



Een project in samenwerking met Mariëlle Jonkers, Manita Jaspers, Elke Oppers en Maartje Verhulst

KOPERS

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	Blz. 3
Afval	Blz.5
Energie	Blz. 8
Mobiliteit	Blz. 11
Voedsel	Blz. 14
Water	Blz. 17
Bijlages	Blz. 20

INLEIDING

Fantastisch dat u meedoet met de besmettelijke BUURTkracht en op die manier actief bijdraagt aan een duurzaam Gaasperdam. In dit draaiboek staat uitgelegd hoe u de tafeltjessessie kunt voorbereiden en hoe de sessie vormgegeven zou kunnen worden. Natuurlijk bent u vrij om de avond naar eigen inzicht in te delen. In de Toolbox vindt u PowerPointpresentaties en posters met verschillende thema's voor verschillende doelgroepen. Daarnaast vindt u artikelen in de Toolbox waarmee bespaard kan worden.

Tafeltjessessie

Een tafeltjessessie is een sessie waarbij u zeven buurtgenoten of vrienden uitnodigt om samen te praten over duurzaamheid. Hiermee probeert u uw gasten te stimuleren om zelf aan de slag te gaan met duurzaamheid en op die manier besparingen te doen in het eigen huishouden.

Een tafeltjessessie is effectief omdat u uw gasten goed kent en weet hoe zij te motiveren en enthousiasmeren zijn. Dat enthousiasme kunnen zij op hun beurt overdragen op hun gasten en zo wordt Gaasperdam in de loop der tijd duurzamer.

Onderwerpen voor verschillende doelgroepen

De onderwerpen waarover u tijdens de tafeltjessessie een presentatie over kunt geven zijn: afval, energie, mobiliteit, voedsel en water. Dit zijn de meest voorkomende onderwerpen die betrekking hebben op besparing en duurzaamheid. In dit draaiboek staan deze onderwerpen voor verschillende doelgroepen bespreken.

Onder ieder onderwerp in dit draaiboek zit een brief voor de desbetreffende doelgroep die u wilt aanspreken en deze brief kunt u na afloop uitdelen aan de mensen van de tafeltjessessie. Zelf kunt u de tekst van tevoren doorlezen om zo een beter beeld te krijgen wat u eventueel zou kunnen vertellen over het onderwerp. Ook zou u de sites kunnen bekijken en zo nog wat inlezen en extra informatie winnen over het onderwerp wat u aanspreekt. Op het laatste A4tje van ieder onderwerp staan nog een aantal tips om op een goedkope manier te besparen of bewust om te gaan met duurzaamheid.

Ten slotte zou u de collectieve initiatieven over een bepaald onderwerp kunnen lezen, zodat u deze ook bespreekbaar kunt maken tijdens de tafeltjessessie. Deze collectieve initiatieven staan nog in de kinderschoenen, maar met uw hulp zouden deze initiatieven wel eens uitgevoerd kunnen worden.

PowerPointpresentatie of poster

Voor de tafeltjessessie is een reeks standaard PowerPointpresentaties gemaakt. Van deze presentaties kunt u gebruik maken en wanneer u toevoegingen heeft of aanpassingen, zou u deze in de PowerPoint door kunnen voeren. Wanneer u weinig verstand heeft van computers of liever weinig elektronica gebruikt, zijn er van ieder onderwerp en voor iedere doelgroep posters gemaakt. Die kunt u ophangen en aan de hand daarvan uw verhaal doen. De PowerPointpresentaties staan op een USB-stick die in de Toolbox zit, de posters zijn geplastificeerd en zijn eveneens in de Toolbox te vinden.

Vorbereiding

- Nodig 7 vrienden of buren uit om over duurzaamheid te komen praten.
- Vraag of deze 7 personen allemaal hun water- en energienota willen meenemen.
- Vraag of deze 7 personen allemaal 2 duurzaamheidstips/besparingstips mee willen nemen (bijvoorbeeld op het gebied van energie, water, mobiliteit of voedsel).
- Bekijk de PowerPointpresentaties of posters over de verschillende thema's.
- Zorg voor een beeldscherm (bijvoorbeeld televisie, laptop of beamer) waar de PowerPointpresentaties op afgespeeld kunnen worden.

Tafeltjessessie

- Bepaal welke onderwerpen u wilt gaan bekijken en bespreken. Het lukt misschien niet om alle onderwerpen in één avond te behandelen, maar is ook niet noodzakelijk.
- Bekijk de dvd en bespreek het onderwerp
 - Komt bijvoorbeeld het onderwerp energie aan bod, bekijk dan eens elkaars energierekening en vergelijk het verbruik. Wat valt op? Waarom verschilt het verbruik bij een gelijke woning? (Hetzelfde geldt voor de waterrekening)
 - Bespreek de tips die de vrienden of buren hebben meegenomen.
 - Bekijk de Toolbox en bespreek de artikelen die aansluiten bij het onderwerp.
- Klaar?
 - Deel de flyers uit met de tips uit. Op deze flyer staat ook de website van Slim Wonen Gaasperdam vermeld, waar alle uitleg die op de dvd's staat, is terug te vinden. Zo kan iedereen thuis nog eens rustig nalezen wat er besproken is.
 - Spreek af dat de gasten ieder weer 7 gasten uitnodigen om over duurzaamheid te praten, zodat het netwerk van besmettelijke BUURTkracht wordt uitgebreid.

Achteraf

- Breng de Toolbox terug naar Anne Stijkel.
 - Zijn er tips naar voren gekomen op de tafeltjessessie die nog niet vermeld zijn op de website of in de presentatie? Heeft u een idee om de toolbox en de presentaties te verbeteren? Geef het door aan Anne om zo de informatie zo optimaal en volledig mogelijk te kunnen houden!

Maak er een gezellige, duurzame avond van en probeer uw gasten te enthousiasmeren om aan de slag te gaan met de bespaartips.

VEEL SUCCES!

AFVAL

BESTE KOPER,

Fantastisch dat u meedoet met de besmettelijke BUURTKracht en op die manier actief bijdraagt aan een duurzaam Gaasperdam. In dit verslag zijn kort de punten uit de presentatie uitgewerkt over het besparen van geld op **afval**.

GROENTE-, FRUIT- EN TUINAFVAL

Groente- Fruit- en Tuinafval (GFT-afval) is afval van groentes, fruitsoorten, eierschalen en het afval uit uw tuin. Van GFT-afval kan uitstekende compost gemaakt worden. GFT-afval kan thuis in de groene container worden gedaan. Naast het kleine GFT-afval bestaat er ook groter tuinafval. Dat afval past niet in de groene container. Het gaat hierbij bijvoorbeeld om takken en snoeiafval. In Nederland produceren we gemiddeld ongeveer 560 kilo afval per persoon per jaar, dat is meer dan een kilo per dag! Opgeteld is dat meer dan 9 miljard kilo afval per jaar. Als we al dat afval 1 jaar opsparen, in vuilniswagens stoppen en hiervan een file maken, dan is die wel 8.000 kilometer lang (dat is van hier naar Portugal en weer terug)!

Men kan kippen nemen voor het gft-afval, het meeste vinden ze heerlijk en je krijgt er eitjes voor terug. Scheelt weer verpakkingsmateriaal en distributie. Wanneer je over een grote(re) tuin beschikt kun je overwegen om een composthoop te maken. De milieuvriendelijkste verwerking van GFT-afval is zelf compost maken van eigen tuin- en keukenafval. Dat bespaart transport en verpakking. En het levert gratis meststof op voor uw planten.

TEXTIEL

Wist u dat de recycling van textiel de hoogste CO2-besparing geeft van alle recyclebare afvalstromen. De recycling van 1 kg textiel bespaart een uitstoot van 3,4 kg CO2. Dat staat gelijk aan 18 km autorijden.

PAPIER

Gelukkig wordt op dit moment bijna 75% van dat gebruikte papier apart ingezameld om er weer nieuw papier van te maken. Normaal is voor 1000 kilo papier tussen de 1500 en 2000 kilo hout nodig. Wist je dat door oud papier als grondstof voor nieuw papier te gebruiken, we in Nederland per jaar genoeg hout besparen om een twee meter hoge schutting van Amsterdam naar Parijs te bouwen? Ook kun je een Ja/Nee of een Nee/Nee sticker op de brievenbus plakken. Dat bespaart maar liefst 34 kilogram drukwerk per brievenbus per jaar.

GLAS

Wist u dat glas 100% herbruikbaar is! Wist u dat 1 kilo glas uit de glasbak 1,2 kilo natuurlijke grondstoffen bespaart.

BESTE BUUR,

Fantastisch dat u meedoet met de besmettelijke BUURTKracht en op die manier actief bijdraagt aan een duurzaam Gaasperdam. In deze factsheet staan speciaal voor u enkele tips om op een gratis of goedkope manier geld te besparen op afval.

WIST JE DAT...

- Je door afval zoveel mogelijk te scheiden een tweede leven kan geven of dat het afval kan dienen als grondstof voor nieuwe producten?
- Je je oude huishoudelijke apparaten bij aankoop van nieuwe apparaten kunt inleveren bij de winkel waar je de nieuwe apparaten koopt?
- Je eerst een gaatje in een vuilniszak moet maken voordat je deze in de container gooit, zodat de lucht uit de zak kan ontsnappen en het zo ruimte scheelt?
- Je lege melkpakken plat moet maken en kunststof verpakkingen moet gebruiken om ander afval in te doen zodat je grotere stukken afval verkleint?
- Je oplaadbare batterijen beter kunt gebruiken in plaats van eenmalige batterijen, omdat batterijen chemisch afval wat moeilijk af te breken is.
- Je de lege kant van een papier kunt gebruiken als kladpapier en dat je beter tweezijdig kunt kopiëren?
- Je door je eigen boodschappentas mee te nemen een hoop plastic tasje bespaart?
- Je wegwerpproducten moet vermijden, omdat dit onnodig afval oplevert?
- Je overbodig verpakkingsmateriaal of afval achter kan laten in de winkel?
- Je beter water uit de kraan kunt drinken dan water uit flessen?
- Hoe groter de verpakkingseenheid is, hoe minder verpakking per kilogram product is? Bijvoorbeeld een zak van 5 kilogram aardappelen levert minder afval op dan twee zakken van 2,5 kilo. Pas echter op met grote voorraden. Producten kunnen bederven en dat leidt tot afval en verspilling van de energie die nodig is geweest om het product te maken.
- Je van tevoren moet berekenen hoeveel klussen in je huis gaat kosten, zodat je voorkomt dat je te veel inkoopt?
- Duurzame en kwalitatief goede spullen langer mee gaan en je daardoor minder vaak nieuwe spullen hoeft te kopen?
- Je door zorgvuldig onderhoud je spullen kunnen behouden?
- Je kapotte spullen moet repareren als dat mogelijk is? Onderdelen van oudere apparaten zijn vaak nog te krijgen bij onderdelenwinkels. Ook kunt u via internet bij de producent informeren. Zo verlengt u de gebruiksduur.
- Je bruikbare of makkelijk te repareren spullen naar de kringloopwinkel kunt brengen? Denk hierbij aan kleding, beddengoed, speelgoed of meubilair, maar ook elektrische apparaten of cd's.
- Oud gereedschap nog vaak hergebruikt kan worden. De Stichting Gered Gereedschap zamelt oud gereedschap in, knapt het op en stuurt het naar ontwikkelingslanden.
- Je ook apparaten kunt huren in plaats van ze aan te schaffen?

VEEL SUCCES!

ENERGIE

BESTE KOPER,

Fantastisch dat u meedoet met de besmettelijke BUURTKracht en op die manier actief bijdraagt aan een duurzaam Gaasperdam. In dit verslag zijn kort de punten uit de presentatie uitgewerkt over het besparen van geld op energie.

HOOGRENDEMENT CV-COMBIKETEL

Staat er een onzuinige cv- of combiketel in huis, of een elektrische boiler? Overweeg die te vervangen door een hoog rendement combiketel op gas. Doordat die efficiënter werkt, verbruikt die minder gas. De meeste huishoudens gebruiken gas voor verwarming en warm water. Dat zorgt voor twee derde van de directe huishoudelijke uitstoot van CO₂ en dat draagt bij aan klimaatverandering. Met een zuinige combiketel voor cv en warm water, zoals een hr-107 combiketel, kan uw gasverbruik flink dalen.

ISOLEREN

Goede isolatie van uw woning zorgt voor beter comfort en lage(re) energiekosten. Ook het milieu doet u hiermee een groot plezier. Een woning zonder isolatie verliest veel warmte via ramen en buitenmuren, via het dak en via de vloer van de begane grond. Goede isolatie gaat dat tegen, waardoor de verwarming minder hard hoeft te stoken. En dat scheelt veel fossiele brandstoffen en stookkosten. Bovendien zorgt isolatie ervoor dat het comfortabeler wordt in huis.

ZONNEPANELEN

Zonnepanelen zijn milieuvriendelijk en betaalbaar. De prijs is de afgelopen vijf jaar gehalveerd. Ook als de zon niet schijnt is er voldoende licht om met zonnepanelen elektriciteit op te wekken. Zonnepanelen voorzien op een duurzame manier in een deel van de stroombehoefte van uw huishouden: zonlicht is onuitputtelijk en bij de omzetting van licht naar elektriciteit ontstaan geen broeikasgassen of schadelijke stoffen.

Voor het plaatsen van zonnepanelen heeft u geen vergunning nodig. Uitzonderingen gelden voor monumenten en beschermde stads- of dorpsgezichten. Zorg bij installatie van zonnepanelen bij voorkeur voor ventilatieruimte tussen de panelen en het dak, en rond de omvormer. Zo voorkomt u dat ze teveel opwarmen en daardoor minder efficiënt werken. Sinds kort kunt u als particulier de btw op aanschaf en installatie van zonnepanelen terugvragen van de Belastingdienst.

HR++ GLAS

Dubbel glas en hoog rendement glas isoleren beter dan enkel glas, en verbeteren uw comfort. Bovendien bespaart u ermee op uw stookkosten, zo verdient de investering zichzelf terug. Ook als ramen en kozijnen nog niet aan vervanging toe zijn, kan dubbel glas of hoog rendement glas al rendabel zijn. Het rendement van HR++ isolatieglas is vergelijkbaar met een rente van zeven procent op een spaarrekening.

BESTE BUUR,

Fantastisch dat u meedoet met de besmettelijke BUURTKracht en op die manier actief bijdraagt aan een duurzaam Gaasperdam. In deze factsheet staan speciaal voor u enkele tips om op een gratis of goedkope manier geld te besparen op energie.

WIST JE DAT...

- Je € 80 per jaar kunt besparen door de thermostaat één graadje lager te zetten?
- Je € 73 kunt besparen door een LCD-LED TV aan te schaffen?
- Je € 93 per jaar kunt besparen door je wasgoed aan de lijn te drogen in plaats van in de droger?
- Je 3% per jaar kunt besparen door de thermostaat één uur eerder uit te zetten?
- Je € 4 per jaar kunt besparen door geen (bewegende) screensavers te gebruiken?
- Je € 8 per jaar kunt besparen door passende pannen op de pit te gebruiken en door met de deksel op de pan te koken?
- Je 15% per jaar kunt besparen door 's nachts de thermostaat naar 15° C te zetten?
- Je € 160 per jaar kunt besparen door uw waterbed weg te doen?
- Je € 1 per jaar kunt besparen door uw apparaten uit het stopcontact te halen als deze opgeladen zijn?
- Je € 10 kunt besparen door een bewegingssensor in je buitenlamp te plaatsen?
- Je € 114 per jaar kunt besparen als je de verwarming laag zet als je weggaat?
- Je € 20 per jaar kunt besparen door elektrische apparaten zoveel mogelijk tijdens de daltariefperiode te gebruiken?
- Je € 73 per jaar kunt besparen door uw vriezer regelmatig te ontdooien?
- Je € 31 per jaar kunt besparen door te wassen op 30/40°C met een volle trommel?
- Je € 20 per jaar kunt besparen door tijdens het downloaden je beeldscherm uit te zetten?
- Je € 2 per jaar kunt besparen door te koken in een snelkookpan?
- Je € 75 per jaar kunt besparen door je apparaten uit te zetten in plaats van stand-by?
- Je € 11 per jaar kunt besparen door lichte muren aan te brengen zodat je minder energie voor verlichting nodig hebt?
- Je minder energie zal verbruiken als je een kleinere koelkast of televisie koopt?
- Je beter een desktop dan een laptop kunt kopen, omdat deze energiezuiniger is?
- Je met een volle trommel was minder vaak hoeft te wassen en zo op energie bespaart?
- Je beter extra wasmiddel kunt gebruiken dan op hogere temperatuur wassen wanneer wasgoed niet goed schoon wordt?

VEEL SUCCES!

MOBILITEIT

BESTE KOPER,

Fantastisch dat u meedoet met de besmettelijke BUURTKracht en op die manier actief bijdraagt aan een duurzaam Gaasperdam. In dit verslag zijn kort de punten uit de presentatie uitgewerkt over het besparen van geld op **mobiliteit**.

FIETS IN PLAATS VAN DE AUTO

Fietsen is gezond, vermindert stress en draagt bij aan je dagelijkse 30 minuten beweging. Het is goedkoop, snel en duurzamer. Het is de ideale manier om zelfstandig van en naar een afspraak te rijden zonder tijdsdruk van aansluitend openbaar vervoer.

THUISWERKEN OF VERGADERRUIMTES

Reistijd wordt werktijd. Werk tijd-efficiënt door onderweg te vergaderen en/of te werken bij Regus Station2station of bij de Hispeed Businesslounge. Thuis en onderweg werken en vergaderen levert tijdwinst op en vermindert autokilometers en drukte op de weg.

AUTO HUREN

Naast een afname van het aantal auto's zorgt Greenwheels ook voor minder autokilometers. Dit leidt tot minder CO² uitstoot. Wie van auto op Greenwheels overstapt blijkt bewuster te kiezen voor het vervoermiddel, daardoor verminderd het autogebruik met gemiddeld 12.000 km per jaar. Het gebruik van fiets, bus en trein stijgt met 5% tot 20%. Iedere abonnee spaart zo jaarlijks 1180 tot 2038 kg CO₂-equivalenten.

AUTO DELEN

Je kan op diverse manieren een auto delen. Bijvoorbeeld samen met burens/vrienden/kennissen een auto aanschaffen en samen de vaste lasten delen. De variabele kosten neemt ieder dan voor zijn eigen rekening. Belangrijk is wel om hier goede afspraken over te maken. Het is aan te raden om een contract op te stellen waar de afspraken instaan en waar beide partijen hun handtekening onder zetten. Een goede voorbereiding is erg belangrijk, denk goed na over wat je wil en wanneer je de auto tot je beschikking wilt hebben. Als we samen met minder auto's kunnen, blijft er meer ruimte over voor groen, voor spelende kinderen en voor gezond leven in de stad.

ELEKTRISCHE AUTO

Doordat er steeds meer CO₂ in de atmosfeer komt, verandert het klimaat: de aarde wordt warmer. Er zijn internationale afspraken gemaakt om die schadelijke uitstoot te beperken. Elektrisch rijden kan bijdragen aan een oplossing. Ook voor andere milieuproblemen bieden elektrische auto's uitkomst. Elektrische voertuigen produceren geen stikstofoxiden en fijnstof. Dat is met name op drukke verkeerstrajecten en in de binnensteden een groot voordeel. Bovendien veroorzaken elektrische auto's minder geluidshinder, met dank aan hun geruisloze motoren. Voor het vervoer van de toekomst zullen alternatieve, duurzame energiebronnen moeten worden gevonden. Windmolens en zonnepanelen bijvoorbeeld, die gebruikt kunnen worden om energie op te wekken voor elektrische auto's.

BESTE BUUR,

Fantastisch dat u meedoet met de besmettelijke BUURTKracht en op die manier actief bijdraagt aan een duurzaam Gaasperdam. In deze factsheet staan speciaal voor u enkele tips om op een gratis of goedkope manier geld te besparen op **voedsel**.

WIST JE DAT...

- Elektrische vervoersmiddelen zoals de trein, de tram en de metro zijn gunstiger voor het milieu dan de gemiddelde bus?
- Je door een jaar lang iedere dag de fiets te nemen in plaats van een kleine auto die rijdt op benzine 208 euro aan brandstofkosten kan besparen?
- Je door zo vroeg mogelijk te schakelen naar een hogere versnelling en een zo constant snelheid aan te houden je 15% op brandstof en CO₂-uitstoot kan besparen?
- Een elektrische fiets veel minder vervuilend is dan een bromfiets, scooter of snorfiets in dichtbevolkt gebied waardoor gezondheidsschade minder erg wordt?
- Er jaarlijks 500.000.000 autoritjes korter zijn dan 7.5 kilometer en wanneer we er hiervan 5% op de fiets doen, dan besparen 40.000.000 liter brandstof en 80.000.000 kilo CO₂?
- Je door buiten de spits te reizen het milieu minder belast en dat u zo aangenamer rijdt?
- Wanneer je een auto koopt geen auto van voor het jaar 200 moeten kopen, omdat deze auto's het milieu erg vervuilen?
- Een kleine auto 15% zuiniger is dan gemiddeld, terwijl een grote auto 20% meer verbruikt dan een middenklasser?
- Je bij een autokeuze het energielabel A moet kiezen? Dit scheelt namelijk CO₂-uitstoot, brandstofkosten en belasting.
- Je door een maatje kleiner te rijden veel bespaart op brandstof, kosten en milieubelasting?
- Je dat je niet per se een nieuwe auto hoeft aan te schaffen om brandstof te besparen? Je kunt ook je rijstijl aanpassen, wat zo'n 10% brandstof kan besparen.
- Je door autoaccessoires zoals boordcomputers, brandstofmeters, toerentellers en cruise-controls een hoop brandstof kunt besparen?
- Je brandstofverbruik omhoog gaat wanneer je sneller rijdt?
- Je op reis met een touringcar het milieu het minste belast? Een goede tweede keuze is de internationale trein of hogesnelheidstrein.
- Je door te investeren in duurzame energie of bosaanplant je CO₂-uitstoot kan compenseren?
- Het voor het milieu beter is om je auto in een wasstraat schoon te maken dan op straat?
- Je de accu van je elektrische fiets bij kamertemperatuur moet opladen en dat dit twee tot acht uur kan duren?

VEEL SUCCES!

VOEDSEL

BESTE KOPER,

Fantastisch dat u meedoet met de besmettelijke BUURTKracht en op die manier actief bijdraagt aan een duurzaam Gaasperdam. In dit verslag zijn kort de punten uit de presentatie uitgewerkt over het besparen van geld op **voedsel**.

PRODUCTEN UIT EIGEN LAND

Eet alleen dingen die uit Nederland komen. Drie redenen hiervoor zijn: lokaal eten hoeft niet te reizen, dus is minder slecht voor de natuur, doordat het niet hoeft te reizen zitten er ook minder conserveringsmiddelen in en door het eten niet van ver te halen, blijft er meer over voor de mensen die het daar nodig hebben.

VERSPILLING

Voor de consumenten in Nederland komt de verspilling uit op 0,8 miljard kg per jaar. Dit is naar schatting € 2,4 miljard aan eetbaar voedsel per jaar. Omgerekend is dat ongeveer € 350 per huishouden en € 155 per persoon. Hoe ga je voedselverspilling tegen? Kijk bijvoorbeeld eerst wat je nog in huis hebt, weeg pasta en rijst af, of maak een lekkere maaltijd van de restjes van gisteren. Met elke kilo voedsel die je weggooit, gooi je eigenlijk 1,3 liter benzine weg. In de top 3 van producten die (gezien de hoeveelheid die ervan verspild wordt) het meest bijdragen aan de klimaatbelasting door verspilling, staat vlees bovenaan, gevolgd door zuivel en groente.

KOKEN MET MINDER ENERGIE

Door kleine maatregelen kun je koken met minder energie. Gebruik een pan die niet groter is dan nodig. Doe de deksels op de pannen. Kook aardappels en groenten in een klein laagje water. Ontdooi producten eerst in de koelkast, voordat je ze gaat verhitten. Een magnetron verbruikt veel minder energie dan een oven. Koken op gas in plaats van elektriciteit kan dus geld besparen. Als je een gasplaat en een gasoven gebruikt in plaats van een elektrische kookplaat en een oven, bespaar je jaarlijks ongeveer €20 op je energierekening.

BOODSCHAPPEN

Boodschappen doen met de auto kost veel energie. Veel meer dan het efficiënte transport van eten in vrachtauto's. Zoek een winkel in de buurt en doe de boodschappen op de fiets of lopend. Dat geeft ook nog de nodige beweging en een frisse neus. Als je met de auto gaat, doe dat niet vaker dan 1 keer per week en neem dan zo veel mogelijk ineens mee.

SEIZOENSPRODUCTEN

Voordat uw groente en fruit in het schap belanden is er al veel energie in gestoken, voor de teelt, de verpakking en het vervoer. Die wordt grotendeels opgewekt met fossiele brandstoffen en dat levert broeikasgassen op. Ook het ruimtegebruik voor landbouwgrond telt mee voor de uiteindelijke milieubelasting. Aan de producten in de winkel valt niet te zien welke de minste milieubelasting oplevert. Daarom is er de Groente- en fruitkalender: die geeft met milieuklassen de totale milieubelasting aan van de teelt, transport en verpakking. Groente en fruit in milieuklasse A en B veroorzaken de minste milieubelasting, producten in milieuklasse D en E de meeste. De Groente- en fruitkalender geeft per maand en land van herkomst aan in welke milieuklasse een product valt.

BESTE BUUR,

Fantastisch dat u meedoet met de besmettelijke BUURTKracht en op die manier actief bijdraagt aan een duurzaam Gaasperdam. In deze factsheet staan speciaal voor u enkele tips om op een gratis of goedkope manier geld te besparen op **voedsel**.

WIST JE DAT...

- Eén persoon gemiddeld 50 kilogram vast voedsel per jaar verspilt?
- 58% van de mensen het product na het verstrijken van de houdbaarheidsdatum inspecteert of het nog bruikbaar is en dat 16% het product direct, zonder te kijken, weggooit?
- Er voor iedere wereldbewoner ongeveer 0.9 hectare beschikbaar is om voedsel te produceren en dat het gemiddelde voor de Nederlanders op 2.1 hectare ligt?
- Als iedereen een voedselafdruk van 2.1 hectare heeft, dan zijn er ruim 1.8 aardbollen nodig om voor iedereen voldoende voedsel te verbouwen?
- Je met je waterafdruk van 3450 liter 21 badkuipen per dag kunt vullen en er voor de productie van je voedsel dus veel meer nodig is dan die volle badkuip die je dagelijks gebruikt voor de was, de vaat en de wc?
- Je de uitstoot van broeikasgassen en productie-energie kan verminderen door af en toe vlees te laten staan?
- Het Milieukeur en EKO-keurmerk staan voor milieuvriendelijk geteelde producten?
- Door de koelkasttemperatuur op 4 graden te zetten je producten het langst houdbaar zijn? De temperatuur mag niet hoger zijn dan 7 graden.
- Je tropisch fruit, tomaten, paprika en aubergine buiten de koelkast moet bewaren omdat je anders koudebederf krijgt?
- Je bij het koken rekening moet houden met kleine en grote eters?
- Je bij het koken gebruik kunt maken van een kopje, mok, weegschaal of maatbeker om de juiste porties af te meten??
- Biologische producten altijd geteeld worden zonder kunstmest en chemische gewasbeschermingsmiddelen? Toch kunnen ze een hoge milieubelasting hebben, doordat ze per vliegtuig zijn vervoerd of in een verwarmde kas zijn geteeld.
- Je het best gevarieerd en met mate kunt eten? Dit voorkomt overgewicht en het is beter voor het milieu.
- Je voor plantaardige producten, zoals peulvruchten, noten en groenteburgers moet kiezen als je milieuvriendelijke eiwitrijke voedingsmiddelen wilt consumeren?
- Sojamelk verrijkt is met calcium en vitamine B12 en daarom een volwaardige vervanger van koemelk is?

VEEL SUCCES!

WATER

BESTE KOPER,

Fantastisch dat u meedoet met de besmettelijke BUURTKracht en op die manier actief bijdraagt aan een duurzaam Gaasperdam. In dit verslag zijn kort de punten uit de presentatie uitgewerkt over het besparen van geld op [watergebruik](#).

SPAARDOUCHEKOP

Douchen met besparende douchekop (te koop vanaf € 9) bespaart al veel (warm) water. Het waterverbruik van een gemiddelde douchebeurt met normale douchekop is 68 liter water; met een spaardouchekop kost die 59 liter. Ter vergelijking: een warm bad kost 120 tot 150 liter.

TOILET VERVANGEN

Als u nog geen spoelonderbreker heeft, kunt u zelf eenvoudig een spaarknop (of spoelonderbreker) op de toiletstortbak monteren (vanaf € 7). Dat bespaart 8.000 liter water per jaar.

THERMOSTATISCHE DOUCHEKRAAN

U zult het vast wel kennen. 's Ochtends wilt u zo snel mogelijk onder de douche springen, maar u moet wachten totdat het water de juiste temperatuur heeft. Terwijl u wacht op de juiste temperatuur spoelt al dat koude en lauwe water door het afvoerputje. Dit is zonde. Een thermostatische douchekraan bereikt snel de gewenste watertemperatuur. Zo kunt u op eenvoudige wijze veel water besparen.

WARMTETERUGWINNING

WTW staat voor WarmteTerugWinning. Een douche-WTW haalt warmte uit wegstromend douchewater, en gebruikt die om koud leidingwater voor te warmen. Het voorverwarmde water gaat naar de mengkraan van de douche en (of) naar de combiketel of boiler. De warmtewinning gebeurt met een zogeheten warmtewisselaar. Warm en koud water stromen daar doorheen, gescheiden van elkaar en in tegengestelde richting. Het koude water kan daardoor veel warmte opnemen. Correcte installatie zorgt ervoor dat er geen lek ontstaat tussen de waterstromen, zodat de drinkwaterleiding niet vervuilt kan raken met rioolwater.

BESTE BUUR,

Fantastisch dat u meedoet met de besmettelijke BUURTKracht en op die manier actief bijdraagt aan een duurzaam Gaasperdam. In deze factsheet staan speciaal voor u enkele tips om op een gratis of goedkope manier geld te besparen op **watergebruik**.

WIST JE DAT...

- Als je 2 minuten korter doucht, €18,- per persoon per jaar bespaart?
- Als je doucht in plaats van een bad neemt, slechts de helft van het water nodig hebt?
- Als je de kraan niet laat lopen tijdens het tandenpoetsen, je 40 liter water per persoon per dag bespaart?
- Per toiletbezoek de helft van het water bespaart door de (kleine) bespaarknop te gebruiken bij het doorspoelen
- Klein chemisch afval (medicijnen, olie, terpentine of verf) beter niet weg kunt spoelen, maar apart inleveren? Wanneer je het wegspoelt kan het in grond- of oppervlaktewater terecht komen en problemen opleveren bij drinkwaterwinning
- Je ook in de keuken gemakkelijk water kunt besparen?
 - Koud water: Vindt u koud water lekkerder dan lauw water? Vaak duurt het wel even voordat het water echt koud uit de kraan komt. Dat is zonde van het water dat wegloopt. Op een slimme manier kunt u water besparen. Vul een lege (limonade) fles met water en leg deze in de koelkast. Dan hebt u altijd een koud glas water tot uw beschikking.
 - Warm water: Vaak moet u even wachten tot het water warm uit de kraan komt. En dus stromen er liters koud en lauw water door het afvoerputje. Vang dat koude water op in een gieter, emmer of pan. Daarmee kunt u planten water geven, groenten wassen en koken en eenvoudig water besparen.
 - Theewater: Hebt u teveel water opgezet bij het theezetten? Gooi dat water dan niet weg, maar bewaar het gewoon in de waterkoker of in uw fluitketel totdat u weer zin krijgt in een kop thee. Of geef de planten water. Thee zet u het zuinigst met een waterkoker. Ontkalk uw waterkoker regelmatig: een goed ontkalkte waterkoker is efficiënter met energie. Zo ziet u, zelfs bij het theezetten kunt u water besparen.
- Het verstandig is zoveel mogelijk water op te vangen in een regenton? Dat water is onder andere te gebruiken om planten te begieten, de stoep schoon te maken, de auto mee te wassen, mee te spelen (waterpistool/zandbak) of de ramen te wassen. Doordat regenwater vrij is van kalk, komen er met het ramen wassen met regenwater geen strepen op de ruit.
- Je de tuin in de zomer beter niet iedere dag water kunt geven, maar liever tweemaal per week een grote hoeveelheid? De planten gaan dan langere wortels ontwikkelen, zodat ze dieper in de bodem water kunnen vinden en in drogere tijden hoeft u minder water te geven.
- Beter 's ochtends vroeg of 's avonds laat kunt sproeien? Het is dan nog niet zo warm en op die manier verdampt het water niet direct.
- Je de auto ook goedkoop kunt wassen met leidingwater? Gebruik emmers in plaats van de tuinslang en gebruik 40 liter in plaats van 150 liter: een besparing van bijna 75%!
- Het repareren van lekkende leidingen per jaar al gauw 1100 liter kan besparen, terwijl het iedere minuut maar een paar druppels zijn?
- Het beter is om te wassen met volle machines? Door bewust om te gaan met het gebruik van dit soort apparaten bespaart u niet alleen energie, maar ook water.

VEEL SUCCES!

BIJLAGES

BIJLAGE 1: HANDIGE LINKS OM TE BEKIJKEN

AFVAL

<http://www.areareiniging.nl/index.php/algemeen-alg/educatie/afval-wat-is-het.html>

<http://www.gad.nl/files/educatief/schoolafvalboekje%20november%202009.pdf>

http://www.afvalvrij.nl/navigatie_links/afval%20scheiden%3a%20doen%21/

<http://www.milieucentraal.nl/themas/afval-heb-je-zelf-in-de-hand>

<http://www.doemeermetafval.nl/item.html&objID=13470>

<http://www.rd4.nl/?id=203&lang=nl>

ENERGIE

<https://www.essent.nl/content/particulier/energie-besparen/index.html>

<https://www.liander.nl/mijnhuismijnenergie/energie-besparen/>

<http://www.milieucentraal.nl/themas/bronnen-van-energie>

<http://www.milieucentraal.nl/themas/energie-besparen>

<http://www.nuon.nl/energie-besparen/>

MOBILITEIT

<http://www.rvo.nl/onderwerpen/duurzaam-ondernemen/energie-en-milieu-innovaties/elektrisch-rijden>

<http://www.milieucentraal.nl/themas/schoon-en-zuinig-op-weg>

<http://www.fietsenaarhetwerk.nl/fiscale-voordelen/>

<http://www.stint.nl/product/4572679004>

<http://www.anwb.nl/auto/themas/overzicht>

<http://www.lowcardiet.nl/keuzes>

VOEDSEL

<http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/gezonde-voeding/99050-10-redenen-waarom-biologisch-eten-beter-is.html>

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-boodschappen.aspx>

<http://www.urgenda.nl/projecten/duurzaam-voedsel/>

<http://www.milieucentraal.nl/themas/milieubewust-eten>

<http://www.sevendaysoffeedback.com/>

<https://www.nudge.nl/nudges/187>

<http://www.voedselcollectief.nl/>

WATER

<http://www.milieucentraal.nl/themas/energie-besparen/energiezuinig-verwarmen-en-warm-water/>

<http://www.eon.nl/thuis/nl/informatie/energie-bespaartips/7-tips-voor-water-besparen.html>

<http://www.waterbewust.nl/waterbesparing.html>

http://www.water.nl/bespaartips_water.htm

BIJLAGE 2A: COLLECTIEVE INITIATIEVEN [AFVAL]

GROENTE-, FRUIT- EN TUINAFVAL

Groente- Fruit- en Tuinafval (GFT-afval) is afval van groentes, fruitsoorten, eierschalen en het afval uit uw tuin. Van GFT-afval kan uitstekende compost gemaakt worden. GFT-afval kan thuis in de groene container worden gedaan. Naast het kleine GFT-afval bestaat er ook groter tuinafval. Dat afval past niet in de groene container. Het gaat hierbij bijvoorbeeld om takken en snoeiafval. In Nederland produceren we gemiddeld ongeveer 560 kilo afval per persoon per jaar, dat is meer dan een kilo per dag! Opgeteld is dat meer dan 9 miljard kilo afval per jaar. Als we al dat afval 1 jaar opsparen, in vuilniswagens stoppen en hiervan een file maken, dan is die wel 8.000 kilometer lang (dat is van hier naar Portugal en weer terug)! Wanneer je over een grote(re) tuin beschikt kun je overwegen om een composthoop te maken. De milieuvriendelijkste verwerking van GFT-afval is zelf compost maken van eigen tuin- en keukenafval. Dat bespaart transport en verpakking. En het levert gratis meststof op voor uw planten.

PAPIER

Gelukkig wordt op dit moment bijna 75% van dat gebruikte papier apart ingezameld om er weer nieuw papier van te maken. Normaal is voor 1000 kilo papier tussen de 1500 en 2000 kilo hout nodig. Door samen met uw burens een krantenabonnement op dag-, maand- of weekbladen te nemen, bespaart u niet alleen op de kosten, maar draagt u ook een steentje bij aan het milieu.

BIJLAGE 2B: COLLECTIEVE INITIATIEVEN [ENERGIE]

ENERGIEAANDEEL

Energieaandeel registreert en verdeelt energie die collectief opgewekt wordt onder de leden van het collectief. Energieaandeel werkt op basis van de data die uit een energiemeter met telemetrie wordt gelezen. Deze slimme meter registreert hoeveel elektriciteit er wordt verbruikt en opgewekt en kan dit via een beveiligd signaal delen met partijen die u daar als gebruiker voor machtigt. Deze data wordt vervolgens ingelezen in de Energieaandeel portal en verdeeld onder de leden van het collectief na rato van eerder verdeelde 'aandelen'.

TERUGLEVEREN ENERGIE

Soms produceren zonnepanelen stroom op een moment dat de eigenaar geen stroom gebruikt. Die stroom wordt dan geleverd aan het elektriciteitsnet. De energieleverancier verrekent de levering vervolgens met uw elektriciteitsrekening en betaalt u daarvoor dezelfde prijs als u betaalt voor uw stroom. Deze saldering van duurzaam opgewekte elektriciteit geldt alleen voor kleinverbruikers. In het geval van een vereniging van eigenaren wordt gekeken naar het totale stroomgebruik en daarmee komen de individuele leden niet in aanmerking voor salderen, tenzij een stroomverdeler wordt gebruikt.

POSTCODEROOS

Sinds 1 januari 2014 is er een nieuwe regeling die het voor Verenigingen van Eigenaren aantrekkelijker maakt om gezamenlijk zonnepanelen aan te leggen. Coöperaties die zonnestroom opwekken kunnen vanaf die datum een belastingkorting van 7,5 ct/kWh exclusief btw ontvangen. De stroom moet dan geleverd worden aan kleinverbruikers die zich binnen een zogenaamde 'postcoderoos' bevinden. Zo betaalt de kleinverbruiker inclusief btw slechts 5 cent energiebelasting in plaats van 14 cent per kWh. De belastingkorting wordt voor tien jaar gegarandeerd.

BIJLAGE 2C: COLLECTIEVE INITIATIEVEN [MOBILITEIT]

FIETSPLAN

U biedt buurtbewoners de mogelijkheid om op een voordelige wijze in het bezit te komen van een fiets. De fiets kunt u ter beschikking stellen, schenken of voorfinancieren. Het maximaal vrijgestelde bedrag is € 749,-. Elke autokilometer is goed voor gemiddeld zo'n 200 gram CO₂ uitstoot. Om het milieu te sparen, moet het autogebruik drastisch gereduceerd worden. Wordt de auto bijvoorbeeld minder gebruikt voor korte afstanden, dan kan het internationale streven naar minder CO₂-uitstoot in Nederland gemakkelijk gehaald worden.

STINT

De Stint is speciaal ontworpen voor de Buitenschoolse Opvang. Tien kinderen en één begeleider kunnen per rit veilig en snel van school naar de BSO. Afstand tot ca. 5 km zijn in de meeste gevallen geen enkel probleem. Naast de direct economisch meetbare voordelen biedt de Stint optimale efficiëntie m.b.t. het inzetten van medewerkers. Daarnaast zijn er duidelijke voordelen met betrekking tot veiligheid, parkeren bij scholen, is er een zeer beperkte milieubelasting en is er geen geluids- of zichtoverlast ten opzichte van taxivervoer of leasevoertuigen. De verbruikskosten van de Stint zijn dus 0,72 kWh * 0,21 euro = 0,15 euro per uur rijden.

COLLECTIEF EEN AUTO HUREN

Naast een afname van het aantal auto's zorgt Greenwheels ook voor minder autokilometers. Dit leidt tot minder CO₂ uitstoot. Wie van auto op Greenwheels overstapt blijkt bewuster te kiezen voor het vervoermiddel, daardoor verminderd het autogebruik met gemiddeld 12.000 km per jaar. Het gebruik van fiets, bus en trein stijgt met 5% tot 20%. Iedere abonnee spaart zo jaarlijks 1180 tot 2038 kg CO₂-equivalenten.

COLLECTIEF EEN AUTO DELEN

Je kan op diverse manieren een auto delen. Bijvoorbeeld samen met burens, vrienden en kennissen een auto aanschaffen en samen de vaste lasten delen. De variabele kosten neemt ieder dan voor zijn eigen rekening. Belangrijk is wel om hier goede afspraken over te maken. Een goede voorbereiding is erg belangrijk, denk goed na over wat je wil en wanneer je de auto tot je beschikking wilt hebben. Als we samen met minder auto's kunnen, blijft er meer ruimte over voor groen, voor spelende kinderen en voor gezond leven in de stad.

OPLAADPUNT ELEKTRISCHE AUTO'S

De Nederlandse overheid stimuleert duurzame mobiliteit. Daarom zijn elektrische auto's vrijgesteld van BPM en tot 2015 ook van motorrijtuigenbelasting. Bovendien geldt tot en met 2014 een vrijstelling van de fiscale bijtelling voor het privégebruik van een elektrische 'auto van de zaak'. Verder zit op stroom geen accijns. Steeds meer Nederlanders voorzien de daken van hun huizen van zonnepanelen, om de energierekening te drukken. Je kunt die panelen echter ook gebruiken om je elektrische auto bij te laden.

BIJLAGE 2D: COLLECTIEVE INITIATIEVEN [VOEDSEL]

KLEINSCHALIGHEID

Een belangrijke reden om ecologisch eten te prefereren boven pesticidengroente en -fruit is dat je kleine familiebedrijven steunt. Je geeft kleine ondernemingen een eerlijke kans. In het huidige industriële landbouwsysteem kun je alleen overleven als je op grote schaal iets verbouwt. Voor het milieu is het beter als er op een stuk land veel verschillende gewassen staan. Dit heeft als bijkomend voordeel dat de producten geen lange weg hoeven af te leggen naar de winkels. Dat bespaart weer brandstof, tijd en geld. Het is ook beter voor het milieu. Kleinschalige landbouw is op allerlei manieren beter voor de maatschappij.

BIODIVERSITEIT

Pesticideboeren plagen monoculturen aan te leggen. Dat houdt in dat op grote schaal slechts één product gekweekt wordt. Dat is zeer slecht voor de biodiversiteit. Bovendien zorgen pesticiden ervoor dat natuurlijk voorkomende gewassen niet meer de kans krijgen om te groeien. Dat is een tweede reden waardoor de biodiversiteit wordt aangetast. Door biodiversiteit op kleine schaal toe te passen, kan men elkaars producten uitwisselen.

KORTE KETENS

Zolang ons voedsel in een lange keten gedistribueerd wordt, blijft verduurzaming lastig. Waar geen geld verdiend wordt, is innovatie bijna uitgesloten. Een korte keten, waarbij consumenten vaker rechtstreeks zaken doen met consumenten, heeft tal van voordelen. Financieel voordeel voor de boer én voor de consument. Het heeft ook nog eens als effect dat consumenten meer gevoel krijgen waar hun eten vandaan komt en zich medeverantwoordelijk gaan voelen voor de productie ervan. Enkele tientallen voedselcoöperaties zagen de afgelopen jaren al het licht.

BUURTMOESTUIN

Je eigen groente en fruit verbouwen is leuk, gezond, leerzaam en ontspannend. Zie je op tegen een eigen moestuin? Begin samen met anderen een buurtmoestuin! Buurtmoestuinen zijn er in allerlei soorten en maten. Je kunt de grond in kavels verdelen of het hele stuk gezamenlijk onderhouden. Je kunt in de volle grond zaaien en planten, maar ook in bakken. Je kunt al op een klein stukje grond beginnen of met veel mensen meteen op een groot braakliggend terrein. Zie ook de Parel van Gaaspedam voor een voorbeeld.

VOEDSELCOLLECTIEF

Een voedselcollectief is een groep mensen die samen hun dagelijkse behoefte aan verse groenten, fruit en mogelijk ook andere voedingsmiddelen in de regio inkopen. Het levert diverse voordelen op, zoals een eerlijke prijs voor de boer, een betere prijs voor jou als consument, geen pesticiden of conserveringsmiddelen, minder CO₂-uitstoot door minder transport en meer inzicht in de herkomst van je eten.

BIJLAGE 2E: COLLECTIEVE INITIATIEVEN [WATER]

INFILTRATIEVOORZIENINGEN

Infiltratievoorzieningen zorgen dat regenwater in de bodem zakt. Er zijn verschillende voorzieningen, zowel boven als onder de grond. De bodem onder of rondom een infiltratievoorziening zuivert het regenwater. Om verstoppingen te voorkomen, mag er niet te veel zand, slib en vuil in het regenwater zitten. Dat geldt zeker voor ondergrondse voorzieningen die niet te reinigen zijn. Voor bovengrondse voorzieningen mag het regenwater natuurlijk niet onder de grond komen. Daarom liggen in die wijken vaak gootjes die het regenwater naar de voorziening afvoeren.

GROEN DAK

Niets mooier en beter dan een vegetatiedak op uw woning, schuur of garage. Een groendak op uw pand ziet er in de eerste plaats heel erg mooi uit. Maar een groendak heeft ook vele voordelen. Zo zorgt een groendak voor een goede isolatie in de winter en een koel interieur in de zomer. Brengt het groen en leven in de bebouwde omgeving. Verder buffert een groendak regenwater waardoor het onder andere het riool systeem ontziet en vangt het fijnstof af waardoor u schonere lucht kunt inademen. Groendaken zijn er in vele soorten en maten, met begroeiing van vetplanten, kruidenmengsels of een complete moestuin. Zelf een afvalwater zuiverend groendak is mogelijk. Maar een sedumdak is wel de meest bekende en vanwege de sterke vetplantjes voor alle situaties geschikt. In steeds meer steden krijgt u nu subsidie om een groendak aan te leggen!

DECENTRAAL SANITATIESYSTEEM

Ieder huishouden produceert dagelijks verschillende soorten afval, waaronder huishoudelijk afvalwater, toiletwater en groente- en fruitafval (organisch afval). Normaal gesproken komen het huishoudelijke afvalwater en het toiletwater via het riool terecht in een rioolwaterzuiveringsinstallatie, waar het water wordt schoongemaakt. Het gezuiverde water komt vervolgens weer in het oppervlaktewater terecht. Het organisch afval gooi je in de groene container.