Greener Age
CLIMATE-CHANGE AND ENVIRONMENTAL LITERACY FOR URBAN CITIZENS 55+

GreenerAge

We zijn allemaal verantwoordelijk voor onze planeet

Medegefinancierd door de Europese Unie

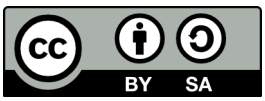
Contributors
Outi Valkama, TUNI
Pauliina Baltzar, TUNI
Raúl Castaño, TUNI
Salla Aaltonen, TUNI
Carina Dantas, SHINE 2Europe
Inês Saavedra, SHINE 2Europe
Leni Koch, ISIS
Karin Stiehr, ISIS
Bart Borsje, AFEdemy
Patricha Lucha Farina, AFEdemy
Lucia Thielman, AFEdemy
Edyta Gasadowska LAB60+
Zuzanna Gawron, LAB60+

Editors
Outi Valkama, TUNI
Pauliina Baltzar, TUNI
Raúl Castaño, TUNI
Salla Aaltonen, TUNI

Illustrations
Zuzanna Gawron, LAB60+

Layout
Salla Aaltonen, TUNI

Copyright ©2023



Deze publicatie is gelicentieerd onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel 4.0 Internationaal licentie (CC BY-NC 4.0).

Institut für Soziale Infrastruktur
Sozialforschung Sozialplanung Politikberatung

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

GreenerAge

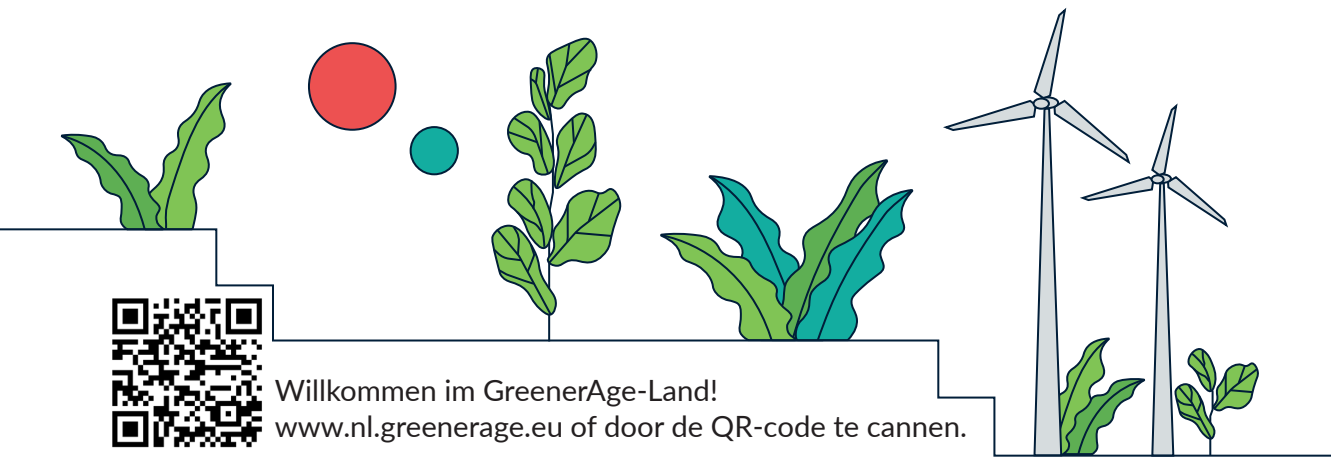
We staan voor ongekende uitdagingen (bijvoorbeeld op het gebied van klimaat, ecologie en milieu), dus onze steun aan een groene overgang naar een klimaatneutrale samenleving in 2050 is essentieel. Om dit te bereiken zijn blijvende veranderingen in het gedrag van burgers nodig in de richting van duurzamere en gezondere gewoonten. Een fundamentele culturele verandering is essentieel om de effectiviteit van het beleid om klimaatneutrale samenlevingen te creëren te bevorderen.

Mensen in de tweede helft van hun leven kunnen veel bijdragen aan het redden van de planeet: Hun meest waardevolle bezit is ervaring en tijd. Vaak zijn hun kinderen het huis uit, sommigen zijn vervroegd met pensioen gegaan en anderen zijn al gepensioneerd. Ze hebben veel kennis en zijn in een uitstekende positie om bij te dragen aan een groenere toekomst. Dit kan in hun privéomgeving, met hun familie, vrienden of buren, of als vrijwilligers in een initiatief dat zich bezighoudt met klimaatbescherming en milieuprojecten.

Het GreenerAge project, medegefinancierd door de Europese Unie, is gericht op het ontwikkelen van duurzame hulpmiddelen voor mensen in de tweede helft van hun leven om hun competenties en vaardigheden uit te breiden door het creëren van een laagdrempelige en speelse toegang tot een milieu- en digitaal alfabetiseringsplatform voor burgers van 55+, waarbij een zelfreflectief, positief en empowerend hulpmiddel voor milieu- en klimaatkwesties wordt bevorderd. In combinatie met verbeterde digitale vaardigheden zal het GreenerAge project burgers van 55+ in staat stellen gezonder gedrag aan te nemen voor zichzelf en voor de planeet, een actiever burgerschap bevorderen met andere burgers in andere EU-landen en hun samenwerking tussen generaties, door hun familieleden, buren en vrienden te beïnvloeden in de richting van milieuvriendelijkere gewoonten en gedrag.

Het GreenerAge project wil voordelen opleveren voor organisaties, steden, regio's en uiteindelijk burgers in heel Europa, door de impact van de resultaten die zich uitstrekken over vijf landen en culturen en in zes talen, met verschillende getuigenissen en perspectieven van burgers.

Het GreenerAge consortium bestaat uit de Universiteit van Tampere (Finland), AFEdemy (Nederland), Fundacja Laboratorium Architektury 60+ (Polen), SHINE 2Europe (Portugal) en ISIS Institut für Soziale Infrastruktur gGmbH (Duitsland).



Willkommen im GreenerAge-Land!
www.nl.greenerage.eu of door de QR-code te cannen.

GreenerAge Handboek

Dit compendium is bedoeld om 55-plussers de kans te geven een nieuw perspectief te ontwikkelen op het lokale en mondiale milieu en klimaat. Oudere burgers worden in staat gesteld om gezonder gedrag aan te nemen voor zichzelf en de planeet. Er wordt aandacht besteed aan contexten die verder gaan dan gangbaar gedrag om in plaats daarvan perspectieven van 55-plussers over te nemen.

Om een gemakkelijk toegankelijk en gebruiksvriendelijk document te ontwikkelen, werden burgers en deskundigen geraadpleegd voor deze handleiding. Er zijn veldrapporten uit de vijf partnerlanden verzameld om de behoeften van 55-plussers met betrekking tot milieueducatie in kaart te brengen.

Het handboek introduceert het overkoepelende thema van klimaatgeletterdheid en vijf kerngebieden van duurzaam leven. Daarnaast geeft het handboek concrete tips over hoe de verworven kennis in het dagelijks leven kan worden toegepast. Alle resultaten en informatie over het project zijn online te vinden op https://nl.greenerage.eu.

Duurzaam transport en mobiliteit

Duurzaam transport en duurzame mobiliteit verwijzen naar systemen en praktijken die prioriteit geven aan het efficiënt, milieuvriendelijk en sociaal rechtvaardig verplaatsen van mensen en goederen, en zodoende negatieve effecten op het milieu te minimaliseren en duurzaamheid te bevorderen.

Duurzaam watergebruik

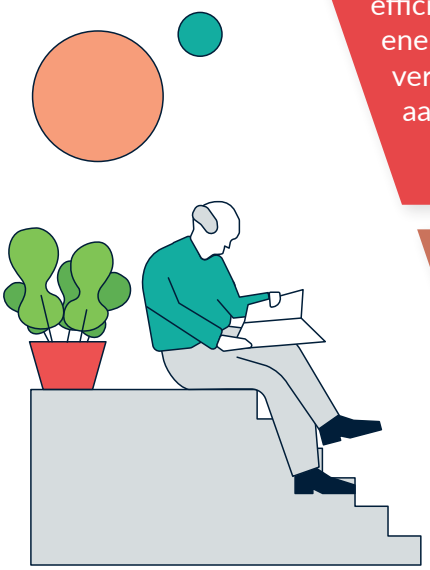
Duurzaam watergebruik is het verantwoord en efficiënt gebruik van waterbronnen om aan de huidige behoeften te voldoen zonder de beschikbaarheid van water voor toekomstige generaties in gevaar te brengen of het ecosysteem te beschadigen.

Recycling

Recycling is het proces van hergebruik, inzameling, sortering en omzetting van afvalmaterialen in nieuwe producten, waardoor er minder grondstoffen nodig zijn en de impact op het milieu minimaal is.

Duurzame energie

Duurzaam energieverbruik betekent energie efficiënt gebruiken en vertrouwen op hernieuwbare energiebronnen om de impact op het milieu te verminderen, hulpbronnen te sparen en te voldoen aan de huidige en toekomstige energiebehoeften.



Duurzaam voedsel

Duurzame voedselconsumptie betekent bewuste keuzes maken die rekening houden met de impact van voedselproductie op het milieu, voedselzekerheid op de lange termijn bevorderen en prioriteit geven aan het welzijn van mensen en de planeet..

Klimaatverandering

Wat betekent klimaatverandering, waarom gebeurt het, wat zijn de gevolgen en, last but not least, wat kun je doen om bij te dragen aan het voorkomen of beperken ervan? Klimaatverandering begint ook bij ons en dus zijn wij ook een deel van de oplossing. Maar maak je geen zorgen, kleine veranderingen kunnen meer verschil maken dan je denkt.

WAT? Klimaatverandering is een verandering op lange termijn in temperaturen en weerpatronen. Hoewel natuurlijke factoren zoals ijstijden in het verleden verschuivingen hebben veroorzaakt, zijn menselijke activiteiten sinds het einde van de 19e eeuw de belangrijkste oorzaak. Het verbranden van fossiele brandstoffen voor energie en technologie heeft geleid tot het vrijkomen van grote hoeveelheden broeikasgassen, vooral kooldioxide (CO2), die warmte vasthouden in de atmosfeer en de opwarming van de aarde veroorzaken.

WAAROM? Inzicht in klimaatverandering is belangrijk, omdat het mensen in staat stelt er iets aan te doen. Het maakt het mogelijk om geïnformeerd te zijn over praktische oplossingen en niet te trappen in desinformatie.

Begrippen

ECOLOGIE EN HET MILIEU

Ecologie houdt zich bezig met de interactie tussen levende organismen onderling en met hun omgeving. De nadruk ligt op de relaties en dynamiek binnen ecosystemen. De term milieu verwijst daarentegen naar het hele milieu, inclusief natuurlijke hulpbronnen, vervuiling en de invloed van de mens op de fysieke omgeving.

BROEIKASGASSEN

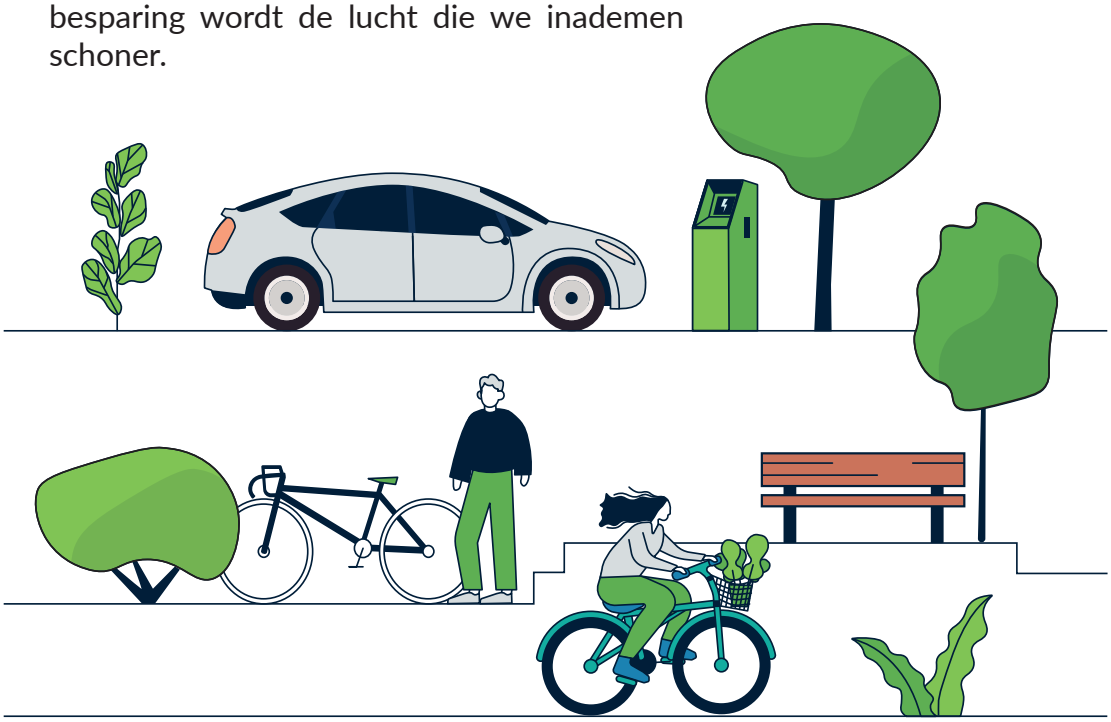
Broeikasgassen zoals kooldioxide en methaan zijn gassen in de atmosfeer die de warmte van de zon absorberen. Ze zijn nodig om de planeet warm te houden. Maar menselijke activiteiten hebben het niveau ervan verhoogd, waardoor de aarde opwarmt en het klimaat verandert.

Duurzame mobiliteit

Het passagiersverkeer neemt wereldwijd toe. Dit betekent echter niet noodzakelijkerwijs dat de mobiliteit van mensen ook toeneemt. Wil je weten hoe je overal kunt komen zonder het milieu te vervuilen?

WAT? Mobiliteit is een belangrijke voorwaarde voor sociale participatie, werkgelegenheid en uiteindelijk ook voor de economie. In de afgelopen decennia is de mobiliteit van mensen met gemotoriseerde voertuigen gestaag toegenomen. Dit gaat echter gepaard met de uitstoot van gassen en luchtverontreinigende stoffen die schadelijk zijn voor het milieu en het klimaat. Duurzame mobiliteit wordt gekenmerkt door voertuigen stiller, energiezuiniger en schoner te maken. Een andere aanpak is om ze verder uit te bannen en te vervangen door milieuvriendelijkere vervoersmiddelen zoals de trein of de fiets.

WAAROM? Duurzame mobiliteit en vervoer zijn belangrijk omdat de CO2-uitstoot van personen- en goederenvervoer een groot deel van de totale uitstoot uitmaakt en daarom moet worden teruggedrongen. Door aandacht te besteden aan duurzaamheid bij het kiezen van een vervoermiddel kan men een rol spelen in het tegengaan van klimaatverandering. Mobiliteit door fietsen en lopen is ook goed voor het lichaam en houdt je gezond. En door de extra besparing wordt de lucht die we inademen schoner.



Tips voor het dagelijks leven

LATEN WE WANDELEN
Probeer vaker dan normaal korte afstanden te lopen of te fietsen en vermijd onnodige autoritten. Dit is niet alleen goed voor het milieu, maar ook voor je eigen gezondheid.

PROBEER HET OPENBAAR VERVOER
Het openbaar vervoer is tegenwoordig meestal goed ontwikkeld en biedt vaak kortingen voor bepaalde groepen mensen. Zoek bijvoorbeeld uit of je vervoersbedrijf kortingen biedt voor senioren.

VERMIJD HET VLIEGTUIG
Probeer zo min mogelijk te vliegen. Vooral binnenlandse vluchten kunnen worden vervangen door duurzamere alternatieven zoals de trein.

TOON JE STEUN
Er zijn veel initiatieven die autovrije stadscentra of snelheidsbeperkingen in steden promoten. Steun deze initiatieven en maak het voor anderen mogelijk om ook autovrij te

Tips voor de gemeenschap

CARPOOL
Als het mogelijk is, doe dan je eigen auto weg en maak gebruik van deelauto's. Je kunt ook carpoolen met je familie, vrienden of buren om je eigen auto niet te hoeven gebruiken. Zo bespaar je ook geld op autokosten en brandstof.

GA NA OF JE WERKGEVER HULP BIEDT
Soms kun je van je werkgever geld krijgen voor je woon-werkverkeer om een fiets aan te schaffen of kaartjes voor het openbaar vervoer te subsidiëren.

OVERSTAPPEN OP E-MOBILITEIT
Probeer indien mogelijk de voorkeur te geven aan elektronische voertuigen als je reist. Je kunt ook controleren of je lokale overheid belastingvoordelen of subsidies biedt voor de aanschaf van en elektronische auto of een e-bike, als je een nieuwe nodig hebt.

PLAN JE REIS
Roep voor je volgende vakantie misschien iedereen bij elkaar en plan een vakantie zonder vluchten. Het spoornetwerk is uitgebreid en je kunt gemakkelijk lokaal en internationaal reizen met de trein.

WEBSITES

Als je meer informatie over dit onderwerp wilt, kun je de volgende websites bezoeken:

Duurzaam vervoer:
www.milieucentraal.nl/duurzaam-vervoer/

MOBIELE APPS

Er zijn een aantal mobiele telefoon applicaties die je kunnen helpen om duurzamer te leven.

Hoe werkt SnappCar? Leer alles over autodelen! - SnappCar

WIL JE MEER WETEN?

Je kunt meer informatie over duurzame mobiliteit vinden op de website van het GreenerAge project
http://nl.greenerage.eu
of door de QR-code te scannen.

Duurzaam watergebruik

Water is een essentieel element voor het leven op aarde, vooral voor de mens. Daarom is het cruciaal dat we er goed voor zorgen. Omdat de wereldbevolking toeneemt, is er een grotere vraag naar vers, behandeld en schoon water. En water wordt schaars. 97% van het water op aarde is zout, en slechts 2% van het zoete water is beschikbaar voor ons en andere levende wezens (1% zit in het grondwater)! Het is daarom belangrijk om te analyseren hoe we onze watervoetafdruk kunnen verkleinen en toegang hebben tot praktische oplossingen om duurzaam waterverbruik te garanderen.

WAT? Het verbeteren van het waterverbruik betekent inzicht verkrijgen in ons gedrag qua watergebruik en bereidheid om altenatieven toe te passen. Door de kennis en het bewustzijn over dit onderwerp te vergroten, is het mogelijk om de efficiëntie te verbeteren en methoden te onderzoeken zoals het recyclen van water en het opvangen van regenwater voor specifieke doeleinden.

WAAROM? Duurzaam verbruik beschermt niet alleen ecosystemen, het helpt ook geld te besparen. Het kan ook bijdragen aan de vermindering van energie die gepaard gaat met zuivering, transport en verwarming. Door duurzame praktijken toe te passen, verzachten we wereldwijde watercrises en pakken we schaarste aan.

Alledaagse tips

GEBRUIK MINDER
Douche korter om water te besparen. Hetzelfde geldt voor wassen in het algemeen. Vergeet niet de kraan dicht te draaien als je hem niet actief gebruikt, zoals bij het tandenpoetsen.

HERGEBRUIK
Gebruik een emmer om water op te vangen tijdens het wassen van bijvoorbeeld groente en fruit. Dit water is nog steeds goed om planten water te geven en hoeft niet de afvoer in.

WATER OPVANGEN
Regenwater is een gratis bron. Probeer indien mogelijk een regenton of regenbak te installeren om regenwater op te vangen.

GEBRUIK WATER EFFECTIEF
Als je water gebruikt om bijvoorbeeld de vaatwasser of wasmachine te laten draaien, maak dan optimaal gebruik van het wasprogramma met volle ladingen.

Tips voor de gemeenschap

BESPREEK DE KWESTIE MET ANDEREN
Voer een discussie over watergebruik in je huis om gebieden te identificeren waar je efficiënter met water zou kunnen omgaan. Deel de tips met anderen in de buurt.

BUNDEL JE KRACHTEN MET ANDEREN
Sluit je aan bij een lokaal initiatief of organisatie die duurzaam watergebruik promoot. Je kunt tips delen en anderen laten weten wat jouw waterbesparende methoden zijn.

SCHOONMAAK
Organiseer een community clean-up om afval te verzamelen uit lokale beken, rivieren en meren om schone en gezonde waterbronnen te promoten.

MAAK INFORMATIEVE MATERIALEN
Maak en verspreid brochures of flyers over manieren om water te besparen en verspreid ze op openbare plaatsen om het bewustzijn te vergroten en gedragsverandering aan te moedigen.

WEBSITES

Als je meer informatie over dit onderwerp wilt, kun je de volgende websites bezoeken:

https://www.duurzaamthuis.nl/huishouden/water

https://www.gagoed.nl/071-goed-tips/

APPS

Er zijn apps voor de smartphone die helpen om duurzaam te leven, bijvoorbeeld:

Simple shower timer

https://www.mijnkluswijzer.nl/waterbesparende-tips/

WIL JE MEER WETEN?

Je kunt meer informatie vinden over duurzaam waterverbruik op de website van het GreenerAge project http://nl.greenerage.eu
of door de QR-code te scannen.

Recycling

Wat is het eerste waar je aan denkt als je het woord ‘recycling’ hoort? Denk je dat recyclen alleen maar afval sorteren is? Recyclen is onderdeel van een bredere duurzame levensstijl die bestaat uit heroverwegen, weigeren, verminderen, hergebruiken, repareren, opnieuw schenken en herstellen. Door deze praktijken toe te passen, hebben we een positieve invloed op het milieu en onze financiën. Het draagt niet alleen bij aan een gezondere planeet, maar bespaart ook geld doordat we minder nieuwe aankopen hoeven te doen.

WAT?

Kennis over recycling omvat niet alleen het begrijpen Inzicht in recycling houdt meer in dan het sorteren van afval. Het begint met het inschatten van onze behoefte aan producten, het hergebruiken van boodschappentassen en het kiezen van zo min mogelijk verpakking. Het omarmen van de set van 8 stappen - Heroverwegen, Weigeren, Verminderen, Hergebruiken, Repareren, Hergebruiken, Terugwinnen en Recyclen - is een leidraad voor duurzame keuzes. Door deze volgorde te volgen, kunnen we onze manier van denken veranderen, nee zeggen tegen wegwerpartikelen, afval minimaliseren, de levensduur van producten verlengen en hergebruikopties onderzoeken voordat we onze toevlucht nemen tot recycling.

WAAROM?

Recycling voorkomt rechtstreeks vervuiling door de uitstoot van broeikasgassen bij de productie en extractie van grondstoffen te verminderen. Als we dat niet doen, leidt dat tot overvolle stortplaatsen en de vernietiging van natuurlijke habitats doordat afval in ons milieu terechtkomt.

Tips voor het dagelijks leven

DENK AAN DE RICHTLIJNEN
Denk bij recycling eerst aan alle aspecten van duurzaamheid: heroverweeg, vermijd, verminder, hergebruik, repareer, herplaats en herbruik - in die volgorde. Iets weggooien moet een laatste redmiddel zijn.

RUIL OF DONEER
Spullen die je niet meer nodig hebt, zoals kleding, kun je ruilen met mensen die je kent of op online platforms. Er zijn uit plekken waar je spullen kunt geven aan mensen met minder financiële middelen.

VOLGDEREGELSVOORAFVALVERWERKING
Informatie over hoe je goed kunt recyclen kun je vinden in lokale recyclinggidsen.

SCHEP DUIDELIJKHEID
Zet een duidelijk en makkelijk te begrijpen afvalverwijderingssysteem op in je huis. Plaats bakken voor verschillende soorten afval en scheid ze.

Tips voor de gemeenschap

LEER VAN ELKAAR
Je kunt met mensen die je kent praten over recycling en recyclingtips delen. Je kunt anderen helpen beter te recyclen en zelf ook iets leren.

RUIL MET ANDEREN
Je kunt meedoen aan een van de vele ruilinitiatieven, bijvoorbeeld voor kleding, meubels of andere spullen die ook goedkoop tweedehands te koop zijn. Waarom organiseer je geen buurtrommelmarkt?

STEUN ANDEREN
Zelfs als je dingen niet meer nodig hebt, kunnen ze waardevol zijn voor anderen. Werkgelegenheidsinitiatieven voor langdurig werklozen knappen bijvoorbeeld gebruikte spullen en meubels op voor mensen die niet veel geld hebben.

VERENIG KRACHTEN
Een uitgebreid afvalscheidingsstation alleen voor jezelf hebben kan moeilijk zijn, maar samen met je gemeenschap kun je een groter sorteerstation delen met meerdere bakken en misschien zelfs je gedeelde compost.

WEBSITES

Als je meer informatie wilt over dit onderwerp kun je deze websites bekijken:

https://vang-hha.nl/aan-de-slag/gedrag-circulaire-economie/

https://www.swocc.nl/kennisbank-item/milieuvriendelijk-gedrag-stimuleren-via-sociale-normen/

MOBIELE APPARATEN

Er zijn een aantal mobiele telefoon applicaties die je kunnen helpen om duurzamer te leven.

Byewaste

Besteuitafval

WIL JE MEER WETEN?

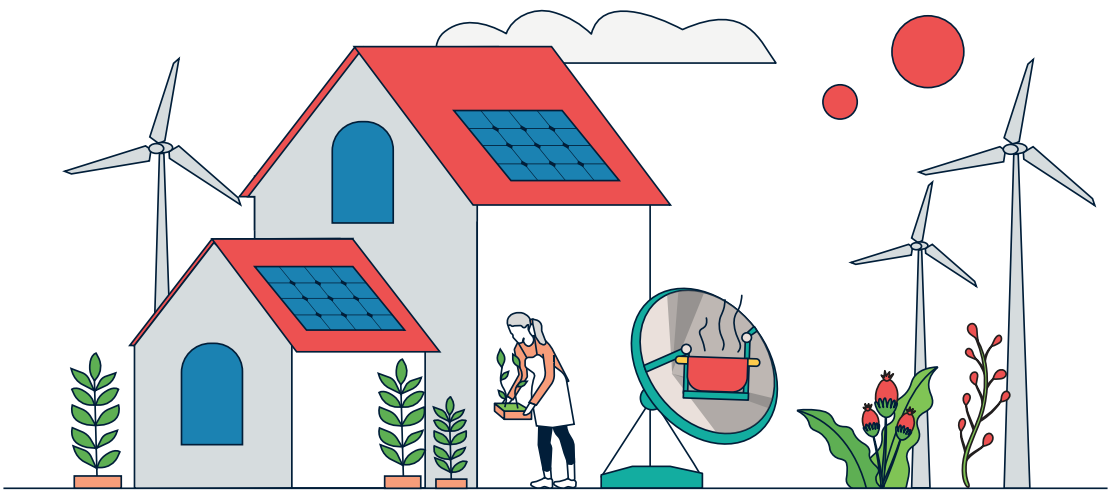
Je kunt meer informatie over recycling vinden op de website van het GreenerAge project
http://nl.greenerage.eu
of door de QR-code te scannen.

Duurzame energie

Zoals jullie vast wel weten, is het belangrijk om af te stappen van energiebronnen die de aarde vervuilen. Maar welke alternatieven zijn er en hoe kun je die gebruiken?

WAT? Energie is duurzaam als het afkomstig is van energiebronnen die het milieu minder belasten en de natuurlijke hulpbronnen niet uitputten. Duurzame energie wordt steeds belangrijker nu de fossiele brandstoffen op aarde op korte en lange termijn opraken. De verschuiving in energieproductie van fossiele brandstoffen naar duurzame energiebronnen wordt ook wel de energietransitie genoemd. Voorbeelden van duurzame energiebronnen zijn wind, zon en water.

WAAROM? Duurzame energie speelt een cruciale rol in de aanpak van klimaatverandering door de uitstoot van broeikasgassen te verminderen. Overschakelen op duurzame bronnen is vooral belangrijk gezien de groeiende afhankelijkheid van elektronische apparaten zoals laptops, tablets en smartphones. Door gebruik te maken van duurzame energie kunnen we niet alleen onze ecologische voetafdruk verkleinen, maar ook de luchtkwaliteit verbeteren, wat leidt tot een betere algehele gezondheid. Veel maatregelen gaan ook gepaard met kostenbesparingen.



Alledaagse tips voor thuis

SWITCH NAAR LED
Als je je halogeenlampen vervangt door LED-lampen, bespaar je ongeveer 10 euro per lamp per jaar. Bovendien gaan LED lampen langer mee dan gewone gloeilampen.

CONTROLEER DE TEMPERATUREN
Staan je koelkast en vriezer op de juiste temperatuur? De koelkast moet op 4 °C staan en de vriezer op -18 °C. Hetzelfde geldt voor wassen: wassen op 30 °C helpt je energie te besparen, maar het is ook een milieuvriendelijkere keuze.

GEEN STAND-BY MEER
Verminder het sluipverbruik door stekkerdozen of slimme stekkers te installeren! Vergeet ook niet om alle onnodige elektronica uit te schakelen als je het huis verlaat of ze niet actief gebruikt.

ALLES DRAAIT OM ISOLATIE
Verwarming en koeling maken een groot deel uit van het energieverbruik in huis. Controleer je manier van verwarmen en koelen op energiebesparende alternatieven en verbeter indien mogelijk je isolatie.

Tips voor de gemeenschap

WEES GEÏNFORMEERD
Kijk eens naar je eigen energieleverancier. Hoeveel zeggen ze uit duurzame bronnen te halen en is het mogelijk om over te stappen naar een duurzamere energieleverancier?

OPROEP AAN DE GEMEENSCHAP
Verzamel je buren en probeer een gezamenlijke oplossing te vinden voor het delen van energie of alternatieve energiebronnen.

ZOEK SUBSIDIE
Er zijn initiatieven en subsidies beschikbaar die informatie geven, discussieavonden organiseren en gratis hulpmiddelen uitdelen zoals aan-uit stekkers die jou en je buren kunnen ondersteunen bij het verduurzamen.

ACTIEF ZIJN
Begin of sluit je aan bij een lokale energiecoöperatie of initiatief om duurzamere energiebronnen en in het algemeen duurzamer energieverbruik te promoten.

WEBSITES

Als je meer informatie wilt over dit onderwerp kun je deze websites bekijken:

https://www.milieucentraal.nl/klimaat-en-aarde/energiebronnen/kleine-windmolens/

https://www.energievergelijk.nl/onderwerpen/sluipverbruik

APPS

Er zijn apps voor de smartphone die helpen om duurzaam te leven, bijvoorbeeld:

ENGIE APP

https://energie.steffie.nl/nl/

WIL JE MEER WETEN?

Je kunt meer informatie vinden over duurzaam energieverbruik en andere duurzame manieren van leven op de website van het GreenerAge project op:
www.nl.greenerage.eu
of door de QR-code te scannen.

Duurzame voeding

Ben je geïnteresseerd in voeding en wil je je dagelijks leven duurzamer maken? Op het GreenerAge platform kun je leren over de impact die de productie en consumptie van voeding heeft op ons milieu. Je krijgt ook handige tips die niet alleen goed zijn voor je lichaam en het milieu, maar ook voor je portemonnee.

WAT? De consumptie van voedsel omvat de productie en consumptie door de eindgebruiker. Duurzaam" betekent in de eerste plaats dat de voedselzekerheid voor toekomstige generaties gegarandeerd is. Als het gaat om duurzame voedselconsumptie, rijst altijd de vraag hoe we ons voedsel zo kunnen produceren en consumeren dat het zo min mogelijk schade toebrengt aan het milieu en dat toekomstige generaties nog steeds zorgeloos kunnen leven op deze planeet. Duurzame consumptie betekent ook dat minder van het voedsel dat we produceren en kopen wordt weggegooid.

WAAROM? Duurzaam voedsel heeft zowel duurzame consumptie als duurzame voedselproductie nodig. Beide beschermen de biodiversiteit op aarde. Een duurzaam dieet is ook goed voor het menselijk lichaam. Het voorkomt ziekten en draagt bij aan een gezonder leven.

Alledaagse tips voor thuis

VERSPIL HET NIET!
Probeer alle voedingsmiddelen die je koopt te gebruiken en laat niets bederven. Met een wekelijks maaltijdplan kun je niet alleen voedselverspilling tegengaan, maar ook geld besparen op impulsaankopen.

ZEG NEE TEGEN PLASTIC
Vermijd plastic bij het boodschappen doen, dat wil zeggen plastic in boodschappentassen en voedselverpakkingen. Neem je eigen tassen en bakjes mee en ga op zoek naar lokale 'onverpakte winkels' waar je producten direct in je eigen bakje kunt kopen.

CONTROLEER HET ETIKET
Let bij het uitzoeken van je producten op keurmerken voor dierenwelzijn, zoals het FSC. Als je geen afstand wilt doen van vis of vlees, kun je ervoor zorgen dat je de meest duurzaam geproduceerde dierlijke producten koopt.

SEIZOENSGEBONDEN, REGIONAAL, BIOLOGISCH
Geef waar mogelijk de voorkeur aan lokaal geproduceerde regionale producten. Zoek ook naar seizoensgebonden en biologische groenten, die zijn niet alleen goed voor het milieu, maar ook lekkerder.

Alledaagse tips voor de

STEUN JE LOKALE BEVOLKING
De manier waarop je winkelt kan een grote invloed hebben op lokale producenten. Probeer lokale organisaties te steunen die biologische en lokaal geproduceerde groenten leveren.

NAAR DE MARKT
Zoek naar wekelijkse markten bij jou in de buurt. Deze markten bieden vaak regionale en seizoensgebonden producten aan. Maak er een dagje uit van en nodig je familie en vrienden uit om mee te gaan.

GEDEELDE TUIN
Misschien heb jij of een van je vrienden of familieleden een tuingedeelte beschikbaar waar je samen eetbare planten aan kunt planten. Je kunt daar je eigen groenten en fruit kweken en oogsten.

ONDERWIJS JEZELF EN ANDEREN
Zoek uit of er plaatselijke onderwijsinstellingen zijn die kennis aanbieden over voedselproductie en -consumptie. Ze hebben misschien open lezingen of excursies die je kunt bijwonen.

WEBSITES

Als je meer informatie over dit onderwerp wilt, kun je de volgende websites bezoeken:

https://www.voedingscentrum.nl/nl/duurzaam-eten/duurzaam-eten-in-7-stappen.aspx

https://www.consumentenbond.nl/duurzamer-eten

APPS

Er zijn apps voor de smartphone die helpen om duurzaam te leven, bijvoorbeeld:

https://www.happycow.net/

Carbonera-app

WIL JE MEER WETEN?

Je kunt meer informatie vinden over duurzame voeding op de website van het GreenerAge project http://nl.greenerage.eu
of door de QR-code te scannen.

Medegefinancierd door de Europese Unie

Greener Age
CLIMATE-CHANGE AND ENVIRONMENTAL LITERACY FOR URBAN CITIZENS 55+

LAB 60+

SHINE 2Europe

Institut für Soziale Infrastruktur
Sozialforschung Sozialplanung Politikberatung

Tampereen yliopisto

AFEdemy
age-friendly environments academy

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.