

Grijs is groen



Nederland bungelt nderaan als het gaat om het behalen van de klimaat- en energiedoelstellingen voor 2020, blijkt uit cijfers van het Europees Milieuagentschap. Gelukkig kunnen we zelf ook iets doen. Veel senioren doen dat al volop. ‘Alle beetjes helpen.’

DUURZAAMHEID: WAT KUN JE ZELF DOEN?

Als we op deze manier blijven doorleven, maken we de aarde onleefbaar. Het is tijd voor een omslag. Om te beginnen door allemaal een klein beetje bij te dragen. Vooral senioren kunnen anderen inspireren. Zij zijn soms nog meer begaan met de toestand in de wereld dan jongere generaties. Uit onderzoek blijkt dat mensen van 61 jaar en ouder zichzelf niet alleen duurzamer vinden dan de meeste jongeren, maar zich ook duurzamer gedragen: ze kopen vaker biologische producten en rijden zuiniger auto.



VERDUURZAMEN VAN EEN HUIS

Het zijn ook juist senioren die investeren in zonnepanelen of spouwmuurisolatie, weet Talitha Koek van milieuorganisatie Natuur & Milieu. 'Senioren hebben hun hypotheek soms volledig afgelost en zoeken naar manieren om hun geld te investeren, zodat zijzelf en hun kinderen er profijt van kunnen hebben. Het verduurzamen van een huis is vrij gauw terugverdiend.' Met het slimwonen-project probeert Natuur & Milieu mensen te stimuleren hun huis te verduurzamen. Andere campagnes van de organisatie richten zich op het leasen van elektrische auto's, het wegnemen van het taboe op 'doggy bags' (bakjes om te veel besteld eten mee te nemen uit het restaurant) en het stimuleren van recycling en statiegeld.

HOE VERDUURZAAM JE JEZELF?

Duurzaam leven betekent leven met de minste impact op het milieu, zorgen voor zo min mogelijk afval en producten zo veel mogelijk hergebruiken, zonder schade aan levende wezens. Duurzaam leven gaat vooral om bewust leven. Om nadenken over wat je doet en gebruikt en bedenken of dat beter en slimmer kan. Dat is niet altijd de makkelijkste weg. Duurzaam leven kost, zeker in het begin, tijd en moeite. Maar wie eenmaal de smaak en de lol ervan te pakken heeft, krijgt er veel voor terug.

STAP 1: GEBRUIK MINDER ENERGIE

Het belangrijkste om mee te beginnen, is het verminderen van brandstoffen. Alle vervoersmiddelen rijden op olie en elk product van plastic bevat olie. En olie raakt op. Er zijn een aantal dingen die je kunt doen om minder olie te gebruiken: pak vaker de fiets, zet de verwarming lager en trek een warme trui aan en gebruik zo min mogelijk plastic.

Daarnaast zijn er allerlei manieren om je huis te verduurzamen. Soms kan dat met weinig moeite, bijvoorbeeld met spaarlampen, soms zijn de maatregelen wat ingrijpender,

zoals het vervangen van een onzuinige cv- of combiketel door een hoogrendement-combiketel op gas.

Als je je huis energiezuiniger maakt of zelf duurzame energie wilt opwekken – bijvoorbeeld door zonneboilers, warmtepompen, biomassaketels en pelletkachels – kun je soms op die investering subsidie krijgen van de rijksoverheid, provincie of gemeente.

Kijk op www.energiesubsidiewijzer.nl voor het complete en actuele overzicht van subsidies, leningen en andere regelingen.

STAP 2: CONSUMEER MINDER

De tweede stap is minder consumeren. Nu zijn we ook wel een beetje doorge-slagen in onze welvaart. We hebben zo veel spullen dat we bijna uit onze huizen barsten. Dus koop alleen dingen die je écht nodig hebt, geef jezelf de opdracht om bij iedere aankoop ook één ding weg te doen (kringloop) en denk bij cadeau-tjes ook eens aan iets dat je zelf kunt maken, of een bon om samen iets leuks te gaan doen.

Minder consumeren kan ook door duurzame spullen te kopen die langer meegaan. Denk bijvoorbeeld aan vulpennen, hervulbare aanstekers, degelijke scheermessen in plaats van wergwerpscheermessen, en goede en stevige leren schoenen die veel stappen kunnen zetten.

STAP 3: LEVER MINDER AFVAL

In de loop van de jaren hebben we steeds meer afval gekregen. Een gemiddelde Nederlander levert per jaar rond de 550 kilo huishoudelijk afval af. Daarmee zitten we iets boven het Europese gemiddelde. Niet al ons afval belandt gelukkig in de vuilnisbak of grijze klike: meer dan de helft leveren we gescheiden in (53 procent). Daarmee



'We hebben de aarde te leen'

doen we het in Europa beter dan gemiddeld. Afval scheiden is goed voor het milieu: de materialen worden gerecycled en dat spaart nieuwe grondstoffen en energie. Afval wordt zo zelf een waardevolle grondstof. En hoewel we al behoorlijk goed zijn in afval scheiden, kan het nog een stuk beter. Nog steeds komt er ongeveer 200 kilo van het afval bij het restafval terecht, dus in de vuilnisbak of grijze container. Dat zijn bijna 50 vuilniszakken restafval per persoon per jaar. Terwijl we een groot deel daarvan nog prima verder kunnen scheiden. Dus ook de schillen in de gft-bak, enveloppen bij het oud papier, glazen potten in de glasbak (hoeft niet schoon, deksel mag erop) en drinkpakken in de PMD-zak (plastic, metalen verpakkingen en drankenkartons).

STAP 4: VERANDER JE LEEFSTIJL

Wie goed oplet en nadenkt, ziet steeds meer mogelijkheden om de aarde minder te belasten. Het kan een leuke sport worden om hier steeds een stapje verder in te gaan. En het kan ook mooie contacten opleveren. Koop of huur bijvoorbeeld met vrienden, burens of familie een stuk grond en verbouw jullie eigen eten. Het is heerlijk vers, gezond en zonder bestrijdingsmiddelen.

Nog meer leuke ideeën? Laat het ons weten via magazine@kbo-pcob.nl

Goede voorbeelden ter inspiratie

JAN MUIS, EMMELOORD

'Ik pak dan toch de fiets'

'De aarde is niet van ons', zegt Jan Muis (67). 'We hebben haar te leen en moeten er goed mee omgaan.' Samen met zijn vrouw probeert hij dat met kleine dingen na te leven.

Zelf vindt hij dat hij niet zo veel bijzonders doet. 'Vanmiddag heb ik gekookt voor mensen met een meervoudige beperking. Het miezerde buiten, maar ik pak dan toch de fiets. Mijn vrouw en ik kopen ook niet meer eten dan we nodig hebben, zodat we niets hoeven weg te gooien. Als het even kan, kiezen we voor streekproducten die niet de halve wereld zijn overgegaan. We letten op wat we kopen en waar het is gemaakt. Geen kleding uit landen met kinderarbeid bijvoorbeeld, wat best moeilijk uit te zoeken is. Verder scheiden we ons afval en letten we op het gas- en elektriciteitsverbruik. Vorig jaar kregen we veel geld terug van de energiemaatschappij. We hebben gelukkig een goed geïsoleerd huis, en de thermostaat gaat een uur voordat we naar bed gaan naar beneden. Onze kinderen hebben we hiermee opgevoed. Als godsdienstleraar heb ik ook mijn leerlingen bewust proberen te maken van duurzaam leven. En dan maar hopen dat het landt.'



JOHN HERMANS, ASSENDELFT

'IK HAD NOOIT VERWACHT DAT WE ONS HUIS KLIMAAT-NEUTRAAL ZOUDEN KRIJGEN'

John Hermans (55) liet zijn huis klimaatneutraal maken via een pilot van de organisatie ThuisBaas. 'Ik heb een huis uit 1930', vertelt hij. 'Het is vrijstaand en slecht geïsoleerd. Daarom is mijn energieverbruik hoog. Ik had eerlijk gezegd nooit verwacht dat we het voor elkaar zouden krijgen deze woning klimaatneutraal te krijgen, maar uiteindelijk is de gasaansluiting verwijderd en nu zorgen zonnepanelen en een warmtepomp voor warmte en elektriciteit.' Het project kostte € 31.000, waarvan € 6.000 door de provincie werd gesubsidieerd. Als het goed is, verdient Hermans zijn investering in iets meer dan vijftien jaar terug.

COEN KEMP, ZWOLLE

'Investeren in duurzame energie loont'

Negen zonnepanelen liggen sinds 2011 op het huis van Coen Kemp (70). Tegelijkertijd investeerde hij in een verwarmingsketel met zonnecollector en boiler. Dat scheelt jaarlijks honderden euro's. 'Duurzame energie is niet alleen goed voor het milieu, het is ook rendabel. Je kunt je spaargeld wel op een bankrekening laten staan, maar door de lage rente neemt dan de waarde af.' De nieuwe voorzieningen hebben de energierekening aanmerkelijk verlaagd. Zelfs de vaatwasser is aangesloten op het systeem, waardoor de machine het water niet op hoeft te warmen. De investering in duurzame energie weegt volgens Kemp absoluut op tegen de kosten ervan. 'De zonnepanelen en de collector met boiler kostten mij, na aftrek van de subsidie en teruggave van de btw, ruim € 4.500. Sinds 2011 krijg ik jaarlijks € 400 tot € 500 terug van de energieleverancier. Zo heb ik de investering er binnen tien jaar uit. Investeren in duurzame energie loont!'



HANS EN NANCY WILTINK, AMSTERDAM

'DAN BADDEREN WE ER 'S OCHTENDS IN, IN PLAATS VAN TE DOUCHEN'

Hans (58) en Nancy (55) Wiltink lieten acht jaar geleden een zwembijver in hun tuin in Amsterdam-Noord graven, grotendeels gevuld met regenwater. Het regenwater wordt opgevangen op het dak en komt via een pijp in een regenton terecht. Daarin wordt het water gezuiverd met een filtergaas. Via een slang wordt het water vervolgens naar de vijver geleid. Hans: 'Alleen als er in de zomer te veel water verdampst, vullen we de vijver bij met kraanwater.' In een ondiep gedeelte aan de zijkant van de vijver staan planten die het water zuiveren. Een energiezuinige pomp zorgt voor watercirculatie. Elektriciteit wordt opgewekt via zonnepanelen op het schuurtje.

's Zomers zwemt het stel dagelijks. Nancy: 'Dan badderen we er 's ochtends in, in plaats van te douchen. De vijver is zo geplaatst dat hij zo veel mogelijk zon vangt. Het zwarte zeil op de bodem absorbeert warmte. De constructie voor de zwembijver is gemaakt van FSC-hardhout en de vlonders aan de randen van ecologisch verduurzaamd hout, zonder chemicaliën.'

**JAN WILLEM VERMEULEN,
PCOB-VOORZITTER AFDELING
LINGEWAAL**

'Zonne-energie voor mensen zonder panelen'

Hij was in Midden- en Zuid-Amerika, Afrika en Azië. Door zijn werk zag Jan Willem Vermeulen (80) veel van de wereld. Hij zag ook wat de mens doet met de aarde. 'Rentmeesterschap is een bijbels woord, maar we weten niet meer wat het betekent. We zijn de aarde aan het opsouperen in plaats van er de vruchten van te plukken. Diersoorten sterven uit en de aarde warmt op. Puur uit hebzucht.'

Zo'n 35 jaar geleden ontwikkelde Vermeulen voor zijn huis een door zonnepanelen aangedreven warmwaterinstallatie, die hij nog altijd gebruikt. In presentaties vertelt hij dat het milieu er slecht voorstaat en dat het anders moet. 'Ik ben betrokken bij De Coöperatieve Samenleving. We zetten ons in voor een circulaire economie, waarin producten en materialen worden hergebruikt. Zo behouden grondstoffen hun waarde. Daarbinnen is de coöperatie Lingewaard opgericht. We kopen ongebruikte stroom op die boeren opwekken met zonnepanelen en verkopen die aan mensen die zonne-energie willen gebruiken. Iedereen kan bijdragen aan een beter milieu door afval te scheiden en geen producten te kopen die ten koste gaan van iets of iemand. Alle beetjes helpen.'



ROOS SCHIPPERS, CULEMBORG **'BUURTGENOTEN HIER STIMULEREN ELKAAR OM ZORGVULDIG MET DE WERELD OM TE GAAN'**

Roos Schippers (79) woont in Het Kwarteel, een appartementencomplex voor ouderen in de eco-wijk EVA-Lanxmeer in Culemborg. Toen ze voor het eerst kwam kijken bij Het Kwarteel was de bouw net voltooid. Het duurzame aspect van de wijk en de bewoners trok haar aan. 'Buurtgenoten hier stimuleren elkaar om zorgvuldig met de wereld om te gaan', vertelt Roos. 'Doordat mensen om je heen weinig of geen vlees eten, ga je dat vanzelf ook minder doen. Ook mag je in de wijk geen sterke schoonmaakmiddelen zoals chloor gebruiken. In plaats daarvan gebruik ik schoonmaakazijn, soda en groene zeep. Dat klinkt wat oubollig, maar het werkt wel. Iedereen woont hier zelfstandig, maar je hebt vanzelfsprekende lijntjes naar elkaar. We doen boodschappen voor elkaar, koken eens voor een ander, of gaan mee naar de dokter. Bewoners hebben zich verenigd in onder meer een leesclub, een mannenkookclub en een muziekgroep. Ook geven we tijdschriften aan elkaar door.'

GROOTOUDERS VOOR HET KLIMAAT

Duurzaamheidsorganisatie Urgenda lanceerde Grootouders voor het Klimaat, om ouderen te verenigen die zich willen inzetten voor een duurzame wereld. Het platform, dat al meer dan duizend mensen telt, komt voort uit de vraag van ouderen zelf. 'We kregen van steeds meer opa's en oma's te horen dat ze zich zorgen maken over de wereld waarin hun kleinkinderen opgroeien', vertelt Matthijs Kettelerij van Urgenda.

Wilt u meedoen? Dat kan! De grootouders staan twee keer per maand op donderdag om 15.00 uur

op het Plein in Den Haag om de aandacht van politiek Den Haag te vragen. De komende data zijn: 5 en 19 oktober, 2 en 16 november, 7 en 21 december.

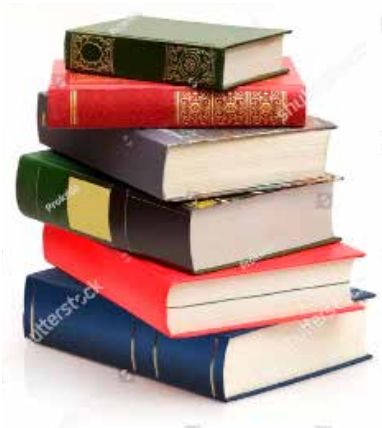
Ze gaan ook aan de slag met de grootouders in de gemeenten om voor de gemeenteraadsverkiezingen aandacht te vragen voor hun visie.

En ze maken gezamenlijk een fietstocht in Friesland op 9 oktober rond de dag van de duurzaamheid.

www.grootoudersvoorhetklimaat.nl
of bel 020-330 05 66



Wat kunt u zelf doen?



CONSUMINDER

- Laat kapotte spullen repareren, bijvoorbeeld bij een Repair Café (kleding, huishoudelijke apparaten).
- Zet boeken die u niet meer wilt in een openbare boekenkast.
- Vraag bij de gemeente een Ja/Nee- of een Nee/Nee-sticker aan.
- Neem een boodschappentas mee naar de winkel en leg groenten en fruit los in de winkelwagen.

**NUTTIGE
TIPS!**

ETEN EN DRINKEN

- Koop lang houdbare voeding in zo groot mogelijke verpakkingen.
- Kies in de winkel voor een recyclebare verpakking zoals glas, papier of karton.
- Gebruik een lunchtrommel in plaats van plastic zakjes.
- Laat pasta, eieren en rijst twee minuten koken met de deksel op de pan en draai daarna de pit uit. Wacht de tijd op de verpakking af.
- Eet seizoensproducten. Download de kalender: groentefruit.milieucentraal.nl
- Gebruik lokale producten
- Vang het water om de douche warm te laten lopen op en hergebruik het



IN EN OM HUIS

- Hergebruik A4-papier om op te printen.
- Droog je kleding aan een wasrek in plaats van in een droger
- Sluit 's avonds de gordijnen en hang ze achter de radiatoren in plaats van ervoor.
- Zet een regenton in de tuin en geef de planten regenwater.
- Investeer in de toekomst: geef uw (klein)kinderen zonnepanelen

EN WAT DOET U?

Ervaringen en kennis delen betekent wijsheid vergroten. Heeft u tips of kent u mensen die iets bijzonders doen rond duurzaamheid laat het ons dan weten. Mail uw tips en initiatieven naar magazine@kbo-pcob.nl