Week zonder afval

Week Zonder Afval van 1 t/m 7 juni

De hoeveelheid afval die we produceren blijft toenemen, met grote gevolgen voor het milieu, het klimaat en de uitputting van grondstoffen. Veel waardevolle materialen verdwijnen na eenmalig gebruik in de verbrandingsoven of op de afvalberg. Dat is niet alleen zonde, maar ook onhoudbaar. Door slimmer om te gaan met wat we kopen, gebruiken en weggooien, kunnen we verspilling voorkomen. Samen laten we zien dat een leven met minder afval mogelijk is. Deze week staat elke dag een thema centraal.

MAANDAG

Dag 1. Week zonder Afval: Tuurlijk Tweedehands

Word koning van de kringloop! Of je nu jaagt op die ene vintage designstoel, een hippe pre-loved broek of een spannend boek: tweedehands is het nieuwe goud. Je bespaart bakken met grondstoffen en scoort een uniek item dat niemand anders heeft. Gevonden? De kick van die vondst is onbetaalbaar.

Tweedehands, het nieuwe normaal

Hoewel tweedehands kopen een enorme positieve impact heeft op het verminderen van verspilling en het besparen van grondstoffen, is het nog niet altijd de norm. Meestal wordt nieuw kopen als de eerste keuze gezien, terwijl de impact van deze koopcultuur groot is. Het produceren van nieuwe producten vraagt veel grondstoffen, energie en water, terwijl tweedehands spullen vaak nog in goede staat zijn en een tweede leven kunnen krijgen. Elk jaar belanden miljoenen producten die nog prima bruikbaar zijn op de vuilnisbelt, gewoon omdat we er op uitgekeken zijn. Dat kan toch anders?

Dit kun jij doen

Tweedehands kopen is ontzettend leuk en verrassend! Van vintage kleding tot meubels en boeken, er zijn volop unieke items te vinden. En dat is niet alleen goed voor het milieu, maar vaak ook voor je portemonnee. Om succes te boeken

met tweedehands shoppen, is het handig om goed te weten waar je zoekt en geduld te hebben. Bezoek lokale kringloopwinkels, tweedehandswebsites, of organiseer een ruilparty voor de mooiste vondsten. Tweedehands winkelen wordt steeds hipper en biedt de mogelijkheid om je eigen stijl te creëren zonder de milieu-impact van massaproductie. Met een tweedehandse outfit, of een vintage meubel, heb je iets unieks en dat is tof.

Week zonder afval – Tuurlijk Tweedehands

DINSDAG

Dag 2. Week zonder afval: Lekker Lenen (en delen)

Waarom kopen als je ook kunt lenen? Van die boormachine tot een partytent: vaak staan spullen het grootste deel van het jaar stof te happen. Klop eens aan bij je buren of gebruik een leen-app. Dat is niet alleen gezellig en goed voor je portemonnee, maar je houdt ook nog eens ruimte over in je schuur.

Minder spullen, meer ruimte

Onze huizen staan vol met spullen die we zelden nodig hebben: van gereedschap tot ski’s, van feestdecoratie tot een boormachine. Al die weinig gebruikte spullen nemen veel ruimte in. De maatschappij heeft ons geleerd dat bezit gelijk staat aan comfort, maar het gevolg is dat onze huizen uitpuilen van spullen die een smak geld hebben gekost en die tijd is voorbij. Ga lekker lenen en delen!

Dit kun jij doen

Door met buren, vrienden of familie spullen te delen, besparen we niet alleen op kosten en de ruimte in huis, maar bouwen we ook aan een sterkere gemeenschap. Leen die kruiwagen aan je buren, ga met de tent van je vrienden op vakantie of ruil je boeken via een minibieb. Tegenwoordig zijn er bovendien veel platforms en apps die ruilen en lenen makkelijker maken. Laten we samen de overvloed aan spullen verminderen en de waarde inzien van het delen en lenen met elkaar.

Week zonder afval – Lekker Lenen (en delen)

WOENSDAG

Dag 3. Week zonder afval: Rake Reparaties

Gooi het niet weg, geef het een tweede leven. Of het nu een losse knoop is of een haperende lamp: fix het zelf of bezoek een Repair Café bij jou in de buurt. Door te repareren ga je je spullen meer waarderen en gaan ze jaren langer mee. Dus: wees een held, herstel je spullen.

Weg met weggooien

Elke dag worden talloze producten weggegooid die nog prima hersteld of hergebruikt kunnen worden. Dit geldt voor elektronica, meubels, kleding en huishoudelijke apparaten. De snelle wegwerpcultuur leidt tot enorme hoeveelheden afval en een enorme vraag naar nieuwe grondstoffen, wat een zware druk legt op het milieu. Een belangrijke oorzaak van deze verspilling is planned obsolescence (geplande veroudering), waarbij producten opzettelijk zo worden ontworpen dat ze na een bepaalde tijd niet meer goed functioneren of verouderen, zodat consumenten sneller nieuwe aankopen doen. Dit maakt het steeds moeilijker om waardevolle materialen en producten een langer leven te geven. Gelukkig zijn er mooie initiatieven waardoor zomaar weggooien tot het verleden behoort.

Dit kun jij doen.

Jij kunt zelf een groot verschil maken. In plaats van kapotte items direct weg te gooien, kun je ze proberen te repareren of een nieuwe functie geven door upcycling. Er zijn talloze handleidingen en reparatiekits beschikbaar voor het herstellen van elektronica, meubels en kleding. Door bijvoorbeeld je smartphone te laten repareren, een oude stoel een nieuwe verflaag te geven of kapotte kleding te repareren, draag je bij aan een circulaire economie. Ook als je geen expert bent, zijn er steeds meer workshops en lokale initiatieven, zoals Repair Café’s, waar je kunt leren hoe je je spullen kunt herstellen en upcyclen. Zo geef je producten niet alleen een tweede leven, maar verklein je ook je ecologische voetafdruk en leer je handige nieuwe skills.

DONDERDAG

Dag 4. Week zonder afval: Heerlijk Hergebruik

Wegwerp is zó gisteren. Stap over op wasbare wattenschijfjes, een klassiek scheermes of een herbruikbare koffiebeker. Het zijn kleine aanpassingen met een groots effect: je hoeft het maar één keer aan te schaffen en je kunt het eindeloos hergebruiken. Wel zo makkelijk en een stuk vriendelijker voor je portemonnee.

Afvalberg verkleinen

Veel alledaagse wegwerpproducten – zoals menstruatieproducten, scheermesjes, billendoekjes en luiers – worden maar één keer gebruikt en verdwijnen daarna direct in de prullenbak. Jaarlijks gaat het om miljarden stuks afval, vaak (gedeeltelijk) gemaakt van plastic, dat niet recyclebaar is en eindigt in de verbrandingsoven of als zwerfafval. Ook producten als papieren notitieboekjes, plastic folie en wattenschijfjes dragen bij aan onnodig grondstofverbruik. Al dat afval lijkt klein, maar bij elkaar opgeteld is de impact op het milieu enorm – van productie en transport tot afvalverwerking.

Dit kun jij doen

Gelukkig zijn er herbruikbare én wasbare alternatieven die net zo praktisch zijn én veel duurzamer. Denk aan menstruatiecups, wasbare inlegkruisjes, wasbare luiers en billendoekjes, herbruikbare wattenschijfjes, safety razors en uitwisbare notitieboekjes. Deze producten gaan vaak jaren mee, besparen veel afval én zijn op de lange termijn beter voor je portemonnee. Bovendien zijn herbruikbare producten vaak huidvriendelijker en vrij van schadelijke stoffen, wat ze ook een gezondere keuze maakt. Door vaker te kiezen voor herbruikbare producten, maak je afvalpreventie onderdeel van je dagelijkse routine – goed voor het milieu, je gezondheid én je budget.

VRIJDAG

Dag 5. Week zonder afval: Verspilling is Verrukkelijk!

Wist je dat 30% van ons eten nooit onze mond haalt? Dat is zonde van de smaak én de moeite. Dus taste the waste: wees creatief met kliekjes en tover die 'vergeten' groente om tot een heerlijke soep. Weggooien is verleden tijd, opeten is het nieuwe normaal.

Waardevol voedsel

Voedselverspilling is wereldwijd een enorm probleem. In Nederland wordt jaarlijks zo’n 1,3 miljoen ton voedsel weggegooid, waarvan een groot deel nog perfect eetbaar is. Dit heeft niet alleen een negatieve impact op het milieu. Naast het onnodig verspillen van water, energie en grondstoffen, zorgt dit ook voor een enorme financiële verspilling. Tegelijkertijd hebben miljoenen mensen wereldwijd niet genoeg te eten. Het is dan ook van groot belang om onze consumptie- en

weggooigewoonten onder de loep te nemen.

Dit kun jij doen

Er zijn gelukkig tal van manieren om voedselverspilling te voorkomen. Door goed te plannen bij het boodschappen doen, kun je precies kopen wat je nodig hebt. Het invriezen van restjes, het gebruik van kliekjes en het kiezen voor kleinere porties zijn simpele maatregelen die al veel verschil maken. Daarnaast is het belangrijk om te weten hoe je houdbaarheidsdata moet interpreteren. “Ten minste houdbaar tot” bijvoorbeeld, betekent niet dat het product daarna meteen onveilig is. Door bewuster om te gaan met je voedsel en creatief te zijn met wat je al in huis hebt, kun je een grote bijdrage leveren aan het verminderen van voedselverspilling.

ZATERDAG

Dag 6. Week zonder afval: VerpakkingsVrij

Sjouw jij je ook een breuk aan vuilniszakken naar de container? Dat kan anders! Neem je eigen mok, tas of bakje mee naar de winkel of naar kantoor. Je voorkomt een berg zwerfafval én houdt microplastics buiten de deur. Schoon voor de wereld, gezonder voor jou.

Dag wegwerpplastic

Plastic is overal om ons heen – van verpakkingen tot wegwerpartikelen zoals folies, flesjes en bekertjes. Maar het enorme gebruik van plastic, vooral single-use plastic (wegwerpplastic), is een van de grootste milieuproblemen van deze tijd. Jaarlijks belanden miljoenen tonnen plastic afval in de natuur, waar het decennia kan duren om af te breken… in nog kleinere stukjes. Dit heeft niet alleen verwoestende gevolgen voor het milieu en de dierenwereld, maar het komt ook terug in onszelf. Recent onderzoek heeft aangetoond dat plasticafval schadelijke microplastics kan bevatten, die zich ophopen in ons voedsel, water, lucht en in ons lichaam. Dit stelt ons bloot aan stoffen die schadelijk kunnen zijn voor de gezondheid, zoals bisfenol A (BPA) en ftalaten, die mogelijk invloed hebben op hormonale systemen en andere gezondheidsproblemen kunnen veroorzaken.

Dit kun jij doen

Gelukkig kunnen we allemaal iets doen om de plasticberg te verminderen. Het vermijden van single-use plastic is een van de meest effectieve maatregelen die we kunnen nemen. Kies voor herbruikbare producten zoals waterflessen, boodschappentassen en koffiebekers. Daarnaast is het belangrijk om bewust om te gaan met verpakkingen – koop bijvoorbeeld in bulk of kies voor producten met een minimale hoeveelheid verpakking. Door kritisch te zijn in je aankopen en actief te kiezen voor duurzame alternatieven, kun je bijdragen aan de vermindering van de plasticvervuiling. En vergeet niet dat je stem telt – ondersteun initiatieven die zich inzetten voor een verbod op plastic voor eenmalig gebruik en draag bij aan een wereld zonder plastic.

ZONDAG

Dag 7. Week zonder afval: Gelukkig met Genoeg

Heb jij ook kasten vol spullen die je eigenlijk nooit gebruikt? Meer is niet altijd beter. Door 'nee' te zeggen tegen impulsaankopen en te kiezen voor kwaliteit boven kwantiteit, creëer je ruimte in je huis en rust in je hoofd. Ontdek de kracht van consuminderen en ervaar zelf: genoeg is een feestje.

De kunst van het genoeg

We leven in een wereld die ons constant vertelt dat we méér nodig hebben om gelukkig te zijn. Reclames en flitsende kortingen verleiden ons dagelijks tot aankopen die we eigenlijk niet hadden gepland. Het resultaat? Onze huizen puilen uit, onze agenda’s zitten vol en de afvalberg groeit onverminderd door. Want elk product dat geproduceerd wordt – van die goedkope gadget tot dat extra shirtje – kost kostbare grondstoffen, energie en water. De jacht naar 'meer' zorgt vaak voor tijdelijke voldoening, maar zadelt ons op de lange termijn op met een hoop ballast. Door bewust te kiezen voor 'genoeg', doorbreken we de cirkel van overconsumptie en geven we de aarde (en onszelf) een adempauze.

Dit kun jij doen

Consuminderen begint bij een kritische blik op je eigen koopgedrag. Stel jezelf bij elke mogelijke aankoop de vraag: heb ik dit écht nodig, of heb ik het al? Een handige tip is de 30-dagenregel: zie je iets moois, wacht dan dertig dagen voordat je het koopt. Grote kans dat de koopbehoefte dan alweer verdwenen is. Kies daarnaast voor kwaliteit boven kwantiteit; investeer liever in één goed item dat jarenlang meegaat en gerepareerd kan worden, dan in drie goedkope alternatieven. Schrijf je uit voor verleidelijke marketing-nieuwsbrieven en ontdek

hoe fijn het is om niet constant geprikkeld te worden om te kopen. Je zult merken: met minder spullen hou je meer tijd, geld en energie over voor de dingen die er écht toe doen. Want geluk zit niet in een tasje, maar in de vrijheid van genoeg.