

HANDIGE ZOMER GIDS

Met veel
praktische
tips!

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



**GENIET VAN EEN
ZOMER ZONDER
VERSPILLING**



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 bewust, praktisch en met minder afval van de zomer te genieten. Deze tips en nog veel meer vind je op <https://zerowasteapeldoorn.nl>

Tekst en concept:

Tiphaine Bresser

Vormgeving:

Maarten de Groot

Eindredactie:

Eefje de Groot

Foto's en beeldmateriaal:

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

Uitgave: mei 2026, 750 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 veeelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord

DIT IS DE HANDIGE ZOMERGIDS

Met deze handige zomergids willen we je inspireren om bewust, praktisch en met minder afval van de zomer te genieten.

De zomer is hét seizoen van buiten zijn, vertragen en genieten van lange dagen. We trekken eropuit, viëren vakantie en brengen meer tijd door in de zon, in de natuur en met elkaar. Juist in deze periode ontstaan er volop kansen om duurzamere keuzes te maken, zonder dat het ingewikkeld wordt.

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

- 👉 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 zonnige, fijne zomer gewenst!
Team Zero Waste Apeldoorn



INHOUD

Alle tips op een rij

Juli

- 05 Peuk Meuk
- 06 Tips: Zomerklaar
- 16 Tips: Vakantie



Augustus

- 27 Laat het rondgaan
- 29 Tips: Delen, Ruilen, Lenen
- 35 Tips: Voorkomen & Repareren
- 44 Recept: Maak je eigen kruidenboter



September

- 47 Tips: Weer aan de slag
- 53 Tips: Voedselverspilling
- 59 Geef groenten een tweede leven
- 60 Schone Stad



JULI

Zomer, vrijheid en bewust genieten

Juli voelt als ruimte. De dagen zijn lang, de agenda's worden leger en het leven speelt zich meer buiten af. We smeren ons in, zoeken verkoeling, trekken eropuit en kijken uit naar vakantie – dichtbij of verder weg.

Juist in deze maand merk je hoe kleine gewoontes grote impact hebben. Van sigarettenpeuken op straat tot voedsel dat ongebruikt achterblijft – het kan vaak net een stukje duurzamer. Gelukkig kan dat zonder in te leveren op zomerplezier.

Daarom starten we juli met de Peuk Meuk Dag: een opruimactie die aandacht vraagt voor sigarettenafval en de impact daarvan op natuur en water. Een mooi begin van een bewuste zomer.

In deze gids vind je verder volop tips om zomerklaar te zijn: van huid- en milieuvriendelijke zonnebrand en tweedehands badkleding tot slimme manieren om koel te blijven zonder verspilling. Ook helpen we je op weg naar een ontspannen vakantie, met praktische tips voor voorbereiding, vervoer en verblijf.

Zo wordt juli een maand van buiten zijn, opruimen, voorbereiden en vooral genieten – bewust en ontspannen.

Kijk op de volgende pagina's voor slimme tips!



Samen tegen sigarettenafval

PEUK MEUK

#Save
the date

In Nederland rookt ongeveer één op de vijf mensen. De gezondheidsrisico's van roken zijn bij de meeste rokers bekend, mede door de waarschuwingen op sigarettenverpakkingen. Wat minder bekend is, zijn de gevolgen van sigarettenpeuken voor het milieu. Toch belanden nog dagelijks enorme aantallen peuken op straat, in parken en in het water. Sigarettenpeuken zijn daarmee één van de meest voorkomende vormen van zwerfafval.

Waarom belanden peuken op de grond?

Onderzoek van CE Delft (2022) laat zien dat sigarettenpeuken vooral op de grond worden gegooid uit gewoonte, gemak en onwetendheid. Veel rokers onderschatten hoe schadelijk peuken zijn voor natuur en milieu. Ook speelt mee dat peuken vaak als 'klein' afval worden gezien, waardoor het lijkt alsof het geen grote impact heeft. Daarnaast geven rokers aan dat er niet altijd een afvalbak of asbak in de buurt is. Tegelijkertijd liggen peuken opvallend vaak juist naast of onder prullenbakken. Uit angst voor brandgevaar of doordat speciale peukentegels het idee versterken dat peuken "op de grond horen", blijft het weggooien ervan een automatisme.

Maak 'm uit, gooi 'm in

Uit hetzelfde onderzoek blijkt dat meer dan de helft van de rokers peuken liever meteen kwijt is, omdat het onprettig is om ze bij zich te houden. Juist daarom loopt er een landelijke campagne van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat met een eenvoudige boodschap: *een uitgedoofde sigaret mag gewoon in elke openbare prullenbak*.

Is er geen afvalbak in de buurt? Dan zijn er afsluitbare zakasbakjes: kleine, hittebestendige asbakjes die veilig in een jas- of broekzak passen. In Apeldoorn zijn deze zakasbakjes gratis verkrijgbaar via Stichting Zero Waste Apeldoorn.

Wist je dat...

- 90% van een sigarettenfilter bestaat uit cellulose acetaat, een vorm van plastic die niet biologisch afbreekbaar is?
- Een peuk er tot 12 jaar over doet om uiteen te vallen – en dan nog als microplastics achterblijft?
- Één sigarettenpeuk tot wel 1000 liter water kan vervuilen, door de giftige stoffen die erin zitten?

Zó schadelijk is een peuk voor natuur en milieu

Een sigarettenpeuk bestaat uit een plastic filter, tabak, as en papier. Het plastic filter valt langzaam uiteen in microplastics. Deze komen via bodem en water terecht in planten, dieren en uiteindelijk in onze voedselketen.

Onderzoek van het Trimbos-instituut toont aan dat sigarettenfilters naast nicotine meer dan 150 schadelijke stoffen bevatten, waaronder zware metalen zoals cadmium, lood, nikkel, zink en arseen. Door regen spoelen deze stoffen uit het filter en komen ze in bodem en water terecht, met schadelijke gevolgen voor planten en (water)dieren.

Plastic Peuk Meuk Dag

Jaarlijks, op de eerste zaterdag van juli, vindt de (inter)nationale Plastic Peuk Meuk Dag plaats (internationaal bekend als No Butts Day).

In Apeldoorn doen we ook jaarlijks mee aan deze dag in juli. Stichting Zero Waste Apeldoorn organiseert dan een Peuk Meuk opruimactie in de stad

ZOMERKLAAR



Zie de zon goed:

KIES BEWUST JE ZONNEBRIL



Zonnebrillen zijn dé zomeraccessoire. Maar wist je dat veel mensen hun zonnebril kiezen op uiterlijk en prijs, zonder stil te staan bij bescherming of duurzaamheid?

Veel zonnebrillen uit modewinkels of online shops zien er leuk uit, maar bieden niet altijd de juiste bescherming. En als ze van matige kwaliteit zijn, belanden ze ook nog eens snel in de afvalbak.

UV-bescherming is belangrijk

Net als je huid, hebben je ogen bescherming nodig tegen de zon. Een goede zonnebril beschermt tegen schadelijke UV-straling en helpt oogaandoeningen te voorkomen.

Let daarom altijd op dat je zonnebril een 100% UV-filter (UVA en UVB) heeft. Donkere glazen alleen zeggen niets over bescherming: zonder goed filter kunnen je ogen juist méér schade oplopen, omdat je pupillen wijder worden als ze minder licht vangen.

De impact van een zonnebril

Zonnebrillen bestaan vaak uit een mix van materialen zoals plastic, metaal en glas. Dat maakt ze lastig te recyclen.

Goedkope brillen gaan bovendien vaak korter mee. Zo stapelen grondstoffengebruik en afval zich snel op. Door bewuster te kiezen, kun je die impact flink verminderen.



Slim kiezen: zo doe je dat

- **Koop minder, kies beter** – Ga voor één goede zonnebril in plaats van meerdere goedkope.
- **Let op kwaliteit** – Kies een stevig montuur dat tegen een stootje kan en lang meegaat.
- **Check de UV-bescherming** – Ga altijd voor 100% UVA- en UVB-bescherming (vaak aangeduid als UV400).
- **Kies duurzamere materialen** – Denk aan metaal, hout, bamboe of gerecycled acetaat in plaats van goedkoop en nieuw plastic.
- **Overweeg tweedehands** – Vintage en kringloopwinkels hebben soms unieke en kwalitatief goede zonnebrillen.
- **Brildrager?** – Kies een clip-on of overzetzonnebril in plaats van een tweede bril op sterkte.

Langer plezier van je zonnebril

- Raak je bril niet kwijt! – Bewaar je zonnebril in een stevige brillenkoker en gebruik een brillenkoordje als je op pad (of op water) gaat.
- Laat kleine beschadigingen repareren (check of de opticiën reparaties aanbiedt!).
- Vervang alleen de glazen als die bekrast zijn in plaats van een hele nieuwe bril te kopen.
- Lever oude brillen in bij een opticiën of inzamelpunt voor hergebruik.

Extra.zomertips:

- *Combineer je zonnebril met een pet of hoed voor extra bescherming*
- *Zoek online op 'Duurzame zonnebril' en je vindt een paar webshops met duurzame merken.*



Wat zit
in jouw
zonnebrand-
crème?

Meukvrije zonnebrandcrème

ZONNEN ZONDER ZORGEN

De zon op je huid? Heerlijk. Maar beschermen blijft belangrijk. UVA-straling zorgt voor huidveroudering, UVB voor verbranding – en beide spelen een rol bij huidkanker. Goed smeren dus. Gelukkig kan dat ook prima zonder meuk.

Wat smeert je eigenlijk?

Zonnebrand werkt met UV-filters. Grofweg zijn er twee soorten: De meeste zonnebrandcrèmes bevatten chemische filters zoals oxybenzone, avobenzone en octocryleen, die een bescherm laagje op de huid vormen en absorberen de UV-straling van de zon. Helaas kunnen deze chemische filters het koraal ernstig beschadigen en schadelijk zijn voor het zeeleven. Jaarlijks belandt ongeveer 4.000 tot 6.000 ton zonnebrandcrème in de oceaan doordat ingesmeerde mensen in zee zwemmen. Dit verwoest koraalriffen, tast de vruchtbaarheid van het zeeleven aan en draagt bij aan koraalverbleking – om nog maar te zwijgen van de negatieve gevolgen voor de gezondheid van ons mensen.

Gelukkig zijn er tegenwoordig zero waste minerale zonnebrandcrèmes met minerale filters, die jou beschermen tegen schadelijke UV-straling en de oceanen tegen vervuiling.

Even praktisch: waar let je op?

Geen zin om etiketten te ontcijferen? Dit helpt:

- Kies minimaal SPF 30 (en SPF 50 bij felle zon of gevoelige huid)
- Ga bij voorkeur voor minerale filters zoals zinkoxide of titaniumdioxide
- Vermijd sprays: die zorgen voor verspilling en je ademt ze deels in
- Kies een waterbestendige variant als je gaat zwemmen
- Check de houdbaarheid – oude zonnebrandcrème beschermt minder goed

Wat zit er liever niet in?

Sommige ingrediënten liggen onder een vergrootglas, zoals oxybenzone en octocryleen. Ze worden nog gebruikt, maar steeds meer merken laten ze weg. Ook ingrediënten zoals parfum of alcohol kunnen de huid irriteren, vooral in de zon. Zeker bij kinderen of een gevoelige huid is een simpele formule vaak de beste keuze.

Verpakking vs. inhoud

Zonnebrand zit vaak in plastic verpakt, maar er zijn alternatieven:

- Blikjes of glazen potjes
- Kartonnen zonnebrandsticks

Let wel op dat je je niet laat misleiden door een verpakking die er (alleen) duurzaam uitziet; vergeleken met de inhoud speelt de verpakking een relatief kleine rol. Het gaat om wat erin zit!

Goed smeren

Zelfs de beste zonnebrandcrème werkt alleen als je 'm goed gebruikt:

- Smeer royaal
- Herhaal elke 2 uur, en na elke zwembeurt
- Vergeet plekken zoals oren, voeten en nek niet
- Combineer met schaduw, kleding en een pet of hoed



Natuurlijk en zelf gemaakt

ANTI-MUGGEN

SPRAY



Tip van
Ingrid

Muggen op een natuurlijke manier om de tuin leiden

Ik (Ingrid) heb altijd last van muggen. Of ik nu thuis ben of op vakantie, ze weten me feilloos te vinden. DEET-middeltjes zijn niet echt mijn ding: het voelt chemisch, ruikt niet lekker en kan zelfs plastic aantasten. Dat kan toch niet goed zijn?

Goede news

Waarom ik altijd gestoken word? Muggen komen af op lichaamsgeur, warmte en CO₂. Ze kunnen je zelfs van grote afstand "ruiken". En ja... sommige mensen zijn gewoon aantrekkelijker voor muggen dan anderen.

Gelukkig kun je daar iets mee doen!

Muggen houden namelijk niet van bepaalde geuren, zoals munt, eucalyptus en citrus. Precies die geuren heb ik dus ingezet in mijn eigen natuurlijke anti-muggenspray. Het werkt verrassend goed, ruikt heerlijk en voelt zacht op mijn huid.

Nog een paar weetjes over de mug

- Wist je dat alleen de vrouwtjes bijten? Zij hebben (ons) bloed nodig om de eitjes te laten ontwikkelen.
- In de slaapkamer kun je ook kruiden naast je bed zetten tegen muggen, zoals tijm, rozemarijn, lavendel, citroenmelisse, basilicum en munt.
- Muggen houden ook niet van wind... en dus ook niet van een ventilator.
- Muggen komen af op donkere kleding, draag kleding met lichte kleuren.

En natuurlijk helpt een hor, klamboe of T-shirt met lange mouwen en lange broek ook altijd.

- Vul een sprayflesje van 75 ml voor de helft met gedestilleerd water.
 - Voeg 10 druppels citronella-olie (citroen of lemongrass kan ook), 10 druppels lavendelolie en 10 druppels eucalyptus of peppermintolie toe aan het water.
- Pas op:* Gebruik geen eucalyptus of munt olie voor kinderen onder de drie jaar. Deze geuren zijn iets te heftig voor de jonge longen. En let op met gebruik van etherische oliën tijdens de zwangerschap.
- Schud voor gebruik het flesje goed om de oliën te mengen met het water.
 - Spray de antimuggenspray op je huid.

DIY: Zo maak je je eigen natuurlijke anti-muggen spray

Voor het maken van een effectieve en gifvrije antimuggenspray heb je niet zoveel nodig. Bij Dille en Kamille (bijvoorbeeld) haal je een kleine herbruikbare sprayfles en een paar etherische oliën. Deze kun je met elkaar mengen et voilà! De muggen weten je niet meer te vinden.

Toch een bult?

Natuurlijke oplossingen voor muggenbeten zijn onder andere:

- Koelen: leg een ijsblokje op de beet om de jeuk en zwelling te verminderen.
- Appelazijn: dep wat appelazijn op de beet met een wattenschijfje om jeuk en zwelling te verminderen.
- Aloë Vera: smeer Aloë Vera gel rechtstreeks op de beet om de huid te kalmeren en irritatie te verminderen.
- Havermout: maak een pasta van gemalen havermout en water en breng dit aan op de beet om jeuk te verlichten.
- Tea tree olie: breng een kleine hoeveelheid tea tree olie aan op de beet om ontstekingen te verminderen en de genezing te versnellen.
- Kamille thee: maak een sterke kamille thee en laat deze afkoelen. Breng de thee aan op de beet met een wattenschijfje om jeuk en irritatie te verminderen.



Ontdek nog veel meer leuke DIY recepten op onze website:
<https://zerowasteapeldoorn.nl/zelf-maken-diy-recepten/>



Ondergoed & Badkleding

SEXY VOOR EEN PRIKKIE

Ontdek onze tips en aandachtspunten:

Nieuwe zomer, nieuw setje? Hoeft niet per se. Ook ondergoed en badkleding kun je verrassend goed tweedehands of als tweedekans scoren. Misschien niet het eerste waar je aan denkt, maar het aanbod is vaak mooier (én goedkoper) dan je verwacht.

Tweedehands vs. tweedekans

Even het verschil: tweedehands is gedragen (preloved), terwijl tweedekans vaak gaat om teruggestuurde of ongedragen items. Denk aan een verkeerde maat of miskoop. In de praktijk betekent dat: zo goed als nieuw, maar dan voor een lagere prijs.

Waarom dit het proberen waard is

Tweedehands en tweedekans ondergoed en badkleding passen verrassend goed in een zomer vol slimmere keuzes. Je bespaart grondstoffen, voorkomt afval en betaalt vaak een stuk minder.

Daarnaast is de kwaliteit vaak beter dan je denkt. Veel items zijn nauwelijks gedragen of zelfs helemaal nieuw.

Ook outlets en webshops met retouren of restpartijen bieden steeds vaker dit soort producten aan. Items die anders misschien niet eens verkocht zouden worden.

Waar let je op bij aankoop?

Een korte check helpt je om een goede keuze te maken:

- Elasticiteit: bandjes en randen moeten nog stevig zijn.
- Stiksels: geen losse draadjes of beschadigingen.
- Pasvorm: zeker bij badkleding belangrijk dat alles goed aansluit.
- Hygiëne: was items altijd voor gebruik.

Zo blijft het langer mooi

Goed zorgen voor je ondergoed en badkleding scheelt niet alleen geld, maar houdt het ook langer mooi:

- Was op maximaal 30 graden, bij voorkeur in een waszakje.
- Vermijd wasverzachter – dat tast de elasticiteit aan (een scheutje natuurzijl kan prima).
- Spoel badkleding direct na gebruik uit met koud water (chloor en zout verkorten de levensduur).
- Sla de droger over en laat het aan de lucht drogen.
- Vermijd na het wassen fel zonlicht bij het drogen van badkleding om verkleuring te voorkomen.
- Bewaar lingerie of bikinitops plat of hangend zodat bandjes en cups hun vorm behouden.

Wist je trouwens dat badkleding vaak van synthetische stoffen is gemaakt? Door minder vaak in de wasmachine te wassen, beperk je ook het vrijkomen van microplastics tijdens de wasbeurt.

Nog even dit

Betaalbaar en slim shoppen is mooi – maar koop vooral wat je echt nodig hebt. Minder vaak iets nieuws, en wat je hebt goed gebruiken: dat maakt het verschil. En ben je benieuwd welke stoffen fijn zijn voor warme dagen (en wat dat betekent voor je huid en het milieu)? Kijk dan ook bij de online tip "[Stof tot nadenken](#)".



Duurzaam de zomer in met Ingrid

SCHOENEN DIE VERDER LOPEN

Zomerschoenen krijgen het zwaar te verduren: lange dagen, warme voeten, spontane ommetjes en vakantiewandelingen. Juist daarom lijken nieuwe schoenen vaak de logische keuze. Maar wist je dat tweedehands schoenen verrassend vaak nauwelijks gedragen zijn – en daarmee een slimme, duurzame aanvulling op je zomergarderobe?

Tweedehands schoenen: minder gebruikt dan je denkt

Het idee dat tweedehands schoenen “vies” zouden zijn, leeft hardnekkig. Toch blijkt dat beeld in de praktijk vaak niet te kloppen. Veel schoenen worden gekocht omdat ze er mooi uitzien, maar verdwijnen na een paar keer dragen in de kast: ze blijken net niet lekker te zitten of de maat valt anders dan verwacht. In plaats van teruggebracht, worden ze opgeborgen – en uiteindelijk gedoneerd of doorverkocht. Het resultaat? Kringlopen en online platforms staan vol met schoenen die nauwelijks sporen van gebruik vertonen. Soms zelfs helemaal nieuw.

Er is al genoeg (ook aan schoenen)

Wereldwijd wordt enorm veel kleding en schoeisel geproduceerd.

Zó veel, dat we met wat er al is nog jaren vooruit zouden kunnen. Tegelijkertijd belanden ongebruikte en afgedankte items massaal op afvalbergen, ver buiten ons zicht. Door te kiezen voor tweedehands schoenen gebruik je bestaande materialen opnieuw en voorkom je onnodige nieuwe productie. Dat maakt het een logische keuze voor wie zijn ecologische voetafdruk wil verkleinen.

Schattenjacht in de kringloop

Tweedehands schoenen kopen vraagt soms een andere mindset. Niet gericht zoeken, maar open rondkijken. De juiste vondsten dienen zich vaak onverwacht aan: precies jouw maat, een fijn merk, nauwelijks gedragen – en voor een fractie van de nieuwprijs. Van nette sandalen tot slippers, sneakers en zelfs wandelschoenen:

voor vrijwel elke zomerse gelegenheid is er iets te vinden. Tip: kijk vooral goed naar de zool. Die verradt in één oogopslag hoeveel er daadwerkelijk op gelopen is.

Online preloved: handig en gericht

Wie liever iets gericht zoekt, kan terecht op platforms zoals Vinted. Vooral sneakers zijn hier ruim vertegenwoordigd. Goede foto's zijn hierbij essentieel: een duidelijke foto van de onderkant zegt meer dan duizend woorden.

Wees gerust kritisch: schoenen zonder heldere beelden of met duidelijke slijtage kun je gerust laten liggen.

Fris, schoon en helemaal van jou

Twijfels over hygiëne? Die zijn eenvoudig weg te nemen. Met een paar simpele handelingen voelen tweedehands schoenen weer helemaal fris aan:

- Nieuwe inlegzolen geven direct een schoon gevoel.
- De binnenkant kun je reinigen met een licht vochtige doek en milde zeep.
- Baking soda helpt tegen geurtjes (een nachtje laten inwerken, daarna uitkloppen).
- Laat schoenen goed drogen, liefst aan de lucht.

Misschien is de grootste stap niet het kopen zelf, maar het anders kijken. Wie dat eenmaal doet, loopt vaak verrassend snel op schoenen met een mooi verhaal.



*Tip: Maak je preloved schoenen persoonlijker!
Andere veters, een subtiel borduursel, of een patch geven schoenen een unieke twist.*



Foto: Talamini

Niks zo zomers als een ijsje eten. Met deze simpele tips eet je jouw ijs in de zomer lekker duurzaam en afvalvrij!

Da's goed wJJS!

AFVALVRIJ IJS

Een ijsje halen zonder afval? Makkelijker dan je denkt. Of je nu naar de ijssalon gaat of zelf aan de slag gaat: met een paar slimme keuzes geniet je zorgeloos van je verkoeling.

Eetbare verpakking

Het begint bij de simpelste keuze: neem een hoorntje. Geen kartonnen bakjes of plastic lepeltjes, maar gewoon alles opeten. Lekker én verspillingvrij. Eet je liever geen koek? Neem dan je eigen bakje en lepeltje mee. Veel ijssalons werken daar gewoon aan mee.

Lokaal is lekker

Ijs van een ambachtelijk lokale ijssalon is vaak verser dan voorverpakt ijs en heeft minder kilometers afgelegd. Dat proef je. Bonus: je steunt er ook nog eens een ondernemer uit de buurt mee.

Voor iedereen wat lekkers

Steeds meer ijssalons bieden opties voor verschillende diëetwensen. Denk aan **glutenvrije** hoorntjes, **lactosevrij ijs** of volledig vegan varianten. Even vragen bij de balie loont, vaak is er meer mogelijk dan je denkt.

Zelf ijs maken (zonder afval)

Zelf ijsjes maken is goedkoop, leuk en je hebt altijd iets in huis.

Scor een ijsvorm in de kringloop (extra duurzaam en geldbesparend) en probeer bijvoorbeeld:

- waterijsjes van (suikervrije) limonade
- ijsjes van (diepvries)fruit
- fruit met (plantaardige) yoghurt
- seizoensfruit dat op moet

Vaak zijn deze ijsjes ook nog eens verrassend gezond. Verderop in deze gids vind je ook een recept voor *nice cream*: ijs op basis van bevroren banaan.

Kijk wat je kiest

Wil je een stapje verder gaan? Let dan op keurmerken zoals biologisch of fairtrade (bijvoorbeeld bij chocolade-ijs). Twijfel je? De **Keurmerkenwijzer** van Milieu Centraal helpt je snel op weg.

Handig overzicht van glutenvrije ijssalons in Nederland



Zo kom je de warme dagen relaxed door

VERFRISSING ZONDER VERSPILLING

Zwoele zomerdagen, warme nachten... heerlijk natuurlijk. Maar soms ook gewoon: puffen. Gelukkig hoef je niet meteen naar de airco of liters water te grijpen om het hoofd koel te houden. Met een paar slimme aanpassingen kom je al een heel eind – vaak simpeler dan je denkt.

Wist je dat...?

Een gemiddeld zwembad in de tuin al snel duizenden tot tienduizenden liters water bevat? En dat we in de zomer ongemerkt veel extra water gebruiken, bijvoorbeeld door vaker te douchen of de tuin te sproeien? Best opvallend, zeker als je bedenkt hoe makkelijk je ook op andere manieren verkoeling kunt vinden.

Houd de hitte buiten

Op warme dagen zit de grootste winst vaak in je huis zelf. Wie 's ochtends vroeg even de ramen opent en daarna de zon buiten houdt met gordijnen of zonwering, merkt al snel verschil. Ook ventilatoren doen meer dan je denkt. Ze verbruiken weinig energie en zorgen voor luchtcirculatie, waardoor het direct koeler aanvoelt. Zet er een schaal met koud water of een natte doek voor en je creëert een simpele, frisse luchtstroom. En misschien een inkopper, maar wel een effectieve: vermijd extra warmte. Laat de oven uit, kook licht of kies voor een salade. Dat scheelt enkele graden.

Buiten afkoelen

Wie de schaduw opzoekt, merkt meteen verschil. Een boom, een parasol of een schaduwdoek maakt een plek al snel aangenamer. Groen helpt daarbij meer dan je denkt: planten en bomen zorgen voor natuurlijke verkoeling. Eén grote boom koelt net zoveel als 10 airco's! Gebruik een waaijer om je hoofd wat koeler te houden.

Waterpret, maar dan net even anders

Zomer en water horen bij elkaar. Maar dat hoeft niet altijd groots. Ga bijvoorbeeld naar een zwembad of een natuurlijke zwemplek in de buurt. Dat is vaak gezelliger én je hoeft zelf geen bad te vullen en te onderhouden. Blijf je thuis? Dan werkt klein vaak net zo goed. Denk aan een voetenbadje, een bak met water of spelletjes met sponzen voor kinderen. Een nat T-shirt of een natte doek in je nek op een warme dag doet soms al wonderen. En wil je toch een zwembad in de tuin, kijk dan of je er samen met burens één kunt delen. Zo heb je wel het plezier, maar minder gedoe en verbruik.

Slim omgaan met water

Veel verkoeling zit in kleine gewoontes. Even kort douchen kan al genoeg zijn om af te koelen. Geef planten water op de koelere momenten van de dag, zodat er minder verdampst. En heb je de mogelijkheid om regenwater op te vangen, dan is dat ideaal voor in de tuin of een voetenbadje. Het zijn geen grote ingrepen, maar samen maken ze wel verschil.

Kleine dingen die helpen

Soms zit verkoeling juist in de simpelste oplossingen:

- luchtige kleding van katoen of linnen
- genoeg drinken, liefst uit een herbruikbare fles natuurlijk
- activiteiten plannen in de ochtend of avond
- apparaten uitzetten die warmte afgeven

En een onverwachte favoriet: een kussensloop of laken dat even koel ligt, kan een warme nacht een stuk aangenamer maken.

(DRINK)WATER VOOR VOGELS EN ALLE TUINVRIENDJES!

Vogels, egels, bijen en vlinders: allemaal zijn ze dol op een plonsje of slokje vers water. En ze hebben het nodig ook! Zeker op warme dagen, of als het langere tijd niet regent, is een watervoorziening in je tuin of op je balkon geen luxe, maar pure noodzaak. Zorg dus voor vers (drink)water voor de vogels en alle tuinvriendjes in je tuin of op je balkon.



Waarom water in je tuin belangrijk is

Water is niet alleen onmisbaar om te drinken, maar ook om af te koelen en te baden. Voor vogels is een schoon badje essentieel voor hun verenkleed. Insecten en kleine zoogdieren gebruiken het om te overleven tijdens droge periodes. En wist je dat egels en bijen enorme dorst kunnen krijgen tijdens zwoele zomernachten?

Tips voor duurzame waterpunten

Je hoeft geen duur vogelbadje aan te schaffen. Kijk eens rond in je keukenkastje, schuur of kringloopwinkel. Van een oude soepkom tot een gebarsten bloempot of een diepe terracottaschaal: bijna alles kun je hergebruiken of upcyclen tot een origineel dierenbadje.

Een kleine vijver in de tuin is ideaal voor de grotere tuinvrienden. Zorg ervoor dat de oevers niet te steil zijn.

Plaats de waterbakjes op verschillende plekken en hoogtes in je tuin:

- Op de grond voor egels, muisjes of dorstige bijen.
- Op een tafeltje of omgekeerde bloempot voor vogels of vlinders.
- Voeg wat mos, steentjes of schelpen toe waar insecten veilig op kunnen landen.
- Zet schaaltes in de schaduw om het water koel te houden én verdamping te verminderen

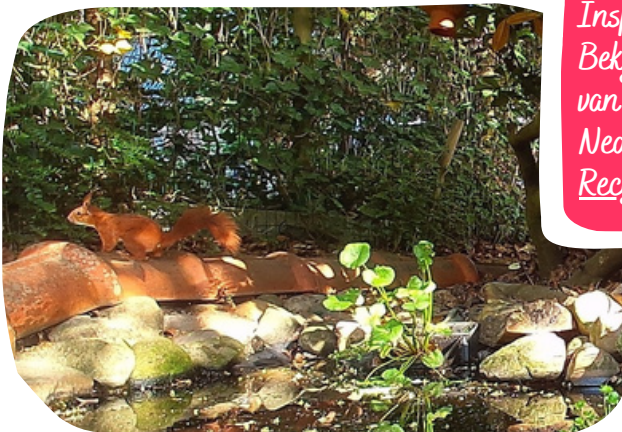
Extra tips voor hygiëne en veiligheid

- Ververs het water dagelijks, zeker op warme dagen.

- Maak de bakjes regelmatig schoon met een borstel en wat water (zonder zeep).
- Gebruik ondiepe schaaltes, zodat kleine dieren niet kunnen verdrinken.
- Zet het waterpunt op een veilige plek, uit de buurt van katten of ander gevaar.

Tuindier-vriendelijk én circulair

Met hergebruikte materialen geef je oude spullen een tweede leven én help je de biodiversiteit in je buurt vooruit. En eerlijk is eerlijk: een zelfgemaakt vogelbadje heeft vaak meer charme dan iets uit de winkel.



Inspiratie nodig?
Bekijk de duurzame DIY-tips van Vogelbescherming Nederland:
[Recycle wat voor een vogelbadje](#)

Houd je groene klike schoon in de zomer

VOORKOM 'MADEN MADNESS'



Zomer! Zon, ijsjes, zweet... én maden in je klike?

Wanneer de temperaturen stijgen, zetten vliegen hun zinnen op jouw prullenbak of GFT-container als kraamkamer. Een warm, vochtig klimaat vol etensresten is namelijk ideaal voor vliegjes om hun eitjes te leggen. Voor je het weet: madenfeest. Bah!

Gelukkig kun je op een simpele én milieuvriendelijke manier voorkomen dat je container krioelt van de larven. En mocht het toch gebeuren: geen paniek! Er zijn ook natuurlijke oplossingen.

Maden voorkomen in de klike of prullenbak

Begin bij de bron: voorkom voedselverspilling

Hoe minder voedselresten in je afvalbak belanden, hoe minder madenvoer. Plan slim, bewaar goed, kook op maat en gebruik restjes creatief op.

Bewaar vlees- en visresten tijdelijk koel

Gooi vis- of vleesresten niet direct in de warme GFT-bak. Bewaar ze tijdelijk in een afgesloten bakje in de koelkast of vriezer. Gooi ze pas op de ophaaldag in de bak, liefst verpakt in een oude krant.

Zet je klike in de schaduw

Vliegen houden van warm en vochtig. Probeer je klike dus uit de zon te houden. Schaduw = koeler = minder kans op maden.

Houd het GFT-afval zo droog mogelijk

Maden houden van vocht. Laat vochtig keukenafval uitlekken in een vergiet of gootsteenbakje. Laat gemaaid gras of schillen even drogen voordat je het in de klike gooit.

Voeg zo nodig droog materiaal toe, zoals: zaagsel, stro, versnipperd karton (zonder coating), bladeren of droog tuinafval.

Krantenpapier is je vriend

Leg een oude krant onderin de container. Dat voorkomt dat afval aan de bodem plakt én helpt vocht opnemen.

Dek luchtgaten af met gaas

Container met ventilatiegaten? Plak er fijnmazig gaas overheen. Zo houd je vliegen buiten, maar blijft je afval wel luchten.

Geur tegen vlieg: koffiedik, lavendel en azijn

Strooi koffiedik over het afval: schrikt vliegen af en neutraliseert geur. Leg een tak lavendel in de bak (of druppel lavendelolie op een servet). Spray de binnenkant van de bak met een mix van water + azijn of citroensap.

Vieze verpakkingen? Even afspoelen

Spoel lege vlees- of visverpakkingen even af voordat je ze in de PMD-bak gooit. Geen geur = geen vliegen. Gebruik liever herbruikbare bakjes die je kunt afwassen.

Maden bestrijden in de klike?

Zo doe je dat natuurlijk

Klimop (hedera): de gifplant voor maden

Leg een paar takjes klimop in je

container. Klimop is giftig voor maden en werkt als natuurlijke afweer.

Strooi zout of kalk

Een handje zout of tuin-/witte kalk over het afval zorgt ervoor dat maden uitdrogen.

Maak de bak schoon

Spoel de container regelmatig schoon met heet water. Gebruik eventueel groene zeep of soda voor extra reiniging. Goed naspoelen!

Laat vogels helpen

Heb je al maden? Zet je klike (veilig) open in de tuin of op het balkon: mussen en koolmezen vinden maden een waar feestmaal.

Bonus tips

Gebruik composteerbare biozakjes

(100% gecertificeerd!) als tussenlaag in de GFT-bak. Die houden het afval iets droger en maken schoonmaken makkelijker.

Laat de deksel op een kier

(bij regen natuurlijk weer sluiten). Dit voorkomt broei en houdt het binnen iets droger.

Stinkt je container?

Onderneem meteen actie. Wachten = madenkans vergroten. Kleine moeite, fris resultaat!



VAKANTIE

Inpakken en
wegwezen
(of niet)



Koffertje vol tips voor de leukste **STAYCATION!**



*Van de Engelse
woorden
stay (blijven)
en vacation
(vakantie)*

Je vakantie vieren dichtbij huis dus. Gewoon lekker in eigen land – of zelfs gewoon thuis. Heerlijk!

Een paar dagen of weken in Tuinesië of op Balkonië: het klinkt misschien niet exotisch, maar het kan verrassend fijn zijn. Je eigen bed, je eigen ritme, je favoriete koffietentje om de hoek... en toch even helemaal eruit. Met een beetje aandacht voelt thuis ineens als een vakantiebestemming.

Nederland is prachtig

Je hoeft helemaal niet ver weg om er écht uit te zijn. Op een steenworp afstand van je huis is vaak al genoeg om te ontdekken.

We vergeten het soms, maar Nederland zit vol mooie plekken, bijzondere natuur en leuke steden. Van een wandeling door het bos tot een dagje struinen in een onbekende stad – het kan allemaal dichterbij dan je denkt.

Waarom een staycation zo fijn is

Een vakantie dichtbij huis heeft een aantal voordelen:

- Minder gedoe, meer genieten - Geen lange reistijden, geen wachtrijen, geen stress.
- Goed voor je portemonnee - Je bespaart op reis- en verblijfskosten en houdt meer over voor leuke dingen.
- Gewoon makkelijk - Geen taalbarrières, geen gedoe met bagage of papieren.

Behandel het als een echte vakantie

De sleutel tot een geslaagde staycation? Behandel het als een echte vakantie.

Zet je (werk)telefoon uit, laat de dagelijkse routine los en geef jezelf toestemming om helemaal niets te moeten. Of je nu dichtbij huis op pad gaat of juist thuis blijft: het gevoel van vakantie zit 'm vooral in hoe je je dagen invult.

Ga op ontdekking in je eigen omgeving

Je hoeft niet ver te reizen om iets nieuws te beleven.

Ideeën:

- Bezoek een museum of plek waar je nog nooit bent geweest
- Ga picknicken in het park
- Maak een stadswandeling en kijk met frisse ogen naar je eigen omgeving

👉 Op zoek naar inspiratie?

Voor wandel- en fietsroutes (in de natuur) kun je terecht bij organisaties zoals [Staatsbosbeheer.nl](https://www.staatsbosbeheer.nl), [Natuurmonumenten.nl](https://www.natuurmonumenten.nl) of [IVN.nl](https://www.ivn.nl).

Ook online zijn er genoeg tips te vinden voor [dagjes uit in Nederland](#). Van bekende highlights tot minder bekende plekken.

Tijd voor rust

Een staycation is ook hét moment om op te laden. Kies een boek van je boekenplank of uit een minibieb in de buurt. Breng een dag door in de tuin of op je balkon. Of neem de tijd voor yoga, een wandeling of gewoon even niets. Juist omdat je niet weg bent, ontstaat er ruimte om echt tot rust te komen.

Haal het vakantiegevoel in huis

Maak het thuis gezellig en bijzonder met deze ideeën:

- Richt een fijne leesplek of relaxhoek in
- Zet een tent op in de tuin
- Organiseer een filmavond of buitenbioscoop
- Kies een thema-dag (Italiaans koken, spelletjesavond, etc.)

Met een beetje creativiteit voelt thuis verrassend anders.

Samen is nóg leuker

Een staycation is ook perfect voor quality time met familie en vrienden.

- Samen koken of nieuwe gerechten uitproberen
- Bordspellen of een speurtocht doen
- Sporten of spelletjes in de tuin of het park

**Toch even eruit?**

Wil je nét dat extra vakantiegevoel? Overweeg een overnachting in de buurt:

- een natuurhuisje
- een kleine camping
- een lokaal hotel of hostel

Zo combineer je het gemak van dichtbij met het gevoel van echt weg zijn.

Een staycation laat zien dat vakantie niet draait om afstand, maar om aandacht. Door bewust te vertragen en dicht bij huis te blijven, ontstaat ruimte voor rust, plezier en nieuwe ontdekkingen. Dichtbij huis, ver weg van de drukte.



Slimme vakantie uitrusting

IK GA OP REIS EN NEEM MEE...

Met een beetje voorbereiding voorkom je onderweg onnodig afval, wegwerpplastic en verspilling. Denk slim en neem alleen mee wat je echt nodig hebt.

Persoonlijke verzorging

- Bamboe tandenborstel
- Tandpasta (tabletten of in hervulbare verpakking)
- (Bamboe) haarborstel of kam
- Zeep bar, shampoo bar en eventueel conditioner bar
- Herbruikbaar scheermes (safety razor)
- Plasticvrije deodorant of aluinsteen
- Navulbare parfumverstuiver
- Herbruikbaar oorstaafje
- Herbruikbare make-up remover pads
- Kleine handdoek of washand

Menstruatie (indien van toepassing)

- Menstratiecup of -disc
- Wasbaar maandverband en/of inlegkruisjes
- Menstratieondergoed

Voor baby's en kinderen (indien van toepassing)

- Wasbare luiers
- Wasbare billendoekjes
- Wasbare snoetpoetsdoekjes
- Navulbare fles met water en milde zeep

Kleding & schoenen

- Kleding in laagjes (geschikt voor diverse weersomstandigheden)
- Combinaties die je zowel overdag als 's avonds kunt dragen
- Comfortabele schoenen (bij voorkeur één allround paar)
- Slippers of sandalen (met rubber zolen)
- Ondergoed en sokken (van bamboe)
- Regenjas of windjack
- Zwemkleding
- Hoed, pet of sjaal tegen de zon

Onderweg & dagelijks gebruik

- Herbruikbare waterfles
- Thermosfles of reisbeker
- Herbruikbare lunchbox, broodtrommel of lunchwrap
- Setje herbruikbaar bestek (lepel, vork, mes)
- Stoffen tas of opvouwbare boodschappentas
- Stoffen servet of kleine doek
- Zonnebril (met UV-bescherming)
- Zonnebrandcrème (bij voorkeur zonder schadelijke stoffen voor mens en natuur)

- Lippenbalsem met SPF
- Notitieboekje of herbruikbaar schrijfboek
- Boek, e-reader of spelletje
- Telefoon, oplader en oortjes

Vervoer & planning

- Digitale tickets (niet printen)
- OV-kaart of reisapp
- Route- of navigatie-app
- Gebruik waar mogelijk trein, bus of deelvervoer
- Combineer lopen, fietsen of openbaar vervoer op locatie

Eten & drinken

- Zelfbereide snacks of een maaltijd voor onderweg
- Herbruikbare verpakkingen
- Informatie over lokale markten met seizoensproducten
- Lijstje met restaurants met vegetarische of plantaardige opties

Extra slim (& zero waste)

- Kleine EHBO-set (pleisters, basics)
- Herbruikbare zak voor wasgoed
- Wasmiddel (bijvoorbeeld een blok groene zeep, of strips)
- Herbruikbare waterzak of extra fles voor langere dagen
- Kleine reparatieset (naald, draad, veiligheidsspeld)
- Powerbank

Niet alles op deze lijst is voor iedereen van toepassing. Kies wat past bij jouw reis, situatie en gezelschap.





Wat laat je achter?

MAAK HET OP!

Als je kiest voor een relaxte vakantie buitenshuis in eigen land of een bestemming verder weg, en je bent helemaal ready to go omdat je alles hebt geregeld qua spullen, vervoer en verblijf, is er nog één belangrijke vraag: "Wat laat je achter?"

Voorkom voedselverspilling voor vertrek

Heb je binnenkort vakantieplannen? Check dan op tijd je koelkast, vriezer, voorraadkast en fruitschaal. Zonde om eten weg te gooien terwijl het nog prima op kan of bewaard kan worden.

Met een beetje planning ga je niet alleen met een gerust gevoel op reis, maar kom je ook fijn thuis zonder verrassingen in je koelkast.

Slimme tips om voedselverspilling te voorkomen

- Begin op tijd. Check een week van tevoren wat je nog in huis hebt en maak een eetplanning tot aan je vertrek.
- Plan je laatste maaltijden slim. Gebruik restjes in een soep, omelet, salade of roerbakgerecht. Alles kan erin.
- Kook creatief met wat je hebt. Zie het als een uitdaging: wat kun je maken met alleen wat er nog in huis is?
- Vries overgebleven eten in. Denk aan kliekjes, brood, groenten of fruit. Handig voor als je terugkomt van vakantie.
- Fruit over? Maak er een fruitsalade van voor onderweg, vries het in of neem het mee als snack.

- Neem iets mee voor onderweg. Broodjes, snacks of restjes voorkomen dat je onderweg iets moet kopen én het voorkomt verspilling.
- Geef het weg. Maak burens, vrienden of familie blij met wat je niet meer op krijgt.

Handig om nog even te checken

- Zet bederfelijke producten voorin de koelkast zodat je ze niet vergeet.
- Kijk ook in je vriezer: ligt daar nog iets dat op moet voor je vertrek?
- Open verpakkingen? Maak ze op of neem ze mee.
- Laat geen halfvolle pakken of restjes achter.

Slim thuiskomen

Kom je thuis na je vakantie? Dan is het extra fijn als je nog iets in de vriezer hebt liggen. Een ingevroren maaltijd of brood kan dan goed van pas komen, zodat je niet meteen boodschappen hoeft te doen.

Op rolletjes!

VERVOER



Goede reis!

Door per trein of bus te reizen, of de auto efficiënt te gebruiken, kun je je vakantiereis duurzamer maken. Vermijd het vliegtuig als je rekening wil houden met het klimaat.

Beperk vliegvluchten zoveel mogelijk

Door het gebruik van kerosine is een vliegvlucht enorm vervuilend door de hoge CO₂-uitstoot.

Ter vergelijking: voor dezelfde afstand stoot een trein tot wel 45x minder CO₂ uit.

Moet en wil je echt vliegen voor het bereiken van je (verre) vakantiebestemming? Kies dan bij voorkeur een directe vlucht en blijf zo lang mogelijk op je bestemming. Overweeg ook om slechts eens in de zoveel jaar een verre vliegvlucht te maken.

Als je toch vliegt:

- Kies een rechtstreekse vlucht
- Reis met alleen handbagage

Ga op vakantie met de trein

De trein is één van de meest duurzame manieren om lange afstanden af te leggen.

Door vooruit te plannen, kun je vaak voordelige tickets vinden. De trein stoot veel minder CO₂ uit dan de auto of het vliegtuig en brengt je vaak van centrum naar centrum. Bovendien vermijd je files en zie je onderweg veel meer van de omgeving.

Handige trein-tips:

- Boek via [NS International](#) of [Trainline](#)
- Overweeg een Interrail Pass voor flexibiliteit
- Kijk naar nachttreinen: reizen én overnachten in één
- Boek je treinreis in Europa via [The Train Traveller](#): een kleinschalige Apeldoorns reisorganisatie met een groot hart voor duurzaam reizen met de trein.

Reis met de bus

De bus is een duurzame en vaak voordelige manier van reizen. Moderne bussen hebben een lagere CO₂-uitstoot per passagier dan auto's en vliegtuigen. Veel bussen bieden comfortabele voorzieningen zoals wifi en oplaadpunten en rijden ook naar minder toegankelijke bestemmingen.

Langeafstandsbussen zijn vaak één van de goedkoopste manieren om binnen Europa te reizen, denk bijvoorbeeld aan [Flixbus](#).



LET OP!

Vliegmaatschappijen bieden vaak CO₂-compensatie aan, maar dit maakt je reis bij lange na niet klimaatneutraal

Deel een auto: carpoolen & liften

Als het niet mogelijk is om de trein te nemen, blijft carpoolen een redelijk goede oplossing. Reis je alleen of met je familie, of met vrienden, maar is je auto niet vol? Zoek elkaar op!

Bied zelf een rit in jouw eigen auto aan of vraag juist of je met iemand mee kunt rijden.

Het is naast vriendelijker voor het milieu, ook vriendelijker voor je portemonnee, want de kosten worden verdeeld.

Volgens BlaBlaCar werd in 2018 maar liefst 272.746 ton CO₂-uitstoot vermeden dankzij carpoolen. Bovendien is het een leuke manier om nieuwe mensen te ontmoeten.

Meer deeloptyes:

- Deelauto's via platforms zoals SnappCar
- Auto huren via MyWheels of Greenwheels
- Rit delen via BlaBlaCar of Together

Lijkt het je leuk om spontaan te reizen? Dan is liften misschien iets voor jou. Check ook de Facebookgroep "[Lift aangeboden/gevraagd](#)".

Op de fiets: de ultieme duurzame reis

Voor de sportievelingen is de fiets de meest milieuvriendelijke manier om te reizen. Met een goede voorbereiding, een basisconditie en een uitgestippelde route wordt de reis zelf al een avontuur.

Je kunt ook de fiets combineren met de trein voor langere afstanden. Steeds meer accommodaties zijn ingericht op fietsvakanties.

Denk ook aan fiets huren op je vakantiebestemming om de buurt op een gezonde manier te verkennen.

Geen spullen? Leen ze via bijvoorbeeld GearShare.nl.

Kijk hier voor
slimme extra
tips voor je
autoreis



Grote cruises: minder onschuldig dan het lijkt

Cruiseschepen lijken een ontspannen manier van reizen, maar hebben een enorme impact op het milieu. Ze stoten veel CO₂ en schadelijke stoffen uit en vervuilen vaak ook het water. Daarnaast zorgen ze op populaire bestemmingen voor drukte en overtoerisme (massatoerisme).

Wil je toch het water op? Kies dan voor kleinschaligere en duurzamere alternatieven, zoals een tocht met een zeilboot of een verblijf op een kleinschalige boot of ferry. Zo ervaar je het water op een veel rustigere en milieuvriendelijkere manier.

Ook een kanotocht of suppen op je vakantiebestemming is een leuke en volledig uitstootvrije manier om het water te beleven.

De mooiste afslag is vaak degene die niet gepland was. Op de fiets draait vakantie minder om snelheid en meer om onderweg zijn. En precies daarin zit vaak de magie.



Goede nacht!

VERBLIJF



Duurzaam logeren betekent niet inleveren op plezier. Vaak zorgt het juist voor een rijkere vakantiebeleving.



Waar je slaapt tijdens je vakantie heeft meer impact dan je misschien denkt. Van energieverbruik tot ruimtegebruik en van afval tot lokale economie – je keuze voor een verblijf doet ertoe. Het goede nieuws: er zijn steeds meer manieren om comfortabel te overnachten én rekening te houden met je omgeving.

Kamperen: simpel en dichtbij

Kamperen is één van de meest duurzame manieren om te overnachten. Je leeft buiten, gebruikt minder energie en neemt alleen mee wat je echt nodig hebt. Dat maakt je footprint klein en je vakantie vaak juist groot. Een tent, wat basisuitrusting en een fijne plek zijn genoeg. Door spullen te lenen of tweedehands te kopen, maak je het nog duurzamer.

💡 Leuke opties:

- [Natuurkampeerterrain.nl](https://natuurkampeerterrain.nl)
- Kleinschalige campings
- Overnachten via [Natuurhuisje.nl](https://natuurhuisje.nl)

Logeren bij wat er al is

Een slimme manier om impact te verminderen, is gebruikmaken van bestaande woonruimte in plaats van nieuwe accommodaties.

House swap (woningruil)

Bij house swapping ruil je tijdelijk van huis met iemand anders. Jij verblijft in hun woning, zij in die van jou. Meestal een voordeliger optie!

Housesitting

Bij housesitting verblijf je in iemands huis terwijl zij weg zijn, in ruil voor het verzorgen van huis, tuin of huisdieren. Goedkoper dan huur. Plus, het tempo ligt vaak lager en je blijft langer op één plek, wat zorgt voor meer rust.

Airbnb en particuliere verhuur

Platformen zoals [Airbnb](https://airbnb.nl) bieden de mogelijkheid om bij mensen thuis of in hun woning te verblijven. Dat kán een duurzamere keuze zijn dan een hotel – maar niet altijd. Het verschil zit in hoe het gebruikt wordt.

👉 Meer duurzame keuzes:

- een kamer bij iemand thuis
- kleinschalige verhuur door bewoners zelf

👉 Minder duurzame varianten:

- woningen die alleen voor verhuur worden gebruikt
- massale toeristische verhuur in drukke steden

Kortom: kies bewust, en geef de voorkeur aan plekken waar je bijdraagt aan de lokale gemeenschap.

Eco-accommodaties

Steeds meer hotels, lodges en B&B's werken actief aan duurzaamheid. Denk aan energiebesparing, watergebruik, afvalreductie en lokale producten.

Let bijvoorbeeld op keurmerken zoals **Green Key**, of kies voor kleinschalige accommodaties waar je direct contact hebt met de eigenaar.

Soms zit duurzaamheid ook in kleine dingen:

- geen dagelijkse handdoekwissel
- minder plastic verpakkingen
- lokale en seizoensgebonden voeding

Verblijf met een ervaring

Wil je je vakantie anders invullen? Dan zijn er vormen van logeren waarbij je actief onderdeel wordt van de plek waar je verblijft.

WWOOF / Workaway

Je verblijft bijvoorbeeld op een biologische boerderij en helpt een paar uur per dag mee. In ruil daarvoor krijg je eten en onderdak. Je leert zo van dichtbij hoe lokaal voedsel wordt geproduceerd.

Ecodorpen

In ecodorpen draait alles om duurzaam leven: van bouwen tot energie en voedsel. Overnachten hier geeft een inkijkje in hoe het anders kan.



Vrijwilligerswerk of natuurprojecten

Wie wil, kan zijn vakantie combineren met bijdragen aan natuurbeheer of sociale projecten. Denk hierbij wel goed na over de impact van je reis zelf.

Kortom

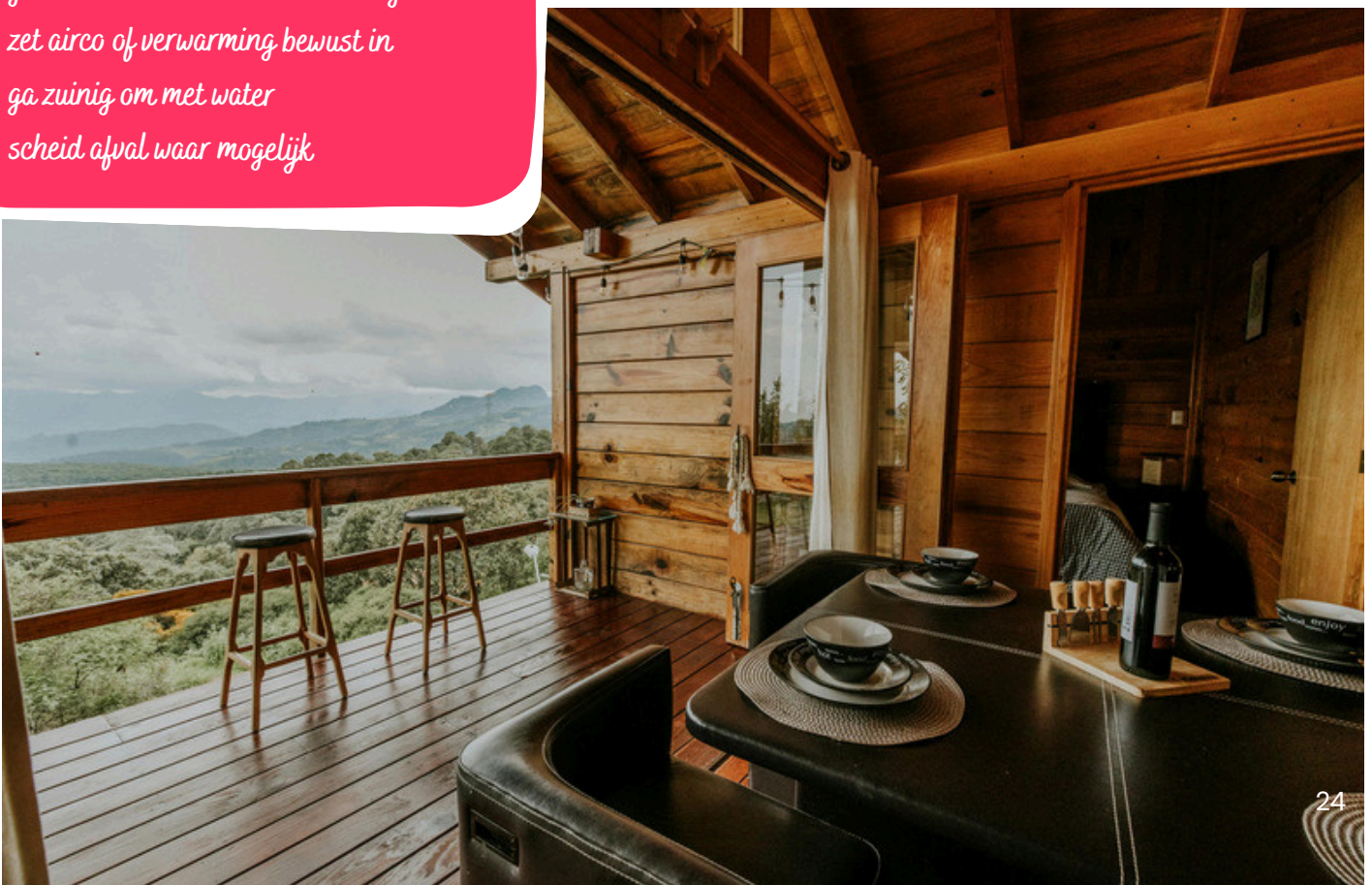
Duurzaam logeren gaat niet om één perfecte keuze, maar om bewuste afwegingen. Door te kiezen voor bestaande plekken, kleinschaligheid en een iets rustiger tempo, verklein je je impact zonder in te leveren op comfort.

Sterker nog: vaak levert het juist meer contact, meer rust en meer beleving op.



Duurzame gewoontes tijdens je verblijf:

- gebruik handdoeken meerdere dagen
- zet airco of verwarming bewust in
- ga zuinig om met water
- scheid afval waar mogelijk



AUGUSTUS

Delen, doen en doorgeven

Augustus is de maand van vertragen en samen zijn. De zomer is in volle gang, maar het tempo ligt wat lager. Het is dé tijd om stil te staan bij wat we al hebben en hoe we daar slimmer mee om kunnen gaan.

Want waarom nieuw kopen, als er al zoveel moois in omloop is? Door te delen, ruilen, lenen en doorgeven krijgt wat we gebruiken een langer leven. Dat is niet alleen goed voor het milieu, maar ook verrassend leuk en verbindend.

In deze gids staat daarom het thema "Laat het rondgaan" centraal. Met praktische voorbeelden uit de deeleconomie – van boeken en puzzels tot kleding en speelgoed – laten we zien hoe eenvoudig het is om mee te doen.

Daarnaast kijken we naar hoe je spullen zo lang mogelijk goed houdt. Met tips voor onderhoud van apparaten zoals je wasmachine en koffiezetapparaat, én praktische reparatie-ideeën – van een rits fixen tot je fiets in topconditie houden.

En omdat augustus ook genieten is: een zomers recept om zelf kruidenboter te maken, met verse kruiden en eetbare bloemen. Klein moment, groot plezier.

Zo wordt augustus een maand van delen, maken en laten rondgaan. Praktisch, gezellig en duurzaam.

Kijk op de
volgende pagina's
voor
slimme tips!



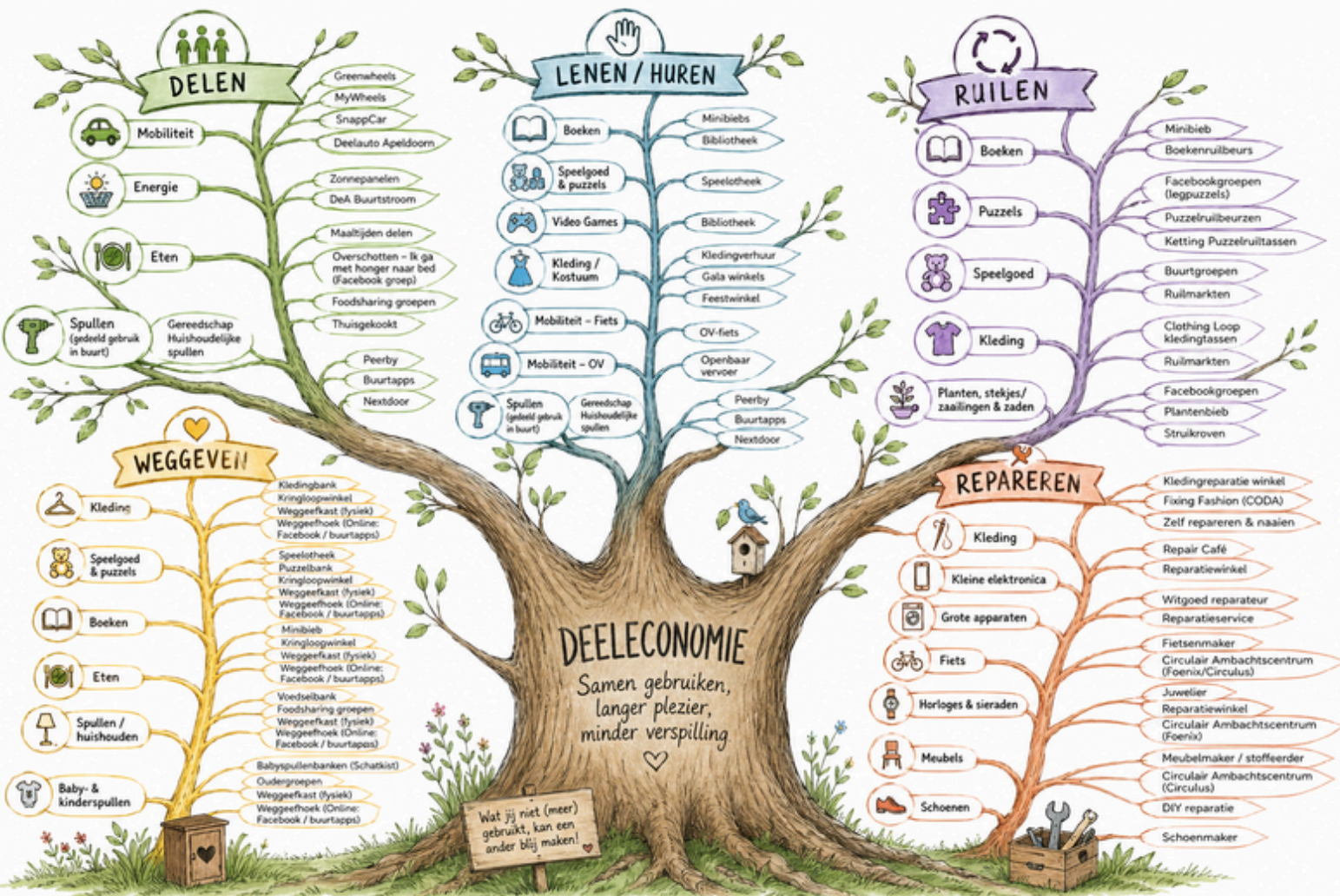
Delen, lenen, ruilen, repareren en doorgeven

LAAT HET RONDGAAN

We hebben allemaal dingen in huis die we maar af en toe gebruiken. Of spullen waar we op uitgekeken zijn, eten dat overblijft, of iets dat een kleine reparatie nodig heeft. Zonde om er niets mee te doen, want vaak kan het nog prima een ronde mee.

Door te delen, lenen, ruilen, repareren of weg te geven, blijft wat er al is langer in gebruik. Dat scheelt gedoe, geld en nieuwe aankopen. En het brengt vaak ook nog iets extra's: contact met anderen, verrassende oplossingen en een frisse blik op wat je al hebt.

Met deze handige beslisboom ontdek je hoe je dat aanpakt. Van boeken tot gereedschap, van kleding tot maaltijden — er is bijna altijd een manier om spullen rond te laten gaan en verspilling te voorkomen.



Delen is het nieuwe hebben

Waarom iets bezitten als je het ook kunt delen? Denk aan een ladder, partytent, hogedrukspuit of zelfs een auto. Spullen die je maar af en toe gebruikt, kun je prima samen delen. Dat scheelt geld, ruimte én gedoe. Bovendien hoeven er minder nieuwe spullen geproduceerd te worden. Steeds meer mensen delen via buurtapps of online platforms, maar ook gewoon met burens of vrienden. Even vragen is vaak al genoeg.

Lenen/Huren

Heb je iets maar af en toe nodig? Dan is lenen of huren vaak de makkelijkste oplossing. Van gereedschap tot reisspullen: veel dingen gebruik je maar kort.

Door te lenen voorkom je dat spullen ongebruikt in de kast belanden.

Vraag eens rond in je buurt of kijk op een deelplatform. Grote kans dat iemand het al heeft liggen.

En andersom werkt het net zo: heb jij iets wat je weinig gebruikt? Daar maak je iemand anders weer blij mee.

Ruilen

“Van ruilen komt huilen”? Echt niet. Van ruilen word je juist blij. Of het nu gaat om kleding, boeken, puzzels of planten: ruilen is een leuke manier om iets ‘nieuws’ te krijgen zonder iets te kopen. Je geeft iets door waar je zelf op uitgekeken bent en krijgt er iets anders voor terug.

Soms loopt dat verrassend uit de hand — zoals die man die ooit een paperclip ruilde tot een huis. Maar ook zonder zulke ambities is ruilen gewoon slim, makkelijk en vaak verrassend leuk.



Weggeven

Heb je iets over of gebruik je het niet meer?

Grote kans dat je er iemand anders blij mee kunt maken. Van kleding en boeken tot speelgoed en huishoudelijke spullen: er zijn genoeg plekken waar je dingen kunt weggeven. Denk aan weggeefkasten in de buurt, online weggeefhoeken of de kringloop.

Wat voor jou overbodig is, kan voor een ander precies zijn wat nodig is.

Repareren

Is iets kapot? Dan betekent dat niet automatisch het einde. Veel spullen zijn nog prima te repareren — soms met een kleine ingreep. Denk aan een Repair Café, een lokale reparateur of gewoon zelf aan de slag gaan. Van kleding tot apparaten: repareren verlengt de levensduur en zorgt ervoor dat je minder snel iets hoeft te vervangen.

En het mooie is: je leert er vaak ook nog iets van.

Verkopen mag ook

Een andere manier om spullen een tweede leven te geven, is door ze te verkopen. Bijvoorbeeld via platforms als Marktplaats of Vinted, of via tweedehands winkels en kledingzaken.

Ook kleedjesmarkten of lokale verkoopmomenten zijn een leuke manier om spullen door te geven — én er nog iets aan over te houden.

DELEN, RUILEN, LENEN



RUILEN, STEKKEN EN ZAAIEN IN DE BUURT

Groen geluk om door te geven

Van minibieb naar plantenbieb

Naast minibiebs voor boeken duiken er steeds meer plantenbiebs op: kleine kasten met stekjes, zaden, kamer- en tuinplanten. Vaak gewoon in een voortuin of aan de stoep.

Je kunt er:

- stekjes of plantjes ruilen
- zaden achterlaten
- soms iets meenemen tegen een kleine bijdrage

Ze werken op basis van vertrouwen en zijn open van lente tot herfst.

📍 Apeldoornse plantenbiebs staan op de Zero Waste Kaart (Zie bladzijde 31)

🌱 Landelijk overzicht: Stekjesroute - <https://linktr.ee/stekjesroute>

Delen laat groeien

Planten zijn bij uitstek geschikt om te delen. Veel soorten groeien sneller dan je ze kwijt kunt, of hebben zaadjes in overvloed. Door stekjes en zaden door te geven:

- voorkom je dat planten worden weggegooid
- bespaar je geld en grondstoffen
- help je anderen (en insecten!) aan meer groen

Veel 'afdankertjes' knappen met een beetje liefde verrassend goed op.

Waar kun je ruilen en vinden?

Naast plantenbiebs zijn er volop andere plekken om groen te delen:

- zaad- en ruilkasten bij tuinverenigingen
- lokale planten- en stekjesgroepen op Facebook
- buurtapps en weggeefgroepen
- planten- en stekjes ruilmarkten (of organiseer er zelf één)

Meer weten? Zie onze online tip:

<https://zerowasteapeldoorn.nl/nieuws/delen-ruilen-planten/>

Word een Struikrover

Stichting Struikroven redt planten en struiken bij sloop en renovatie. Ook jij kunt helpen door planten te adopteren die anders verloren gaan. Houd buurtapps en lokale projecten in de gaten.

Bonus: deel ook je spullen

Plantpotten, stekgrond, bakken en gieters zijn perfect om te ruilen. Wat jij over hebt, is voor een ander precies wat nodig is.

Zo maak je je tuin, balkon of woonkamer groener, zonder nieuw te kopen.

Goed voor je portemonnee, goed voor het milieu en goed voor de buurt.



Blijf op de hoogte van de volgende ruilbeurzen in Apeldoorn e.o. door je op de Zero Waste Apeldoorn nieuwsbrief te abonneren. OF houd onze agenda in de gaten.

Delen staat je goed

KLEDING RUILEN, LENEN EN DRAGEN MET EEN VERHAAL

De kledingindustrie is één van de meest vervuilende ter wereld, terwijl er wereldwijd al genoeg kleding is om nog meerdere generaties te kleden. Door kleding te ruilen, delen of lenen verleng je de levensduur van wat er al is, zonder in te leveren op stijl. Sterker nog: het levert vaak verrassend leuke vondsten op.

Jouw preloved kledingstuk wordt iemands nieuwe favoriet. En andersom. Gratis, sociaal en duurzaam.

In de praktijk: Ketting Kledingruil

In Apeldoorn doen al honderden mensen mee aan de Ketting Kledingruil (Clothing Loop). Er zijn aparte kettingen voor dames, heren en kinderen; soms inclusief schoenen en accessoires.

Zo werkt het:

1. Je meldt je aan voor een kledingketting in jouw buurt
2. Een tas met kleding wordt bij je thuis gebracht
3. Je kiest wat bij je past
4. Je vult de tas aan met kleding waar jij op uitgekeken bent
5. Je brengt de tas naar de volgende deelnemer

Shoppen vanuit huis, zonder geld en zonder afval.

👉 Aanmelden kan via Clothing Loop – Apeldoorn:

<https://www.clothingloop.org/nl/>

Live ruilen: kledingruilbeurzen

Liever een ruimere ruilkeuze?

In Apeldoorn en omgeving worden regelmatig kledingruilbeurzen georganiseerd door o.a. CODA, Zero Waste Apeldoorn, The Clothing Loop – Deventer, kerken en andere organisaties. Bezoekers blij, planeet blij, portemonnee blij – win-win-win!

💡 Tip: zelf een ruil organiseren met vrienden of collega's? Milieu Centraal deelt handige stappenplannen.

Geen ruilfan?

Dan blijft tweedehands een sterke keuze. Kringloopwinkels en tweedehands boetieks hebben een verrassend modieus aanbod.

Kleding lenen, huren of leasen

Voor speciale gelegenheden of tijdelijke fases is delen beter dan bezitten. Denk aan:

- Lena Library
- WAUWcloset
- Iconic Wardrobe
- MUD Jeans (leaseconcept voor denim)

📍 Bekijk de Zero Waste Kaart voor adressen in Apeldoorn e.o.

🔗 <https://zerowasteapeldoorn.nl/zero-waste-kaart-apeldoorn/>



We ❤️ kleding ruilen!
Het kost je niets, levert je
verrassende vondsten op én
nieuwe sociale contacten.



Koop niks
nieuws.
Kies preloved.

Preloved is het nieuwe nieuw

SPEELGOED EN SPULLEN DELEN, RUILEN EN DOORGEVEN

De grootste milieu-impact per persoon komt niet van eten of vervoer, maar van het kopen van nieuwe spullen. Grondstoffen, productie, transport, verpakking – alles telt op. Hoe langer speelgoed en spullen in omloop blijven, hoe beter voor milieu én maatschappij.

Ruilen loont (zeker voor speelgoed)

Speelgoed en kleine spullen hebben vaak maar een kort leven in huis. Kinderen groeien eruit, interesses veranderen of iets blijkt toch minder gebruikt dan gedacht. Tegelijkertijd is juist het kopen van nieuwe spullen één van de grootste oorzaken van milieubelasting. Zonde, want er is al zóveel. Door speelgoed en spullen te delen, lenen of ruilen, blijven ze langer in omloop. Dat scheelt grondstoffen, afval én geld. En het is vaak verrassend leuk.

Ruilbeurzen & markten

- Swap Sint (landelijk initiatief, ook actief in Apeldoorn)
- Lokale ruilmarkten en rommelmarkten
- Agenda-tips via Meukisleuk.nl en Zero Waste Apeldoorn

💡 Zie ook: *Puzzelgek!* (over puzzels ruilen) op pagina 33.

Leen in plaats van koop

Waarom kopen wat je maar tijdelijk gebruikt? Een speel-o-theek is als een bibliotheek, maar dan voor speelgoed. Ook lokaal ontstaan mooie deelinitiatieven, zoals het lenen van bordspellen of LEGO-sets. Zelfs gamen kan zonder alles zelf aan te schaffen, bijvoorbeeld in de CODA Game Zone.

Weggeven = doorgeven

Soms is weggeven de simpelste vorm van delen. Via weggeefkasten en online weggeefhoeken krijgen spullen een tweede kans bij iemand die ze goed kan gebruiken. Ook op de werkvloer werkt dit goed, bijvoorbeeld met een Tweede Kans Kist: een plek waar collega's bruikbare spullen neerzetten voor anderen. Minder afval, meer verbinding.

Veel speelgoed en spullen zijn nog prima bruikbaar. Geef ze een tweede leven via:

- fysieke weggeefkasten
- online weggeefhoeken op Facebook (Apeldoorn & 055-regio)
- Adressen vind je op de Zero Waste Kaart, zie bladzijde 31.

*Speelgoedbank Apeldoorn
"De Schatkist" zorgt ervoor dat ook
kinderen uit gezinnen met een
krap budget kunnen spelen.
Donaties van nieuw en tweede-
hands speelgoed zijn altijd welkom.*



PUZZELGEK!

Dat puzzelen ontspannend is en goed voor je brein, wist ik al lang. Voor mij – hyperactief, hoogsensitief en meestal met een volle agenda – is puzzelen dé manier om tot rust te komen. Even offline. Even geen prikkels. Terwijl ik puzzelstuk voor puzzelstuk leg, valt er ook in mijn hoofd van alles op zijn plek.

En dat is niet alleen een gevoel. Puzzelen activeert beide hersenhelften, helpt stress verminderen en stimuleert de aanmaak van dopamine – het stofje dat zorgt voor focus, motivatie en een beter humeur. Geen wonder dat ik er zo blij van word.

Jeugd sentiment aan tafel

Puzzelen brengt me ook meteen terug naar mijn jeugd. Als kind bracht ik veel tijd door bij mijn opa en oma in Frankrijk. Zondagmiddagen stonden er in het teken van samen puzzelen. Op zolder lagen puzzels van 1000 tot soms wel 4000 stukjes, waar iedereen die langskwam aan mee kon werken. Urenlang zaten we gebogen over de puzzel van de maand, met LP's op de achtergrond en later een lange gezamenlijke maaltijd aan tafel.

Misschien is daar het zaadje geplant.

Apeldoorn, puzzelstad

In de afgelopen decennia heb ik tientallen – misschien wel honderden – puzzels gelegd. Maar puzzelen kan een dure hobby zijn. Nieuwe puzzels zijn niet goedkoop en steeds opnieuw dezelfde leggen verliest zijn charme. Bovendien is het niet erg duurzaam om iets te kopen dat je vaak maar één keer gebruikt. Gelukkig blijkt Apeldoorn een ware puzzelstad. Hier wordt volop geruild, gedeeld en doorgegeven. Lokaal, laagdrempelig en vriendelijk voor je portemonnee. Precies waar de deeleconomie over gaat.

Ruilen werkt (en verbindt)

Tijdens de coronaperiode, toen kringlopen dicht waren en er weinig afleiding was, ontstond het idee voor De Apeldoornse Puzzelclub op Facebook. Een plek waar puzzelliefhebbers puzzels met elkaar kunnen ruilen. De groep groeide snel en telt inmiddels bijna 600 leden. Er is eigenlijk altijd wel iemand die een leuke puzzel over heeft.

Ruilen is niet alleen duurzaam, het werkt ook verbindend. Samen puzzelen versterkt sociale banden, vergroot het gevoel van samen iets afronden en geeft trots. En ja, het is ook gewoon heel gezellig.

Met meer dan 120 minibiebs dacht ik altijd dat Apeldoorn vooral een boekenstad was. Inmiddels weet ik beter: het is óók een puzzelstad. Een stad waar delen, ruilen en samen ontspannen heel vanzelfsprekend zijn.

Van ruilgroep naar Puzzelfeest

Na het succes van de online ruil ontstond de wens om samen te puzzelen. Maandelijks werd een Puzzelavond georganiseerd, inmiddels verhuisd naar Ons Sprengenhonk. Er is ruimte voor zo'n 30 puzzelaars en elke avond start met een kleine ruilbeurs. Daarna wordt in groepjes gewerkt aan puzzels van 500 tot 1000 stukjes, met muziek, thee en koffie.

Een avond puzzelen blijkt ook zeer goed voor je concentratie: je traint je aandachtspanne, leert focussen op één taak en komt tot rust – heerlijk aan het eind van een drukke dag. Al geven we toe: stoppen kan soms lastig zijn, zelfs laat op de avond.

Ruilmiddagen en reizende puzzels

Daarnaast is er maandelijks een **Puzzelruilmiddag bij Impact Plek** (op het Zwitsal terrein). Sinds februari 2025 zijn hier al meer dan 1500 puzzels geruild. Gratis, laagdrempelig en midden in de stad.

Nieuw is ook de **Ketting Puzzelruil**: tassen met puzzels die van huis naar huis reizen.

Je houdt wat je wilt leggen en stopt er een andere puzzel voor terug.

Zo blijven puzzels circuleren en ontmoet je via-via andere puzzelaars uit de stad.

Dus: heb je een zomermiddag over, behoefte aan rust in je hoofd of wil je gewoon iets doen zonder scherm? Sluit je aan bij de puzzelgekte. Gratis, lokaal, duurzaam – en héél goed voor je brein.



Samen lezen = Samen delen

BOEKEN DELEN, LENEN EN DOORGEVEN

Of je nu leest in het park, op het strand, in de trein of eindelijk met een boek op de bank ploft: lezen past perfect bij de zomer. En het mooie is: boeken lenen zich uitstekend voor delen, ruilen en opnieuw doorgeven. Van ruilkast tot bibliotheek – duurzaam lezen is makkelijker dan je denkt.

Waarom delen centraal staat

Boeken zijn gemaakt om gelezen te worden – en liefst door veel mensen. Door te lenen, ruilen of delen:

- bespaar je grondstoffen en afval
- ontdek je nieuwe schrijvers en genres
- houd je lezen betaalbaar en toegankelijk

Lezen verrijkt bovendien je taalgevoel en kennis, helpt ontspannen, vermindert stress en stimuleert je brein. Redenen genoeg om boeken zo veel mogelijk in omloop te houden.

Minibiebs, ruilkasten en zwerfboeken

In Apeldoorn en omgeving vind je inmiddels meer dan 120 minibiebs, kinderzwerfboekstations en weggeefkasten. Je leest een boek, zet het terug of neemt een ander mee – zo simpel kan de deeleconomie zijn.

Zero Waste Apeldoorn beheert handige kaarten met:

- een overzicht van alle minibiebs en ruilkasten
- uitgewerkte minibieb-routes door de stad

Zo wordt een ommetje meteen een mini-boekenjacht. Daarnaast is er de actieve Facebookgroep “Minibiebs en kinderzwerfboekstations in Apeldoorn”. Beheerders en gebruikers delen hier updates over nieuwe boeken, donaties en bijzondere vondsten. Mis je een minibieb op de kaart? Dan kun je die eenvoudig aanmelden.

De ‘grote’ bieb

Ook de bibliotheek is een klassiek voorbeeld van de deeleconomie. Niet helemaal gratis, maar wel toegankelijk, overzichtelijk en milieubesparend. Door te lenen in plaats van te kopen, deel je verhalen met honderden anderen – en hoef je thuis geen overvolle boekenkasten te beheren.

Ruilen of weggeven: online en offline

Niet elk boek past in een minibieb. Gelukkig zijn er volop andere manieren om boeken door te geven:

- Weggeefkasten in de buurt
- Online weggeefhoeken op Facebook
- Boekenclubs, waarin leden elkaars boeken lezen en doorgeven

Zo blijft lezen sociaal en circulair.

Tweedehands boeken kopen

Ruilen is niet voor iedereen. Dan is tweedehands kopen een goed alternatief. Kringloopwinkels, rommelmarkten en platforms zoals Marktplaats en Vinted hebben een enorm aanbod – vaak voor een paar euro.

Tip: koop lokaal waar mogelijk. Ver transport en overmatige verpakking kunnen de milieuwinst anders weer verkleinen.

En als je tóch nieuw wilt lezen...

Soms wil je gewoon dat ene boek hebben. Lukt delen of lenen niet, dan kun je alsnog bewust kiezen:

- E-books besparen papier en transport
- Fysieke boeken met een FSC- of PEFC-keurmerk gebruiken duurzaam geproduceerd papier

Bewust kopen is geen alles-of-niets, maar een afweging.

Samen lezen = samen delen

Boeken lenen zich bij uitstek voor de deeleconomie. Ze brengen ontspanning, kennis en plezier — en hoeven daarvoor niet steeds opnieuw geproduceerd te worden.

Dus: pak een boek, geef er één door, leen er een bij een (mini)bieb en houd verhalen in omloop.

Zo lees je niet alleen duurzaam, maar ook samen.

VOORKOMEN & REPAREREN



Preventief
onderhoud
voorkomt
allerlei
kuren!

Onderhoudstips voor vaatwasser,
wasmachine en koffiezetapparaat

HOE JE APPARATEN LANGER MEEGAAN



Elektronica hoort bij het dagelijks leven. We vertrouwen erop dat onze apparaten doen wat ze moeten doen: schoonmaken, wassen, koffie zetten. Tot ze ermee stoppen. Dan blijkt ineens hoe afhankelijk we ervan zijn. Gelukkig kun je met een beetje aandacht veel problemen voorkomen. Goed onderhoud verlengt de levensduur van je onmisbare apparaten, voorkomt onnodige reparaties en zorgt ervoor dat je minder snel iets nieuws hoeft te kopen. Dat is fijn voor je portemonnee én voor het milieu.

De vaatwasser: geen zelfreinigend wonder

Een vaatwasser lijkt misschien een apparaat dat zichzelf schoonspoelt, maar dat is helaas niet zo. Binnenin verzamelt zich vet, kalk en etensresten. Als je dat laat zitten, gaat de machine harder werken, minder goed reinigen en uiteindelijk sneller stuk.

En natuurlijk is het ook gezonder voor mensen als de vaat goed schoon wordt.

Filter schoonmaken

Het filter is de plek waar etensresten blijven hangen. Als het verstopt raak, kan je vaatwasser

niet goed afvoeren en wordt je vaat minder schoon. Maak het filter eens per maand los, spoel het af onder de kraan en verwijder aangekoekte resten met een borstel.



In dit artikel lees je hoe je drie veelgebruikte apparaten – de vaatwasser, wasmachine en het koffiezetapparaat – in topconditie houdt.





Sproeiarmen controleren

De sproeiarmen zorgen voor de waterverdeling. Als de gaatjes verstopt raken door kalk of kleine stukjes eten, komt het water niet meer overal. Haal de sproeiarmen er af (meestal kun je ze eenvoudig losklikken), spoel ze door en prik de gaatjes door met een tandenstoker.

De wasmachine: een harde werker die af en toe aandacht verdient

Je wasmachine draait veel uren en krijgt te maken met water, zeep, vuil en hoge toerentallen.

Zonder onderhoud ontstaan er sneller storingen, lekkages en nare geurtjes. Een aantal tips voor een langer leven voor je wasmachine.

De rubberen rand schoonhouden

In de deurmanchet – de rubberen ring – hopen zich pluisjes, haren en zeepresten op. Soms zelfs schimmel. Veeg de rand wekelijks schoon met een vochtige doek en wat warm water.

Een kookwas zonder was

Een lege was op 90 graden verwijdert vetluis (een ophoping van huidvetten, wasmiddelresten en bacteriën) en zeepresten.

Een onderhoudsbeurt draaien

Laat de vaatwasser eens per maand leeg draaien op hoge temperatuur. Gebruik een speciale vaatwasserreiniger of een scheut schoonmaakazijn.

Dit verwijdert vet en kalk en houdt de machine fris.

Een scheut schoonmaakazijn of soda helpt tegen geurtjes.

Het pluizenfilter legen

Veel mensen weten niet dat hun wasmachine een filter heeft. Toch is het essentieel om verstoppingen te voorkomen. Open het klepje (meestal onderaan), vang het water op en verwijder pluis en rommel. Check eventueel de handleiding voor de exacte locatie.

Wasmiddel doseren

Te veel wasmiddel zorgt voor extra schuim en aanslag in de machine. Dat leidt tot slijtage en geurproblemen. Gelukkig zijn er ook veel milieuvriendelijkere alternatieven voor wasmiddelen.

Of je kunt zelf wasmiddel maken.

De deur op een kier

Na een wasbeurt de deur even open laten staan voorkomt schimmel en muffe geurtjes. Het helpt ook om de rubbers langer mooi te houden.

De deur open laten

Net als bij de vaatwasser voorkomt dit schimmel en muffe luchtjes. De trommel droogt beter en blijft langer fris.

Wasverzachter? Liever niet!

Wasverzachter is niet nodig en kan schadelijk zijn voor je wasmachine. Het laat een vettig laagje achter op de was, wat kan leiden tot vetluis en nare geurtjes.





Het koffiezetapparaat: onderhoud voor betere smaak én langere levensduur

Of je nu een volautomaat, filterapparaat of capsulemachine hebt: koffieapparaten zijn gevoelig voor kalk en vet. Regelmatig onderhoud zorgt niet alleen voor een langere levensduur, maar ook voor betere koffie.

Ontkalken

Kalk is de grootste boosdoener bij koffieapparaten. Het verstopt leidingen en beïnvloedt de smaak.

Ontkalk:

- bij hard water: elke 4–6 weken
- bij zacht water: elke 8–12 weken

Gebruik ontkalker of schoonmaakazijn, maar check altijd wat de fabrikant adviseert.

De zetgroep reinigen

Bij volautomaten kun je de zetgroep eruit halen.

Spoel deze wekelijks af onder de kraan en laat hem goed drogen. Dit voorkomt verstoppingen en zorgt voor een constantere koffiesmaak.

Het waterreservoir schoonmaken

In stilstaand water kunnen bacteriën groeien. Spoel het reservoir dagelijks om en vul het met vers water.

Melksysteem onderhouden

Melkresten zijn een broedplaats voor bacteriën. Reinig het melksysteem direct na gebruik of gebruik de automatische reinigingsfunctie als je machine die heeft.

Kleine moeite, groot effect

Met regelmatig onderhoud gaan je apparaten langer mee, verbruik je minder energie en voorkom je onnodige aankopen. Zo draag je bij aan minder elektronisch afval en een duurzamere leefstijl.

Wil je meer tips of heb je een apparaat dat je graag wilt redden van de schroothoop? Dan is een bezoek aan een Repair Café of de website van Zero Waste Apeldoorn een mooie volgende stap.

Wist je dat...

Gemeente Apeldoorn, Circulus en Foenix in het Europese project E6 strijden voor de levensduurverlening van elektrische en elektronische apparaten? Dat doen ze door in te zetten op langer gebruiken, hergebruiken, repareren en refurbishen van apparaten. E-waste of AEEA* is een van de grootste afvalstromen ter wereld. Deze afvalberg groeit, terwijl kostbare grondstoffen op raken. Daar willen we met E6 wat aan doen.

Meer weten? Kijk op [apeldoorn.nl/e6](https://www.apeldoorn.nl/e6)

*AEEA = afgedankte elektrische en elektronische apparaten

Samen repareren of laten repareren

APPARAAT KAPOT! EN NU?

Zelfs met goed onderhoud kan een apparaat kuren krijgen. Dat betekent niet dat je meteen een nieuw exemplaar moet kopen! Vaak kun je zelf meer repareren dan je denkt.

Durf je dat niet aan? Laat je apparaat dan repareren bij een repair café (voor kleine huishoudelijke apparaten) of door een professional.



Begin bij de basis

Controleer simpele dingen:

- Zit er iets vast in het filter?
- Staat de machine waterpas?
- Is er geen kalkprop in een slang?
- Zit de stekker er goed in?

Zoek online naar oplossingen

Veel problemen zijn eenvoudig op te lossen met een handleiding of een instructievideo. Vaak is het minder ingewikkeld dan je denkt. Het Platform [IFIXIT.com](https://www.ifixit.com) (de gratis reparatiegids) en YouTube zijn je beste vrienden!

Bezoek een Repair Café

In Apeldoorn en omgeving vind je meerdere Repair Cafés waar vrijwilligers je helpen met reparaties.

Je leert iets, redt je apparaat en voorkomt afval.

Het repair café van Foenix op het Zwitsalterrein is 6 dagen in de week geopend. Daarnaast zijn er in Apeldoorn en de dorpen meerdere repair cafés waar bijvoorbeeld één keer in de maand wordt gerepareerd.

Professioneel laten repareren

Als het probleem complexer is, kan een professionele reparateur uitkomst bieden. Een reparatie is meestal goedkoper én duurzamer dan een nieuw apparaat. Voor grotere huishoudelijke apparaten zoals je vaatwasser of wasmachine is het vaak handiger om een professional aan huis te laten komen.

Kijk op apeldoorn.nl/repareren of op de kaart van [Zero Waste Apeldoorn](#) waar je een repair café bij jou in de buurt vindt, of een professionele reparateur voor jouw type apparaat.

EXPERT AAN HET WOORD

Kees Grimmelikhuisen van Foenix over samen repareren, onderhoud en minder weggoaien

In de technische werkplaats van Foenix (onderdeel van Circulus), midden tussen stofzuigers, koffiebonenmachines en een indrukwekkende verzameling gereedschap, werkt Kees Grimmelikhuisen met zichtbaar plezier. Als projectleider AEEA (afgedankte elektrische en elektronische apparaten) en leidinggevende van het Repair Café ziet hij dagelijks hoe apparaten een tweede leven krijgen – vaak dankzij iets simpels als een schoon filter of een vergeten ontkalkbeurt.

“Bij ons kan iedereen binnenlopen met een kapot apparaat,” vertelt Kees. *“Of je maakt een afspraak via de website. Aan de balie kijken we samen wat er mis is en proberen we het direct te repareren.”*

Die laagdrempeligheid is precies wat het Repair Café zo bijzonder maakt: repareren gebeurt niet achter gesloten deuren, maar samen met de eigenaar.

Slecht onderhoud als boosdoener

Volgens Kees is slecht onderhoud de grootste boosdoener. *“Veel apparaten gaan kapot omdat ze jarenlang geen aandacht hebben gehad. Stofzuigers en koffiebonenmachines komen het vaakst binnen, en negen van de tien keer is het probleem terug te voeren op onvoldoende onderhoud.”* Het verschil tussen een goed verzorgd apparaat en eentje dat jarenlang is genegeerd, is volgens hem direct zichtbaar – én hoorbaar. *“Motoren gaan harder klinken, apparaten beginnen te stinken. Dat zijn duidelijke signalen dat er iets moet gebeuren.”*

De gouden tip van Kees

Zijn gouden tip? *“Neem één keer per maand even de tijd. Maak je apparaat schoon, vervang of reinig*

filters, en ontkalk op tijd. Het zijn kleine handelingen die enorm veel ellende voorkomen.” Vooral ontkalken en filteronderhoud worden volgens hem onderschat.

“Terwijl het juist de makkelijkste klussen zijn.”

Toch waarschuwt hij dat niet alles geschikt is om zelf te doen. *“Op YouTube vind je veel uitleg, maar als je weinig kennis hebt van elektrische apparaten, moet je oppassen. Veiligheid gaat altijd voor.”*

Impact op het milieu

Wat hem het meest stoort, is de wegwerpmentaliteit. *“Mensen doen hun elektronica veel te makkelijk weg, zonder na te denken over de impact op het milieu.”* Daarom ziet hij een belangrijke rol voor Repair Cafés. *“We repareren niet alleen apparaten, we geven ook kennis door. Dat is misschien wel onze grootste toegevoegde waarde.”*

En voor iedereen die twijfelt of repareren nog zin heeft, heeft Kees een duidelijke boodschap: *“Veel apparaten zijn prima te onderhouden en te repareren. Als we er samen beter mee omgaan, gaan ze veel langer mee – en sparen we waardevolle grondstoffen.”*

Onderhoud = voorkomen = blijven rijden

FIETSEN ZONDER GEDOE

In ons fietsland is de fiets onmisbaar. Naar werk, school, sport of terras – hij staat altijd klaar. Of toch niet? Te vaak laten we 'm ongezien buiten staan of slaan we onderhoudsbeurten over, met krakende kettingen, lekke banden of vastgevroren kabels tot gevolg. Ai!

Het goede nieuws: met een beetje aandacht blijft je fiets soepel rijden. En veel kleine reparaties kun je verrassend makkelijk zelf doen.

De belangrijkste reparatie? Goed onderhoud

Eigenlijk begint repareren al vóórdat er iets stuk is. Regelmatig onderhoud voorkomt onnodige slijtage en dure reparaties. Een ketting die kraakt, vertelt je bijvoorbeeld al dat er iets misgaat – vaak ruim vóórdat hij breekt. Basisregels voor fietsplezier het hele jaar door:

- Zet je fiets zo vaak mogelijk droog en beschut
- Maak 'm af en toe schoon (vooral na regen of zand)
- Luister naar vreemde geluiden – je fiets waarschuwt je echt

Zelf doen: kleine klussen, groot effect

Veel fietsproblemen zijn eenvoudig zelf aan te pakken, ook zonder uitgebreide gereedschapskist.

Remmen & versnellingen

- Lopen ze stroef? Vaak helpt het om kabels schoon te maken en licht te smeren
- Gaat schakelen steeds lastiger? Dan is afstellen soms al genoeg



Online vind je veel duidelijke instructievideo's voor deze basisreparaties.

Ketting

Houd je ketting schoon en smeer regelmatig (niet elke week, maar wel zodra hij droog klinkt).

- Kraakt je ketting? Wacht niet te lang
- Gaat hij tóch kapot: vaak hoef je geen hele nieuwe ketting te kopen. Met een losse kettingschakel (minder dan €4) repareer je 'm zelf.

Duurzaam, goedkoop én goed voor het zelfvertrouwen.

Samen doen: leren en oefenen

Niet alles hoeft meteen perfect. Samen repareren verlaagt de drempel én maakt het leuker. Vraag een buur, vriend of familielid om mee te kijken, of zoek een plek waar je met ondersteuning kunt sleutelen. Zo leer je wat en weet je het de volgende keer zelf.

Laten doen: lokaal vakmanschap

Soms wil of kun je het niet zelf – en dat is helemaal prima. Dan is laten repareren de beste keuze. In Apeldoorn kun je terecht bij:

- Fietsmakers van Foenix-Circulus (sociaal, lokaal en circulair)
- Andere fietsmakers en reparatiewinkels bij jou in de buurt
- Je vindt ze allemaal op de Zero Waste Kaart.

Extra onderhoudstips (kleine moeite, groot plezier)

- Pomp je banden minstens één keer per maand
- Gebruik in de winter en bij regen vaker een doekje en olie
- Laat kleine dingen niet sudderen – wat nu klein is, wordt later groot
- Fiets je weinig? Geef 'm toch af en toe aandacht

Kortom: wie zijn fiets onderhoudt, voorkomt reparaties.

En wie repareert – zelf, samen of bij de fietsmaker – verlengt de levensduur en het fietsplezier. Blijf trappen, blijf glimlachen! Je fiets verdient het.

**Banden**

- Houd je banden goed opgepompt – dat voorkomt slijtage en lekrijden
- Controleer af en toe het profiel en scheurtjes



Van rits tot zoom:

ZO PAK JE KLEDINGREPARATIE AAN

Herkenbaar? Je hebt een fijne broek gescoord – tweedehands of via een kledingruil – en ineens zakt de rits steeds open. Irritant, maar beslist geen reden om afscheid te nemen. Veel kledingproblemen zijn super eenvoudig te verhelpen. Repareren is vaak sneller, goedkoper en duurzamer dan vervangen.

Zelf doen: kleine fixes, groot effect

Sommige reparaties kun je meteen oplossen. Gaat een rits steeds open? Dan kan een elastiekje, sleutelring of paperclip tijdelijk uitkomst bieden. Bevestig het aan de rits en haak het vast aan de knoop van je broek. Klaar.

Ook andere kleine kledingproblemen zijn vaak goed zelf te fixen:

- een los knoopje aannaaien
- een kleine naad dichtzetten
- een zoom inkorten of herstellen

Ideaal als snelle oplossing, al is het niet altijd voor de lange termijn.

Samen doen: leren repareren met hulp

Wil je het liever goed en blijvend aanpakken, maar niet alleen? Dan is samen repareren een fijne tussenstap. Met een beetje begeleiding leer je technieken die je steeds opnieuw kunt gebruiken.

In Apeldoorn kun je bijvoorbeeld terecht bij **Fixing Fashion** in het **CODA**

ExperienceLab. Hier leer je kleding repareren of aanpassen, in een ontspannen setting en met hulp als je vastloopt. Zo wordt repareren laagdrempelig én leuk.

Laten doen: lokaal en vakmanschap

Lukt het niet zelf – of heb je er simpelweg geen zin in – dan is laten repareren een prima optie. Goed om te weten: bij een kapotte rits hoeft vaak niet de hele rits vervangen te worden. In veel gevallen is alleen de ritsrunner versleten. Dat scheelt tijd, geld en materiaal.

In Apeldoorn zijn meerdere kledingreparatiewinkels waar je lokaal terechtkunt.

Ze staan vermeld op de Zero Waste Kaart.

Voorkomen is beter

Met een paar simpele gewoontes verleng je de levensduur van je kleding:

- sluit ritsen en knopen vóór het wassen
- was kleding binnenstebuiten
- prop de wasmachine niet te vol
- loopt een rits stroef? Kaarsvet of potloodgrafiet helpt

Kortom: een haperende rits is geen eindpunt, maar een begin.



Wat geldt voor ritsen, geldt voor kleding in het algemeen: veel is te repareren – zelf, samen of met hulp. En elke reparatie is er één minder op de afvalberg. Fix it!

Zomer op je Boterham!

MAAK JE EIGEN KRUIDENBOTER

Ook lekker op zelfgemaakte zaden crackers! Ontdek al onze heerlijke recepten:



Geef je boterham of maaltijd een zomerse twist met zelfgemaakte, kleurrijke kruidenboter – 100% verpakkingsvrij! Dankzij Het Kaaslokaal delen we dit eenvoudige en heerlijke recept dat niet alleen je smaakpapillen, maar ook je ogen verwent.

Wat heb je nodig?

- 200-250 g roomboter (verkrijgbaar zonder verpakking bij Het Kaaslokaal of de biologische markt)
- 2 teentjes knoflook, 1 eetlepel citroensap
- Kruiden & eetbare bloemen: Gebruik wat je in het seizoen kunt vinden in je (moes)tuin of op je balkon, zoals peterselie, bieslook, dille, tijm, rozemarijn, salie, goudbloem, bieslookbloemen, viooltjes, Oost-Indische kers, of bernagie.
- Optioneel: zout, peper en/of een snufje paprikapoeder voor extra smaak. Grof zeezout voegt een fijne crunch toe!

Aan de slag!

1. Laat de boter op kamertemperatuur komen.
2. Spoel de kruiden en bloemen af, en dep ze droog met een schone theedoek.
3. Hak de kruiden fijn en pers de knoflook.
4. Prak de boter in een kom met een vork of spatel en voeg de citroensap, kruiden en knoflook toe.
5. Breng op smaak met peper en zout.

6. Meng stukjes eetbare bloemen door de boter en garneer met enkele hele bloemen voor een kleurrijke touch.
7. Wil je een leuke vorm? Gebruik een (siliconen) mal of maak kleine toefjes met een herbruikbare spuitzak. Laat de kruidenboter opstijven in de koelkast.

Extra Zero Waste Tips

- Serveeridee: Smeer je kruidenboter op versgebakken brood of roer het door (zelfgemaakte) tagliatelle voor een luxe touch.
- Luchtige kruidenboter: Klop de boter eerst op voor een lichter en smeüiger resultaat.
- Invriezen: Maak porties en bewaar ze in de vriezer. Handig voor snelle smaakmakers bij je volgende maaltijd. (En om voedselverspilling te voorkomen).
- Gedroogde kruiden als alternatief: Als verse kruiden niet voorhanden zijn, werken gedroogde ook prima.



SEPTEMBER

Opnieuw beginnen, bewust doorgaan

September voelt als een frisse start. De zomer loopt langzaam ten einde, het ritme van school en werk komt weer op gang en er ontstaat ruimte om opnieuw te kiezen wat écht belangrijk is.

Juist dit moment leent zich goed om bewust vooruit te kijken. Met het thema "Weer aan de slag" helpen we je op weg met duurzame keuzes voor school en werk. Denk aan herbruikbare notitieboeken, repareerbare laptops en eerlijke smartphones – spullen die langer meegaan en beter passen bij een nieuwe start.

Ook staat september in het teken van voedselverspilling, met de landelijke Verspillingsvrije Week. Van slim koken tot alles uit je ingrediënten halen: kleine aanpassingen maken al snel een groot verschil.

En wie graag de handen uit de mouwen steekt, kan meedoen aan een schonere stad. Rond World Cleanup Day laten we zien hoe je in Apeldoorn zelf in actie kunt komen, bijvoorbeeld door te ploggen, een straat te adopteren of samen afval te rapen.

Zo wordt september een maand van opnieuw beginnen – bewuster, duurzamer en met frisse energie.

*Kijk op de
volgende pagina's
voor
slimme tips!*



WEER AAN DE SLAG



Praktische
tips & tools
voor school
en werk

Tips om het nieuwe schooljaar goed te beginnen

Back to School



Het nieuwe schooljaar komt eraan! Laat je niet gek maken door reclames die roepen dat je alles nieuw moet kopen: van outfits tot schoolspullen en tassen. Het is al spannend genoeg om te wisselen van klas, docent of zelfs van school. Hergebruik wat je nog hebt: het is vertrouwd voor je kind, goed voor het milieu én fijn voor je portemonnee.

Schoolspullen en accessoires

Knip gebruikte bladzijden uit schriften weg en gebruik de rest gewoon door.

Controleer je pennen, vul ze bij of vervang alleen de vulling. Maak potloden scherp en kijk of markeerstiften nog werken.

Vraag bij familie, burens en vrienden of er bruikbare spullen over zijn, zoals rekenmachines, woordenboeken, linealen of puntenslijpers.

Speur in de zomervakantie bij kringloopwinkels en op rommelmarkten. Vaak vind je daar mappen, schriften, geodriehoeken, boekenkaften en ander schoolmateriaal voor een prikkie.

Overweeg digitale alternatieven voor schriften, zoals een uitwisbaar notitieboek.

Extra slim:

- Bundel samen met andere ouders en gezamenlijke

schoolspullen-check”: wie heeft wat over?

- Label spullen (naamstickers of watervaste stift), zo raak je minder kwijt
- Kies navulbare of hervulbare producten (lijmstift, vulpen, markers)

Schooltas

Was de oude tas en check de ritsen, naden en bodem.

Repareer of verstevig zwakke plekken, of laat de tas opknappen bij een kledingreparatiewinkel.

Geef je tas een frisse look: versier hem met patches, stofjes, graffiti-stiften of iets gehaakts/gebreids.

Toch een nieuwe nodig? Ga eerst voor tweedehands: kijk bij kringloop, vintagewinkel of online platforms.

Extra tip: Kies liever een tijdloos model dat meerdere jaren meegaat dan een trendtas die na één schooljaar “uit” is.

Kleding

Ruim de kledingkast **op** en haal alvast herfst- en winterkleding tevoorschijn.

Organiseer of bezoek een kledingruil, of koop tweedehands via kringloop, vintagewinkels of online platforms.

Verkoop of geef kleding die te klein is geworden door. Zo maak je er een ander blij mee én hou je de kledingcirkel rond.

Extra slim:

- Maak setjes (mix & match) zodat je minder nodig hebt
- Laat kinderen zelf kiezen uit een beperkte selectie (scheelt keuzestress én miskopen)
- Check alvast wat er écht ontbreekt vóór je iets nieuws koopt

Afvalvrij naar school

Gebruik herbruikbare broodtrommels, lunchwraps of bento-boxen voor boterhammen en snacks.

Stop gesneden fruit in herbruikbare bakjes in plaats van plastic zakjes.

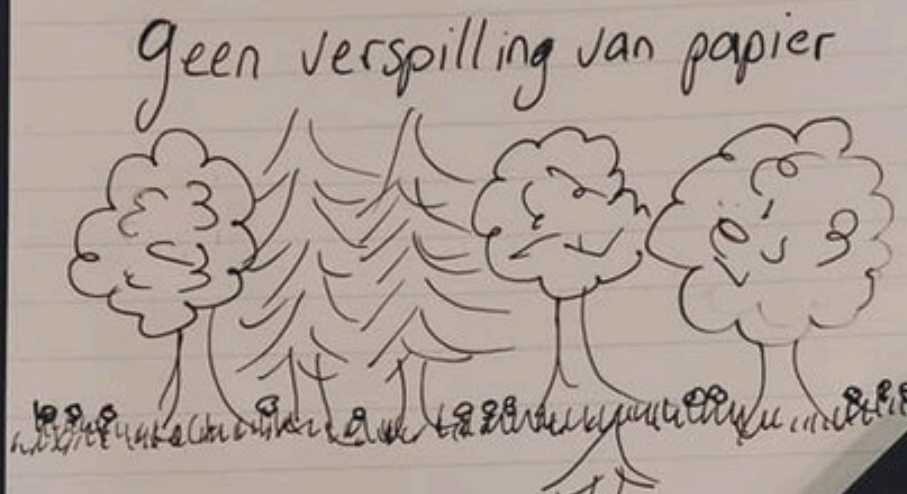
Neem een hervulbare waterfles of thermos mee voor drinken.

Koop snacks in bulk en verdeel ze zelf in kleine porties.

Extra ideeën:

- Gebruik een klein lepeltje/vorkje dat gewoon mee terug naar huis komt
- Maak samen lunch klaar: leuker én minder kans op verspilling.





Schrijven,
wissen, opnieuw
beginnen

SLIMME NOTITIES ZONDER STAPELS PAPIER

We kennen het allemaal: schrift vol, planner half gebruikt, losse briefjes die overal rondslingeren... en voor je het weet begin je weer aan iets nieuws. Zonde eigenlijk, want veel van wat we opschrijven is tijdelijk. Gelukkig kan het ook anders. Met uitwisbare notitieboeken, planners en zelfs post-its schrijf je gewoon op zoals je gewend bent – maar dan zonder de berg papier.

Waarom dit zo lekker werkt

Het fijne aan herbruikbare notitieboeken is simpel: je gebruikt ze steeds opnieuw. Aantekeningen maken, to-do's krabbelen, planning aanpassen... en daarna wis je het weer uit alsof het een whiteboard is.

Ideaal voor:

- schooldagen vol aantekeningen
- werkoverleggen en to-do lijstjes
- weekplanningen die toch altijd veranderen
- boodschappenlijstjes die na één keer weer weg kunnen

Je hoeft niet steeds een nieuw schrift te pakken, en alles blijft overzichtelijk op één plek.

Van schrift tot planner (en alles ertussenin)

Er is inmiddels veel meer dan alleen het bekende uitwisbare notitieboek:

- **Uitwisbare notitieboeken** – voor aantekeningen, ideeën en lijstjes
- **Week- en familieplanners** – handig voor drukke huishoudens of werkweken
- **Uitwisbare post-its** – plak ze op, schrijf iets op en gebruik ze opnieuw
- **Magic charts / herbruikbare vellen** – een soort draagbaar whiteboard voor thuis of onderweg

Alles met hetzelfde idee: opschrijven, aanpassen, uitwissen, opnieuw beginnen.

Voordelen op een rijtje

- Sneldrogende inkt – droogt binnen enkele seconden, dus minder kans op vlekken
- Foutje? Zo weg – kleine aanpassingen veeg je eenvoudig weg
- Digitaal bewaren – scan je notities en sla ze op als PDF of afbeelding
- Eindeloos herbruikbaar – wis met een vochtig doekje en begin opnieuw
- Voor iedereen – van school en werk tot to-do's en boodschappenlijstjes
- Veel varianten – van gelinieerde pagina's tot muziekpapier – er is voor ieder wat wils!

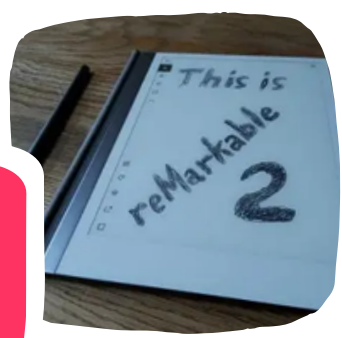
Digitaal? Ook goed.

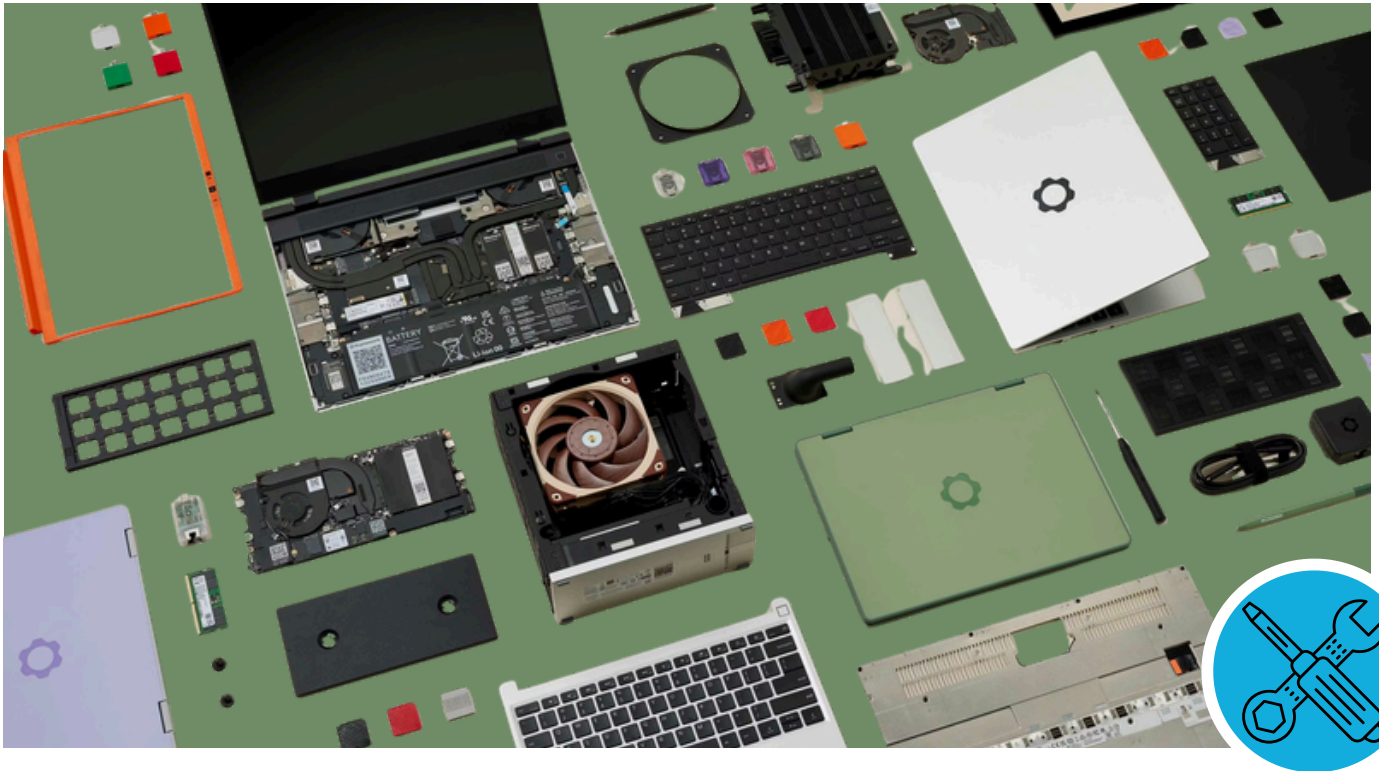
Schrijf je liever helemaal digitaal? Dan is een digitaal notitiepad een mooie aanvulling (of vervanger).

Handig als je:

- alles wilt bewaren en terugzoeken
- notities wilt delen met school of collega's
- papierloos wilt werken

Met een digitaal notitieblok combineer je het gevoel van schrijven op papier met de voordelen van digitale technologie!





Repareren, upgraden en gewoon blijven gebruiken

TECH DIE LANGER MEEGAAT

Wat als technologie gewoon met je mee zou groeien in plaats van steeds sneller te verouderen? Geen snelle vervanging meer, maar apparaten die je kunt blijven gebruiken, repareren en upgraden. Het klinkt bijna als een sprookje, maar steeds meer consumenten vragen hierom. En gelukkig zijn er fabrikanten die daar serieus werk van maken.

Waarom vervangen we onze apparaten zo snel?

Nieuwe telefoon? Nieuwe laptop? Voor je het weet zit je er weer aan te denken. Niet altijd omdat iets stuk is, maar omdat het *nét* niet meer meekomt.

Of omdat repareren, onmogelijk, ingewikkeld of duurder dan nieuw kopen is.

Dat is geen toeval. Veel elektronica is jarenlang ontworpen met een beperkte levensduur.

Onderdelen zitten vastgelijmd, batterijen zijn lastig te vervangen en software-ondersteuning stopt na een paar jaar.

Dat heeft zelfs een naam:

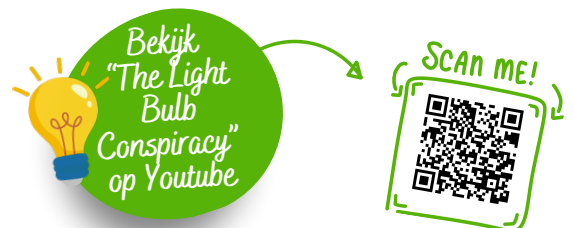
planned obsolescence — geplande veroudering.

Right to Repair

Steeds meer mensen willen daar vanaf. Waarom iets zo snel moeten vervangen of weggooien in plaats van het te kunnen upgraden of repareren?

Daar komt het *Right to Repair* om de hoek kijken: een Europese regel die ervoor zorgt dat je spullen kunt (laten) repareren in plaats van vervangen.

Fabrikanten moeten onderdelen, gereedschap en reparatie-informatie beschikbaar maken, zodat jij meer grip hebt op de levensduur van je apparaat. Goed nieuws dus: minder weggoien, langer gebruiken, en meer keuzevrijheid voor jou.



Gelukkig: er zijn merken die het anders doen. Geen loze beloftes, maar producten die vanaf het begin anders zijn ontworpen. Twee mooie voorbeelden: een laptop en een smartphone, die je niet hoeft te vervangen maar kunt blijven gebruiken. → Kijk maar op de volgende pagina's.

Framework

Een laptop die je zelf kunt blijven verbeteren

Framework is een relatief jonge Amerikaanse fabrikant die het anders aanpakt. Waar veel laptops lastig te openen zijn en snel worden vervangen, kiest Framework juist voor een ontwerp dat uitnodigt om te repareren, upgraden en aanpassen.

Niet weggooien, maar blijven gebruiken. Geen gelijmde onderdelen, maar schroeven. Geen geheimen, maar duidelijke handleidingen.

Wat kun je zelf doen?

- Geheugen (RAM) uitbreiden
- Opslag (SSD) vervangen
- Batterij verwisselen
- Toetsenbord, touchpad of scherm vervangen
- Poorten aanpassen via modulaire uitbreidingen

Zelfs een losse grafische kaart-module en het moederbord (het 'brein' van je laptop) kun je vervangen of upgraden – zonder een compleet nieuw apparaat te kopen.

Waarom dit zo bijzonder is

Dit betekent dat een defect of verouderd onderdeel niet leidt tot het afdanken van het hele apparaat. Een belangrijk verschil met traditionele laptops. De grootste impact van elektronica zit namelijk in de productie. Door apparaten langer te gebruiken en alleen onderdelen te vervangen, bespaar je grondstoffen en voorkom je e-waste. Framework speelt daar direct op in met een open systeem waarin onderdelen beschikbaar blijven en reparatie normaal wordt.

Perfecte reparatiescore

Reparatie-experts van [iFixit](#) gaven de Framework Laptop 16 (nieuwste en meest ambitieuze model tot nu toe) een 10/10 reparatiescore – een zeldzaamheid bij laptops.

Die score is gebaseerd op:

- gereedschapsvrije toegang tot onderdelen
- duidelijke interne labels
- openbare reparatiehandleidingen
- losse verkoop van alle reserveonderdelen



Dit maakt de laptop niet alleen geschikt voor hobbyisten, maar ook voor onderwijsinstellingen, repair cafés en professionele refurbishers.

Nadelen

Natuurlijk zijn er ook kanttekeningen. De laptop is wat groter en prijziger dan gemiddelde modellen, en het modulaire ecosysteem is nog in ontwikkeling. Daar staat tegenover dat je investeert in levensduur en impactreductie, in plaats van wegwerpsdesign.

Voor wie is dit interessant?

De Framework Laptop 16 past vooral bij:

- duurzaamheidsbewuste gebruikers
- professionals die hun laptop jarenlang willen gebruiken
- organisaties die e-waste en TCO (totale eigendomskosten) willen verlagen
- onderwijs, gemeenten en circulaire inkoop
- mensen die reparatie willen normaliseren

Framework laat met de Framework Laptop 16 zien dat high-performance technologie en duurzaamheid geen tegenpolen hoeven te zijn. Het is geen niche-prototype, maar een serieuze laptop die bewijst dat anders ontwerpen mogelijk is – en schaalbaar.



Lees
Tweakers
Framework
Laptop 16
Review

Fairphone

Een telefoon die eerlijker én langer meegaat

De naam zegt het eigenlijk al: Fairphone draait om eerlijkheid. Niet alleen in gebruik, maar in de hele keten – van grondstof tot eindproduct.

Waar de meeste smartphones zijn ontworpen als gesloten producten, kiest Fairphone (een Nederlands technologiebedrijf) juist voor een ontwerp dat je zelf kunt openen en repareren.

Wat maakt Fairphone anders?

- Modulair ontwerp – Onderdelen zoals batterij, camera en scherm zijn los te vervangen
- Lange levensduur – Ontworpen voor jarenlang gebruik, met uitzonderlijk lange software- en beveiligingsupdates
- Eerlijker materialen – Meer gebruik van gerecyclede en verantwoord gewonnen grondstoffen
- Betere productieomstandigheden – Meer aandacht voor lonen en werkomstandigheden in de keten

De nieuwste generatie

Zelf gebruiken we de *Fairphone 5* al een aantal jaren en zijn daar heel tevreden over – zeker in vergelijking met de *Fairphone 3* die we daarvoor hadden. Voor wie ooit twijfelde door oudere modellen: die ontwikkeling merk je echt.

De *Fairphone 6* (2025) laat zien hoe ver het merk inmiddels is gekomen:

- Zeer hoge reparatiebaarheid (10/10 volgens iFixit)
- Nog meer gerecyclede en eerlijke materialen
- Lagere CO₂-voetafdruk dan eerdere modellen, vooral door langere gebruiksduur



Meer dan alleen telefoons

Fairphone past dezelfde principes inmiddels ook toe op andere producten, zoals de modulaire Fairbuds. Ook hier geldt: onderdelen vervangbaar en ontworpen om langer mee te gaan – in plaats van sneller vervangen.

Nadelen

Ook hier zijn er kanttekeningen. De prijs ligt hoger dan bij veel mainstream smartphones en de camera of prestaties zijn niet altijd “top van de markt”. Maar je kiest hier bewust voor iets anders: een toestel dat langer meegaat en aantoonbaar minder negatieve impact heeft.

Fairphone ontwikkelt zich duidelijk van niche naar een volwaardig alternatief voor ‘gewone’ smartphones – en laat zien dat elektronica ook anders kan worden ontworpen.



Elektronica heeft een grote impact – vooral bij productie. Hoe langer je een apparaat gebruikt, hoe kleiner die impact per jaar wordt!

VOEDSELVERSPILLING



Hoe
verspillingsvrij
ben jij?

Jaarlijks in september

VERSPILLINGSVRIJE WEEK

Tijdens de **Verspillingsvrije Week** vraagt Stichting Samen Tegen Voedselverspilling aandacht voor voedselverspilling. Het is een week vol acties, tips en inspiratie om bewuster met eten om te gaan.

Natuurlijk is het doel om het hele jaar door minder te verspillen, maar deze week is een mooi moment om te beginnen of nieuwe gewoontes aan te leren. Op de website van Samen Tegen Voedselverspilling vind je nog meer tips en ideeën. Elke kleine stap maakt verschil.

Want, wist je dat...

... we in Nederland ongeveer een kwart van al ons voedsel verspillen? Al dat eten wordt verbouwd, vervoerd, gekoeld en gekookt, en dat kost veel energie en grondstoffen. Energie die bijdraagt aan klimaatverandering.

... we in Nederland jaarlijks nog steeds ongeveer 2 miljard kilo voedsel verspillen? Dat is genoeg

om een lange rij vrachtwagens te vullen van Utrecht tot Barcelona, bumper aan bumper.

... in recente metingen blijkt dat per persoon gemiddeld zo'n 30–35 kilo vast voedsel per jaar thuis wordt verspild, en daarnaast ook nog liters aan drinken zoals zuivel en sap? Brood, groente, fruit en aardappelen behoren tot de meest verspilde producten.

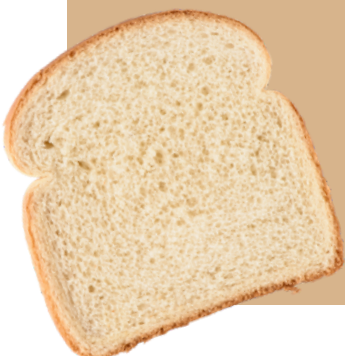
... als alle Nederlanders één week lang geen voedsel verspillen, we tientallen miljoenen maaltijden kunnen redden? Dat scheelt ook miljoenen kilo's CO₂-uitstoot.

... we per persoon gemiddeld enkele boterhammen per week weggooien? Op nationale schaal zijn dat tientallen miljoenen boterhammen per week.

Wat kunnen we (samen) doen tegen voedselverspilling?

Ontdek al onze tips op:

<https://zerowasteapeldoorn.nl/nieuws/tag/voedselverspilling>





Tips voor thuis

- Check je voorraad: wat moet als eerste op?
- Heeft een product de Tenminste Houdbaar Tot-datum bereikt? Kijk, ruik en proef. Vaak is het nog prima te gebruiken. Let op: dit geldt niet voor de Te Gebruiken Tot-datum op bederfelijke producten zoals vlees en vis.
- Eet of vries producten in vóór de Te Gebruiken Tot-datum.
- Zet je koelkast op 4 graden voor optimale houdbaarheid.
- Voor de vriezer is -18 °C de beste temperatuur.
- Bewaar producten op de juiste plek. Gebruik bij twijfel de [Bewaarwijzer](#) van Voedingencentrum.
- Bewaar restjes in doorzichtige bakjes zodat je ze niet vergeet
- Label ingevroren eten met datum
- Kook op maat om restjes te voorkomen, bijvoorbeeld met een eetmaatje (gratis te verkrijgen, op aanvraag, bij Stichting Zero Waste Apeldoorn!)
- Plan een kiekjesdag en maak iets nieuws van wat je nog in huis hebt.
- Vries brood in of verwerk oud brood in nieuwe gerechten (vraag om je gratis receptenboek bij Stichting Zero Waste Apeldoorn!)

Slim boodschappen doen

- Check eerst je voorraad voordat je boodschappen gaat doen.

- Maak een planning en een boodschappenlijstje.
- Koop losse producten als je maar een kleine hoeveelheid nodig hebt
- Koop bewust en vermijd impulsaankopen. Bonus tip: ga niet met trek naar de supermarkt!
- Let op producten met korting tegen verspilling en red ze van de afvalbak.
- Gebruik apps zoals [Too Good To Go](#) om voedsel te redden.
- Sluit je aan bij initiatieven zoals [No Waste Army](#) en help verspilling verminderen.

Hoe verspillingvrij ben jij?

Hoeveel kaas heb jij gegeten van voedselverspilling? Ontdek of jij alles weet over het bewaren van eten. Check de houdbaarheid van jouw kennis en doe de quiz van [Milieu Centraal](#).



Doe de
Verspillingsvrije
test op de website
van Milieu
Centraal!

De banaan is nooit verloren

ALLES UIT DE BANANAAN!

Van snack tot restproduct: met een banaan kun je bijzonder veel. Dus zie je een overrijpe of eenzame banaan liggen? Laat 'm niet liggen, maar maak er iets lekkers of nuttigs van.

Geef de weesbanaan een kans

Daar ligt 'ie dan. Alleen in het schap, terwijl de rest van de tros al mee is. Zonde, want deze 'weesbanaan' is net zo lekker en voedzaam als alle andere bananen.

Elke dag worden er bananen weggegooid omdat ze te rijp zijn of niet perfect ogen. Terwijl ze juist dan ideaal zijn om te gebruiken in smoothies, baksels of nice cream.

Dus zie je een losse banaan? Neem 'm mee. Goed voor je portemonnee én je voorkomt voedselverspilling.

Snelle Bananen mugcake

Geen tijd voor bananenbrood, maar wel een rijpe banaan over? Maak in een paar minuten een mugcake.

Wat heb je nodig

- 1 (overrijpe) banaan
- 1 handje havermout
- 1 ei

Zo maak je het:

Prak de banaan in een mok. Roer de havermout erdoor en voeg het ei toe. Meng goed.

Zet de mok ongeveer 4 minuten in de magnetron op lage stand, of bak het beslag in een pan als een dikke pannenkoek.

Variatie

Voeg cacao, kaneel, rozijnen, noten of stukjes pure chocolade toe. Ook lekker met vers fruit.



Ontdek nog meer leuke DIY-recepten op onze website!



Van schil tot plantenvoeding

Ook de bananenschil hoeft je niet weg te gooien. Je kunt er eenvoudig voeding voor je planten van maken.

Zo werkt het:

Doe twee bananenschillen in een pot en voeg een liter (regen)water toe. Laat dit ongeveer een week staan op een donkere plek. Zeef de vloeistof en bewaar deze in een fles.

Gebruik:

Verdun de vloeistof met water (ongeveer 1 op 5) en geef het aan je planten.

In de tuin kun je bananenschillen ook direct in de grond verwerken. Ze breken langzaam af en geven voedingsstoffen af aan de bodem.

Slim bewaren

Heb je bananen over? Snijd ze in stukjes en vries ze in. Perfect voor smoothies of om later bananenijs van te maken (zie volgende pagina).





Makkelijk en gezond

VERY NICE CREAM!

Zelfgemaakt ijs
zonder ijsmachine?
Dat kan!

Deze ijstraktatie wordt gemaakt van één basisingrediënt: bevroren banaan. Ideaal op warme dagen, voor jong en oud, en een perfect alternatief voor traditioneel ijs. Geen toegevoegde suikers, geen onnodige verpakking – wél smaak, verkoeling en een slimme manier om voedselverspilling tegen te gaan.

Wat is nice cream?

Nice cream is romig "ijs" op basis van bevroren banaan. Door de banaan te blenden ontstaat vanzelf een zachte, ijsachtige structuur.

Je kunt eindeloos variëren door fruit, noten, cacao of (plantaardige) melk toe te voegen. Zo maak je in een paar minuten je eigen favoriete smaak.

Tip: gebruik overrijpe bananen die anders weggegooid zouden worden. Hoe rijper de banaan, hoe zoeter de smaak.

De basis

- (Biologische) rijpe bananen
- Scheutje citroensap (optioneel)
- Eventueel een beetje (plantaardige) melk

Zo maak je het

Snijd twee rijpe bananen in plakjes en vries ze minimaal vier uur in.

Doe de bevroren stukjes in een blender en mix tot een glad en romig geheel. Voeg eventueel een scheutje citroensap of een beetje melk toe om het makkelijker te blenden.

Je basis nice cream is nu klaar om te serveren of verder op smaak te brengen.

Variatie ideeën

- Fris fruitig: voeg aardbeien of ander rood fruit toe en mix mee. Lekker met wat extra vers fruit als topping.
- Pindakaas: blend een lepel pindakaas en een scheutje plantaardige melk mee voor een romige, volle smaak.
- Chocolade: voeg een eetlepel cacao poeder toe en eventueel wat chocoladeschilfers voor extra bite.

Extra Tips

- Vries standaard een paar rijpe bananen in, zodat je altijd nice cream kunt maken
- Voeg een beetje melk toe als het mengsel te dik is
- Experimenteer met smaken zoals kaneel of vanille
- Gebruik ijsvormpjes voor handige porties
- Restjes fruit? Blend ze mee



Amuse, voorafgaande de Verspillingsvrije week

ODE AAN DE PANNENLIKKER

Ah, de pannenlikker!

Het trouwe, onmisbare keukengereedschap dat dag in, dag uit de stille held is van elke maaltijd. Hij staat daar, bescheiden naast de pollepels en messen, maar wie goed kijkt, ziet zijn ware kracht. Want waar anderen stoppen, begint de pannenlikker pas!

Met zijn slanke, flexibele lichaam, wringt hij zich moeiteloos in elke hoek, elke gleuf, elk verdwaald sausrestje dat je dacht verloren te hebben. Geen drupje yoghurt, geen straaltje soep, geen laatste restje stoofpot blijft ongezien. En zeg nou zelf, die laatste lik is toch vaak de lekkerste?

Hij is dé Zero Waste Hulp van de keuken, het symbool van



duurzaamheid! De vijand van voedselverspilling, de redder van elk gerecht. Niet voor niets wordt hij in Vlaanderen liefdevol “pannenlekker” genoemd — want ja, hij likt de pan écht schoon. En laten we eerlijk zijn: wie wil er nu verspillen als er een pannenlikker in de buurt is?

En dat alles voor een prijsje waar je nog geen kopje koffie voor krijgt. Goedkoop, efficiënt en altijd paraat. Wat een held!

Dus hier, een diepe buiging voor jou, o edele pannenlikker. Jij maakt van keukenkunst een meesterwerk en zorgt dat geen enkel hapje verloren gaat. Jouw naam zal klinken in de keukens van de toekomst, als de held van duurzaamheid, als de koning van de potten en pannen!

Laat ze opnieuw groeien uit restjes

GEEF GROENTEN EEN TWEEDE LEVEN



Wist je dat je van groenterestjes gewoon nieuwe groenten kunt kweken? De stronken, kontjes en wortelstukken die normaal in de gft-bak verdwijnen, kunnen vaak goed opnieuw uitgroeien tot verse planten. Leuk om te doen, laagdrempelig én goed voor je portemonnee.

Niet weggooien die stronk!

Met een beetje zon en water kun je onder andere bosuitjes, selderij, sla, venkel en prei opnieuw laten groeien. En nee: je hebt er geen groene vingers voor nodig – zelfs geen tuin of balkon. Een zonnige vensterbank is vaak al genoeg.

Zo laat je groenten opnieuw groeien

1. Houd bij het snijden een stuk van de stronk, stengel of wortel over.
2. Zet dit in een glas met een beetje water (zorg dat het blad het water niet raakt).
3. Plaats het glas op een lichte plek, bijvoorbeeld op de vensterbank.
4. Ververs het water om de paar dagen.
5. Na enkele dagen verschijnen nieuwe wortels en blaadjes.
6. Heeft de plant voldoende wortels? Zet hem dan over in een potje met potgrond voor verdere groei.

Hoeveel heb je nodig?

- Venkel en sla: een stronkje van 2–5 cm
- Paksoi, selderij, citroengras, prei en bosui: 5–10 cm
- Basilicum en koriander: stengels van minimaal 10cm

Tip: gebruik bij voorkeur biologische groenten – die zijn niet behandeld om doorgroei te remmen.



Vervang tegels door water en maak je tuin een stukje wilder!

Nog meer groenten die je kunt hergebruiken

Wortelgroenten

Van wortel, pastinaak, biet en raap kun je het frisse loof opnieuw laten groeien (lekker in salade of pesto!). Bewaar ongeveer 2 cm van de bovenkant, leg dit in een schaal met water en zet het op een zonnige plek. Binnen een week verschijnen nieuwe groene blaadjes.

Wil je ook de wortel zelf laten doorgroeien? Zet het stuk dan in aarde zodra er wortels zichtbaar zijn. Na 6–8 weken kun je oogsten.

Gember

Plant een stukje gemberwortel met een groeiknop omhoog in potgrond. Zet de pot op een warme, lichte plek en geef regelmatig (maar niet te veel) water. Na een paar maanden kun je voorzichtig oogsten – en een deel opnieuw planten voor de volgende ronde.

Knoflook & ui

Plant een knoflookteentje (wortelkant naar beneden) of het onderste deel van een ui (minstens 2,5 cm). Zet ze in potgrond en geef een paar keer per week water. Eerst verschijnen groene sprietjes, later groeit ondergronds een nieuwe bol.

Aardappelen

Snijd een aardappel met 'ogen' in stukken en plant ze enkele centimeters diep (ogen omhoog). Houd de grond vochtig. Na ongeveer een maand kun je al kleine krieltjes oogsten, of je wacht langer voor grotere aardappelen.

Experimenteer gerust:

Paprika, avocado en zoete aardappel kunnen ook verrassen.

Extra groeihulp

- Zet je planten zo licht mogelijk
- Gebruik liefst regenwater of gefilterd water
- Meng oude potgrond met compost voor extra voeding



Buiten opruimen

SCHONE STAD

Tip: Begin met opruimen op World Cleanup Day!

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 geofende 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.



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.



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:
<https://zerowasteapeldoorn.nl>

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



Dankwoord

DIT WAS DE HANDIGE ZOMERGIDS

Dankjewel dat je deze handige zomergids in handen hebt gehad en helemaal tot het einde hebt doorgebladerd.

We hopen dat de gids je heeft geïnspireerd om de zomer bewust, ontspannen en met minder afval te beleven – met praktische keuzes die passen bij jouw dagelijks leven, thuis en op vakantie.

Deze gids is ontstaan vanuit dezelfde gedachte als de Frisse Wintergids en de Groene Lentegids: 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 later nog eens iets terug te zoeken.

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.

Na deze editie volgt nog een geüpdatet versie van de Slimme Feestdagen Gids. Samen vormen ze vier magazines die meebewegen met het ritme van het jaar. Stap voor stap, naar een zero waste jaar.

Geniet van een fijne zomer – en graag tot ziens bij één van onze activiteiten!





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.

