishoudens is wegwerp keukenpapier een vast onderdeel van de keuken. Het is handig, maar wordt vaak maar één keer gebruikt en daarna weggegooid. Omdat keukenpapier meestal wordt gemaakt van nieuw papier en niet wordt gerecycled, zorgt het voor onnodig afval. De verborgen impact van productie, transport, en afvalverwerking is aanzienlijk.

Herbruikbare alternatieven

Gelukkig zijn er eenvoudige en effectieve alternatieven die je meteen kunt gebruiken:

- *Theedoeken en stoffen servetten*: perfect voor het drogen van handen, oppervlakken schoonmaken, en zelfs het afvegen van gemorste vloeistoffen.
- *Oude katoenen doekjes of washandjes*: ideaal voor dagelijkse schoonmaaktaken en makkelijk wasbaar.
- *DIY wasbare keukenrol*: maak zelf een rol van oude handdoeken of stoffen lappen, met behulp van drukknopen of klittenband. Online vind je veel tutorials. Geen tijd? Een stapeltje doekjes werkt net zo goed!

Herbruikbare bamboedoekjes:

Vervang je keukenpapier en poetsdoeken door doekjes van (gecertificeerde biologische) bamboe. Een duurzaam alternatief voor keukenpapier:

- Sterk en super absorberend: neemt meer dan 10x zoveel op dan gewoon keukenpapier.
- Wasbaar: gewoon in de wasmachine wassen. Voordeel: hoe vaker je ze wast, hoe zachter én beter ze vocht opnemen.

Wanneer toch iets wegwerp nodig is

Bij bijvoorbeeld olie of hardnekkig vuil kan het praktisch zijn om iets weg te gooien. In dat geval volstaat een klein beetje toiletpapier, wat in totaal minder afval oplevert dan keukenpapier.

Let op met synthetische alternatieven

Microvezeldoekjes zijn gemaakt van polyester en polyamide, die tijdens gebruik en wassen microplastics loslaten die niet uit het water worden gefilterd en bijdragen aan de plastic soep. Kies daarom liever voor natuurlijke stoffen.

Hygiënische doekjes? Niet doen!

Wegwerp hygiënische doekjes zitten vaak vol met chemicaliën en bevatten plastic, wat slecht is voor zowel je huid als het milieu.



*Het vervangen van wegwerp
keukenpapier door herbruikbare
alternatieven is een eenvoudige
stap met direct effect in de keuken.*



Duurzamer toiletpapier? Bewust kiezen

In Nederland gebruiken we gemiddeld ongeveer één rol toiletpapier per persoon per week. Omdat toiletpapier na gebruik niet kan worden gerecycled, is het extra belangrijk om te letten op de herkomst en productie ervan.

Gerecycled toiletpapier

Toiletpapier van gerecyclede vezels is doorgaans een duurzamere keuze dan papier van nieuwe houtvezels. Het bespaart bomen en heeft meestal een lagere milieu-impact. Moderne productiemethoden beperken het water- en chemicaliëngebruik, waardoor gerecycled toiletpapier in veel gevallen de beste basiskeuze is.

Bamboe toiletpapier

Bamboe groeit snel en heeft weinig bestrijdingsmiddelen nodig. Bamboe toiletpapier is vaak ongebleekt en plasticvrij verpakt. Houd er wel rekening mee dat bamboe meestal van ver moet komen; transport en productiemethode bepalen mede hoe duurzaam deze optie is.

Minder papier gebruiken

Wie nog een stap verder wil gaan, kan het toiletpapiergebruik verminderen met een handbidet of douchetoilet. Deze gebruiken weinig water en zorgen ervoor dat je minder – of zelfs geen – toiletpapier nodig hebt.



Waar let je op bij aankoop?

- Gerecyclede of snel hernieuwbare vezels
- Ongebleekt en chloorvrij
- Geen plastic verpakking
- Keurmerken zoals FSC en EU Ecolabel

Tip: met een big box van The Good Roll (96 rollen) kies je voor plasticvrij verpakt toiletpapier in bulk, wat scheelt in afval, kosten en transport.

Elke bewuste keuze draagt bij aan minder afval en een lagere impact – ook op het kleinste kamertje.



NEE Geen ongeadresseerd
reclamedrukwerk,
geen Huis aan Huis bladen **NEE**

Welke sticker
plakt op jouw
brievenbus?

ZEG NEE-NEE TEGEN ONGEWENST AFVAL

Minder papierafval? Kies de juiste brievenbussticker!

Wist je dat een gemiddeld Nederlands huishouden jaarlijks maar liefst 26 kilo papier en huis-aan-huisbladen ontvangt? Dit maakt al snel meer dan de helft uit van het papieren afval per huishouden. Gelukkig kun je met een simpele sticker op je brievenbus een groot verschil maken!



NEE-NEE & NEE-JA Stickers

Als je ongewenste post wilt vermijden, kun je bij je gemeente een sticker aanvragen, of het gratis ophalen bij de receptie in het stadhuis:

- **NEE-NEE-sticker:** Geen reclamedrukwerk én geen huis-aan-huisbladen.
- **NEE-JA-sticker:** Geen reclamedrukwerk, maar wél huis-aan-huisbladen.

Waarom kiezen voor een brievenbussticker?

Iedere folder die je niet ontvangt, bespaart energie en grondstoffen die anders gebruikt zouden worden voor productie, transport en verwerking. En misschien nog wel belangrijker: je voorkomt dat je wordt verleid om onnodige spullen aan te schaffen, wat op de lange termijn ook je portemonnee ten goede komt.

JA-JA Sticker: het omgekeerde systeem

In steeds meer gemeenten geldt een JA-JA-systeem. Zonder sticker ontvang je standaard géén reclamedrukwerk meer. Wil je dit toch ontvangen? Dan plak je een JA-JA-sticker. De NEE-NEE en NEE-JA stickers blijven ook in dit systeem geldig.

Geadresseerde reclame stoppen

Wil je af van geadresseerde reclame, zoals post met jouw naam of 'aan de bewoners van'? Meld je gratis af via Postfilter. Je kunt hier ook zelf selecteren welke sectoren je wél of niet wilt blijven ontvangen.

Online alternatieven

Wil je toch aanbiedingen bekijken, maar zonder papieren folders? Er zijn handige websites en apps waar je alle reclamefolders kunt vinden, zoals: Folderz, Voordeelmuis, Reclamefolder, Spotta. Ook lokale buurtkranten hebben vaak een website of app waarop je het nieuws kunt volgen.

Minder post, meer rust

Het niet ontvangen van reclamefolders scheelt niet alleen afval, maar brengt ook meer rust in je leven. Geen stapels papier in huis en minder verleidingen om impulsieve aankopen te doen. Leven met minder spullen betekent minder stress, een kleinere ecologische voetafdruk én meer geld overhouden!

Met deze eenvoudige aanpassing draag je bij aan een schoner milieu én maak je het jezelf een stuk gemakkelijker. Kies jouw sticker en maak vandaag nog een verschil!

Maak het zelf

VETBOLLEN VOOR DE VOGELS

Vetbollen in netjes kunnen gevaarlijk zijn voor vogels. Gelukkig is het super eenvoudig om zelf plasticvrije vetbollen te maken! Ook leuk om het in het weekend met de (klein)kinderen samen te doen.

Zo maak je (plasticvrije) vetbollen:

- Laat (onverzadigd/biologische) kokosolie smelten in een pan. Dat gaat heel snel, bij 25 graden al.
- Giet de kokosolie over een mix van (biologische) granen/zaden, in (tweedehands) theekopjes, mokken of bakvormen.
- Even mengen, of zachtjes de bakvormen schudden.
- Laat het mengsel buiten afkoelen.
- Als de kokosolie weer goed is gehard, kun je de 'vetbollen' makkelijk uit de mallen halen (indien nodig kan je de buitenkant een beetje opwarmen met je handen) en dan bijvoorbeeld een lint of oud touwtje er doorheen halen om ze op te hangen.
- Zet in de theekopjes/mokken een stokje (net voor dat het koel is geworden), daar kunnen de vogels op staan om makkelijk bij de vetbol te komen.

Variatie tips:

- Maak er bolletjes van en zet de bolletjes in een oude garde.
- Snij het afgekoelde vet (met zaden) in stukjes en leg de stukjes op een voederplank.
- Gebruik gerecycled frituur- / bakvet, i.p.v. kokosolie.
- Andere voorbeelden van vormen die je kunt gebruiken: een blikje, een melkkarton, een theeglas, een halve kokosnoot of de schil van een halve sinaasappel.

Tip voor de luie zero waster:

Sla alle stappen over en giet alleen wat zaden/granen mix in de theekopjes, of in andere kleine containers en hang ze op op een droog plekje. Dat kan natuurlijk ook gewoon!

Koop je liever kant-en-klare vetbollen in de (natuur)winkel? Kies dan liefst voor biologisch en haal het net er af. Je kunt bijvoorbeeld zelf een lintje door het bol halen om het op te hangen, of vetbolletjes in een speciale vetbolhouder (met keurmerk) zetten.



Tip!

Vul ook je voedertafels, -huisjes en -silo's, en doe mee met de Nationale Tuinvogeltelling eind januari/begin februari!

Zie meer informatie over de Nationale Tuinvogeltelling en over tuinvogels voeden op:
www.vogelbeschermingshop.nl

FEBRUARI

draait om bewust kiezen, verminderen en zorgen voor jezelf en je omgeving.

Na de frisse start van januari is februari een goede maand om verder te kijken: wat heb je eigenlijk nodig, en wat niet meer? Door je huis onder de loep te nemen, spullen op te ruimen en weg te geven, ontstaat er ruimte. In huis, maar vaak ook in je hoofd. Minder spullen betekent minder opruimen en zoeken, minder stress en meer overzicht.

Februari nodigt ook uit om bewuster om te gaan met warmte, liefde en zorg. Tijdens Warmetruiendag draait het om comfort met minder energieverbruik. Rond Valentijnsdag laten we zien dat liefde niet in spullen hoeft te zitten, maar juist in aandacht, tijd en bewuste keuzes.

In deze maand besteden we ook extra aandacht aan herbruikbare en duurzame alternatieven.

Van wasbare luiers en menstruatieproducten tot milieuvriendelijke keuzes rondom anticonceptie: onderwerpen die misschien niet altijd vanzelfsprekend zijn, maar die wél een groot verschil maken voor mens én milieu.

In februari staat carnaval voor de deur! Een feest vol kleur en plezier, en een mooie kans om het dit keer nét iets milieuvriendelijker te vieren. Door te leren weigeren en 'geef-mij-nietjes' te herkennen, voorkom je bovendien dat spullen zich opnieuw opstapelen.

Kijk op de volgende pagina's voor slimme tips!

Samen impact maken

DOE MEE AAN WARMETRUIENDAG

Verwarm
jezelf,
niet de
wereld!

Begin februari – meestal tussen de eerste vrijdag en 16 februari – vieren we weer Warmetruiendag! Een jaarlijkse actie waarin honderdduizenden Nederlanders samen laten zien dat kleine veranderingen een groot verschil kunnen maken. Door simpelweg je verwarming 1 graad lager te zetten en een warme trui aan te trekken, kun je al 6% energie en CO₂ besparen. Hoe cool is dat?

Onze tips om warm te blijven terwijl je je verwarming lager zet:

1. Trek laagjes aan

- Begin met een thermoshirt en draag daarover een dikke trui of vest.
- Vergeet je voeten niet: trek dikke sokken aan of draag sloffen. Nog koud? Voeg een extra paar sokken toe.

Pro-tip: Bescherm je nek met een warme sjaal, ook binnenshuis.

2. Kies tweedehands voor warmte en stijl

Waarom sjaals, truien, warme sokken en dekens nieuw kopen als je tweedehands zoveel moois kunt vinden in kringloopwinkels en tweedehands kledingzaken?

→ Vind eenvoudig de leukste winkels in Apeldoorn via onze Zero Waste Kaart.

3. Maak je eigen warmte!

Ben je creatief? Brei of haak zelf een warme trui, sjaal of sokken. Dit is niet alleen duurzaam, maar ook gezellig om samen met familie of vrienden te doen. → Op Pinterest vind je talloze gratis patronen voor truien, poncho's, en dekens. En kijk bij de kringloopwinkel voor oude partijen breiwol of stof!

4. Blijf in beweging

Bewegen is de makkelijkste manier om jezelf warm te houden:

- Maak een korte wandeling.

- Doe een paar stretch-oefeningen of dans op je favoriete muziek.
- Combineer bewegen met opruimen: je huis opruimen én warm blijven? Win-win!

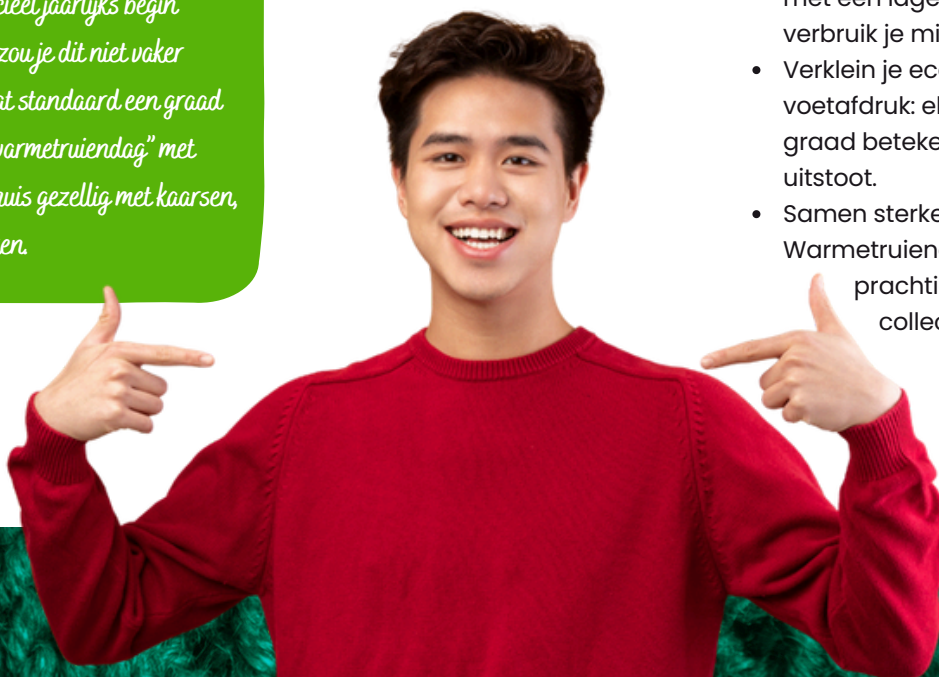
5. Houd de kou buiten

Een tochtvrij huis is essentieel om warm te blijven. Gebruik tochtstrips, leg een tochtrol voor de deur, en sluit gordijnen zodra het donker wordt. Zie ook: Ga tocht in je huis tegen met deze 9 tips van Natuur & Milieu. Of vraag voor gratis advies bij deA en het Energiepunt in Apeldoorn.

Waarom meedoen aan Warmetruiendag?

- Besparen op energiekosten: met een lagere thermostaat verbruik je minder gas.
- Verklein je ecologische voetafdruk: elke bespaarde graad betekent minder CO₂-uitstoot.
- Samen sterker: Warmetruiendag is een prachtig voorbeeld van collectieve impact.

Warmetruiendag is officieel jaarlijks begin februari, maar waarom zou je dit niet vaker doen? Zet je thermostaat standaard een graad lager, organiseer een "warmetruiendag" met collega's, of maak het thuis gezellig met kaarsen, dekens en warme dranken.



VERMINDEREN



NEEM JE HUIS ONDER DE LOEP!

Wist je dat een groot deel van onze ecologische voetafdruk komt door de (nieuwe) spullen die we kopen én nauwelijks gebruiken? Tijd voor actie! Neem dit jaar je huis onder de loep en kijk welke spullen – van boeken en kleding tot meubels – een tweede leven kunnen krijgen. Verkopen, weggeven of ruilen: minder spullen betekent meer ruimte, rust én impact.

Waarom minimaliseren loont

'Reduce' staat niet voor niets bovenin de 5 R-ladder van zero waste. Door te minimaliseren krijg je niet alleen meer rust in je huis, maar ook in je hoofd. Minder spullen betekent:

- Meer overzicht: minder zoeken, minder stress.
- Meer tijd: minder opruimen, meer tijd voor jezelf.
- Meer waarde: een bewuster leven waarin je geniet van wat je hebt.
- Minder verspilling: geef spullen een kans op een nieuw leven.

Hoe ga je aan de slag?

1. Verkopen

Geef waardevolle spullen een tweede kans via platforms zoals Marktplaats, of Vinted.

Tips:

- Gebruik Google Lens: scan items om te ontdekken wat ze waard zijn. Houd wel rekening met de enorme milieubelasting van AI-tools, zoals servers die veel energie verbruiken. Alternatief? Gebruik groene zoekmachines zoals Ecosia of ZoekGroen.
- Duurzaam verzenden: vermijd lange verzendafstanden. Verkoop lokaal en gebruik herbruikbare verpakkingen.
- Tweedehandswinkels met consignatie: breng je kleding naar winkels zoals H!PP of Appel en Ei. Als jouw item verkocht wordt, krijg je een percentage van de opbrengst terug.

Met het geld dat je hebt verdiend door spullen te verkopen, kun je iets bijzonders doen, zoals uit eten gaan, een concert bezoeken of een leuke dag plannen met vrienden of familie.

Een belevenis met betekenis maakt niet alleen jou blij, maar ook de mensen om je heen.

2. Weggeven

- Sommige spullen zijn perfect om weg te geven en kunnen veel betekenen voor anderen.
- Kringloopwinkels: breng kleine spullen of laat meubels ophalen door een kringloopwinkel in jouw buurt.
- Weggeefhoeken: gebruik platforms zoals Facebook of Nextdoor voor lokale weggeefgroepen. Of kijk voor een fysieke weggeefkast in jouw buurt.
- Doneer aan goede doelen: denk aan stichtingen zoals de kledingbank of speelgoedbank.

3. Ruilen

Ruilen is een duurzame manier om spullen te delen zonder nieuwe aankopen te doen.

- Kledingruilmarkten of The Clothing Loop: geef kleding een nieuwe eigenaar en ontdek zelf iets unieks.
- Minibijs: doneer boeken of ruil ze voor nieuwe titels.
- Speelgoedruil: organiseer of bezoek een speelgoed- of puzzelruilbeurs. Of sluit je aan bij een (online) puzzelruilgroep.

Let op: Ruilen is een goede opstap om minder nieuw te kopen, maar focus nog steeds op minimaliseren voor een écht duurzaam effect.

Bewustwording door impact

Bij elke aankoop en elk bezit hoort een verborgen impact. Van ontbossing tot watergebruik; onze spullen vragen veel van de aarde. Door minimalistisch te leven en bewust om te gaan met wat je écht nodig hebt, verminder je jouw ecologische voetafdruk én inspireer je anderen hetzelfde te doen.



Slim minimaliseren

OPRUIMEN? PAK DE BEST- TAS ERBIJ



De BEST-tas is dé makkelijke manier om herbruikbare spullen een tweede leven te geven of te laten recyclen. In deze stevige tas van gerecycled plastic kun je boeken, elektrische apparaten, speelgoed en textiel kwijt. Of ze nu kapot of nog bruikbaar zijn, ze zijn altijd welkom!

Zo werkt de BEST-tas: eenvoudig & gratis

- Vul de tas met boeken, kleine elektrische apparaten, speelgoed en textiel.
- Sluit de tas goed af en schrijf jouw huisnummer erop. Zo weet de inzamelaar waar hij een nieuwe tas moet bezorgen.
- Zet de tas op tijd aan de weg! Inzameldata vind je in de Afvalvrij-app of op de digitale afvalkalender.
- Gemeente Apeldoorn? Vanaf 2024 wordt de BEST-tas hier alleen op afroep opgehaald. Aanmelden kan online.

Geen BEST-tas in huis? Bestel er gratis een via Circulus of haal er een op bij het recycleplein!

Wat gebeurt er met de inhoud van de BEST-tas?

De tassen gaan naar kringloopbedrijven zoals Foenix, 2Switch en Stilema. Daar worden alle spullen zorgvuldig gesorteerd:

- Herbruikbare spullen gaan de winkel in voor een tweede kans.
- Textiel dat niet verkocht wordt, gaat naar het Leger des Heils voor verdere verwerking in hun sorteercentrum.

- Oude boeken worden gerecycled als papier.
- Elektrische apparaten gaan naar Weee Nederland in Apeldoorn voor recycling.
- Speelgoed wordt indien nodig verwerkt door gespecialiseerde recyclebedrijven voor harde kunststoffen.

En wat als iets niet in de BEST-tas past?

Heb je grotere spullen zoals meubels, matrassen of grote elektrische apparaten?

- Nog bruikbaar? Laat ze gratis ophalen door Foenix of Rataplan.
- Niet meer te gebruiken? Maak een afspraak met Circulus om ze te laten afvoeren.

Geef spullen een tweede kans

Je kunt spullen ook weggeven of verkopen via:

- (Online) weggeefhoeken en weggeefkasten Marktplaats of Vinted.
- Lokale initiatieven, kledingbanken en goede doelen. Klik hier voor een overzicht.

Herbruikbare spullen gaan naar de kringloop, waar ze een nieuw thuis krijgen. Wat niet meer te gebruiken is, wordt gerecycled. Zo voorkomen we afval en besparen we grondstoffen. Goed voor het milieu én super makkelijk!

*Dat is
BEST cool!*



Less is more

50% VOOR 100%



Stel je voor... alles 50% minder, maar je behaalt er 100% winst mee! Klinkt als een droom, toch? Maar eigenlijk is het heel simpel: 50% minder spullen, dat betekent meer ruimte in je kast. 50% minder tijd onder de douche, is weer meer vrije tijd. En 50% minder uitgaven? Dat is extra veel meer financiële vrijheid!

En niet alleen jij profiteert, maar ook de aarde! Door je consumptie te halveren, maak je 100% positieve impact op het milieu. Minder energieverbruik, minder grondstoffen en minder afval – zo eenvoudig is het.

Een week de helft minder

Waarom niet een week lang experimenteren en op alles halveren? De helft minder shampoo gebruiken? Je haar wordt er net zo schoon van, beloofd. De helft minder lang onder de douche staan, of eens een douche overslaan? Verfrissend, letterlijk en figuurlijk. Halveer de hoeveelheid kaas op je brood of suiker in je koffie en laat je smaakpapillen zich aanpassen. Zelfs de helft minder wasmiddel gebruiken is vaak genoeg. En misschien kun je de helft van je autokilometers vervangen door een fietstochtje of het openbaar vervoer. 50% minder kilometers, maar 100% meer beweging, minder uitstoot en een schonere lucht!

Minder is meer

Van verminderen word je blijer, rijker en vrijer! Of zoals ze in het Engels zo mooi zeggen: "Don't use a lot where a little will do." Of in het Nederlands: "Neem genoeg met genoeg."

Het omarmen van een 'minder is meer'-leefstijl is een vorm van minimalisme, waarbij wát je hebt meer waarde krijgt. Minder stress, meer financiële vrijheid, een betere (geestelijke) gezondheid en meer betekenis in je leven. En het mooiste is dat je met deze bewuste keuzes niet alleen jezelf, maar ook de planeet een groot plezier doet.

- Minder spullen = meer rust.
- Minder afleiding = minder opruimen.
- Minder meubels = meer ruimte.
- Minder kleding = meer overzicht én meer waardering voor wat je hebt.
- Minder kwantiteit = meer geld voor kwaliteit.
- Minder uitgaven = meer ruimte voor ervaringen.
- Minder keuzes = minder stress!
- Minder afval = een beter milieu.

Een paar voorbeelden

LIEFDE



Liefde voor je valentijn én de aarde

ZERO WASTE VALENTIJNSDAG

Valentijnsdag draait om liefde – en de liefde vieren hoeft echt niet altijd met nieuwe en/of dure cadeaus! Van een romantisch ontbijt op bed tot een tweedehands vondst met een mooi verhaal; er zijn talloze manieren om je geliefde te verrassen zonder negatieve impact op het milieu.

Dit zijn onze duurzame cadeautips voor Valentijnsdag.

Duurzame bloemen

Bloemen zijn prachtig, maar boeketten bevatten vaak pesticiden, komen uit verre landen en verwelken snel. Gelukkig zijn er milieuvriendelijke alternatieven:

- **Tulpen met bol** – Geef een tulpen-schoof cadeau, het liefst biologisch gekweekt. Deze tulpen hebben de bolletjes er nog aan, zodat je ze na de bloei in de tuin kunt planten en er jarenlang plezier van hebt.
- **Houten bloemen** – In plaats van echte bloemen kun je kiezen voor handgemaakte **houten boeketten** van Xposies, een duurzaam en blijvend alternatief.
- **Glazen bloemen** – Studio.Jaa neemt je graag mee in de wereld van glasbewerking en creativiteit met *Tiffany Bloemen*, oftewel glas in lood bloemen.
- **Gedroogde bloemen** – By Manoa maakt prachtige handgemaakte lijstjes met gedroogde bloemen, perfect als tijdloos aandenken.
- **Biologische droogboeketten** – Koop een gedroogd boeket of zet een herinnering in je agenda om later dit jaar zelf bloemen te plukken en te drogen. Volgend jaar geef je een zelf-gemaakt droogboeket – een cadeau vol liefde en geduld!



Liefde is meer dan cadeaus

Valentijnsdag hoeft niet commercieel te zijn. Een lieve boodschap, een knuffel of gewoon tijd voor elkaar is vaak het mooiste cadeau.

Pre-loved liefde – kringloopgeluk!

Koop tweedehands! Een vintage boek, sieraden of een unieke mok van de kringloop is een cadeau met karakter én minder impact op het milieu. Pak je cadeau in met een *furoshiki* (een mooie doek of sjaaltje), zodat de verpakking hergebruikt kan worden.

*Duurzaam, origineel
en met extra liefde
voor onze planeet!*

of...

Liefde gaat door de maag

- Koop fairtrade, biologische en/of vegan chocolade of snoepjes in je eigen herbruikbare potje of zakje.
- Geef het cadeau in een hergebruikt glazen potje of blikje, versierd met een stoffen lintje of een mooi takje rozemarijn.

of...

Handmade with love

- Zelfgemaakte kaarten – Maak een kaart van oud papier of gerecycled karton. Extra bijzonder? Papier maken met bloemzaadjes en gedroogde bloemen, zodat je kaart kan uitgroeien tot een veld vol bloemen!
- Bakken & koken – Bak een cakeje, kook een romantisch diner of verras je Valentijn met een ontbijtje op bed.
- Doe-het-zelf cadeaus – Maak een fotocollage, schrijf een liefdesbrief of maak een Spotify-playlist met jullie favoriete nummers.

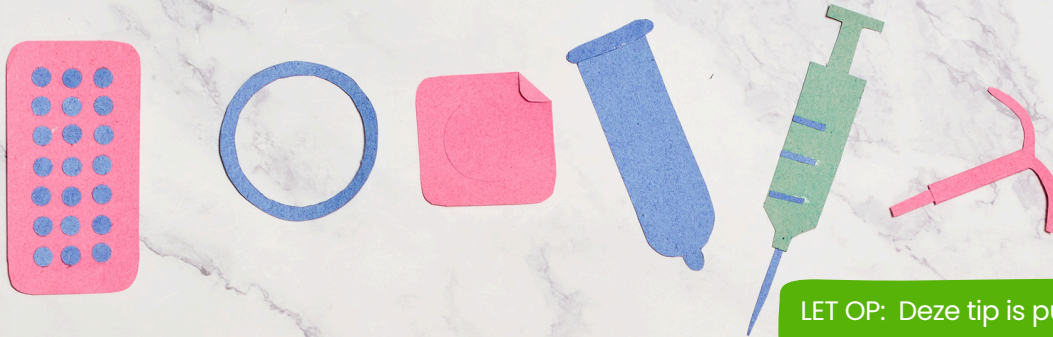
of...

Geef een ervaring cadeau

Soms is een mooie herinnering het allerbeste cadeau:

- Een theatervoorstelling, museumbezoek of wellness-dag – Samen tijd doorbrengen is veel waardevoller dan spullen.
- Een romantische picknick of wandeling – Neem een thermosfles met warme chocolademelk mee en geniet van een gezellige winterwandeling.
- Een workshop samen volgen – Van keramiek tot chocolade maken, een duurzame ervaring is een blijvend cadeau!

Milieuvriendelijke(re) ANTICONCEPTIE



LET OP: Deze tip is puur informatief!
We geven geen medisch advies.
Overleg altijd met je huisarts wat voor jou
(m/v/x) de beste en veiligste optie is.

Over liefde gesproken... Misschien een goed moment om het eens over milieuvriendelijke(re) anticonceptie te hebben. Want óók op het gebied van anticonceptie kun je duurzamer kiezen.

Wat is het meest duurzame anticonceptiemiddel?

Eerlijk is eerlijk: de meest duurzame en afvalvrije manier om een zwangerschap te voorkomen is geen seks. Maar we vermoeden dat je ook graag een paar andere opties wilt weten.

Natuurlijke methodes

Bijvoorbeeld periodieke onthouding of het gebruik van een vruchtbaarheidsmonitor. Afvalvrij, ja. Maar deze methodes zijn ook het minst betrouwbaar. En laat duidelijk zijn: een ongeplande zwangerschap is allesbehalve duurzaam of zero waste. Kies dus bewust en goed geïnformeerd.

Hormonale anticonceptie

Zoals de pil, ring, prikpil, pleister, het hormoonstaafje of de hormoonspiraal. Ze zijn over het algemeen zeer effectief, maar bevatten synthetische hormonen die via urine in het afvalwater terechtkomen en mogelijk impact hebben op het milieu. Daarnaast zorgen sommige middelen voor verpakkingsafval of regelmatige vervanging. Er zijn aanwijzingen dat deze hormonen het waterleven beïnvloeden (zoals geslachtsverandering bij vissen), al is de precieze impact nog niet volledig duidelijk.

Hormoonvrije alternatieven

Gelukkig zijn er ook opties zonder synthetische hormonen:

- Koperspiraal: werkt tot 10 jaar, bevat geen hormonen en heeft relatief weinig milieu-impact. Niet voor iedereen geschikt, maar voor velen een goede keuze.
- Condooms: hormonaal neutraal, maar wel afval. Duurzamere varianten zijn er ook, zoals condooms van Fair Squared (fairtrade latex, zonder plastic verpakking).
- Vrouwencondooms: bestaan ook, maar worden minder gebruikt en veroorzaken eveneens afval.
- Sterilisatie: (vasectomie of eileiderafsluiting) is langdurig, vrijwel afvalvrij en hormonaal neutraal, maar wel permanent.

Andere opties & overwegingen:

Er zijn herbruikbare hulpmiddelen zoals diaphragma's en pessaria, mits goed onderhouden. Wie geen hormonen én geen afval wil, kan kiezen voor een vruchtbaarheidsmeter zoals Daysy – betrouwbaar bij nauwkeurig gebruik, maar vraagt discipline. Sommige mensen combineren methodes, bijvoorbeeld een koperspiraal met condooms voor soa-bescherming.

Kies wat bij je past

De perfecte duurzame anticonceptie bestaat niet. Het draait om wat past bij jouw lichaam, leefstijl en situatie. Bespreek je wensen – ook op het gebied van duurzaamheid – met je huisarts of zorgverlener. Welke methode je ook kiest: bewust kiezen is altijd duurzamer dan gedachteloos gebruiken.

WASBAAR



Modern, praktisch en stijlvol

WASBARE LUIERS

Wasbare luiers zijn hip, duurzaam en voordeliger dan wegwerpluiers! Maar het meest doorslaggevend? Nét zo gemakkelijk en véél minder stank dan bij wegwerpluiers!

Of je nou zelf midden in de luiers zit of totaal niet (meer): we brengen deze grote boodschap graag bij zoveel mogelijk mensen om wasbare luiers weer normaal te maken! Lees dus vooral even verder en deel dit met je (mede)ouders.

Vergeet ouderwetse hydrofiele doeken met veiligheidsspelden. Moderne wasbare luiers zijn zacht voor de gevoelige babyhuid, praktisch dankzij handige sluitingen en absorberende inleggers, en verkrijgbaar in vrolijke kleuren en prints. Je hebt er ongeveer 20 nodig voor 1 baby en ze gaan minstens 3 kinderen mee. Tel uit je winst!

Denk je nu: 'bah, die poep dan?!' Geen zorgen: de grote boodschap schud je in de wc en de wasmachine doet de rest. Grappig genoeg stinkt een open luieremmer met wasbare luiers nauwelijks, zeker vergeleken met wegwerpluiers. Bovendien hoef je niet meer met stinkende zakken naar de container en grijp je nooit mis.

Waarom kiezen voor wasbaar?

- Zachter voor babybiljetjes – Geen chemische absorptiemiddelen die de huid irriteren.
- Goedkoper – Je bespaart honderden euro's per kind (en zelfs nog méér als je tweedehands luiers koopt of je wasbare luiers doorverkoopt). Ja, toegegeven: de aanschafkosten voor 1 wasbare luier zijn hoger dan 1 pak wegwerpluiers. Maar na ongeveer een maand ben je met wasbaar al goedkoper uit dan met wegwerp!
- Sneller zindelijk – Kinderen voelen beter wanneer ze plassen en zijn vaak eerder zindelijk dan in wegwerpluiers. In combinatie met de zindelijkheidstraining die bij je kind past, bespaar je nog méér geld.
- Duurzamer – Minder afval en een lagere CO₂-uitstoot dan wegwerpluiers, ook als je het wassen meetelt!
- Hip & vrolijk – Wasbare luiers zijn er in de mooiste kleuren en prints!



Benieuwd hoe het werkt? Of waar je ze kunt kopen, huren of uitproberen? Bekijk alle info op onze website: Wasbare Luiers



Goed voor jou én de planeet

DUURZAME MENSTRUATIEMIDDELEN

Wasbaar maandverband en inlegkruisje

Deze duurzame klassieker is perfect voor wie wil starten met afvalvrije menstruatieproducten. Je kunt wasbaar maandverband kant-en-klaar kopen (bij voorkeur van biologisch katoen) of zelf maken. Het gebruik is net zo eenvoudig als bij wegwerp-maandverband: na gebruik spoel je het eventueel

uit met koud water en was je het op 40 graden mee met de rest van je was. Ook buitenshuis wisselen is geen probleem: met een waterdichte wetbag neem je je gebruikte maandverband discreet en hygiënisch mee.



Menstruatieslips

De menstruatieslip is een all-in-one oplossing; comfortabel en betrouwbaar, vooral op lichtere dagen of als extra zekerheid in combinatie met een menstruatiecup, -disc of maandverband. Hoewel menstruatieslips een iets grotere investering zijn, gaan ze jarenlang mee als je ze

met zorg behandelt (bijvoorbeeld niet in de droger). Wist je dat je tegenwoordig menstruatieslips ook bij de [HEMA](#) kunt kopen?



Menstratiecup of -disc

De menstruatiecup en -disc zijn populair binnen de zero waste-beweging en inmiddels ook gewoon bij de drogist te koop. Ze zijn een duurzaam alternatief voor de wegwerptampon en kunnen dankzij hun opvangcapaciteit en materiaal langer gedragen worden. Je leegt ze op het toilet, spoelt ze om met koud water en reinigt ze na je menstruatie met een desinfecterende wasgel voordat je ze droog opbergt in het bewaarzakje.

Bij goed gebruik gaan een cup of disc tot wel 20 jaar mee: duurzaam én budgetvriendelijk. Het verschil? De cup heeft een vaste vorm en werkt met vacuüm, terwijl de disc flexibeler is en achter het schaambot klemmt. Sommige discs zijn zelfs geschikt voor seks tijdens de menstruatie – ideaal voor wie flexibiliteit en duurzaamheid wil combineren.

Wasbare tampons

Deze natuurlijke tampons, van biologisch katoen of zeespons, zijn herbruikbaar maar gaan minder lang mee dan andere alternatieven. Gebruik je liever wegwerp?

Kies dan voor tampons of maandverband zonder plastic, bijvoorbeeld van merken als Naty of Yoni.



Voor lichte incontinentie

Bij (licht) urineverlies zijn wasbare inlegkruisjes en lekvrij ondergoed fijne alternatieven. Ze zijn net zo effectief als wegwerpproducten, maar besparen afval én geld. De all-in-one variant is een dunne slip met een ingebouwd inlegkruisje: comfortabel, subtiel, betrouwbaar en geurloos.



VOORKOM AFVAL

Zo makkelijk
kan minder
afval zijn!



Dilemma

CADEAUS WEIGEREN

Cadeaus weigeren: zelfs voor de gevorderde zero waster kan het weigeren van een cadeau onhandig voelen. Helemaal als het ongevraagd én onnodig is, en van een kennis, vriend of familielid komt.... Je wilt natuurlijk niet on dankbaar overkomen of de gevoelens van de afzender kwetsen door haar of zijn lieve gebaar af te wijzen.

Compromis

Het compromis kan zijn om het cadeau – waarvan je weet dat jij het niet gaat gebruiken – toch lief aan te nemen, en het later cadeau te geven aan een ander:

- door het rechtstreeks aan die ene persoon te geven waarvan je weet dat die het wel gebruikt;
- of door het in een weggeefkast aan te bieden, voor een nieuwe eigenaar.

Toch zonde van het cadeau als het ongebruikt maanden in jouw kast ligt stof op te vangen omdat je het niet kon weigeren.

Geef-me-nietje

Je kent ze wel: spullen die je gratis bij iets krijgt of kunt sparen. Een mok bij twee pakken koffie, een knuffel bij de supermarktactie, een sleutelhanger bij een evenement, of een speelgoedje bij een kindermenu. Vaak niet gevraagd, nauwelijks gebruikt – en binnen no-time belanden ze achterin een la... of erger nog: bij het afval. Collega Greenfluencer **Gera van den Berg** van Heerlijk Minimaliseren noemt ze 'Geef-me-nietjes'.

Voor ál het materiaal dat we gebruiken – ook voor die zogenaamd 'gratis' spullen – zijn grondstoffen nodig. Denk aan plastic, katoen, hout, verfstoffen en verpakkingsmateriaal. Ook voor productie, transport en opslag is energie nodig. Kortom: elke Geef-Me-Nietje heeft impact. En als we eerlijk zijn, kunnen we er best zonder.

**Geef jezelf toestemming om nee te zeggen**

Bij een kassa, beursstand of sportevenement: "Nee hoor, dank je, ik heb het niet nodig." Dat mag gewoon. Je helpt jezelf én het milieu ermee. Voelt het ongemakkelijk? Wat helpt, is om te denken dat de aanbieder zich niet persoonlijk aangevallen zal voelen door jouw

weigering; die volgt gewoon het beleid van de organisatie door het aan te bieden. Met die gedachte in je achterhoofd is het altijd makkelijker om vriendelijk te weigeren.

We snappen dat gratis extra's aantrekkelijk kunnen zijn. Als winkels eerst vragen of je ze wilt en jij ze weigert, helpt dat verspilling te voorkomen en geef je een duidelijk signaal af.

Zo vier je het duurzaam CARNIVAL

Carnaval is een feest van tradities, en wist je dat het ooit een heel zero waste karakter had? Het draaide om het opmaken van al het vette eten in huis vóór de vastentijd begon.

Tegenwoordig zou je het helaas ook "carnafval" kunnen noemen, met bergen plastic bekertjes, confetti en wegwerpkostuums. Gelukkig kun je met deze duurzame tips – geïnspireerd door **Veerle Colle** (en een beetje door onszelf) – groots feest vieren zonder onnodige verspilling!



Voor carnavalsverenigingen: duurzaam organiseren

- Inzamelactie voor kostuums & decoratie

Organiseer jaarlijks een inzamelactie voor kleding en versiering. Zo kunnen leden spullen ruilen en hergebruiken, en hoeven er minder nieuwe aankopen te worden gedaan.

- Digitale aankondiging

Gebruik sociale media, nieuwsbrieven of eventpagina's in plaats van flyers en posters. Dat bespaart papier en voorkomt zwerfafval.

- Hergebruik materialen

Check na de optocht welke materialen, zoals houten pallets of decoraties, hergebruikt kunnen worden. Zoek creatieve herbestemmingen op platforms zoals Pinterest.

- Duurzaam vervoer

Overweeg om fietsen, bakfietsen of steps te versieren in plaats van motorvoertuigen. Dit bespaart brandstof en maakt de stoet milieuvriendelijker (en gezonder!)

- Herbruikbare bekertjes & drinksystemen

Vermijd wegwerpbekertjes en zet in op herbruikbare alternatieven,

zoals statiegeldbekertjes van bijvoorbeeld APD-Cup.

Geef bezoekers de optie om hun eigen beker mee te nemen.

- Kraanwater i.p.v. plastic flessen

Installeer drinkwatertappunten en moedig het gebruik van hervulbare flessen aan. Dit bespaart plastic en vermindert transportgerelateerde CO₂-uitstoot.

- Veggie als standaard

Maak vegetarische snacks en gerechten de standaard en bied vlees als optie aan. Dit verlaagt de milieu-impact en biedt een duurzamer alternatief voor de traditionele carnavalskost.

Voor carnavalsvierders: duurzaam genieten

- Natuurlijke confetti

Weg met plastic snippers!

Gebruik bladeren of bloemblaadjes uit de tuin of kies voor papieren confetti die vanzelf verdwijnt.

- Tweedehands kostuums & DIY outfits

Huur een kostuum, scoor er één tweedehands of pimp een oud exemplaar op. Dat is niet alleen

duurzamer, maar ook origineler én goedkoper!

- Duurzame make-up & glitters

Kies natuurlijke, biologische schmink zonder schadelijke stoffen. Vermijd plastic glitters (ook de 'biologische' varianten breken niet volledig af). Wil je toch wat extra sparkle? Gebruik eetbare glitters van maïszetmeel of suiker.

- Geen ballonnen, wel duurzame decoratie

Ballonnen belanden vaak in de natuur en zijn gevaarlijk voor dieren. Kies in plaats daarvan voor stoffen vlaggetjes, katoenen slingers of gerecyclede papieren versieringen die je meerdere jaren kunt hergebruiken. Maak zelf slingers van stof, gerecycled papier of oude carnavalsdecoratie. Zorg dat ze stevig worden opgehangen, zodat ze niet wegwaaien en zwerfafval veroorzaken.

*Met deze tips vier je
Carnaval net zo uitbundig,
maar met een groene twist!*



MAART

beweeg mee met het seizoen

Maart voelt als een kantelpunt. De dagen worden langer, het licht keert terug en langzaam ontstaat de drang om opnieuw te beginnen, met een schone lei.

In de tuin geldt: nog niets doen is vaak het beste wat je kunt doen. De natuur is nog in rust. Maar wie goed oplet, ziet dat maart ook de maand is waarin padden en kikkers hun jaarlijkse trek maken. Een klein gebaar kan dan een groot verschil maken.

Binnen is maart dé maand van de grote schoonmaak; zonder agressieve middelen of overbodige producten. Met een paar simpele, natuurlijke basics kom je een heel eind. Door bewuster te wassen, te drogen en schoon te maken, ben je milder voor het milieu, verminder je afval in huis en bespaar je ook nog eens energie en geld!

Maart nodigt ook uit om mee te doen. Aan de Week zonder Vlees & Zuivel, aan de Week van de Circulaire Economie (met onze bingokaart), en aan acties die bijdragen aan een schonere stad en wereld. Van opruimen buiten tot een digitale schoonmaak: alles telt mee. De maand sluiten we af met Earth Hour, een moment om even stil te staan bij onze impact en bij wat we samen kunnen veranderen.

Kijk op de
volgende pagina's
voor
slimme tips!

'Geduld is de sleutel tot het paradijs'

(NOG) NIETS DOEN IS GOED DOEN!

Heb je je tuin "winterklaar" gemaakt door juist ALLE blad en organische 'rommeltjes' te laten liggen onder struiken en tussen planten? Heel goed! Maar voel je nu al de lentekriebels om alles bladvrij en 'netjes' te maken? DOE HET (NOG) NIET! Hoewel de zon af en toe al heerlijk schijnt, kan het nog flink (gaan) vriezen. En juist die laag van bladeren, takjes en andere natuurlijke materialen heeft nog een belangrijke functie in je tuin!

Laat je tuin (nog) overwinteren

Bescherm de bodem en bespaar water: een mulchlaag houdt de bodem voedszaam en gezond, beschermt wortels tegen kou én voorkomt dat de grond uitdroogt. Dit betekent minder sproeien in de zomer en dus besparing op water.

Takken, bladeren en dode plantenstengels vormen de perfecte winteropvang voor egels, padden, kikkers, wormen en insecten. En dat zijn precies de dieren die je tuin gezond houden!



*Bijkomend voordeel?
Lekker niks doen!*

Rupsen en cocons overwinteren in oude plantenstengels. Snoei je te vroeg? Dan gooi je per ongeluk een nieuwe generatie vlinders en bijen in je gft-container.

Bijen en hommels hebben nog beschutting nodig: zelfs als je hommels en wilde bijen al ziet vliegen, hebben ze 's nachts nog beschutte plekjes nodig om te overleven.

Door niet alles netjes op te ruimen, help je vogels aan nestmateriaal. Roodborstjes nestelen laag bij de grond, en veel andere vogels zoeken bladeren, takjes en organisch materiaal om hun nesten te bouwen.

Gebruik deze tijd om op een stoeltje in de zon te genieten van het leven in je tuin. Door (nog) niets te doen, help je de natuur én gun je jezelf een ontspannend moment. Win-win!



Help je mee?

PADDENTREK

Elk jaar in het vroege voorjaar trekken padden, kikkers en salamanders massaal van hun winterverblijf naar het water om zich voort te planten. Deze bijzondere tocht, ook wel de paddentrek genoemd, vindt meestal plaats tussen februari en april, wanneer de temperaturen boven de 5-7°C komen en het vochtig genoeg is. Helaas moeten onze groenbruine vrienden daarbij vaak wegen oversteken, met alle gevaren van dien.



Waarom maken padden deze reis?

Zodra het warmer wordt, worden padden, kikkers en salamanders actief en gaan ze op zoek naar een geschikte voortplantingsplek. Veel padden trekken terug naar de poel of vijver waar ze zelf geboren zijn – een indrukwekkend staaltje navigatie! Dit betekent dat ze soms wel 500 tot 3000 meter moeten afleggen, vaak dwars door woonwijken, parken en wegen.

Wat kun jij doen om te helpen?

Padden zijn nuttige en bijzondere dieren die onze hulp goed kunnen gebruiken. Gelukkig zijn er meerdere manieren waarop jij kunt bijdragen!

• Pas je snelheid aan

Rijd langzamer bij vijvers, slootjes en natte gebieden, vooral in de avond en nacht. De dieren trekken vooral bij schemering en nat weer, wanneer ze het moeilijkst te zien zijn.

• Help een pad de weg over

Zie je een pad, kikker of salamander op straat? Check in welke richting hij kijkt, dat is vaak de kant waar hij naartoe wil. Zet hem voorzichtig in de berm of aan de overkant van de weg, liefst dichtbij

begroeiing. Je hoeft hem niet direct in het water te zetten, hij vindt zijn weg zelf.

• Sluit je aan bij een paddenwerkgroep

Op veel plekken in Nederland helpen vrijwilligers met het veilig overzetten van padden en andere amfibieën. Dit wordt gedaan met speciale paddenschermen en emmers, maar ook door simpelweg dieren van de weg te rapen. Wil jij helpen in Gelderland? Stuur dan een mailtje naar paddentrekoost@dierenbescherming.nl of kijk op www.padden.nu voor meer locaties.

• Maak je tuin paddenproof!

Padden en kikkers zijn geweldige helpers in de tuin. Ze eten slakken, muggen en andere insecten, waardoor ze een natuurlijke plaagbestrijder zijn.

Wil je ze een fijne plek bieden?

- Creëer schuilplaatsen – Laat wat takken, bladeren of stenen liggen waar ze onder kunnen kruipen. Een omgekeerde bloempot met een opening kan ook een perfect paddenhuisje zijn!
- Zorg voor water – Een kleine vijver of een waterschotel in de tuin trekt amfibieën aan en helpt ze om gehydrateerd te blijven.
- Vermijd chemische bestrijdingsmiddelen – Slakkenkorrels en pesticiden zijn schadelijk voor padden en andere dieren in de tuin.



Extra opletten dus als je op de scooter, de fiets of in de auto zit!



Van afval naar grondstof

JE BINNENSHUIS 'AFVAL' BUITENSHUIS HERGEBRUIKEN

Wist je dat veel huishoudelijk 'afval' nog een tweede leven kan krijgen in je (moes)tuin? Dit is niet alleen duurzaam en goedkoop, maar helpt ook om de hoeveelheid afval die in de klinko belandt te verminderen. Met deze simpele tips geef je keukenresten, oud servies, papier en zelfs water een nieuwe functie!



Keukenafval hergebruiken

- **Composteren & voeden:**
Groente- en fruitresten, koffiedik en eierschalen zijn ideale voedingsstoffen voor je tuin. Werk ze direct in de grond of composteer ze tot natuurlijke meststof.
- **Vogelvoer van sinaasappelschillen:**
Maak een halve sinaasappelschil schoon en vul hem met vogelvoer. Hang het bakje op met een touwtje en help de vogels in je tuin!

Creatief hergebruik van verpakkingen

- **Verticale tuin van blikjes of pallets:** Geef blikjes, oud servies of houten pallets een tweede leven door er een kruidentuin of verticale tuin van te maken. Dit is ideaal voor kleine tuinen en balkons. Inspiratie nodig? Kijk bijvoorbeeld op [Pinterest](#)!
- **WC-rolletjes als zaadpotjes:**
Ongebleekte WC-rolletjes zijn perfect om zaadjes in op te kweken. Ze vergaan vanzelf in de grond, waardoor je ze zo kunt planten!

Water hergebruiken

- **Kookwater recycleren:**
Het afgekoelde kookwater van (biologische) groenten is een perfecte dorstlesser voor je tuin- en balkonplanten.
- **Onkruidbestrijding met kookwater:**
Het zetmeelrijke water van pasta of aardappelen werkt als een natuurlijk bestrijdingsmiddel tegen onkruid en groene aanslag op je terras.
- **Douchewater opvangen:**
Vang water op terwijl je wacht tot het warm wordt en gebruik het om je planten water te geven. Dit scheelt liters drinkwater!

Overige slimme hergebruik-tips

- **As uit de haard of houtkachel:**
As bevat kalium en kan als extra voeding voor planten dienen. Strooi het in je tuin of compost, maar let op: alleen as van schoon hout zonder verf of impregneermiddel! As helpt ook tegen slakken en mieren en kan zelfs als schoonmaakmiddel worden gebruikt.
- **Kurken mulch:**
Natuurlijke kurken (geen plastic!) kun je malen en gebruiken als mulchlaag. Dit helpt de bodem vocht vast te houden en voorkomt onkruidgroei.
- **Houten spiesjes en kurken als plantmarkeerders:**
Schrijf de naam van je planten op een kurk en steek deze op een houten spiesje in de grond – zo weet je precies wat waar groeit!

Eet lekker vega(n)

DOE MEE MET DE WEEK ZONDER VLEES & ZUIVEL

Wist je dat...

- De gemiddelde Nederlander 108 gram vlees per dag eet?
- We gemiddeld 346 gram zuivel per dag consumeren?
- Onze voedselkeuzes in de top 10 van 'Verborgen Impact' staan?

De Verborgen Impact-methode van Babette Porcelijn laat zien dat eten en koken een enorme rol spelen in onze ecologische voetafdruk. Goed nieuws: hier kunnen we direct iets aan doen!



Wat is de Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel?

Jaarlijks, begin maart, vindt de Week Zonder Vlees & Zuivel plaats. Hét moment om bewuster te eten en je impact te verkleinen. Door minder dierlijke producten te consumeren, bespaar je water, verminder je CO₂-uitstoot en draag je bij aan een duurzamer voedselsysteem.

Wil je graag minder vlees en zuivel eten, maar weet je niet waar te beginnen? Dit is je kans om nieuwe smaken te ontdekken!

Flexitariër, vegetariër of veganist voor een week?

Zelfs één dag per week minder

vlees, vis en zuivel eten heeft al een grote positieve impact op mens, dier en milieu. En wie weet... misschien inspireert deze week je om je eetpatroon blijvend te veranderen, stapje voor stapje!

Je kunt deze week:

- **Flexitariër** zijn: soms dierlijke producten vervangen door plantaardige alternatieven.
- **Vegetariër** worden: geen vlees en vis eten, maar wél zuivel en eieren.
- **Plantaardig** eten: helemaal geen dierlijke producten consumeren (*vegan*). Welke optie je ook kiest, elk stapje telt!

Proeven is geloven!

Om je te helpen, delen we met je 7 onmisbare plantaardige recepten op onze website onder: [Zero Waste Koken – Recepten](#).

1. Zelf havermelk maken met havermout – *klaar in een handomdraai*
2. Zelf hummus maken – *lekker én voedzaam!*
3. Meringues met aquafaba – *de magische eiwitvervanger!*
4. Vegan 'burger' als vleesvervanger – *overheerlijk!*
5. Plantaardige 'kaas' – *ja, het kan!*
6. Vegan pesto & kaassaus
7. Cake zonder ei en boter – *lekker luchtig!*

SCHOONMAKEN

Natuurlijk
schoon, fris en
eenvoudig



Schoonmaken:

HOUD HET SIMPEL



Met deze eenvoudige overstap bespaar je geld, verminder je plastic afval en houd je je huis schoon op een manier die goed is voor jou én de planeet.

Een Frans boek genoemd “Zout, citroen, azijn en soda” beweert dat je met slechts vier natuurlijke en super betaalbare ingrediënten je hele huis kunt schoonmaken. Het klinkt bijna te mooi om waar te zijn, maar het werkt écht!

Waarom staan de winkels dan vol met tientallen schoonmaakmiddelen in de mooiste kleuren en met de krachtigste beloftes? Pure marketing! Fabrikanten willen je laten geloven dat je voor elke schoonmaakklus een ander product nodig hebt. Maar veel van die producten bevatten schadelijke stoffen zoals synthetische parfums, sulfaten en parabenen – niet alleen slecht voor het milieu, maar ook voor je eigen gezondheid.

Houd het simpel en natuurlijk

Zijn je schoonmaakproducten op? Stap dan over op deze milieuvriendelijke én budgetvriendelijke basics:

- (Bak-)soda – ideaal om te ontvetten, geurtjes te verwijderen en als natuurlijke schuurmiddel
- Zout – werkt o.a. als scrub en waterontharder. Zie ook: Natrium percarbonaat (Vlekkenzout)
- Appelazijn & natuurazijn – een krachtige ontkalker en vetoplosser
- Citroen(-zuur) – antibacterieel en perfect tegen kalkaanslag

Nog enkele toppers voor je schoonmaakkit:

- Groene zeep (of olijfoliezeep) en Zwarte zeep (ook in pasta vorm) – een mild, biologisch afbreekbaar schoonmaakmiddel voor allerlei oppervlakken
- Natrium percarbonaat (Vlekkenzout) – een duurzaam alternatief voor chloor, geweldig voor vlekken en om wit wasgoed op te frissen.

Schoonmaakrecepten

Tegenwoordig kun je online talloze recepten vinden om je eigen schoonmaakproducten te maken met deze ingrediënten. Zo leer je ook welke combinaties je beter kunt vermijden!.

Wil je je verder verdiepen? Deze (tweedehands of e-) boeken staan vol zero waste schoonmaakrecepten:

- *Doe het zelf! Ecologie op hoge hakken* – Anne Drake
- *Groene zeepjes en sopjes* – Fern Green
- *Doe het Zero* – Jessie & Nicky Kroon (van *Het Zero Waste Project*)

Navullingen en cleaning tabs

Heb je geen tijd of zin om zelf te experimenteren, maar wil je wél onnodige verpakkingen vermijden? Kies dan voor geconcentreerde navullingen of cleaning tabs in plaats van nieuwe plastic flessen vol water. Zo maak je een duurzame keuze zonder extra moeite!

Handige gids van La droguerie écologique hoe en waar deze producten te gebruiken



PLASTICVRIJE POETSDOEKEN



Gebruik je wasbare poetsdoeken? Super! Maar als je microvezeldoeken gebruikt, is het tijd om verder te lezen. Waarom? Omdat deze doeken plastic bevatten en bijdragen aan de vervuiling met microplastics.

Het probleem met microvezeldoeken

Microvezeldoekjes zijn gemaakt van synthetische vezels zoals polyester en acryl. Bij gebruik en tijdens het wassen laten ze minuscule plasticdeeltjes los: microplastics.

- In huis: deze deeltjes blijven achter op oppervlakken en zweven door de lucht.
- In water: via de wasmachine komen microplastics in ons water terecht, waar ze niet worden gefilterd. Dit draagt bij aan de plasticvervuiling in rivieren en oceanen.

Kies voor duurzame alternatieven:

- 100% natuurlijke materialen:

Gebruik poetsdoeken van biologisch katoen of bamboe.

Deze materialen zijn hernieuwbaar en laten geen microplastics los.

- Tweedehands opties:

Hydrofiele doeken zijn perfect om streeploos glas en spiegels schoon te maken. Misschien liggen er nog oude luierdoeken in je kast? Hergebruik ze!

Oude handdoeken kun je in kleinere stukken knippen en gebruiken als poetsdoek.

Check kringloopwinkels voor katoenen doeken of hydrofiele doeken. Goed voor het milieu én je portemonnee.

Tweedekans poetsdoeken

Wist je dat je tijdens opruimacties vaak prima poetsdoeken, vaatdoeken of andere herbruikbare items in de openbare ruimte tegenkomt? Vaak zijn ze alleen vergeten of verloren, en na een grondige wasbeurt op hoge temperatuur zijn ze zo goed als nieuw. Geef ze een tweede leven!

Maak je eigen poetsdoeken of tawashi!

Ben je creatief?

Haak of brei zelf poetsdoeken van gerecyclede of biologisch katoenen garens.

Online (bijvoorbeeld op Pinterest) vind je veel simpele patronen en inspiratie om je eigen tawashi spons te breien of haken.

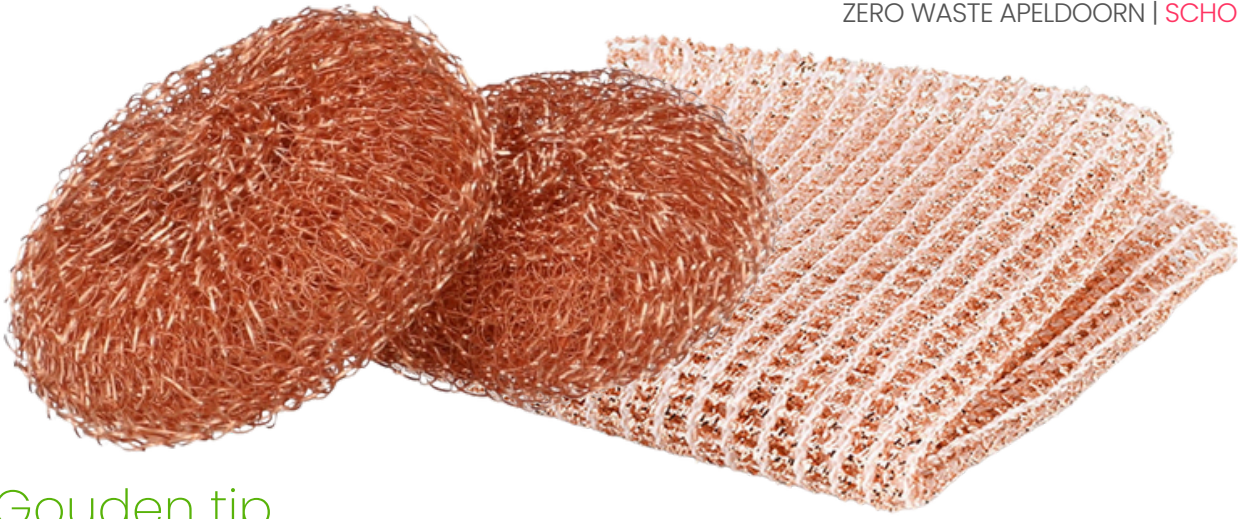
Wat als je toch synthetische stoffen gebruikt?

Als je microvezeldoeken of ander synthetisch textiel blijft gebruiken, kun je maatregelen nemen om microplastics te verminderen:

- Guppyfriend waszak: houdt microplastics vast tijdens het wassen.
- PlanetCare-filter: dit filter, dat je op je wasmachine kunt aansluiten, vangt tot 90% van de microplastics op. Controleer vooraf of dit past bij jouw wasmachine.

Zero waste betekent ook slim omgaan met wat je al hebt!





Gouden tip

KOPERDOEK & KOPERSPONS

Ben je op zoek naar een krachtig, duurzaam en plasticvrij alternatief voor schuursponsjes en agressieve schoonmaakmiddelen? Zoek niet verder!

Plasticvrije schuurspons

Maak kennis met de koperdoek! Dit wonderdoekje verwijdt hardnekkig vuil zonder krassen en zonder schadelijke chemicaliën. We zijn fan om de volgende redenen:

Het is **super effectief**. Het verwijdt roest, kalkaanslag en ingebrande etensresten moeiteloos.

Het is **krasvrij**. Koper is een zacht metaal en dus veilig voor glas, chroom, keramische kookplaten, RVS en porselein.

Het is **plasticvrij en duurzaam**. Je hebt geen wegwerpsponsjes meer nodig! De doek is sterk, zonder microplastics en is volledig recyclebaar.

Het is **goedkoop en geldbesparend**. De koperdoek kun je voor een paar euro (o.a.) bij de natuurwinkel of supermarkt kopen. De doek gaat veel langer mee dan de meeste schuursponsjes.

Het is **makkelijk in gebruik** en het werkt zonder agressieve schoonmaakmiddelen. Een beetje water is vaak al genoeg!

Het is **makkelijk te reinigen**. Een vieze koperdoek was je in een waszak op max. 60°C en het is weer als nieuw!

Hoe gebruik je een koperdoek?

- Altijd nat gebruiken – Zo voorkom je schade aan oppervlakken.
- Niet geschikt voor Teflon en zachte kunststoffen – Op deze oppervlakken kan koper te hard zijn.
- Vermijd agressieve schoonmaakmiddelen – Chloor en zuren kunnen reageren met koper.

Extra Zero Waste Tips:

- Koperspons als alternatief – Naast koperdoekjes bestaan er ook kopersponzen, ideaal voor hardnekkig vuil.
- Besparen op schoonmaakmiddelen – Combineer de koperdoek met natuurlijke schoonmaakmiddelen zoals baking soda of citroen voor extra reinigingskracht.
- Geef je oude schuursponsjes een tweede leven – Gebruik versleten schuursponsjes voor vieze klussen, zoals het schoonmaken van je fiets of tuinmeubels, voordat je ze wegdoet.
- Liever geen koper? Een metalen spons van (gerecyclede) RVS staal is ook heel efficiënt, plasticvrij, en duurzaam!



Disclaimer!

Nieuw koper is geen duurzaam gewonnen grondstof! Desondanks noemen we de koperdoek toch als duurzamere alternatief, vanwege de lange levensduur, het ontbreken van microplastics en de poetskracht zonder chemische schoonmaakmiddelen.



Zonder chemische middelen

PLASTICVRIJ AFWASSEN

Wist je dat synthetische sponzen en schuursponsjes microplastics afgeven tijdens het afwassen? Deze minuscule deeltjes verdwijnen via het afvalwater en belanden uiteindelijk in rivieren en oceanen. Tijd om over te stappen op plasticvrije alternatieven!

Plasticvrije sponzen & borstels

Vervang plastic (en moeilijk te recycleren) sponzen, afwasborstels en schuursponsjes door duurzamere varianten. Er zijn tegenwoordig volop alternatieven, zoals:

- Plantaardige sponzen – Loofah, zeespons of cellulose sponzen, volledig biologisch afbreekbaar.
- Houten borstels – Met verwisselbare kop en plantaardige vezels.
- Kokoshouten schrapers – Perfect voor aangekoekte pannen.
- Kokos- of jute scrubbers – Natuurlijk, herbruikbaar en effectief.
- RVS en Koperen schuursponsjes of doekjes – Krast niet en gaat lang mee. (zie p. 46)

Duurzaam afwasmiddel

Is je fles afwasmiddel leeg? Maak eenvoudig je eigen vloeibare afwasmiddel! Wist je dat een beetje Marseille- of Castillezeep verdund met water al voldoende is? Of kies voor een blok afwaszeep: wrijf een natte borstel of spons over het zeepblok en je bent klaar om af te wassen!

Ons advies: een groot blok Marseillezeep (400gr) gaat maanden mee en is super voordelig!

Bij de aanschaf van afwaszeep kan je voor extra impact letten of het natuurlijke en/of biologische ingrediënten bevat; geen palmolie bevat; proefdiervrij en bij voorkeur lokaal of in eigen land is geproduceerd.

Liever vloeibaar wasmiddel?

Hervul je fles bij een (natuur)winkel waar dit mogelijk is. Of kies voor een eco-wasmiddel in een gerecyclede plastic fles.

Duurzaam afwassen met de vaatwasser

Ook met een vaatwasser kun je duurzamer afwassen. Gebruik bijvoorbeeld los afwaspoeder in bulk. Dat is ook verkrijgbaar in kartonnen dozen, zonder plastic verpakking. Vermijd juist vaatwasstrips en vaatwas pods/-pads in oplosbaar plastic. Deze bevatten PVA dat in het afvalwater terechtkomt en bijdraagt aan microplasticvervuiling.

Zet de vaatwasser pas aan als deze vol is (en overdag als je zonnepanelen hebt). Zo bespaar je water en energie. Kies een energiezuinige vaatwasser en gebruik het eco-wasprogramma.

LET OP met gerecyclede sponzen

Deze bevatten vaak nog steeds plastic en dragen bij aan microplasticvervuiling.

Zo schoon als zilver

GLANZEND ZILVER MET SODA



*Tip van
Tiphaine!*



Aluminium folie heb je in een zero waste huishouden eigenlijk maar voor maar één ding nodig: zilveren bestek en/of sieraden glanzend schoon maken, zonder allerlei dure en chemische producten.

Oxidatie

Zilver wordt zwart na verloop van tijd. Dat is een heel normaal proces en het wordt ook wel 'oxidatie' genoemd.

Om je zilveren bestek of sieraad weer glanzend te krijgen, heb je maar één bakje, een stuk aluminiumfolie, 1 liter heet water, ong. 100gr baksoda (of gewoon: soda) en een schone zachte doek nodig. En het leukste is: je hoeft zelf bijna niets te doen! Het is magisch!

Aan de slag

- Maak eerst je bestek/sieraden schoon met afwasmiddel (ontvettend).
- Maak een badje met heet water en leg op de bodem een velletje aluminiumfolie met de matte zijde naar boven. Strooi er wat soda op en roer voorzichtig zodat je geen klontjes hebt.
- Leg je zilveren bestek/sieraden op het velletje aluminiumfolie, zorg ervoor dat ze in contact zijn met de folie, anders werkt het proces niet.
- Draai je bestek/sieraden na een kwartiertje om.
- Spoel heel goed af met water en maak ze droog met een schone doek. Denk er wel om dat je niet te hard poetst om het zilver niet te beschadigen.

Soda is een milieuvriendelijk alternatief voor veel schoonmaakmiddelen. Door de verschillende toepassingsmogelijkheden kan met dit product het hele huis worden schoongemaakt.



LET OP:

Schrik niet van de zwavelgeur die vrij komt. Dat is heel normaal.

Natuurlijk plasticvrij EEN FRISSE EN SCHONE KOELKAST



Wil je je koelkast fris en schoon houden zonder synthetische luchtverfrissers of dure schoonmaakmiddelen? Met een paar slimme zero waste trucjes bespaar je geld, verminder je afval en houd je je koelkast in topconditie!

BONUS!
6 extra tips voor
een zero waste
koelkast

Je koelkast schoon en fris houden

- Voorkom nare luchtjes zonder plastic
Vergeet synthetische koelkastverfrissers! Zet gewoon een klein potje baksoda (zuiveringszout) in je koelkast om geurtjes te neutraliseren. Extra voordeel: het is goedkoop én milieuvriendelijk!
- Geef oude baksoda een tweede leven
Werkt het potje met baksoda minder goed? Vervang deze en gebruik de oude nog voor een schoonmaakklus, zoals je toilet of gootsteen poetsen (of ontstoppen).
- Goed afsluiten = minder geur en langer vers
Bewaar (sterk geurende) producten zoals kaas en gesneden ui in goed afsluitbare glazen bakjes, bijenwasdoeken of herbruikbare siliconen deksels. Dit voorkomt niet alleen nare luchtjes, maar houdt je eten ook langer vers.
- Schoonmaken zonder chemische middelen
Een sopje van warm water en een beetje (zelfgemaakt) afwasmiddel is perfect om je koelkast schoon te houden. Geen speciale "koelkastreinigers" nodig!
- Citroen of limoen voor een extra frisse geur
Heb je citroenschillen over na het koken of bakken? Bewaar ze in een potje met natuuraazijn en gebruik dit als natuurlijk schoonmaakmiddel voor een heerlijk frisse koelkast.

Energie besparen:

- Zet je koelkast op 4°C – Dit is de ideale temperatuur om je eten zo lang mogelijk goed te houden.
- Laat kliekjes eerst afkoelen op kamertemperatuur voordat je ze in de koelkast zet.
- Haal etenswaren uit de vriezer en laat ze ontdooien in de koelkast. Dit helpt om energie te besparen én je eten behoudt meer vitamines!

Voorkom voedselverspilling:

- Zet oudere producten vooraan zodat je ze niet vergeet.
- Check vóórdat je boodschappen doet wat er nog in je koelkast ligt om overbodige aankopen te voorkomen.
- Gebruik restjes en aangebroken producten eerst, zodat je niks verspilt.



Een kind kan het wasmiddel doen

DUURZAAM WASSEN

Je was doen kan een stuk duurzamer, zonder dat je aan frisheid of gemak hoeft in te leveren. Of je nu zelf je wasmiddel wilt maken of voor kant-en-klare eco-opties gaat, er zijn volop manieren om zowel je kleding als het milieu een plezier te doen. Hier zijn onze beste tips!



Zelf wasmiddel maken

Veel mensen zweren erbij, anderen hebben wat gemengde ervaringen. Ons advies: probeer het gewoon en ontdek of het bij jou past. Zelfgemaakt wasmiddel is goedkoper, zachter voor je kleding en huid, én milieuvriendelijker.

Maak wasmiddel met klimop, gedroogde paardenkastanjes of zeep van minstens 70% olijfolie, zoals Marseillezeep, Aleppozeep of Castillezeep. Op onze website vind je een recept voor wasmiddel op basis van olijfzeep. Voor klimop of kastanjes kun je online tutorials vinden.

Rasp waszeep en meng het met soda voor de witte was. Wil je een fijner poeder? Mix het in een blender..

Eco-opties kopen

Geen tijd of zin om zelf aan de slag te gaan? Kies dan voor duurzame alternatieven in de winkel.

- Hervulbare flessen: sommige natuurwinkels en een aantal LIDL-filialen bieden hervulstations voor wasmiddel.
- Eco-waspoeder: kies voor een merk in een kartonnen doos, zoals Sonnet, Neutral of Klok.
- Wasnoten: de wasnoten komen uit Nepal en zijn efficiënt, maar hebben door transport wel een grotere ecologische voetafdruk.
- Gebruik de Keurmerkenwijzer om ECO keurmerken te controleren.
- De EcoEgg gebruikt natuurlijke minerale pellets en levert minder afval op. Het is niet volledig plasticvrij, maar biedt wel een duurzaam alternatief. Tip: vraag rond of iemand in je omgeving er een heeft en probeer het eerst uit voordat je er zelf een aanschaft.



*Bonustips
voor duurzaam
wassen*

- Gebruik (natuur)azijn als wasverzachter. Het ontkalkt je wasmachine en houdt je leidingen schoon.
- Vul de wastrommel goed, maar laat een handbreedte ruimte over.
- Was op 30 graden. Dit is meestal al effectief en bespaart energie.
- Was tijdens daluren of gebruik je machine overdag als je zonnepanelen hebt.
- Laat de droger staan en droog je was aan de lijn. Je was blijft langer mooi en het bespaart energie.

Wasstrips zijn licht en compact, wat de CO₂-uitstoot bij transport verlaagt. Maar let op de ingrediënten: de meeste wasstrips bevatten microplastics (PVA) of chemicaliën zoals Sodium Lauryl Sulfate. En de meeste merken worden geproduceerd in China.



De was hangen, een slimme keuze

DOE DE DROGER IN DE BAN



Lang leve de lucht om je heen! Want dat is alles wat er nodig is om je was te drogen. Zonder een wasdroger in huis bespaar je ruimte, energie, kosten én je wasgoed.

Laat de droger zo veel mogelijk links liggen

Je was aan de lijn of op een rek laten drogen is een kleine stap met een grote impact. Ja, het kost iets meer tijd dan alles in de droger gooien, maar de voordelen zijn groot:

- Je kleding blijft langer mooi
- Er komen geen microplastics vrij tijdens het drogen
- Je bespaart geld
- Je bespaart veel energie en CO₂-uitstoot – zowel tijdens gebruik als bij de productie van een droger

Buiten drogen (ja, ook in de winter!)

Denk je dat buiten drogen alleen in de zomer werkt? Dat is een misverstand. Zolang het droog is, kan was ook prima drogen bij koud weer – zeker als het waait. Het gaat wat langzamer, maar je was wordt wél droog en ruikt heerlijk fris!

Andere voordelen:

- Geld en energie besparen: minder vocht in je huis, wat zowel je energierekening als het milieu ten goede komt.
- Stralend witte was: zonlicht (en zelfs maanlicht) helpt om je witte was stralend wit te maken.

Extra handig: span een (extra) waslijn onder een afdakje of balkon, zodat je ook bij minder droog weer buiten kunt drogen.

Kleine aanpassing in je routine, groot verschil voor je kleding, je portemonnee en het milieu.

Binnen drogen? Zo pak je het slim aan

Is het buiten nat of koud, dan kun je je was prima binnen drogen als je op het volgende let:

- Zorg dat de ruimte redelijk warm is (niet tochtig en ijskoud);
- Zorg voor voldoende ventilatie (raampje open of deur op een kier);
- Hang je was niet direct op de verwarming. Dat is minder veilig, kan schimmelvorming veroorzaken én is minder efficiënt;
- Hang je was niet te dicht op elkaar, en gebruik eventueel twee lijnen of spijlen om voldoende lucht tussen de kledingstukken te laten circuleren.

Gebruik je toch de droger? Doe het slim

Soms kan het niet anders. Gebruik de droger dan zo efficiënt mogelijk:

- Heb je een grote was gedraaid met truien en broeken? Doe deze even kort in de droger om het meeste vocht eruit te halen en laat ze verder nadrogen aan de lijn.
- Gebruik de droger alleen voor kleine items zoals sokken, ondergoed of vaatdoeken.
- Heb je zonnepanelen? Laat de droger dan overdag draaien, maar alleen als je thuis bent. Veiligheid voorop!
- Combineer slim: eerst een korte drogerbeurt en dan aan het rek = minder energie én sneller droge was.

Nieuw op de markt: de speeddryer, een draaiende droogmolen voor binnen. Deze verbruikt minder energie dan een gewone droger, al kun je met goede ventilatie (en eventueel een ventilator) vaak hetzelfde bereiken voor een stuk minder geld.



Zonder schadelijke schoonmaakmiddelen

BALKON EN TERRAS

LENTEKLAAR MAKEN

Het begin van de lente is een perfect moment om je balkon of terras weer fris en schoon te maken! Maar in plaats van chemische schoonmaakmiddelen te gebruiken, kun je met een paar simpele, natuurlijke ingrediënten je buitenruimte op een milieuvriendelijke manier opfrissen.

10x
Zero Waste
tips voor een
stralend
balkon of
terras

Mos verwijderen van je terras

Meng 600 g citroenzuur, 150 g (bak)soda en 2 cl plantaardige olie in een emmer water. Breng dit mengsel op een droge dag aan op je terras en laat het een paar dagen intrekken. Het mos zal verdrogen en is daarna eenvoudig te verwijderen.

Ramen lappen zonder strepen

Met azijn: meng 250 ml witte azijn met 750 ml water in een spuitfles, spuit op de ramen en droog met een katoenen doek of een oude hydrofiele luier.

Met citroen: meng 3 eetlepels citroensap met 450 ml heet water. Dit helpt ook tegen kalkaanslag en hoeft niet afgespoeld te worden.

Ontgelen van kunststof meubels en kozijnen

Gebruik (bak)soda en alcoholazijn op een spons om kunststof weer als nieuw te laten stralen en eventuele schimmels te verwijderen.

Gevlochten kunststof meubels schoonmaken

Maak een sopje met zwarte zeep, groene zeep of Marseillezeep en een zachte spons. Voor hardnekkig vuil kun je voorzichtig een hogedrukreiniger gebruiken.

Teakhouten meubels reinigen

Voor regelmatig onderhoud: gebruik een zachte borstel en Marseillezeep. Dit reinigt het hout op een milde manier en voedt het tegelijkertijd.

Glans herstellen van rotan meubels

Gebruik warm zeepsop en een spons voor regulier onderhoud. Bij hardnekkige vlekken werkt water met ammoniak of zout water goed. Laat natte rotan meubels nooit in de volle zon drogen, om barsten te voorkomen.

Houten stoelen opfrissen

Bij niet-exotisch hout: gebruik een harde borstel en Marseillezeep. Schuur en beits de stoelen daarna lichtjes om ze weer als nieuw te laten ogen. Voor een mildere reiniging volstaat een zachte borstel en zeep.

Roest verwijderen van een metalen stoel of tafel

Snijd een ui doormidden en wrijf over de roestplekken – de zwavel in de ui helpt roest los te maken. Voor hardnekkige roest kun je fijn schuurpapier of een staalborstel gebruiken.

Aluminium tafels schoonmaken

Voor regulier onderhoud volstaat een sopje, maar voor een diepere reiniging: snijd een citroen doormidden en schrob je aluminium meubel schoon. Voeg eventueel wat zout toe voor extra ontvettingskracht.

Canvas loungestoelen & kussens reinigen

Heb je machinewasbare hoezen? Was ze op een mild programma. Bij hardnekkige vlekken gebruik je een vloeibaar wasmiddel voor vette vlekken, natriumpercarbonaat voor thee-, koffie- en wijnvlekken, en 90% alcohol voor grasvlekken.

Extra tips voor een duurzaam balkon of terras:

Voor een groene opfrisser plant je geurige kruiden zoals lavendel, munt of rozemarijn. Ze ruiken heerlijk, trekken bijen en vlinders aan én houden muggen op afstand.

Vang regenwater op in een regenton, gieter of emmer en gebruik het om je terras schoon te maken.

Hoeveel stappen kun jij zetten?

WEEK VAN DE CIRCULAIRE ECONOMIE

Jaarlijks vindt halverwege maart de Week van de Circulaire Economie plaats, het grootste landelijke inspiratie- en netwerkevenement voor de circulaire economie..

Circulaire economie

Wist je dat Nederland in 2050 volledig circulair wil zijn? Klinkt goed... Maar wat is een "circulaire economie" eigenlijk? In een "circulaire economie" maken we zo min mogelijk afval en gebruiken we grondstoffen zo lang mogelijk. In plaats van producten na gebruik weg te gooien, worden ze gerepareerd, hergebruikt of gerecycled. Hierdoor putten we de aarde en haar hulpbronnen minder tot niet meer uit. Het doel is om een systeem te creëren waarin materialen steeds opnieuw worden hergebruikt en er zo min mogelijk verspilling is.

Wie moet het doen?

Je vraagt je misschien af wie ervoor gaat zorgen dat onze economie circulair wordt? Want het is een prachtig doel van de overheid, maar alleen met wet- en regelgeving verandert het systeem niet. Ook wij, als consumenten en werkenden in organisaties, zullen mee moeten helpen om een circulaire economie waar te maken. Iedereen moet dus aan de bak (soms ook letterlijk!): EN de overheid, EN de bedrijven, EN de burgers. We zijn samen een maatschappij en maken samen het systeem.

Hoe kun jij bijdragen?

Er zijn tal van kleine stapjes die je zelf kunt zetten voor een grote positieve impact op het milieu en voor een circulaire economie! Om je hiermee te helpen en te inspireren, hebben we deze Circulaire bingo bedacht!

Speel je mee?

Alleen of juist samen. Strijd met of tegen je collega's, familie, vrienden! De uitdaging: wie kan het meeste stapjes afstrepen*? En welke stapjes kun je de komende weken nog extra doen? Of later dit jaar?

Meer info: [Week van de Circulaire Economie](#)

Zo doe je mee:

- Check de bingokaart op de volgende bladzijde
- Streep af wat jij al doet*
- Deel je voortgang en tag @zerowasteapeldoorn! (Instagram, LinkedIn, Facebook).

* Zijn niet alle stapjes voor jou toepasbaar (bijvoorbeeld: wasbare luiers en/of menstruatiemiddelen), dan mag je deze stapjes afvinken door iemand in je omgeving hierover te informeren.



CIRCULAIRE ECONOMIE BINGOKAART

Knip
knip!

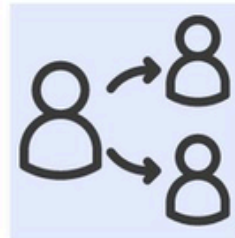
Circulaire Economie **BINGO!**



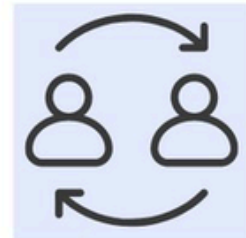
Weiger



Deel een auto



Deel spullen



Ruil spullen



Leen spullen



Geef spullen weg



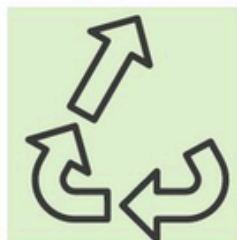
Eigen verpakking



Repareer spullen



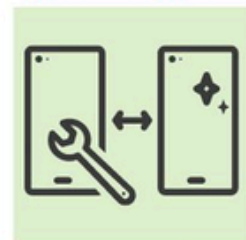
Repareer kleding



Upcycle



Koop 2ehands



Koop refurbished



Wasbare luiers



Wasbare
menstruatieproducten



Scheid afval



Composteer

CIRCULAIRE ECONOMIE BINGOKAART

Ben jij
klaar voor
de uitdaging?

Circulaire Economie **BINGO!**



Voorkom afval
door onnodige
verpakkingen,
spullen of
aankopen te
weigeren

Weiger

Huur of deel een
auto.
Carpoolen hoort
daar ook bij!

Deel een auto

DEEL spullen,
zoals
speelgoed,
boeken,
gereedschap
met anderen

Deel spullen

RUIL spullen,
zoals
speelgoed,
boeken,
gereedschap
met anderen

Ruil spullen

LEEN spullen,
zoals
speelgoed,
boeken,
gereedschap
van een ander

Leen spullen

Geef spullen die je
niet meer gebruikt
weg,
(weggeefhoek-
/kast,
kringloopwinkel...)

Geef spullen weg

Doe
boodschappen
met je eigen
zakjes & bakjes!
Of haal een kopje
koffie in je eigen
mok/beker

Eigen verpakking

Telefoonscherm
kapot?
Koffieapparaat
stuk? (Laat het)
Repareren!

Repareer spullen

Een gat in je
favoriete broek,
of een vlek op je
liewelings trui?
Dit kun je (laten)
fixen!

Repareer kleding

Spullen/textiel
niet meer te
repareren? Geef
ze een nieuw
leven in een
ander jasje!

Upcycle

Maak van
tweedehands
spullen/kleding
je eerste keuze
als je iets 'nieuws'
nodig hebt!

Koop 2ehands

Betaal minder
voor elektronica
zo goed als
nieuw!
Tweedehands,
met garantie.

Koop refurbished

Goed voor kind
& milieu. Maar
ook een
serieuze
besparing voor
je portemonnee

Wasbare luiers

Beter voor mens
& milieu. En ook
een serieuze
besparing voor
je portemonnee

**Wasbare
menstruatieproducten**

Scheid afval
zorgvuldig zodat
het zo goed
mogelijk kan
worden
gerecycled

Scheid afval

Start met
composteren in
je tuin of op je
balkon. Of lever
je groen afval in
de GFT-bak!

Composteer

Maak ruimte & bespaar energie!

DIGITALE SCHOONMAAK

Wist je dat het internet en de ondersteunende systemen verantwoordelijk zijn voor maar liefst 4% van de wereldwijde CO₂-uitstoot? Dat is net zoveel als de luchtvaartindustrie! Jaarlijks, eind maart, is het Digital Cleanup Day, dé perfecte kans om je digitale rommel op te ruimen.

Waarom een digitale schoonmaak?

Net zoals we in het dagelijks leven vaak plastic producten slechts één keer gebruiken, doen we dat ook in de digitale wereld. We maken talloze foto's en video's op onze telefoons, maar kijken er zelden of nooit naar terug. Online content maken, liken, delen en vervolgens vergeten is net zo eenvoudig. En zo stapelt ons digitale afval zich onbewust op.

Het grote verschil tussen fysiek en digitaal afval? We zien digitaal afval niet. Terwijl rondslingerend plastic in de natuur ons stoort, blijven volle inboxen, overbodige bestanden en ongebruikte apps onzichtbaar. Daardoor groeit digitaal afval razendsnel en draagt het – zonder dat we het doorhebben – bij aan de opwarming van de aarde. Onze 'onzichtbare' digitale stortplaatsen slurpen energie en blijven alsmaar groeien.

De 4 R'en van digitale duurzaamheid:

Refuse

Download en bewaar alleen wat je écht nodig hebt.

Reduce

Minimaliseer digitale opslag en ruim het regelmatig op.

Reuse

Hergebruik apparaten en accessoires.

Recycle

Lever oude elektronica in bij een inzamelpunt.

Eenvoudige stappen om je digitale voetafdruk te verkleinen:

- Verwijder wazige, dubbele of onnodige foto's en video's, óók in je cloud! Bewaar alleen de beste opnames en foto's en video's die echt waardevol voor je zijn op een externe harde schijf.
- Schrijf je uit voor nieuwsbrieven die je niet leest. Elke e-mail genereert 4 gram CO₂ en elk jaar worden er 62 biljoen spam-mails verzonden.
- Ruim je computer en telefoon op. Verwijder oude bestanden en ongebruikte apps. Je kunt ze sorteren op maat of datum, om te bepalen welke weg moeten. Bewaar bestanden die belangrijk zijn op een externe harde schijf.
- Wis onnodige e-mails en sluit ongebruikte accounts af.
- Bekijk de software op je telefoon en computer en verwijder alles wat je niet nodig hebt. Deze programma's en apps staan vaak ongemerkt op de achtergrond aan. Bovendien nemen ze ruimte in beslag en maken ze apparaten langzamer.
- Stel je video-opname standaard in op een lagere resolutie (HD in plaats van 4K) om opslag en energie te besparen. Het verschil in kwaliteit zal niet merkbaar zijn als je het op je telefoon bekijkt, maar een video opgenomen met een lagere resolutie "weegt" veel minder, en heeft dus ook een lagere ecologische voetafdruk.
- Gebruik zoekmachines en AI programma's selectief en bewust wanneer je ze écht nodig hebt. Installeer de groene zoekmachine Ecosia, dat bomen plant bij elke zoekopdracht.





Buiten opruimen

SCHONE STAD

Tip:
Begin met
opruimen op de
Landelijke
Opschoondag!

Zero waste betekent: geen afval in huis én niet op straat. Stichting Zero Waste Apeldoorn organiseert daarom zwerfafvalopruimacties in Apeldoorn, gefaciliteerd door de Gemeente Apeldoorn ("Heel Apeldoorn is Rein").

Doe je mee?

samen werken we aan een Schoon Apeldoorn

ZwerfAfval Pakkers (ZAPpers) zijn mensen die zich vrijwillig inzetten voor een schone leefomgeving, door zwerfafval aan te pakken op verschillende manieren: door in het bos of in de stad te gaan 'plandelen', door te gaan "ploggen" of door een straat te adopteren, alleen of met een groepje inwoners. Sluit je aan!

Adopteer je straat!

Veel mensen ergeren zich aan zwerfafval en hondenpoep op straat. We kunnen ons wel blijven irriteren, maar we kunnen ook in actie komen en de handen uit de mouwen steken.

Onder de noemer 'Adopteer je straat' kunnen inwoners (vrijblijvend) zich aanmelden om een straat of (een deel van) een wijk te adopteren en die schoon en vrij te houden van zwerfafval, op jouw gemak en wanneer het je uitkomt, alleen of in gezelschap van vrienden en/of burens. Sinds januari 2019 zijn er al tientallen straten geadopteerd! Meer dan 300 inwoners hebben zich vrijwillig opgegeven om hun straat/buurt van zwerfafval schoon te houden!

Wil je in Apeldoorn of Ugchelen een straat adopteren? Kijk op onze website voor meer informatie of mail naar info@zerowasteapeldoorn.nl of rein@apeldoorn.nl

Ploggen

Ploggen is dé perfecte mix van sporten en iets goeds doen voor het milieu. Terwijl je hardloopt of wandelt, raap je zwerfafval op. Goed voor je gezondheid én voor de planeet. Een echte win-win situatie! Of je nu een fanatieke hardloper bent of liever rustig wandelt, iedereen kan meedoen.

De routes zijn meestal 4-6 km en de snelheid ligt laag door alle stops om afval te rapen. Wij zorgen voor alles wat je nodig hebt: handschoenen, hesjes, plog-tassen en afvalzakken. Ploggen is geschikt voor alle niveaus: van beginners tot geïnteresseerde hardlopers.

We organiseren (meestal) iedere tweede zondag van de maand een plog-sessie, van 10:00 tot 12:00 uur.

Elke maand is dat op een andere locatie in of rondom Apeldoorn.

Wil je meedoen?

Stuur een mail naar info@zerowasteapeldoorn.nl en sluit je aan bij onze WhatsApp-groep voor updates over locaties en meer.

SCAN ME!



Maandelijks Plandeldag

Tijdens de Maandelijks Plandeldag die in principe iedere derde zaterdag van de maand wordt georganiseerd, trekken we met kleine groepen vrijwilligers de wijken, parken en straten in om zwerfafval op te ruimen. Het is dé kans om op een ontspannen manier een positieve impact te maken en nieuwe mensen te ontmoeten. Of je nu een buurtbewoner bent, jong of oud, iedereen kan meedoen!

Zo werkt het

- Je sluit je aan bij één van de vaste locaties (bekijk onze website voor meer informatie).
- Wij zorgen voor alle benodigde materialen, zoals grijpers, handschoenen en afvalzakken. Alles om veilig en efficiënt aan de slag te gaan!

Na afloop heb je niet alleen een schonere buurt, maar ook een voldaan gevoel en misschien zelfs een nieuwe vriend of buur leren kennen.

"Plandelen"?

Ja, plandelen! Oftewel, wandelen + afval opruimen. Waar "Ploggen" de samenvoeging van de Zweedse werkwoorden plocka upp (oprapen) en jogga (joggen) is – wat het nieuwe Zweedse werkwoord ploggen op leverde – betekent "Plandelen" hetzelfde als ploggen, maar dan met een (rustige) wandeling, in plaats van joggen. Kortom, een heerlijke en nuttige buitenactiviteit, voor jong en oud!

Word ZAPper en ontdek hoe leuk het is om samen te werken aan een schone en zwerfafvalvrije stad.



Meedoen is leuk en makkelijk!

• Ondersteuning en materialen

Of je nu plandelt, plogt of een straat adopteert, wij zorgen ervoor dat je de benodigde opruimspullen hebt, zoals grijpers, speciale 'Heel Apeldoorn is Rein' afvalzakken en afvalzakhouders. Voor eenmalige of regelmatige acties kun je materialen lenen.

• Educatie en inspiratie

Terwijl je opruimt, leer je over het voorkomen van afval, afvalscheiding en hoe kleine acties een grote impact kunnen hebben. Samen maken we het verschil!

• Blijde bewoners en een trots gevoel

Door jouw inzet maak je niet alleen Apeldoorn schoner, maar inspireer je anderen om ook mee te doen. Samen zorgen we voor een stad waar iedereen trots op kan zijn.



Geef een uur voor de planeet

EARTH HOUR

Earth Hour wordt jaarlijks gehouden, meestal op de laatste zaterdag van maart, en brengt miljoenen mensen in meer dan 190 landen samen.

Door simpelweg de lichten uit te doen, tonen we onze steun aan de planeet en vergroten we het bewustzijn over energiebesparing en klimaatverandering. Dit uur van actie is uitgegroeid tot een van 's werelds grootste grassroots-milieubewegingen.



“Wat maakt een uur uit?”

Misschien vraag je je af: heeft *één uur* echt impact? Het antwoord is ja! Nieuwe gewoontes aanleren begint met een eerste stap, en Earth Hour biedt een perfect startmoment. Het idee is simpel: één actie, gedurende één uur. Maar de echte kracht ligt in de lange termijn: het inspireren van blijvende verandering.

Wat kun je doen tijdens Earth Hour?

- Lees ([bij kaarslicht](#)) een boek of artikel over duurzame oplossingen voor klimaat en biodiversiteit.
- Luister naar een podcast over milieubewust leven.
- Zoek een [evenement](#) van een lokaal milieu initiatief en sluit je aan.
- Bekijk een documentaire over natuurbescherming of duurzame innovatie.
- Bezoek earthhour.org voor meer ideeën en evenementen.

Wat kun je na dit uur doen om structureel energie te besparen?

- Schakel over op energiezuinige apparaten en lampen. Gebruik natuurlijk licht waar mogelijk.
- Trek stekkers uit het stopcontact en zet elektronica volledig uit als je het niet gebruikt.
- Koop bewuster en verleng de levensduur van je elektronische apparaten.
- Overweeg (tweedehands) zonnepanelen en gebruik energie slim, zoals overdag of in de daluren wassen en koken.

Doe mee, voor de natuur, voor de toekomst, voor jouw wereld!

Nu we steeds vaker de gevolgen van klimaatverandering merken, is actie nodig — zowel individueel als collectief. Laten we Earth Hour niet als een eenmalige actie zien, maar als een startpunt voor een duurzamere toekomst.

Bronnen en kennis

De informatie in deze gids is gebaseerd op eigen ervaringen en kennis van vrijwilligers van Stichting Zero Waste Apeldoorn en waar mogelijk aangevuld met bronnen die in de online artikelen op onze webiste zijn gelinkt.

We proberen de informatie actueel te houden, maar kunnen niet garanderen dat alles altijd 100% klopt, of dat het volledig is. Zie je een foutje of mis je iets belangrijks? Laat het ons weten via ons mailadres: info@zerowasteapeldoorn.nl. We leren graag bij!

Alle tips uit dit magazine en nog veel meer inspiratie is op zoekwoord en categorie terug te vinden op onze website: www.zerowasteapeldoorn.nl.

Scan de QR-code voor directe toegang tot al onze tips.



Dankwoord

DIT WAS DE FRISSE WINTERGIDS

Dankjewel dat je deze Frisse Wintergids in handen hebt gehad en helemaal tot het einde hebt doorgebladerd. We hopen dat de gids je heeft geholpen om het nieuwe jaar fris te beginnen: met minder afval, meer overzicht en praktische keuzes die passen bij jouw dagelijks leven.

Deze gids is ontstaan vanuit dezelfde gedachte als de Slimme Feestdagen Gids: onze tips bundelen, zodat ze makkelijker te lezen, te bewaren en te delen zijn. Want hoewel je alles ook online kunt vinden, merken we dat een magazine uitnodigt om rustig te bladeren, te ontdekken en dingen later nog eens terug te lezen. Een gedrukt magazine heeft natuurlijk impact. Daarom is deze gids gedrukt op houtvrij papier en met zorg samengesteld.

Soms is een kleine, bewuste keuze nodig om een grotere beweging in gang te zetten. We geloven dat deze gids daaraan bijdraagt.

Maak 'm extra waardevol door het magazine door te geven als je uitgelezen bent.

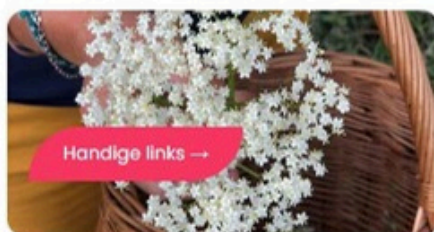
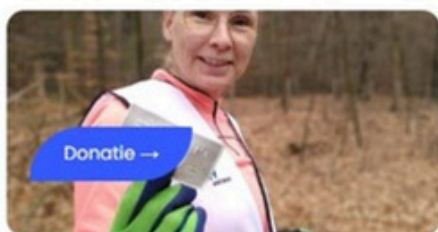
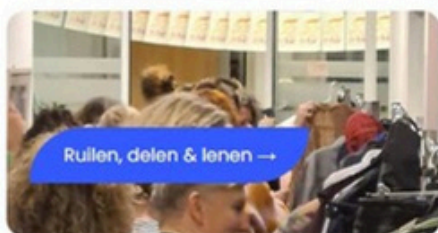
In de komende seizoenen volgen nog meer gidsen, vol tips die meebewegen met het ritme van het jaar. Stap voor stap, naar een zero waste jaar.

Fijn nieuw jaar en graag tot ziens bij één van onze activiteiten!



WAT KAN IK DOEN?

Als het gaat om duurzame(re) keuzes maken in je eigen dagelijkse leven, zijn er zóveel mogelijkheden! Soms kan dat overweldigend voelen. Daarom is ons motto 'Kleine stapjes. Grote impact'. Kijk hieronder wat je aanspreekt en wat bij je past en laat je inspireren om vandaag nog een kleine duurzame(re) stap te zetten.





Steun je onze missie? Doneer!

Doneer aan onze ANBI-stichting voor een positieve impact.

Dat kan door een bedrag van eigen keuze over te maken naar ons rekeningnummer :

(IBAN) NL 78 TRIO 0320 4208 68

Ten name van Stichting Zero Waste Apeldoorn

JOUW DONATIE MAAKT IMPACT

Je advertentie in onze gids? Dat kan!

Maak extra impact via onze gids!

Lijkt het je tof om je eigen organisatie terug te zien in een volgende editie van onze magazine?

Neem contact met ons op voor de voorwaarden over het plaatsen van een advertentie in de Zero Waste Apeldoorn Gids: info@zerowasteapeldoorn.nl



JOUW ADVERTENTIE MAAKT IMPACT



Jouw kleine stapjes maken een grote impact

Er is maar één aarde. Maar wat is de leefstijl die we nodig hebben om het leefbaar te houden? Van seizoensgebonden, verpakkingsvrij boodschappen doen tot het ruilen, lenen of kopen van tweedehands kleren – elk stap die we samen maken telt om de wereld beter door te geven.

