

# Een duurzaam jaar

## Kalender natuur & duurzaamheid



# Een duurzaam jaar: dé IVN kalender over natuur & duurzaamheid

Voor je ligt de IVN-kalender Een duurzaam jaar. Iedere maand staat een thema centraal dat te maken heeft met natuur en duurzaamheid. Duurzaamheid is een breed begrip en kan bijna alles omvatten. Daarom zijn we op zoek gegaan naar aspecten van duurzaamheid die een duidelijke link hebben met natuur maar ook ons menselijk handelen. De vraag die centraal stond was: hoe kunnen we duurzaamheid concreet en tastbaar maken, zodat het aanzet tot acties om (meer) duurzaam te leven?

Per maand vind je naast achtergrondinformatie en uitdagingen ook initiatieven: een inspirerende mix van voorbeelden binnen en buiten IVN. Alle uitdagingen dragen bij aan de Duurzame Ontwikkelingsdoelen waarvoor IVN Natuureducatie zich inzet.

**Tip:** gebruik de kalender om jouw eigen leven duurzamer te maken. Per maand heb je verschillende uitdagingen. Kies of je thuis aan de slag gaat, of dat je liever een duurzame uitdaging samen met jouw omgeving (bijvoorbeeld IVN-afdeling, buurt, school of collega's) aangaat.

## Kleine acties – grote impact

Via onze online community kun je ervaringen delen en laten weten met welke uitdagingen je aan de slag bent gegaan. Bovendien kom je met andere duurzaamheidshelden binnen en buiten IVN in aanraking om samen het verschil te maken. Wil je lid worden van deze community? Laat het ons weten via [eenduurzaamjaar@ivn.nl](mailto:eenduurzaamjaar@ivn.nl).

## Over deze kalender

Deze kalender is mogelijk gemaakt door IVN'ers die duurzaamheid een warm hart toedragen. De foto's vormen de top 12 van de IVN fotoactie Natuur & Duurzaamheid. De namen van de fotografen staan op de achterkant vermeld. Voor de leesbaarheid van de kalender is ervoor gekozen alle websites en aanvullende digitale documenten op de achterzijde van de kalender te vermelden. De kalender is milieuvriendelijk en gifvrij gedrukt met cradle-to-cradle gecertificeerde inkt.



Daag jezelf uit



Daag je IVN-afdeling uit



Daag je omgeving uit



# Januari

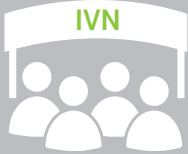


## Klimaatontwrichting

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_
- 13 \_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_
- 15 \_\_\_\_\_
- 16 \_\_\_\_\_
- 17 \_\_\_\_\_
- 18 \_\_\_\_\_
- 19 \_\_\_\_\_
- 20 \_\_\_\_\_
- 21 \_\_\_\_\_
- 22 \_\_\_\_\_
- 23 \_\_\_\_\_
- 24 \_\_\_\_\_
- 25 \_\_\_\_\_
- 26 \_\_\_\_\_
- 27 \_\_\_\_\_
- 28 \_\_\_\_\_
- 29 \_\_\_\_\_
- 30 \_\_\_\_\_
- 31 \_\_\_\_\_



Daag jezelf uit  
Dring je  
uliegekilometers terug



Daag je IVN-afdeling uit  
Bedenk een  
klimaatuitdaging



Daag je omgeving uit  
Bereken en vergelijk  
jullie persoonlijke  
voetafdruk

Januari

# Klimaatontwrichting

## Achtergrondinformatie

Het klimaat is de gemiddelde weerstoestand over een bepaalde periode. Dit staat niet stil en verandert, maar op dit moment waarschuwen wetenschappers hoe snel en ingrijpend dat op dit moment gaat. Dit komt vooral door de mens, want door onze activiteiten komt er te veel CO2 ofwel broeikasgas in de lucht. Het evenwicht is verstoord, waardoor we niet meer spreken van verandering maar van ontwrichting.

Een gevolg van de klimaatontwrichting is het extreme weer: droogte, stormen, langdurige regenval. Ook wordt het warmer, waardoor landijs smelt en de zeespiegel stijgt. Voor Nederland is dit een probleem omdat het grootste deel van het land onder zeeniveau ligt. Hier moeten we kostbare maatregelen voor nemen.

Ook al nemen we nu maatregelen, het klimaat is al ontwricht. Het is belangrijk dat we als mensen onze levensstijl aanpassen om samen het broeikas effect te beperken. Meer groen aanleggen in de stad, overstappen op groene energie en minder vlees eten bijvoorbeeld.

In de workshopreeks van KlimaatGesprekken maak je deel uit van een groep mensen die elkaar helpen en inspireren om acties te vinden die passen bij hun persoonlijke situatie en doelen, en om er samen op een uitnodigende manier mee bezig te zijn. De begeleiding en tips van de coach helpen daar natuurlijk ook bij. Je ervaart tevens hoe het klimaatgesprek aan te gaan met je gezin, je vrienden, bij de sportvereniging of op het werk.

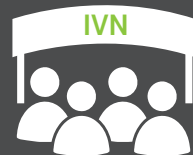
IVN Limburg organiseerde in 2018 een cursus klimaatgidsen, waarbij IVN gidsen werden bijgeschoold zodat ze het thema klimaatverandering gemakkelijk kunnen meenemen tijdens hun gidsenactiviteiten. Er wordt op dit moment gewerkt aan een landelijke implementatie van deze klimaatgidsencursus.

Het KlimaatKenniskwartet zorgt ervoor dat kinderen vanaf zeven jaar spelenderwijs kennis opdoen over klimaatverandering en wat je zelf eraan kunt doen. Het is ook mogelijk om het kwartet op maat te bestellen, met bijvoorbeeld een logo erop of een extra kwartet.



### Daag jezelf uit

Tel al jouw vliegkilometers van afgelopen jaar bij elkaar. Breng deze fors terug en stel dit als doel van dit jaar.



### Daag je IVN-afdeling uit

Bedenk één klimaatuitdaging met je afdeling. Je kunt deze bijvoorbeeld via een stemming tijdens de nieuwjaarsborrel samen kiezen en kijken wat dit praktisch gezien inhoudt.



### Daag je omgeving uit

Bereken samen met drie mensen uit je omgeving jullie persoonlijke voetafdruk. Vergelijk deze met elkaar en ga erover in gesprek. Wat zijn stappen die je kan nemen om deze te verkleinen?



# Februari



Energie

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_
- 13 \_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_
- 15 \_\_\_\_\_
- 16 \_\_\_\_\_
- 17 \_\_\_\_\_
- 18 \_\_\_\_\_
- 19 \_\_\_\_\_
- 20 \_\_\_\_\_
- 21 \_\_\_\_\_
- 22 \_\_\_\_\_
- 23 \_\_\_\_\_
- 24 \_\_\_\_\_
- 25 \_\_\_\_\_
- 26 \_\_\_\_\_
- 27 \_\_\_\_\_
- 28 \_\_\_\_\_
- 29 \_\_\_\_\_



Daag jezelf uit  
Zet je thermostaat  
lager



Daag je IVN-afdeling uit  
Zet de thermostaat lager  
tijdens activiteit



Daag je omgeving uit  
Organiseer  
Warmetruiendag

## Achtergrondinformatie

Duurzame energie wordt opgewekt uit bronnen die onbeperkt beschikbaar zijn. Duurzame energiebronnen zijn bijvoorbeeld zon, wind en aardwarmte. Deze veroorzaken geen luchtvervuiling en weinig of zelfs geen CO<sub>2</sub>-uitstoot. Bovendien komen er minder of geen schadelijke stoffen vrij die een negatief effect hebben op het milieu en ons klimaat. Dit in tegenstelling tot zogeheten grijze energie, zoals kolen, olie en gas. De verbranding van deze fossiele brandstoffen draagt sterk bij aan klimaatontwrichting.

Het is tijd om de overstap te maken naar duurzamere warmte- en energiebronnen. Gelukkig worden duurzame warmteoplossingen zoals warmtepompen en zonneboilers steeds populairder en zijn er bovendien subsidies voor beschikbaar. Kijk eens zelf thuis of je de overstap kunt maken. Kleiner beginnen kan ook. Doe bijvoorbeeld een trui aan als je het koud hebt, in plaats van de verwarming aan of hoger te zetten. Energie besparen in huis is niet alleen goed voor het klimaat, maar ook fijn voor de portemonnee.

De Investeringssubsidie duurzame energie (ISDE) geeft een tegemoetkoming bij de aankoop van zonneboilers, warmtepompen, biomassaketels en pelletkachels. Via een duidelijk stappenplan kan je nagaan of jij hier gebruik van kan maken en vraag je makkelijk een subsidie aan.

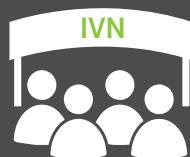
Elk jaar weer gaat Nederland energieverpilling te lijf: door de verwarming lager te zetten en energiebesparingsuccessen te delen. Dus zet 'm in je agenda: op vrijdag 21 februari 2019 vieren we weer Warmetriendag! Meedoen is simpel: zet de verwarming lager, trek een warme trui aan en bespaar gezellig en comfortabel 6% energie - en dus 6% CO<sub>2</sub> - per graad!

IVN'ers uit de regio Limburg maken gebruik van het spel We-Energy en koppelen dat aan hun gidsenwerk. De We-Energy Game is een spel die de discussie over de energietransitie op gang brengt en bewustwording bij de spelers creëert over de opgave van de energietransitie.



### Daag jezelf uit

Bespaar op je verwarming en dus ook op je energierekening! Breng radiatorfolie aan, kleed je naar het seizoen en zet de thermostaat deze maand lang 2 graden lager. Dat went sneller dan je denkt.



### Daag je IVN-afdeling uit

Zet tijdens IVN afdelingsactiviteiten de thermostaat omlaag. Vermeld van tevoren duidelijk dat de temperatuur lager is en leg uit waarom dit is om iedereen bewust te maken en te inspireren van lager energieverbruik.



### Daag je omgeving uit

Organiseer Warmetriendag op je werk. Zet een dag de verwarming uit, laat iedereen zijn of haar warmste trui aantrekken en drink er een lekkere warme drank bij om er een feestje van te maken.



# Maart



## Vergroening

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_
- 13 \_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_
- 15 \_\_\_\_\_
- 16 \_\_\_\_\_
- 17 \_\_\_\_\_
- 18 \_\_\_\_\_
- 19 \_\_\_\_\_
- 20 \_\_\_\_\_
- 21 \_\_\_\_\_
- 22 \_\_\_\_\_
- 23 \_\_\_\_\_
- 24 \_\_\_\_\_
- 25 \_\_\_\_\_
- 26 \_\_\_\_\_
- 27 \_\_\_\_\_
- 28 \_\_\_\_\_
- 29 \_\_\_\_\_
- 30 \_\_\_\_\_
- 31 \_\_\_\_\_



Daag jezelf uit  
Koop een  
luchtzuiverende  
kamerplant



Daag je IVN-afdeling uit  
Organiseer een  
stekjesruildag



Daag je omgeving uit  
Vervang samen tegels  
door groen in jouw  
buurt

Maart

# Vergroening

## Achtergrondinformatie

De meeste Nederlanders wonen in een stadsbuurt of dorpskern. De natuur voelt vaak ver weg. Met vergroening bedoelen we: het stimuleren van de groei en aanleg van meer planten, bomen en letterlijk meer groen in de bebouwde omgeving.

Meer groen in tuin en buurt is belangrijk. Ten eerste heeft het een positief effect op je gezondheid. In een groene buurt ervaar je minder stress, het stimuleert tot bewegen en het is een plek waar je mensen kunt ontmoeten. Daarnaast is vergroening ook belangrijk voor het natuurlijk evenwicht tussen verschillende planten- en diersoorten en wordt de biodiversiteit gestimuleerd. Ten slotte maakt aanleg van meer groen de extreme gevolgen van klimaatverandering milder. Tijdens een hete zomer brengt de schaduw van bomen verkoeling, en bij extreme regenbuien wordt het water geleidelijk afgevoerd via groene daken.

Zelf vergroenen is eenvoudig. Kijk zelf eens goed rond in jouw tuin. Zijn al die tegels echt nodig? Hoe kun je jouw tuin eenvoudig en onderhoudsvriendelijk groen maken?

Een Tiny Forest is een kleine wildernis, een dichtbegroeid inheems bos in de stad, ter grootte van een tennisbaan. Het wordt aangelegd door mensen uit de buurt in samenwerking met een school, gemeente en IVN. Kinderen leren in het buitenlokaal over de Nederlandse natuur, en buurtbewoners ontmoeten elkaar op een prettige en gezonde plek. Het bos brengt mensen dicht bij de natuur en is een fijne plek voor vlinders, vogels, bijen en kleine zoogdieren. Zo'n mini bos draagt bij aan de biodiversiteit en door meer groen kan de stad beter tegen hittestress en kan het regenwater makkelijker worden opgenomen.

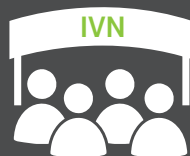
Te veel steen in onze tuinen zorgt voor problemen tijdens hoosbuien en aanhoudende droogte. Het beperkt daarnaast de leefomgeving van allerlei nuttige dieren en organismen en draagt bij aan de opwarming van de stad. Operatie Steenbreek ondersteunt gemeenten, bewoners en ondernemers om samen hun tuin en openbare ruimtes te vergroenen.

Je hebt geen eigen tuin of balkon ter beschikking, maar je wilt jouw omgeving wel een stukje groener en mooier maken. Overweeg dan eens om van de plek onder bomen bij jouw in de straat gebruik te maken. Je zorgt dan voor beplanting van de boomspiegel. Dat is de ruimte rondom de stam van bomen onder de kroon. Als je juiste planten kiest en de actie goed voorbereidt, vraagt een beplante boomspiegel nauwelijks onderhoud, maar zorgt het wel voor een heleboel kleur en plezier op straat.



### Daag jezelf uit

Vergroening in huis zorgt voor een gezondere leefomgeving. Koop een (biologisch geteelde) luchtzuiverende kamerplant, zoals een lepelplant, Dracaena of klimop en draag zo gemakkelijk bij aan schonere lucht in huis.



### Daag je IVN-afdeling uit

Organiseer een stekjesruildag. Ga na welke planten mensen bezitten en waar stekjes van af gehaald kunnen worden. Kom samen en ruil elkaars stekjes, of als er meer zijn; geef deze weg.



### Daag je omgeving uit

Kies samen met collega's, familie, of vrienden van de sportclub een plek uit waar weinig groen is en veel tegels liggen. Bundel je krachten en ga samen een middag aan de slag om deze plek te vergroenen met planten, struiken en bloemen.





# April



## Voedsel

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_
- 13 \_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_
- 15 \_\_\_\_\_
- 16 \_\_\_\_\_
- 17 \_\_\_\_\_
- 18 \_\_\_\_\_
- 19 \_\_\_\_\_
- 20 \_\_\_\_\_
- 21 \_\_\_\_\_
- 22 \_\_\_\_\_
- 23 \_\_\_\_\_
- 24 \_\_\_\_\_
- 25 \_\_\_\_\_
- 26 \_\_\_\_\_
- 27 \_\_\_\_\_
- 28 \_\_\_\_\_
- 29 \_\_\_\_\_
- 30 \_\_\_\_\_



Daag jezelf uit  
Verbouw je eigen  
groente en fruit



Daag je IVN-afdeling uit  
Organiseer een ALV met  
zelf verbouwde snacks



Daag je omgeving uit  
Neem de catering op  
school of vereniging  
onder de loep

April

# Voedsel

## Achtergrondinformatie

Ons voedselsysteem, waarin voedsel wordt geproduceerd, bewerkt, verpakt en getransporteerd, zorgt voor een grote CO2-uitstoot. Hier komt meer bij kijken dan je in eerste instantie aan denkt. De koeien in Nederland worden gebruikt voor het produceren van melk en vlees, maar het veevoer voor deze koeien wordt vaak vanuit Zuid-Amerika met schepen naar ons vervoerd. Om dit voer te verbouwen, worden bossen gekapt en met kunstmest gewerkt wat een grote negatieve impact heeft op het klimaat.

Door als consument bewust keuzes te maken wat je eet, kan je helpen om minder bij te dragen aan de negatieve impact op het klimaat. Verbouw zelf voedsel in een buurttuin of koop het bij een lokale boer. Eet groentes en fruit van het seizoen en kies voor biologisch in plaats van industrieel. Om voedselverspilling tegen te gaan kan je met een lijstje boodschappen doen en met de restjes van gisteren een spannend nieuw gerecht maken. Wil je echt een verschil maken, probeer dan met kleine stapjes van een dierlijk naar een plantaardig eetpatroon te gaan. Dat is niet alleen gezonder, maar heeft een geweldige positieve impact op mens, dier en milieu.

Eetbaar Soest is een project, gestart door een aantal leden van IVN Eemland, waarin lekker en ecologisch eten centraal staat tijdens activiteiten waar iedereen aan mee kan doen. Het eerste initiatief is pluktuin Veenweide waar elk jaar nieuwe soorten en rassen worden geplant om te leren over eetbare soorten. In 2018 is de gemeenschapsboomgaard Fruitpark Clemenshof aangelegd.

In het hele land zijn de laatste jaren initiatieven voor voedselbossen ontstaan. Een voedselbos is een manier van voedsel verbouwen, waarbij zoveel mogelijk wordt aangesloten bij de natuurlijke ontwikkeling van een bos. Een voedselbos kan al na enkele jaren een grote variatie aan voedsel opbrengen, zoals diverse soorten bessen en vruchten, noten, (blad)groenten en kruiden.

IVN Veenendaal-Rhenen is voorjaar 2019 gestart met de renovatie van een oude moestuin op landgoed Remmerstein. Het doel is een gemeenschappelijke moestuin waarin je samen kan werken en oogsten. De oogst die overblijft, wordt afgezet via een maatschappelijke organisatie of een lokale biologische winkel. Daarnaast wordt de tuin ingezet als zorgtuin voor diverse groepen mensen. De tuin gaat ook ingezet worden als zorgtuin voor bijvoorbeeld mensen met een beperking.



### Daag jezelf uit

Zaai twee eetbare planten in huis, op het balkon of in de tuin. Denk bijvoorbeeld aan fruit, kruiden zoals munt en basilicum of groenten zoals courgette of wortel.



### Daag je IVN-afdeling uit

Organiseer een ALV met snacks! Alle leden nemen (hun eigen verbouwde) seizoengroente mee en gaan samen aan de slag om gerechten te maken. Zo wissel je direct heerlijke vegetarische recepten uit en heb je een gezellige (en lekkere!) vergadering.



### Daag je omgeving uit

Ga het gesprek aan over de gezamenlijke catering op school, werk en sportclub. Probeer afspraken te maken over bijvoorbeeld een vegetarische en biologische lunch en gezonde snacks.



# Mei



## Biodiversiteit

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_
- 13 \_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_
- 15 \_\_\_\_\_
- 16 \_\_\_\_\_
- 17 \_\_\_\_\_
- 18 \_\_\_\_\_
- 19 \_\_\_\_\_
- 20 \_\_\_\_\_
- 21 \_\_\_\_\_
- 22 \_\_\_\_\_
- 23 \_\_\_\_\_
- 24 \_\_\_\_\_
- 25 \_\_\_\_\_
- 26 \_\_\_\_\_
- 27 \_\_\_\_\_
- 28 \_\_\_\_\_
- 29 \_\_\_\_\_
- 30 \_\_\_\_\_
- 31 \_\_\_\_\_



Daag jezelf uit  
Vervang een tegel  
door een plant



Daag je IVN-afdeling uit  
Organiseer een workshop  
insectenhotel maken



Daag je omgeving uit  
Laat randen en bermen  
verwilderen

Mei

# Biodiversiteit

## Achtergrondinformatie

Biodiversiteit is de verscheidenheid aan planten, dieren en micro-organismen in ecosystemen. Deze levensvormen zijn afhankelijk van elkaar en essentieel voor het leven op aarde. Zo zorgt een veelzijdigheid aan planten voor een veelzijdigheid van dieren. Hoe meer soorten er zijn binnen een ecosysteem, des te beter deze zich kunnen aanpassen aan bijvoorbeeld klimaatverandering. De mens is uiteindelijk afhankelijk van de natuur en haar ecosystemen.

De biodiversiteit in Nederland, maar ook daarbuiten, gaat sterk achteruit. Door vervuiling, vermesting, verdroging, verwijdering of verstoring worden populaties aangetast of zelfs geheel weggevaagd. De ecosystemen zijn niet veerkrachtig genoeg om deze snelle aantasting op te vangen, waardoor de laatste 100 jaar verschillende soorten (lokaal) uitsterven. De Rode Lijst van bedreigde soorten wordt hierdoor helaas steeds langer.

Kijk eens in een rommelhoekje in de buurt waar het zogenaamde onkruid staat. Zie hoe snel ze zijn opgekomen en hun best doen om te gaan bloeien. Dit stukje verwilderde natuur is ontzettend goed voor de biodiversiteit. De insecten zoemen, de pimpelmees vangt een rups voor zijn jongen en de eksters wachten weer op het uitvliegen. Waardeer en stimuleer deze plekjes in plaats van het aanleggen van tegels.

Inheemse bomen zijn nooit alleen, denk aan de zomereik die onderdak biedt aan meer dan 400 insecten en mijten. Deze zijn weer een voedselbron voor vele andere dieren. In de cursus en excursie 'Een boom vol leven' biedt IVN Gooi en omstreken een kijk in het leven rondom de berk, wilg, grove den en eik. Er wordt ook nadruk gelegd op het belang hiervan voor de leefomgeving. Er valt heel wat te ontdekken aan kruipend, vliegend en zoemend leven rondom de boom.

De wilde bijen en andere insecten zijn belangrijk voor bestuiving. Tachtig procent van alle soorten gewassen is afhankelijk van insecten, zoals de wilde bijen, voor bestuiving. Echter wordt de wilde bij ernstig bedreigt en daarom komt IVN samen met andere organisaties in actie met Nederland Zoemt.

De Verenigde Naties heeft 22 mei uitgeroepen tot Wereldbiodiversiteitsdag. Deze dag is bedoeld om de bewustwording van het belang van biodiversiteit bij mensen te vergroten. Op verschillende plaatsen worden op deze dag inspirerende activiteiten georganiseerd die allemaal in het teken staan van het vergroten van, en aandacht vragen voor, biodiversiteit.



### Daag jezelf uit

Tegel eruit, plant erin!  
Haal een tegel uit je tuin, gevel of schoolplein en plant er een plant in.



### Daag je IVN-afdeling uit

Organiseer een workshop insectenhotel maken binnen jouw IVN afdeling. Na afloop gaat iedereen naar huis met een insecten hotel voor in eigen tuin, balkon, buurt of schoolplein.



### Daag je omgeving uit

Laat samen een stukje van je buurt, de rand van het sportveld of de parkeerplaats van je werk zo veel mogelijk verwilderen. Geen bestrijdingsmiddelen of niet wieden. Wat verandert er?



# Juni



## Waterkwaliteit

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_
- 13 \_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_
- 15 \_\_\_\_\_
- 16 \_\_\_\_\_
- 17 \_\_\_\_\_
- 18 \_\_\_\_\_
- 19 \_\_\_\_\_
- 20 \_\_\_\_\_
- 21 \_\_\_\_\_
- 22 \_\_\_\_\_
- 23 \_\_\_\_\_
- 24 \_\_\_\_\_
- 25 \_\_\_\_\_
- 26 \_\_\_\_\_
- 27 \_\_\_\_\_
- 28 \_\_\_\_\_
- 29 \_\_\_\_\_
- 30 \_\_\_\_\_



Daag jezelf uit  
Gebruik biologisch  
afbreekbare  
schoonmaakproducten



Daag je IVN-afdeling uit  
Catering organiseren?  
Kies voor lokale en  
biologische producten



Daag je omgeving uit  
Lever je frituurvet in bij  
een inzamelpunt

Juni

# Waterkwaliteit

## Achtergrondinformatie

Iedereen heeft dagelijks water nodig om te leven, maar schoon water is steeds schaarser. Het gebruik van water zorgt voor vervuiling van water. Het kost steeds meer moeite en geld om dit water te zuiveren voor verder gebruik.

Vervuiling van water gebeurt op veel verschillende manieren. Alles wat in het riool komt kan het water vervuilen, zoals chemische reinigingsmiddelen of medicijnen die worden doorgespoeld. Ook de uitspoeling van landbouw en het watergebruik in de industrie, zoals productie van voedsel en kleding. Voor één spijkerbroek is er al 8000 liter water nodig. En door de productie blijven er allerlei chemicaliën achter in het water. De landbouw en bio-industrie zijn ook belangrijke spelers bij de vervuiling van water. Veel bemestings- en bestrijdingsmiddelen die worden gebruikt vinden uiteindelijk hun weg in de Nederlandse sloten en rivieren.

Op kleine schaal komen er ook veel vervuilende stoffen in het water terecht, maar hier kan je zelf goed op letten! Bijvoorbeeld wanneer je de auto, of de stenen in de achtertuin schoonmaakt: gebruik een zeep die biologisch afbreekbaar is. Daarnaast vindt een oorzaak van watervervuiling plaats in het riool. Dagelijks spoelen mensen wattenstaafjes, vochtige doekjes en frituurvet door het toilet.

IVN West Friesland gaat tijdens de landelijke IVN Slootjesdagen op excursie naar het Ecoproject in het Streekbos bij Enkhuizen. Tijdens de excursie wordt het waterleven in gebieden met kunstmatig waterpeil en natuurlijk waterpeil met elkaar vergeleken. Ondertussen bekijkt IVN Gooi en omstreken tijdens een fiets excursie in en rond het Naardermeer de effecten van het waterkwantiteitsbeheer op de waterkwaliteit. In beide excursies wordt aandacht gegeven aan het leven in het water en waterkwaliteitsparameters zoals PH, chloride en fosfaat.

Verbeter de waterkwaliteit door bewuste keuzes in verzorgingsproducten. Er zitten vaak microplastics in tandpasta, handzeep en douchegel. Dit zijn kleine plastic balletjes die zorgen voor een lekker scrub gevoel en zodat we de bacteriën en dode huidcellen beter weg krijgen. De bestaande waterzuiveringsinstallaties zijn alleen niet in staat om deze plastic balletjes uit het afvalwater te halen. Hiermee wordt weer een bijdrage geleverd aan de plastic soep in het oppervlakte water. Je kunt dit tegen gaan door producten te kopen zonder toevoeging van 'Acrylates Copolymer'.



### Daag jezelf uit

Was jij wel eens je auto op straat of maak jij de tegels in de achtertuin weer schoon? Start deze maand met het gebruik van biologisch afbreekbare producten.



### Daag je IVN-afdeling uit

Start de trend binnen de afdeling door ervoor te zorgen dat tijdens lunches zoveel mogelijk producten geproduceerd zijn door boeren die biologisch bestrijden en bemesten. Zo ga je samen een groot deel van de watervervuiling in Nederland tegen.



### Daag je omgeving uit

Leuke borrel met bittergarnituur gehad? Spoel je frituurvet de volgende dag dan niet door het toilet. Maar giet dit terug in de fles en lever deze in bij een inzamel-punt bij jou in de buurt.



# Juli



## Kleding

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_
- 13 \_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_
- 15 \_\_\_\_\_
- 16 \_\_\_\_\_
- 17 \_\_\_\_\_
- 18 \_\_\_\_\_
- 19 \_\_\_\_\_
- 20 \_\_\_\_\_
- 21 \_\_\_\_\_
- 22 \_\_\_\_\_
- 23 \_\_\_\_\_
- 24 \_\_\_\_\_
- 25 \_\_\_\_\_
- 26 \_\_\_\_\_
- 27 \_\_\_\_\_
- 28 \_\_\_\_\_
- 29 \_\_\_\_\_
- 30 \_\_\_\_\_
- 31 \_\_\_\_\_



Daag jezelf uit  
Doe de check: welke  
kleding heb je echt  
nodig?



Daag je IVN-afdeling uit  
Let op duurzame en  
fairtrade materialen



Daag je omgeving uit  
Zoek naar duurzame  
winkels om samen te  
shoppen

Juli

# Kleding

## Achtergrondinformatie

Kleding is in onze westerse maatschappij erg belangrijk en heeft veel functies, zoals bescherming tegen weersomstandigheden of status. Voordat een kledingstuk bij jou in de kast terecht komt, heeft het al een hele weg afgelegd: de stof wordt bijvoorbeeld in China geproduceerd, geweven in India, verwerkt in Bangladesh en tot slot vervoerd naar Europa. Kledingproductie vindt vooral in het buitenland plaats, omdat dit goedkoper is.

Productie en consumptie van kleding gaat samen met slechte werkomstandigheden, CO2-uitstoot en waterverspilling. Bovendien worden vaak materialen gebruikt die niet herbruikbaar zijn, doordat er plastic in zit of het zo gemixt is dat het niet meer uit elkaar te halen is. Door de snelle mode leidt dit uiteindelijk tot grote afvalbergen kleding.

Veel mensen zijn zich hier niet van bewust omdat wij er in Nederland niet veel van zien. Door bewust keuzes te maken wanneer je een nieuw kledingstuk nodig hebt kan je al een verschil maken. Bedenk ten eerste of je wel echt iets nieuws nodig hebt. Let daarnaast op de materialen en op de werkomstandigheden waarin het geproduceerd is. De prijs van dat goedkope shirt wordt door de natuur en iemand ergens anders in de wereld betaald.

WoesteLand is de jongerenorganisatie van IVN. De jongeren hebben ervoor gekozen hun truien te bestellen bij een bedrijf die enkel gebruik maakt van fairtrade biologische geteelde katoen. De truien kosten iets meer dan slecht geproduceerde opties, maar dit zijn eigenlijk hoe de kosten van productie horen te zijn.

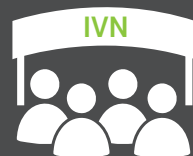
Er zijn steeds meer plekken waar je eerlijke en duurzame kleding en schoenen kan kopen. Bijvoorbeeld websites zoals Goedewaar, Veggie in Pumps, Yoi, Take it Slow en Eerlijk Winkelen. Op Rank a Brand kun je vergelijken hoe modemerken scoren op criteria voor duurzaamheid. Het bedrijf Mud Jeans maakt het ook mogelijk om spijkerbroeken te leasen in plaats van te kopen.

Kledingruils duiken overal op. Vriendenclubs regelen ze, maar ook stylisten, grote organisaties en zelfs festivals organiseren ze. Dikke kans dat je al eens een kledingruil bezocht hebt. Niet? Niks aan de hand! Met deze tips op de blog Kouwe\_Kleren wordt je door je eerste kledingruil heen geloodst zodat je er optimaal plezier aan beleeft!



### Daag jezelf uit

Ben je van plan om nieuwe zomerkleding aan te schaffen. Probeer eerst of je deze kleding tweedehands of duurzaam geproduceerd kan aanschaffen.



### Daag je IVN-afdeling uit

Moet er nieuwe kleding aangeschaft worden voor de vrijwilligers? Let dan op duurzame en fairtrade materialen. Op deze manier dragen we samen letterlijk onze missie uit!



### Daag je omgeving uit

Geef een vriend(in) of familielid aan nieuwe kleding te willen kopen? Ga gezellig samen op pad! Zoek van tevoren winkels op in de buurt met duurzame merken en let tijdens het winkelen op de gebruikte materialen.





# Augustus



Circulair Denken

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_
- 13 \_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_
- 15 \_\_\_\_\_
- 16 \_\_\_\_\_
- 17 \_\_\_\_\_
- 18 \_\_\_\_\_
- 19 \_\_\_\_\_
- 20 \_\_\_\_\_
- 21 \_\_\_\_\_
- 22 \_\_\_\_\_
- 23 \_\_\_\_\_
- 24 \_\_\_\_\_
- 25 \_\_\_\_\_
- 26 \_\_\_\_\_
- 27 \_\_\_\_\_
- 28 \_\_\_\_\_
- 29 \_\_\_\_\_
- 30 \_\_\_\_\_
- 31 \_\_\_\_\_



Daag jezelf uit  
Investeer in een  
goede pen



Daag je IVN-afdeling uit  
Recycle en upcycle  
gebruikte materialen  
voor activiteiten



Daag je omgeving uit  
Ruil boeken met elkaar

Augustus

# Circulair Denken

## Achtergrondinformatie

Van vroeger uit zijn we gewend dat al onze materialen en producten van natuurlijk materiaal gemaakt zijn, zoals hout. Deze kan je weggooien zonder zorgen, want dit zijn afbreekbare materialen. Nog steeds gooien we onze spullen zomaar weg, alleen heeft dit nu ernstige gevolgen omdat we materialen gebruiken die niet afbreekbaar zijn zoals plastic. Bovendien leven we in een consumptiemaatschappij waarin de schappen van de winkels nooit leeg raken en we alsmat producten maken, gebruiken en weggooien. Op deze manier gaan kostbare grondstoffen steeds verder verloren terwijl de berg afval steeds groter wordt.

Wij kunnen veel leren van de kringloop van de natuur. In de natuur bestaat geen afval, alles wordt volledig afgebroken en opnieuw gebruikt. Alles heeft zijn eigen bestemming en functie: oude bladeren van de boom zijn eten voor de bodemdieren of worden voor vogelnestjes gebruikt.

Probeer zelf zoveel mogelijk voor producten te kiezen die herbruikbaar zijn en makkelijk afbreekbaar. Denk bij producten die je eigenlijk weg wilt gooien eens goed na hoe je het product een nieuw leven kan geven. Misschien kan iemand in je omgeving het gebruiken, kan je de materialen opnieuw gebruiken of kan een bedrijf het recyclen. De waarde van grondstoffen kan zo behouden worden, waardoor de kringloop kan sluiten net als in de natuur.

IVN Amstelveen is met Grijs, Groen en Gelukkig actief in een verzorgingshuis in de wijk Elsrijk. In de binnentuin maken de duurzaamheidswerkgroep en het Repair Café met bewoners uit het huis een wormenhotel. Hierbij hergebruiken ze hout van pallets die anders verbrand zou worden. In het wormenhotel kunnen bewoners hun fruit en groente afval doen. De 'wormenmest' gebruikt de tuinman weer voor de bevruchting van de tuin. Bewoners en medewerkers leren hierbij over de natuurlijke kringloop van hun voeding

Juist de allersimpelste en meest voor de hand liggende zaken kunnen we makkelijk veranderen. Met Werkce kunnen werknemers en werkgevers aan de hand van simpele tips en tricks hun gedrag op de werkvloer meer circulair maken.

In een onderzoek werd vastgesteld dat gebrek aan reparatiekennis de circulaire economie belemmert. Repair Cafés zijn inmiddels in heel Nederland te vinden. Hun motto: Weggooien? Mooi niet. Vrijwilligers repareren en onderhouden alles wat in het huishouden stuk kan gaan en ze dragen hun kennis over aan diegene die met een apparaat of toestel naar het Repair Café komt.



### Daag jezelf uit

Ga eens na hoeveel pennen je hebt rondslingeren, ook dit zorgt voor afval. Investeer in één mooie, persoonlijke pen zodat je andere pennen kunt afwijzen. Neem deze overal mee naartoe net zoals je mobiele telefoon.



### Daag je IVN-afdeling uit

Alle IVN-afdelingen hebben materialen nodig, maar die hoeven niet per se nieuw te zijn. Blaas nieuw leven in gebruikte producten. Maak een waterdierenbakje van de deksel van jullie pindakaaspotten of maak een blinddoek van een lap stof en elastiek.



### Daag je omgeving uit

Is jouw boekenkast vol? Zoek een vriend(in), familielid of kennis en ruil een boek met elkaar. Ga gezellig bij elkaar op bezoek en maak er een leuke avond van. Na afloop kan je weer terug ruilen en een nieuw boek uitkiezen.



# September



## Zwerfafval

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_
- 13 \_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_
- 15 \_\_\_\_\_
- 16 \_\_\_\_\_
- 17 \_\_\_\_\_
- 18 \_\_\_\_\_
- 19 \_\_\_\_\_
- 20 \_\_\_\_\_
- 21 \_\_\_\_\_
- 22 \_\_\_\_\_
- 23 \_\_\_\_\_
- 24 \_\_\_\_\_
- 25 \_\_\_\_\_
- 26 \_\_\_\_\_
- 27 \_\_\_\_\_
- 28 \_\_\_\_\_
- 29 \_\_\_\_\_
- 30 \_\_\_\_\_



Daag jezelf uit  
Breng zwerfafval  
in beeld met de  
Litterati-app



Daag je IVN-afdeling uit  
Raap zwerfafval tijdens  
een wandelactiviteit



Daag je omgeving uit  
Vorm een groep om  
zwerfafval op te  
ruimen

September

# Zwerfafval

## Achtergrondinformatie

Vuil dat rondslingerd op straat en in de natuur, bewust of onbewust achtergelaten door mensen, noem je zwerfafval. Denk bijvoorbeeld aan lege blikjes en glas, kauwgomresten, sigarettenpeuken en allerlei soorten plastic. Zwerfafval is niet alleen onverzorgd en rommelig, maar het maakt het ook onveiliger om buiten te spelen, zorgt voor lekke banden en kapotte bootschroeven. Bovendien is het slecht voor de natuur. Planten kunnen er niet goed door groeien en dieren eten het op, raken erin verstrikt of kunnen er in stikken.

Afhankelijk van het materiaal blijft afval jarenlang liggen: een bananenschil breekt af in gemiddeld 1 jaar, maar een blikje heeft minstens 50 jaar nodig. Plastic afval kan helemaal niet afbreken in de natuur. Het drijft via onze sloten en rivieren naar zee en verspreidt zo naar de rest van de wereld. Dit staat bekend als de plastic soep. Langzaam valt dit plastic uiteen tot microplastics, welke achterblijven op de bodem of opgegeten worden door vissen. Komt deze vis op het bord van een mens of vogel? Dan krijgen zij die microplastics ook binnen.

Aan de slag tegen zwerfafval? Draag je steentje bij door er op te letten minder afval te produceren: koop producten zonder (plastic) verpakking, recycle wat overblijft en ruim afval op wat je tegenkomt.

Ga aan de slag met zwerfafval met behulp van het Zwerfafvalboekje. Je vindt er allerlei tips, weetjes en goede voorbeelden hoe jouw IVN-afdeling kan bijdragen aan het verminderen van zwerfafval in de natuur. Naast informatie biedt het Zwerfafvalboekje aanknooppunten die laagdrempelig zijn voor vrijwilligers om zwerfafval onder de aandacht te brengen bij jouw omgeving.

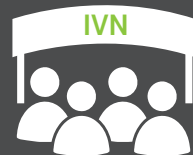
Schone Rivieren: opruimen, ontdekken, onderzoeken en oplossen. IVN zet zich in voor schone uiterwaarden en rivieren in Nederland. Dat doen we door samen met vrijwilligers op te ruimen in deze gebieden en door vrijwilligers en omwonenden kennis te laten maken met het mooie riviereengebied. Samen met de Plastic Soup Foundation en Stichting de Noordzee doen we daarnaast onderzoek naar de herkomst van het afval, om op deze manier de bronnen van het zwerfafval aan te pakken.

Inspiratie: Tijdens een excursie of andere IVN-activiteit kan je de zwerfafval quiz doen. Hierin worden de deelnemers uitgedaagd om na te denken over hoe lang het duurt voordat verschillende soorten zwerfafval afbreken of uit elkaar vallen.



### Daag jezelf uit

Maak deze maand gebruik van de Litterati-app; breng zwerfafval in beeld. De gegevens die hiermee verzameld worden, worden gebruikt om organisaties aan te sporen tot duurzame oplossingen.



### Daag je IVN-afdeling uit

Spreek af met de wandelingen werkgroep dat tijdens iedere excursie onderweg zwerfafval wordt opgeruimd. Laat de deelnemers dit zelf doen en geef ze een kleine beloning na afloop. Zorg voor de vereiste hulpmiddelen, zoals vuilniszakken, handschoenen en/of knijpers.



### Daag je omgeving uit

Zoek aansluiting bij, of vorm zelf een groep om zwerfafval in je omgeving op te ruimen. Meld je aan bij Nudge en volg de aanwijzingen. Doe mee met de grootste burgeractie ooit en kijk na afloop wat je met elkaar wereldwijd hebt bereikt.



# Oktober



## Bodemdieren

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_
- 13 \_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_
- 15 \_\_\_\_\_
- 16 \_\_\_\_\_
- 17 \_\_\_\_\_
- 18 \_\_\_\_\_
- 19 \_\_\_\_\_
- 20 \_\_\_\_\_
- 21 \_\_\_\_\_
- 22 \_\_\_\_\_
- 23 \_\_\_\_\_
- 24 \_\_\_\_\_
- 25 \_\_\_\_\_
- 26 \_\_\_\_\_
- 27 \_\_\_\_\_
- 28 \_\_\_\_\_
- 29 \_\_\_\_\_
- 30 \_\_\_\_\_
- 31 \_\_\_\_\_



Daag jezelf uit  
Maak een  
wormenbak voor je  
groenafval



Daag je IVN-afdeling uit  
Organiseer  
bodemdierendagen



Daag je omgeving uit  
Werk samen met je  
lokale supermarkt  
voor compost

Oktober

# Bodemdieren

## Achtergrondinformatie

Bodemdieren leven net boven of in de grond, zoals regenwormen en duizendpoten en schimmels. Bodemdieren hebben een onmisbare rol in de kringloop van de natuur. Ze eten resten van dode planten en dieren en houden zo de bodem gezond. Daar kunnen we als mens wel wat van leren. De kringloop van de natuur is een goed voorbeeld voor de circulaire en duurzame samenleving.

Op plekken waar de bodem met rust wordt gelaten, gaat het goed met de bodemdieren. Maar op veel akkers en in veel tuinen wordt continu de bodem omgespit en met (kunst)mest gewerkt, waardoor de bodemdieren het moeilijk hebben. Hierdoor hebben we een ongezonde grond en raakt het evenwicht zoek. Planten kunnen alleen groeien door nog meer te spitten en (kunst)mest toe te voegen. Hoe meer mest, hoe meer stikstof in de grond en in het grondwater. Deze grote hoeveelheid stikstof zorgt weer voor zure regen en maakt de eieren en botten van vogels minder sterk.

Het goede nieuws: voor een gezonde bodem hoef je weinig te doen. Sterker nog: hoe minder, hoe beter! Je houdt de bodem gezond door weinig te spitten, weinig te bemesten en zo min mogelijk blaadjes op te ruimen. Wil je je planten toch nog wat extra geven? Composteer dan.

Marc Siepman is spreker en geeft workshops, lezingen en cursussen over de bodem en de link met duurzaamheid en systeemdenken.

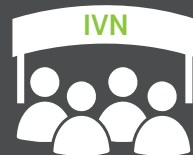
Het Nederlands Instituut voor ecologie organiseert ieder jaar de Bodemierendagen. Tijdens deze dagen haakt IVN West-Friesland aan en organiseert in deze week een bodemdierenactiviteit. Deze bestaat uit bodemdieren zoeken in het bos, onder meer onder schors van dode bomen en in de bodem. De gevonden bodemdieren worden bekeken met loepjes en onder de microscoop.

IVN heeft een zoekkaart en activiteitenboekje rondom bodemdieren ontwikkeld. Zo kan je goed zelf aan de slag om het leven in en op de grond te ontdekken. Deze IVN-materialen zijn verkrijgbaar via de IVN-webwinkel.



### Daag jezelf uit

Maak een wormenbak voor je groenafval. Dat kan heel simpel met plastic bakken, goede grond of compost, vocht en compost- of tijgerwormen. Een wormenbak is klein, reukloos, goedkoop en past op ieder balkon.



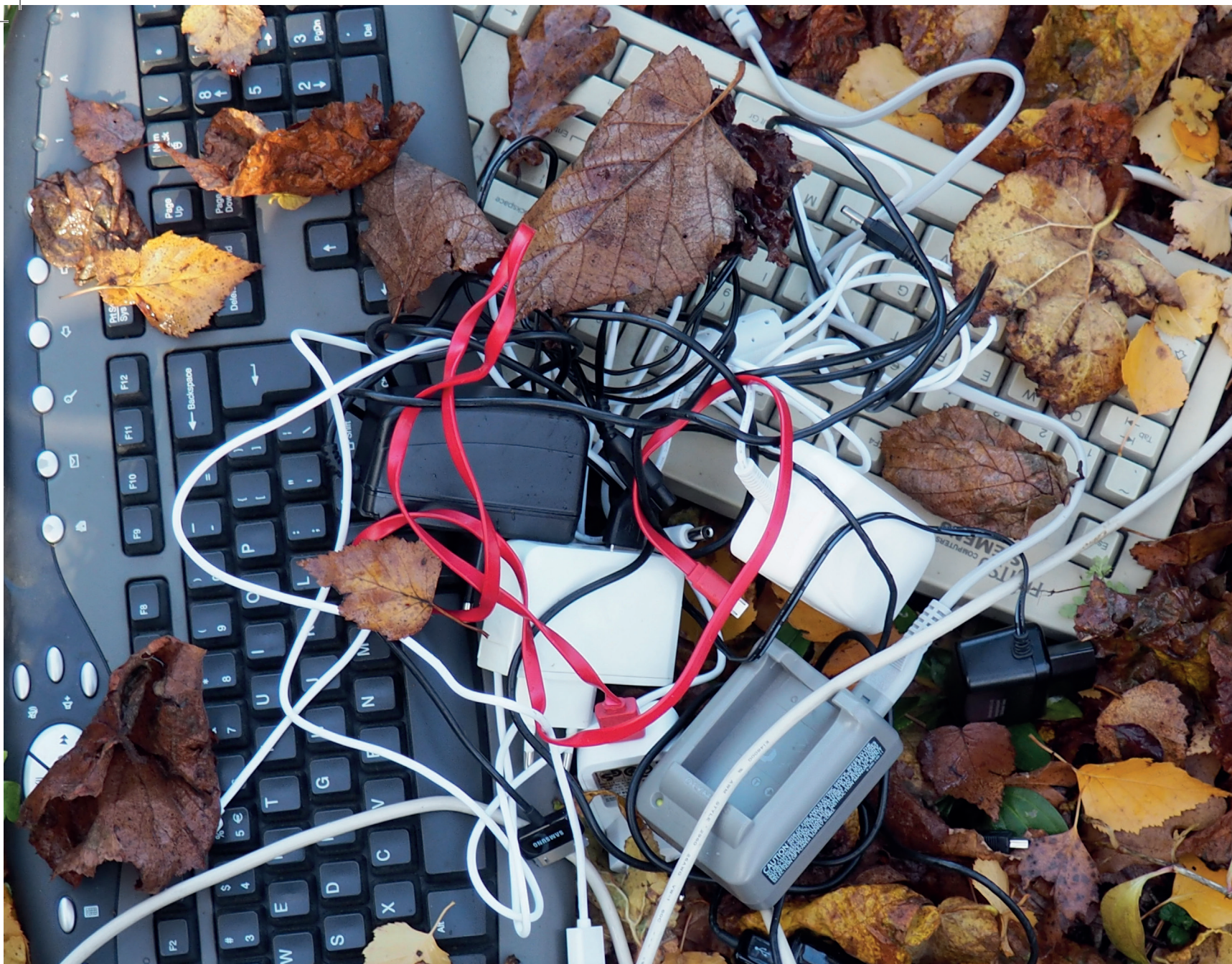
### Daag je IVN-afdeling uit

Organiseer zelf bodemierendagen. Ga met gezinnen bodemdieren zoeken en bekijk ze onder de microscoop of met loepjes. Ook kan je dan laten zien hoe een wormenbak werkt. Dit is een mooie manier om het groenafval van de IVN afdeling te verwerken.



### Daag je omgeving uit

Vraag je supermarkt of ze compost willen maken van hun groenteafval en dat ter beschikking willen stellen aan klanten, die een emmertje daarvoor kopen. Hiermee kan je steeds een beetje compost meenemen.



# November



## Consumptie

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_
- 13 \_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_
- 15 \_\_\_\_\_
- 16 \_\_\_\_\_
- 17 \_\_\_\_\_
- 18 \_\_\_\_\_
- 19 \_\_\_\_\_
- 20 \_\_\_\_\_
- 21 \_\_\_\_\_
- 22 \_\_\_\_\_
- 23 \_\_\_\_\_
- 24 \_\_\_\_\_
- 25 \_\_\_\_\_
- 26 \_\_\_\_\_
- 27 \_\_\_\_\_
- 28 \_\_\_\_\_
- 29 \_\_\_\_\_
- 30 \_\_\_\_\_



Daag jezelf uit  
Koop een week lang  
niets met uitzondering  
van voedsel.



Daag je IVN-afdeling uit  
Leen spullen bij een  
andere afdeling



Daag je omgeving uit  
Feestaankopen  
doen? Geef eens een  
beleviscadeau.

November

# Consumptie

## Achtergrondinformatie

Iedereen is een consument en heeft producten nodig voor onze levensbehoeften zoals voedsel en onderdak. Daarnaast kopen we veel andere spullen, zoals elektronica en kleding. Deze bevredigen geen basisbehoeften, maar worden gezien als statussymbool of onderdeel van de identiteit van de eigenaar.

Voordat producten bij ons terecht komen, hebben ze al een hele reis gemaakt. Van grondstoffen, de mensenarbeid om de spullen te maken en het vervoer naar de winkel, naar het afvoeren en verwerken na het gebruik. Bij elke stap in dit proces horen gifstoffen, CO2-uitstoot en waterverbruik. De stappen in dit proces bevinden zich voornamelijk buiten Nederland, omdat dat goedkoper is. Hierdoor krijgen we weinig of niets mee van het grote effect dat onze consumptie heeft op de wereld. De gemiddelde Nederlander maakt namelijk de grootste impact op milieu en klimaat niet door autorijden, de verwarming hoog zetten of lang douchen, maar door het kopen van spullen. Hier valt dus veel winst te behalen!

Gelukkig kun je zelf veel doen. We maken allemaal keuzes in wát we kopen, hoe váák en hoe véél we kopen. Heb je die spullen wel echt nodig? En als je iets koopt, maak je bewuste keuzes wat je koopt? Dan stimuleer je bedrijven om hun aanbod te verbeteren.

Het boek *De verborgen impact* van Babette Porcelijn is een echte aanrader. IVN'er Carolien Caspers is als coach aan de slag gegaan en verzorgd lezingen en workshops over dit boek. Hierin bespreekt Carolien wat onze impact op de planeet is, die grotendeels buiten ons zicht plaatsvindt en groter is dan we denken. Daardoor wordt duidelijk welke keuzes in je dagelijkse leven er écht toe doen. Meer weten: Carolien Jasper kun je via de Ons IVN community benaderen

Marie Kondo is een Japanse opruimgoeroe, waar nu naast een boek ook een Netflix serie over is verschenen. Haar opruimmethode draait om de vraag: word ik hier blij van? Als het item in je leven een positief effect op je heeft, mag je het houden. Heeft dat het niet, moet je het weg doen.

Tijdens de IVN Natuurgidsenopleiding 2017-2019 Maas & Mergelland hebben vier cursisten een kwartetspel *Duurzaamheid* ontwikkeld. Dit spel is beschikbaar via de online community van deze IVN kalender.



### Daag jezelf uit

Koop een week lang niets nieuws met uitzondering van voedsel. Kijk wat er gebeurt en welke alternatieve manieren je ontdekt om aan de gewenste spullen te komen.



### Daag je IVN-afdeling uit

Spullen nodig voor een activiteit? Kijk eerst eens of je spullen kan lenen bij een andere afdeling. Of ga langs bij de kringloopwinkel. En spoor je mede-IVN'ers aan dit ook te doen.



### Daag je omgeving uit

Vier je straks Sinterklaas of Kerst? Vier het dit jaar zonder spullen. Geef in plaats daarvan een dienst (zoals ontbijt op bed), gebruiksvoorwerp zoals voedsel of een activiteit cadeau. Dat kan voor elke portemonnee: een wandeling, warme choco of concert.





# December



## Mobiliteit

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_
- 13 \_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_
- 15 \_\_\_\_\_
- 16 \_\_\_\_\_
- 17 \_\_\_\_\_
- 18 \_\_\_\_\_
- 19 \_\_\_\_\_
- 20 \_\_\_\_\_
- 21 \_\_\_\_\_
- 22 \_\_\_\_\_
- 23 \_\_\_\_\_
- 24 \_\_\_\_\_
- 25 \_\_\_\_\_
- 26 \_\_\_\_\_
- 27 \_\_\_\_\_
- 28 \_\_\_\_\_
- 29 \_\_\_\_\_
- 30 \_\_\_\_\_
- 31 \_\_\_\_\_



**Challenge jezelf**  
Pak de fiets of OV in plaats van de auto voor korte afstanden



**Daag je IVN-afdeling uit**  
Stimuleer carpoolen binnen je afdeling



**Daag je omgeving uit**  
Tip collega's of vrienden om met de trein op vakantie te gaan

## Achtergrondinformatie

Mobiliteit en reizen, zoals vakantievervoer, zakelijk verkeer of verkeer rond het huis, is belangrijk voor de mens in de samenleving. Dit gaat alleen vaak gepaard met het gebruik van fossiele brandstoffen zoals olie, gas en steenkool. Verbranding van deze stoffen zorgt voor CO<sub>2</sub>-uitstoot, welke bijdraagt aan versterking van het broeikaseffect. De mens heeft door te reizen een zeer grote ecologische voetafdruk op de aarde.

Je belast het milieu het minst door je te verplaatsen op basis van je eigen menselijke energie, zoals lopen of fietsen. Op de fiets kun je in 6,5 uur 110 km afleggen zonder CO<sub>2</sub>-uitstoot. Zit je dezelfde tijd in de trein, dan leg je 650 km af, maar zijn ter compensatie voor deze CO<sub>2</sub>-uitstoot 8 bomen per persoon nodig. Voor reizen met de auto is dit zelfs 17 bomen. Het vliegtuig is het meest schadelijk: terwijl je 5600 km aflegt in 6,5 uur tijd, geldt een compensatie van 143 bomen per persoon. Bovendien is de uitstoot van fossiele verbrandingsresten op grote hoogte ongeveer twee keer zo schadelijke als op de aardoppervlak. Er is zoveel CO<sub>2</sub>-uitstoot van vliegtuigen, dat al zou je alle CO<sub>2</sub>-uitstoot van vluchten willen compenseren, de aarde daar te klein voor is.

Ook als je in een andere stad woont, kan je met de fiets gaan. Inmiddels zijn er in Nederland zo'n 300 km aan snelfietsroutes. Dit zijn comfortabele en ruime fietsroutes die regio's met elkaar verbinden. Zo kun je zonder oponthoud fietsen van A naar B.

IVN Oss organiseert geregeld fietstochten door de natuur. Er worden speciaal routes gekozen die goed met de fiets bereikbaar zijn, waardoor het autogebruik om naar de verzamelplaats te komen wordt verminderd.

De stichting Gezond Natuur Wandelen biedt in zes provincies in Nederland gratis wekelijkse natuurwandelingen aan voor mensen die meer willen gaan bewegen. Gezondheid en welzijn van de deelnemers worden bevorderd door het wandelen zelf, de natuur en het groen in de stad en de sociale contacten. De vrijwillige wandelbegeleiders vertellen onderweg kort iets over de natuur, waarbij het thema biodiversiteit ook aan bod komt.



### Daag jezelf uit

Wil je een afstand overbruggen van minder dan 7 kilometer? Pak de fiets in plaats van auto of lijnbus. Houd je kilometerstand bij. En ontdek hoeveel CO<sub>2</sub>-uitstoot je bespaart.



### Daag je IVN-afdeling uit

Stimuleer carpoolen binnen je afdeling. Spreek een centrale opstaptelek af die goed bereikbaar is met fiets of OV en reis samen verder naar de bestemming. Wie dichtbij de startplaats woont, gaat daar rechtstreeks naartoe en niet naar de opstaptelek.



### Daag je omgeving uit

Bespreek je met collega's en kennissen elkaars vakantieplannen? Geef ze als tip om de trein te nemen. Via NS International en Seat61 kom je op de mooiste bestemmingen met de trein, waarbij de vakantie al begint zodra je de trein instapt.

## Meer weten?

---

[babetteporcelijn.com](http://babetteporcelijn.com)  
[bodemdierendagen.nl](http://bodemdierendagen.nl)  
[eerlijkwinkelen.nl](http://eerlijkwinkelen.nl)  
[eetbaarsoest.nl](http://eetbaarsoest.nl)  
[footprintchallenge.nl/de-voetafdruktest](http://footprintchallenge.nl/de-voetafdruktest)  
[genoeg.nl/boeken/eten/veggie-in-pumps](http://genoeg.nl/boeken/eten/veggie-in-pumps)  
[gezondnatuurwandelen.nl](http://gezondnatuurwandelen.nl)  
[goedewaar.nl](http://goedewaar.nl)  
[groen-maastricht.com/mijngroen/pdf/boomspiegels\\_beplantingsvoorbeelden.pdf](http://groen-maastricht.com/mijngroen/pdf/boomspiegels_beplantingsvoorbeelden.pdf)  
[ivn.nl/afdeling](http://ivn.nl/afdeling)  
[ivn.nl/duurzaamheid](http://ivn.nl/duurzaamheid)  
[ivn.nl/duurzame-onwikkelingsdoelen](http://ivn.nl/duurzame-onwikkelingsdoelen)  
[ivn.nl/schone-rivieren/ivn-zwerfafvalboekje](http://ivn.nl/schone-rivieren/ivn-zwerfafvalboekje)  
[ivn.nl/tinyforest](http://ivn.nl/tinyforest)  
[klimaatgesprekken.nl](http://klimaatgesprekken.nl)  
[klimaatkwartet.nl](http://klimaatkwartet.nl)  
[kouwekieren.nl/voorbereiding-kledingruil-tips](http://kouwekieren.nl/voorbereiding-kledingruil-tips)  
[marcsiepman.nl](http://marcsiepman.nl)  
[milieucentraal.nl](http://milieucentraal.nl)  
[milieucentraal.nl/klimaat-en-aarde/klimaatklappers/wat-is-je-co2-voetafdruk](http://milieucentraal.nl/klimaat-en-aarde/klimaatklappers/wat-is-je-co2-voetafdruk)

[mudjeans.eu](http://mudjeans.eu)  
[nederlandzoemt.nl](http://nederlandzoemt.nl)  
[nudge.nl](http://nudge.nl)  
[operatiesteenbreek.nl](http://operatiesteenbreek.nl)  
[projectcece.nl](http://projectcece.nl)  
[rankabrand.nl](http://rankabrand.nl)  
[repaircafe.org](http://repaircafe.org)  
[rvo.nl/subsidies-regelingen/investeringsubsidie-duurzame-energie-isde](http://rvo.nl/subsidies-regelingen/investeringsubsidie-duurzame-energie-isde)  
[schonerivieren.org](http://schonerivieren.org)  
[seat61.com](http://seat61.com)  
[takeitslowstore.com](http://takeitslowstore.com)  
[veganchallenge.nl](http://veganchallenge.nl)  
[voedselbos.nl](http://voedselbos.nl)  
[voetafdruk.eu/uwvoetafdruk](http://voetafdruk.eu/uwvoetafdruk)  
[voetafdruktest.wnf.nl](http://voetafdruktest.wnf.nl)  
[warmetruiendag.nl](http://warmetruiendag.nl)  
[we-energy.eu/project-we-energy-game](http://we-energy.eu/project-we-energy-game)  
[werkce.nu](http://werkce.nu)  
[winkel.ivn.nl/zoekkaart-bodemdieren.html](http://winkel.ivn.nl/zoekkaart-bodemdieren.html)  
[woesteland.nl](http://woesteland.nl)

## Foto verantwoording

---

Charlotte Jansen (2)  
Lenie Doornkamp (4)  
Petra Heemskerk (11)  
Regien Bosman (3)  
Ria van de Bor (9)  
Sil Schuurin (1,12)  
Tineke Wouda (5,6,7,8,10, coverfoto)



# Beleef de natuur

---

**[IVN.nl/duurzaamheid](https://ivn.nl/duurzaamheid)**

Deel uitmaken van de IVN community natuur en duurzaamheid? Geef je op via [eenduurzaamjaar@ivn.nl](mailto:eenduurzaamjaar@ivn.nl)