

# Robin en Scrappie

in duurzaam  
Capelle aan den IJssel



# Inhoudsopgave

5. Duurzaam eten



4. Duurzame ontdekkingsreis



6. Biodiversiteit, wat is dat?



Afval of grondstof? 8.

14. Iedereen kan iets duurzaam doen



16. Energie zuiniger leven



15. Duurzaam beroep



?? Prijsvraag



WWF Weetjes

Duurzame uitjes 21.

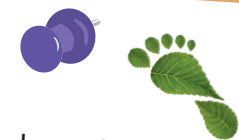


22. Junior global goals



Boeken 23.

17. Voetafdruk verkleinen



Duurzaam feestje 18.

19. Woordzoeker



23.

## Colofon

**Tekst:** Robin en Scrappie samen met Team Duurzaamheid van de gemeente Capelle aan den IJssel  
**Ontwerp, illustraties en opmaak:** PanArt communicatie en mediadesign

Dit boekje kwam tot stand met veel hulp van instanties die zich met duurzaamheid bezighouden. Zie bronvermeldingen bij de verschillende pagina's. Verder zijn er vele andere bronnen geraadpleegd - mensen en (social) media - en hebben we daaruit inspiratie opgedaan. De getallen die worden genoemd zijn door ons niet nagerekend, dus zie deze als schattingen.

**Contact:**  
duurzaam@capelleaandenijssel.nl  
www.duurzaamcapelle.nl

Oktober 2020



# Hoi,

Woef...  
woef...



Dit boekje gaat over duurzaamheid. Scrappie en ik willen jullie graag meenemen op onze duurzame ontdekkingsreis. En die reis is leuk en leerzaam.

Het klimaat en de wereld om ons heen verandert. Je merkt bijvoorbeeld dat er vaker hittegolven en harde regenbuien zijn. En op TV zie je dat veel wilde dieren bijna uitsterven. Denk jij dat de mensen wel zuinig genoeg zijn op onze planeet?

In dit boekje vind je tips over wat wij kinderen zelf kunnen doen om de wereld een stuk duurzamer te maken. Want het is té belangrijk om dit alleen aan volwassenen over te laten. We moeten zelf in actie komen en laten zien hoe het wél kan!

Verder staan er in dit boekje ook leuke weetjes en quizvragen die jou, je ouders, opa en oma aan het denken zetten. Lees wat 'voetafdruk' is en meet die van jou. Hoe cool is het als wij onze ouders kunnen overtuigen om duurzamer te leven. Bijvoorbeeld door het huis te isoleren, oude energievretende apparaten te vervangen en duurzamer op vakantie te gaan.

Veel plezier met het boekje. Heb je zelf een goed duurzaam idee? Kijk op pagina 15 hoe je daar een prijs mee kunt winnen.

Later!

Robin en Scrappie



# Duurzame ontdekkingsreis

Als Scrappie en ik nadenken over het milieu denken wij vooral aan plastic, windmolens en elektrische auto's. Kinderen kunnen ervoor zorgen dat troep in de vuilnisbak komt. Maar over windmolens en auto's beslissen de grote mensen.

Toch kunnen wij als kinderen ook een heleboel duurzame dingen doen en rondvertellen wat belangrijk is. Elke dag zijn er momenten dat je iets kunt doen of juist kunt laten voor een betere wereld.

## Zo maar een dag uit ons leven:



# Wat is duurzaam eten?

Eten is pas duurzaam als tijdens de productie iedereen goed is geweest voor dier, mens en milieu. Dus, dieren die wij eten moeten een goed leven hebben gehad. De mensen die het voedsel verbouwen en oogsten kregen daarvoor een eerlijk loon en konden hun werk veilig doen. Ook is het belangrijk dat er netjes met de natuur is omgegaan. Dus zuinig met water, energie en land. Het gebruik van gif mag natuurlijk ook niet.

## Hoe dan?

Duurzamer eten is helemaal niet moeilijk. Eet gewoon meer groente, bonen, erwten en boterhammen en minder vlees en zuivel. Eet fruit of ongezoeten noten als tussen-doortje in plaats van snacks, koekjes en snoep. Dat scheelt veel plasticverpakkingen. Dat is dus duurzamer én ook nog eens gezonder. Eet jij duurzaam? Dan kun je jouw milieu-impact tot wel de helft verlagen.

Vlees is een grote boosdoener. Eén dag in de week geen vlees eten, bespaart 1000 liter water, de CO<sub>2</sub> uitstoot van 550 kilometer autorijden en zeker 6 kilo aan vlees per jaar. En eet je zelfs je hele leven vegetarisch, dan voorkom je volgens Wakker Dier de slacht van 900 dieren.

In de supermarkt vind je in het vleesschap een heleboel soorten vleesvervangers. Zelfs vegetarische bitterballen en vegetarische spekjes. Helaas zijn vleesvervangers duurder, maar dat kan je oplossen door je menu te veranderen. Daar heb je natuurlijk wel hulp bij nodig en die vind je op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl). Zoek op: Kan mijn kind vegetarisch eten?

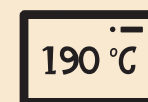


## Wees eens avontuurlijk en eet een krekkelburger

Je kunt krekels heel eten, maar krekkelburgers worden gemaakt van gemalen krekels. Krekels zijn heel gezond en voedzaam. Lees meer op de: [www.krekerij.nl](http://www.krekerij.nl)



## Recept vegan muffin



Deze stevige muffins met banaan en noten zijn een goed begin van je dag.

### Wat heb je nodig?

- 1 eetlepel gebroken lijnzaad
- 1 eetlepel water
- 1 rijpe banaan
- 2 eetlepels suiker (of ahornsiroop)
- ½ theelepel bakpoeder
- handje walnoten of amandelen
- snuffje zout
- 1 eetlepel olie
- 125 gram volkorenmeel
- 3 eetlepels rozijnen, olie of plantaardige margarine om in te vetten.



1. Verwarm de oven voor op 190 °C.
2. Meng het gebroken lijnzaad met het water.
3. Neem een kom en prak hierin de banaan. Voeg suiker, bakpoeder, zout en olie toe en mix het geheel. Voeg dan het lijnzaad mengsel en het meel toe.
4. Hak de noten en voeg een deel samen met de rozijnen toe aan het beslag.
5. Neem een muffin/cupcake vorm en vet twee vormen in met plantaardige margarine. Verdeel het beslag over twee muffinvormen en garneer met de rest van de noten.
6. Bak gedurende 25-30 minuten. Controleer of de muffins gaar zijn door een satéprikker of mes in de muffin te steken. Deze moet er schoon uitkomen.



# Biodiversiteit, wat is dat?

Alle soorten dieren en planten op aarde houden de natuur in balans. Ze werken samen en allemaal hebben ze een eigen rol. Best gek dat we dat samenwerken noemen, want de ene soort eet vaak de ander gewoon op! Toen de mens nog niet de baas speelde, regelde de natuur het allemaal zelf zoals schoon water, vruchtbare grond, voeding en zuurstof. Doordat er steeds meer mensen op aarde wonen, hebben sommige dieren en planten het moeilijk. We moeten dus beter onze best doen om het evenwicht in de natuur niet te verstoren.

Het belang van biodiversiteit uitleggen is best lastig. Daarom is het leuk om naar een filmpje te kijken op YouTube 'Hoe wolven rivieren veranderen'. Het is een filmpje in het Engels mét ondertiteling. Na het kijken van het filmpje begrijp je beter hoe slim de natuur in elkaar zit.



## Klap van de windmolen

Er gaan vogels dood doordat ze in de wieken van windmolens vliegen. In Noorwegen hebben ze daar een oplossing voor gevonden. Als je één wiek zwart schildert, zien de meeste vogels dat als gevaar. Het werkt het beste voor roofvogels. De onderzoekers vonden geen enkele dode roofvogel meer in de buurt van de windmolen.



## Bloemetjes en bijtjes

In Nederland leven bijna 360 bijensoorten. Maar hoe lang nog? Ruim de helft van de bijensoorten wordt met uitsterven bedreigd. Dat is heel erg, want bijen zorgen ervoor dat er nieuwe plantjes, bloemen en gewassen komen. Dat noemen we bestuiven. Bijna alle planten worden bestoven door bijen en andere insecten. Zonder de bij 70% minder voedselgewassen! Deze belangrijke diertjes kunnen we dus niet missen.

Maar hoe komt het dat er zoveel bijen doodgaan? Landbouwgif is één boosdoener. Maar er zijn ook steeds minder soorten bloemen. Teveel dezelfde soorten bloemen geven teveel hetzelfde voedsel. Gelukkig kan jij helpen met de oplossing door bloemzaadjes te planten.

Op [www.nationalebijentelling.nl](http://www.nationalebijentelling.nl) vind je allemaal leuke weetjes over bijen.



## Zaadbommetjes maken

Maak zelf in vijf stappen jouw eigen zaadbommetjes om de bloemzaadjes een goede start te geven:

### Wat heb je nodig?

Potgrond, wat kattengrit, bloemenzaad, een emmer om alles in te mengen, water en een eierdoos is handig om je zaadbommen in te drogen en mee te nemen.

### Stap 1:

Neem de emmer en doe daar de potgrond, het kattengrit en de zaadjes in. Meng alles goed door elkaar. Gebruik hiervoor je handen of een grote lepel.

### Stap 2:

Nu ga je voorzichtig kleine beetjes water toevoegen, net zolang tot je het kan kneden. Is de potgrond te droog, dan zullen de bolletjes die je probeert te draaien uit elkaar vallen. Voeg je teveel water toe, dan krijg je modder. Stop er dan nog wat extra potgrond en kattengrit bij.

### Stap 3:

Is je mengsel precies goed, dan kun je bolletjes gaan draaien. Neem steeds een beetje van het mengsel in je handen en draai hier balletjes van die zo groot zijn als een pingpongbal.

### Stap 4:

De zaadbommen die klaar zijn, leg je in een eierdoos. Zo kun je ze makkelijk meenemen. Laat ze een nachtje staan om te drogen. Je kunt de gedroogde zaadbommen makkelijk een paar maanden bewaren op een koele plek.

### Stap 5:

Je bent klaar om de buurt te gaan opvrolijken met jouw fleurige zaadbommen.

## Mini-tuin

Liggen er in jouw tuin alleen maar tegels? Haal er dan een paar tegels uit voor jouw minituintje. Wel eerst aan je ouders vragen natuurlijk. In je minituintje kun je al jouw bloemetjes planten. Minder tegels helpt trouwens ook om het water beter weg te krijgen als het hard regent. Of zet een regenton in de tuin. Dan heb je water om te sproeien als het heel warm weer is.

## Help de huismus

In 1980, toen onze opa's en oma's nog jong waren, leefden er meer dan 2 miljoen mussen in Nederland. Nu is het een bedreigde diersoort. Wij moeten de mus dus een handje helpen. Ze eten graag zaden, granen, insecten, bloemknoppen, brood, bessen, pinda's en vetbollen en houden van een menselijke rommelige omgeving. We kunnen de mus helpen door een waterbak neer te zetten waaruit ze kunnen drinken en waarin ze een bad kunnen nemen. Verder doe je mussen een groot plezier met een plekje waar ze door het zand kunnen rollen. Zo krijgen zij vervelende beestjes uit hun veren. Interesse in vogels, kijk ook eens op de website van de vogelbescherming.

[www.vogelbescherming.nl](http://www.vogelbescherming.nl)





# Afval of grondstof?

In de natuur bestaat afval niet. Dat komt omdat de natuur in kringlopen werkt. Bacteriën en schimmels zorgen er bijvoorbeeld voor dat planten en dierenresten worden omgezet in voedingsstoffen. En die voedingsstoffen gebruiken planten weer om van te groeien. Helaas lukt het de natuur niet om jouw oude mobieltje of plasticzakken te recyclen. Dus moeten we zelf aan de slag.



## Kom in (prik)actie

Al heel veel kinderen organiseren overal in Nederland prikacties om zwerfafval op te ruimen. Op [www.supportervanschoon.nl](http://www.supportervanschoon.nl) vind je hierover meer informatie. Doe jij ook mee? Alleen of samen met jouw klas? Maak er met jouw klas een wedstrijd van wie het meeste zwerfval verzamelt. Als je het groots aanpakt, kan jouw leerkracht contact opnemen met [www.irado.nl](http://www.irado.nl). Met een beetje geluk kunnen jullie prikstokken lenen.

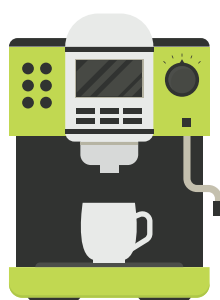
## Kringloop economie:

Verminderen, hergebruiken en recycleren! We gaan zó met producten en grondstoffen om dat we er zo min mogelijk afval en schadelijke uitstoot is. We maken betere producten die langer mee gaan en als het kan gebruiken we producten nog een keer. Nieuwe producten maken van 'afval' (lees: grondstoffen die we teruggewonnen hebben uit spullen die niet meer bruikbaar zijn). We gaan er voor zorgen dat afval op den duur niet meer bestaat! Dan is de cirkel rond, daarom heet dit circulaire economie.

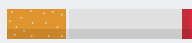


## Gun iets een 2e leven!

Is een apparaat stuk en denk je dat het nog te maken is? Breng een bezoek aan het Repair Café. Daar fixen ze het apparaat voor je. Kijk even op [www.repaircafecapelle.nl](http://www.repaircafecapelle.nl) voor de openingstijden.



## Hoe lang blijft zwerfafval liggen?

|                                                                                                                       |                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Klokhuis<br><br><b>14</b> dagen    | Papier<br><br><b>6</b> maanden           |
| Bananenschil<br><br><b>1</b> jaar | Sigarettenpeuk<br><br><b>2-12</b> jaar |
| Kauwgom<br><br><b>20</b> jaar     | Blikje<br><br><b>50</b> jaar           |
| Petfles<br><br><b>Oneindig</b>   |                                                                                                                             |

## Afval scheiden

Als we net zoals in de natuur van afval weer een grondstof willen maken, dan moeten we heel precies het afval scheiden.



Je kunt je ouders daarbij helpen door op te letten dat je plastic, groenafval, papier en restafval goed scheidt. Verder is er natuurlijk de glasbak en leveren we oude batterijen in. Dat kan in de winkel waar je de batterijen hebt gekocht. Wil je meer lezen over soorten afval en de manieren om afval te scheiden? Kijk dan op [www.afvalscheidingswijzer.nl](http://www.afvalscheidingswijzer.nl).

In Capelle aan den IJssel hebben wij ook een hele mooie milieustraat. Daar helpen ze graag om het afval goed te scheiden. Kijk op [www.irado.nl/bewoners/milieustraat/milieustraat-capelle](http://www.irado.nl/bewoners/milieustraat/milieustraat-capelle). Het is leuk om daar met je klas ook eens een kijkje te nemen.



## 2e hands- en kringloopwinkel

Hebben jullie thuis spullen die jullie niet meer willen hebben, maar nog wel helemaal goed zijn? Geef ze weg of breng ze naar de kringloopwinkel. Daar kan je zelf trouwens voor heel weinig geld ook leuke spullen kopen. Je kunt jouw spullen natuurlijk ook aanbieden bij een 2e handswinkel of via [www.marktplaats.nl](http://www.marktplaats.nl). Dan krijg je er vaak nog een leuk bedrag voor én het is ook nog eens duurzaam.



## Minder afval

Maak minder afval door al in de winkel te kijken hoe dingen zijn verpakt. Sommige producten zitten in overdreven veel verpakkingsmateriaal. Wat je niet uit de winkel meeneemt, hoeft je ook niet weg te gooien. Ook is het belangrijk dat je precies genoeg eten koopt. We gooien met z'n allen namelijk veel eten weg. In sommige supermarkten kun je eten dat nog maar kort houdbaar is, goedkoop kopen. Dat is dubbel goed: geen voedselverspilling én goed voor de portemonnee.

Download de Too Good To Go app en voorkom verspilling.





## Duurzame kleding



In de kledingindustrie is er van alles mis. Er wordt nog maar weinig écht duurzame kleding gemaakt.

Gelukkig zijn er veel organisaties die de kledingindustrie goed in de gaten houden en die vragen blijven stellen. Merken als H&M en C&A zijn heel open over wat ze precies doen, ze vertellen wie de kleding voor ze maakt, wat er gebeurt in de fabrieken en hoe ze daar met het milieu omgaan. Dat is een goede stap, maar daardoor weten we ook dat er nog veel te verbeteren valt.

Het is dus lastig, als je iets leuks ziet in de kledingwinkel om te weten of het wel OK is. Vertel thuis dat je graag duurzame kleren wilt en zoek samen uit op het internet hoe duurzaam jullie aankopen zijn.

### Tip 1

Zoek naar tweedehandskleding, bijvoorbeeld op Marktplaats of bij een kringloopwinkel.

### Tip 2

Wees er trots op dat je weinig kleren hebt. Snelle mode is zó uit de mode.

### Tip 3

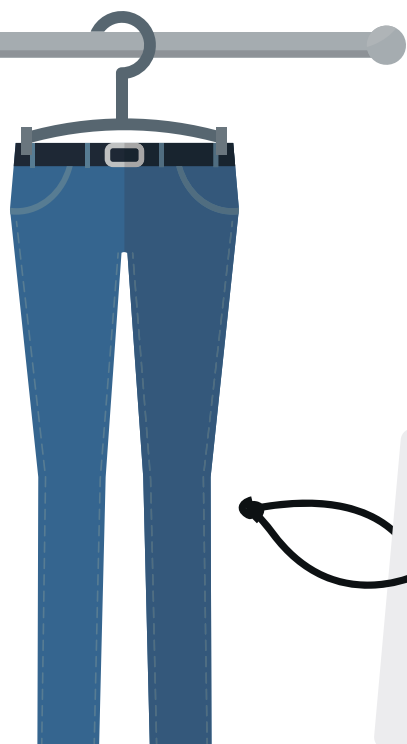
Repareer je kleding in plaats van het weg te gooien.

### Tip 4

Vind je iets niet meer leuk of past het niet meer? Geef het weg of ruil het voor een andere kledingstuk.

### Tip 5

Dit is de moeilijkste, let goed op de kwaliteit. Denk je dat een kledingstuk na vijf keer wassen er nog steeds goed uitziet? Bij twijfel, koop het niet.



## Quiz over duurzaamheid

Test je kennis. Kijk in de familie wie er het meeste weet over duurzaamheid. Meer weten? [www.duurzaamcapelle.nl](http://www.duurzaamcapelle.nl) is ook een hele mooie informatiebron.

1. Welk voedsel is het slechtst voor het klimaat?

- ☐ A. Rundvlees  
☐ B. Kaas  
☐ C. Varkensvlees



2. Welke van de twee opties verlaagt je CO<sub>2</sub>-uitstoot het meest?

- ☐ A. 2 dagen per week geen vlees eten  
☐ B. De hoeveelheid voedsel die je weggooit halveren

3. Hoeveel zonnepanelen liggen er in 2020 op de daken in Capelle aan den IJssel?

- ☐ A. 5.000  
☐ B. 20.000  
☐ C. 30.000

4. Hoeveel volledig elektrische voertuigen zijn op de Nederlandse wegen? (t/m juli 2020).

- ☐ A. 56.325  
☐ B. 126.425  
☐ C. 312.500



5. Met welke keuze bespaar je de meeste CO<sub>2</sub> per jaar?

- ☐ A. Geen wasdroger gebruiken  
☐ B. Je huis zuinig verwarmen  
☐ C. Altijd maximaal 5 minuten douchen

6. Geen wasdroger gebruiken bespaart meer CO<sub>2</sub> dan wassen op lagere temperaturen.

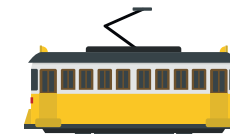
- ☐ A. Juist  
☐ B. Onjuist

7. Wat is de meest milieu vriendelijke vorm van reizen in Nederland.

- ☐ A. Vliegen  
☐ B. Trein  
☐ C. Met de auto

8. Met de tram reis je klimaatvriendelijker dan met de bus.

- ☐ A. Juist  
☐ B. Onjuist



9. Welke activiteit heeft voor een Nederlands huishouden gemiddeld de meeste milieu-impact?

- ☐ A. Spullen consumeren  
☐ B. Vliegen  
☐ C. Autorijden  
☐ D. Stroom gebruiken

10. Een boom geeft verkoeling. Met hoeveel airco's kun je de koelkracht van een grote boom vergelijken?

- ☐ A. 1 airco  
☐ B. 5 airco's  
☐ C. 10 airco's

Kijk voor de antwoorden op pagina 23.

De quizvragen vonden we o.a. op [www.milieucentraal.nl](http://www.milieucentraal.nl), [www.treeclicks.com](http://www.treeclicks.com) en [www.ecomama.nl](http://www.ecomama.nl)



Wat is wel en niet  
duurzaam in deze  
tekening?





# Iedereen kan iets duurzaam doen



## Kromkommer

Chantal, Jente en Lisanne kwamen erachter dat zo'n 10% van alle groente en fruit nooit ons bord bereikt. Telers gooien het fruit en de groente weg omdat het niet mooi genoeg is of omdat er simpelweg teveel van is. Dat is toch krom? Zij geloven in gelijke rechten voor al het groente en fruit. Het gaat om vers, veilig en lekker en niet om de perfecte 'looks'. Deze drie meiden voerden actie om lelijk fruit ook een kans te geven. En dat is ze gelukt. In de meeste supermarkten vind je nu groente en fruit dat er net even anders uitziet, maar prima smaakt. Zo zie je maar, krom is het nieuwe recht.



Wil je kennis met hen maken, kijk op [www.kromkommer.com](http://www.kromkommer.com)

## Schone oceanen en rivieren

Boyan Slat, vond op een vakantie in Griekenland dat er erg veel plastic in het water rondreef. Hij maakte van dat

onderwerp zijn profielwerkstuk op het vwo. Zijn oplossing: drijvende installaties op zee, die het plastic vangen. Zeven jaar geleden startte hij The Ocean Cleanup (de oceaan schoonmaak) en nu werken er al 90 uitvinders en onderzoekers. Samen gaan die de strijd aan om zoveel mogelijk plastic troep uit zee te halen. Het plastic gebruiken ze om

nieuwe dingen van te maken. Dat noemen we recycen. De website van Boyan is in het Engels, maar je vindt daar ook leuke filmpjes die voor zich spreken.

[www.theoceancleanup.com](http://www.theoceancleanup.com).

Verder staan er op [www.plasticsoupfoundation.org](http://www.plasticsoupfoundation.org) ook mega interessante dingen. Bijvoorbeeld hoe we moeten voorkomen dat plastic in de natuur terecht komt.

Weetje!

Door de stromingen op zee zijn er vijf plekken in de wereld waar het vuil samenkomt en rondjes blijft drijven. Tussen Hawaï en California drijft de grootste vuilnisbelt ter wereld. Qua oppervlakte is deze bijna 80 keer zo groot als Nederland. De Ocean Clean up denkt dat zij in vijf jaar tijd de helft kunnen opruimen.



## Jij ook!

Het maakt niet uit welke opleiding je volgt of welk beroep je kiest. In elke baan is het mogelijk om dingen duurzamer te maken. En als die baan nog niet bestaat, dan vind je hem gewoon zelf uit!

## Bio-boer(in)

Jij zorgt op jouw biologische boerderij voor gezond eten voor mensen in de jouw regio. Lekker vers en weinig transport.



## Fietskoerier

Lekker in de buitenlucht, iedereen blij dat jij de bestelling zo duurzaam komt brengen.



## Duurzame kapper

Een eco-vriendelijke kapper gebruikt natuurlijke verf om haar te kleuren.



# Duurzaam beroep

## Installateur van zonnepanelen

Duurzamer kan bijna niet, elke dag zorg jij ervoor dat er meer mensen zonne-energie gaan gebruiken.



# Prijsvraag!



Heb jij een duurzaam idee? Of bedenk je samen met wat vrienden hoe je duurzamer kan leven? Win er een té gek dagje uit mee. Stuur jouw of jullie idee naar [duurzaam@capelleaandenijssel.nl](mailto:duurzaam@capelleaandenijssel.nl). Een deskundige jury, waarin ook het Kindercollege zitting heeft, beoordeelt de ideeën. Stuur het idee in voor 1 november 2020.

Alleen dan maak je kans op de prijs. Misschien staan jullie straks in de krant met de kinderburgermeester van Capelle aan den IJssel.

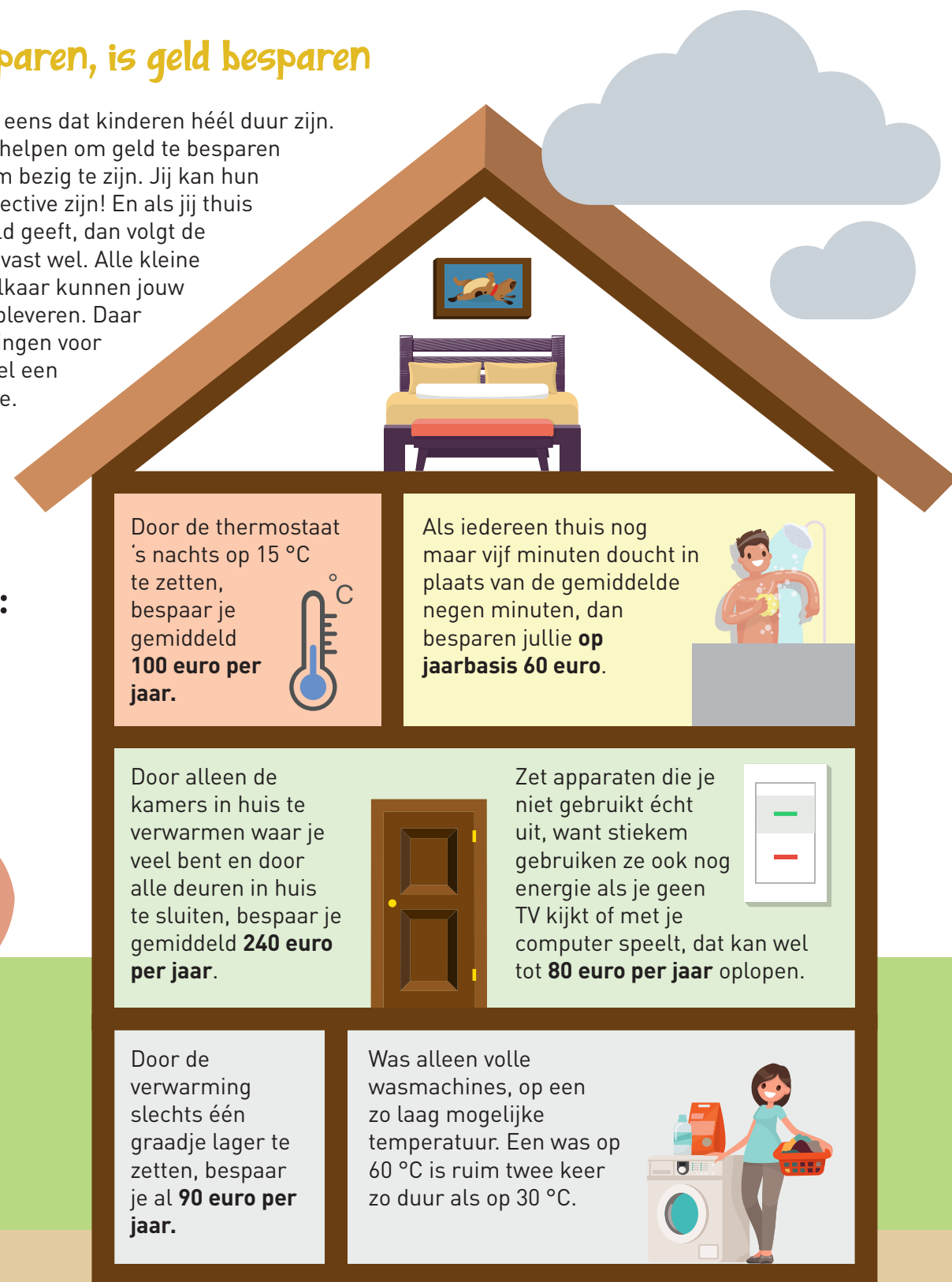
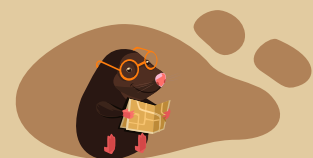
Schiet je nu niks te binnen, maar bedenk je later iets? Stuur het dan gewoon in, want het team van Duurzaam Capelle is altijd blij met duurzame ideeën.

# Energie zuiniger leven

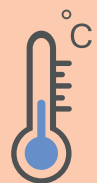
## Energie besparen, is geld besparen

Ouders klagen wel eens dat kinderen héél duur zijn. Gelukkig kan jij ze helpen om geld te besparen én lekker duurzaam bezig te zijn. Jij kan hun energiebespaardetective zijn! En als jij thuis het goede voorbeeld geeft, dan volgt de rest van de familie vast wel. Alle kleine aanpassingen bij elkaar kunnen jouw ouders veel geld opleveren. Daar kan je veel leuke dingen voor doen, misschien wel een leuk duurzaam uitje.

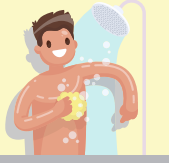
### Makkelijke bespaartips:



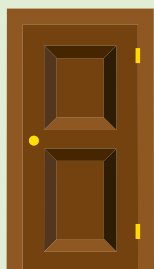
Door de thermostaat 's nachts op 15 °C te zetten, bespaar je gemiddeld **100 euro per jaar**.



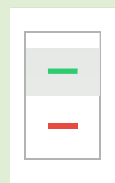
Als iedereen thuis nog maar vijf minuten doucht in plaats van de gemiddelde negen minuten, dan besparen jullie op **jaarbasis 60 euro**.



Door alleen de kamers in huis te verwarmen waar je veel bent en door alle deuren in huis te sluiten, bespaar je gemiddeld **240 euro per jaar**.



Zet apparaten die je niet gebruikt écht uit, want stiekem gebruiken ze ook nog energie als je geen TV kijkt of met je computer speelt, dat kan wel tot **80 euro per jaar** oplopen.

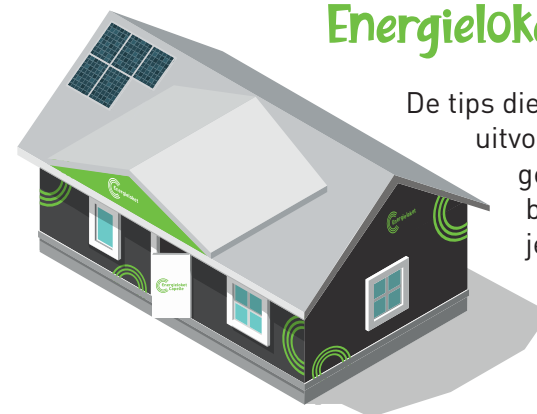


Door de verwarming slechts één graadje lager te zetten, bespaar je al **90 euro per jaar**.

Was alleen volle wasmachines, op een zo laag mogelijke temperatuur. Een was op 60 °C is ruim twee keer zo duur als op 30 °C.



## Energieloket



De tips die hiernaast zijn genoemd, kan je gemakkelijk uitvoeren. Voor grotere maatregelen moet je eerst geld uitgeven om energie (en geld) te kunnen besparen. Dat heet investeren en dat geld verdien je weer terug, mét winst als je het slim doet. Door bijvoorbeeld ledlampen te kopen, je huis te isoleren, elektrisch te koken of zonnepanelen te plaatsen. En soms is het slim om een oude koelkast of wasdroger te vervangen voor een energiezuinige nieuwe.

Willen jij of jouw ouders hier meer over weten? Kom dan eens naar het Energieloket op het Amnestypein 3 in Capelle aan den IJssel, dat is vlak naast het gemeentehuis. Daar zitten mensen die écht verstand hebben van energie besparen en duurzame oplossingen en ook kunnen helpen bij subsidieaanvragen.



Het bezoekje aan het Energieloket is ook leuk voor jou. Er staat daar namelijk een watertafel die je laat zien hoe je drogen voeten kan houden als het erg hard regent.



## Voetafdruk verkleinen



Jouw 'voetafdruk' (footprint in het Engels) vertelt hoeveel je met jouw gedrag vraagt van de aarde. Maar wat is een voetafdruk eigenlijk? Als we de wereld eerlijk zouden verdelen, dan heeft ieder persoon recht op 1,8 hectare grond, dat is iets meer dan twee voetbalvelden. Mensen in Nederland gaan niet zo zuinig om met de aarde. Per persoon hebben wij namelijk gemiddeld 3,6 hectare grond nodig om te eten, ons huis te verwarmen, auto te rijden, spullen te kopen en op vakantie te gaan. Dat is twee keer zoveel! Dat is dus meer dan de aarde aankan.

Wil je weten hoe groot het stukje aarde is dat jij nodig hebt? Doe de test en bereken jouw footprint op [www.voetafdruktest.wwf.nl/](http://www.voetafdruktest.wwf.nl/). Leuk om te doen en te vergelijken met je vrienden. Op YouTube, uit de serie van 'Meester Tom legt uit', vind je ook het interessante filmpje 'Wat is de ecologische voetafdruk'.



## Geen tijd om naar het Energieloket te komen?

Laat je ouders dan een energiecoach bij jouw thuis uitnodigen. Deze coach geeft tips over hoe je slim energie kunt besparen. Ze nemen een doos met leuke bespaarproducten mee zoals een ledlamp, sluipstroomkillers en een douchetimer. Helemaal gratis. Zij kunnen een afspraak inplannen via [capelle@energiebox.org](mailto:capelle@energiebox.org) of bellen met 06-11113301.

Op [www.woonwijzerwinkel.nl](http://www.woonwijzerwinkel.nl), staan veel voorbeelden voor de wat grotere investeringen zoals isoleren, zonnepanelen en warmtepompen.



# Duurzaam Feestje

## Zelf slingers maken

Maak zelf slingers van papier. Met een rotouw, gekleurd papier en lijm maak je ze helemaal naar je eigen zin. Je kunt ook vlaggetjes knippen uit oude kleding.

## Geen wegwerp-servies

Servies wassen we na afloop gewoon af, dus geen wegwerpservies.

## Speurtocht

Verzin je eigen speurtocht. Kies een thema en bedenk activiteiten. Misschien iets over duurzaamheid?

## Gezonde snacks

Vermijd snoep vol geur-, kleur- en smaakstoffen. Maak zelf fruitspiesjes.

## Gezonde muffins bakken

Je vindt een recept op pagina 5. Zorg dat je er genoeg maakt.

## Duurzame cadeaus

Vraag duurzame cadeaus. Goedkoop plastic speelgoed en andere spulletjes komen vaak uit landen waar ze niet duurzaam werken. Ook de verre zeereis is niet goed voor het milieu.

## Lopen of fietsen in plaats van met de auto

Vier het feestje thuis of in de buurt zodat jullie er lopend of fietsend naartoe kunnen.

## Biologisch afbreekbare ballonnen

Let op dat je biologisch afbreekbare ballonnen koopt. Maar belangrijker nog, zorg ervoor dat jouw ballonnen niet in de natuur komen. Het is in Capelle verboden om ballonnen op te laten.

# Woordzoeker

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C | P | G | A | K | M | U | C | I | R | C | U | L | A | I | R | C | T |
| I | P | D | U | U | R | Z | A | A | M | M | H | U | W | O | Z | K | Y |
| H | L | E | D | L | A | M | P | L | N | H | F | N | Q | E | U | G | Y |
| B | O | W | P | B | R | X | P | J | Y | H | U | W | M | N | X | O | A |
| I | S | B | I | V | I | R | Y | N | W | G | D | U | I | E | F | Z | T |
| O | C | K | E | N | S | O | S | B | D | R | H | F | L | R | B | O | G |
| D | H | F | S | L | D | X | L | R | O | O | S | S | I | G | C | N | Q |
| I | O | J | W | L | E | E | N | O | R | E | Q | Z | E | I | H | N | Z |
| V | N | K | I | N | Q | K | N | O | G | N | A | N | U | E | I | E | U |
| E | E | L | N | R | B | T | T | E | F | I | Z | N | L | B | J | P | I |
| R | R | I | D | W | L | O | X | R | R | I | S | L | R | N | L | A | N |
| S | W | M | M | M | O | L | O | W | I | G | T | C | Q | H | R | N | I |
| I | C | A | O | V | L | W | Z | F | G | S | I | M | H | P | E | E | G |
| T | Q | A | L | S | X | T | W | E | L | G | C | E | W | H | C | L | J |
| E | O | T | E | G | X | D | K | L | J | P | B | H | F | F | Y | E | I |
| I | Q | J | N | B | N | F | I | E | T | S | E | N | A | D | C | N | W |
| T | R | C | K | R | I | N | G | L | O | O | P | O | X | Y | L | L | U |
| Q | U | K | I | A | A | R | D | G | A | S | V | R | I | J | E | H | J |

Zoek de 20 woorden.  
 Ze staan horizontaal, verticaal  
 en diagonaal.

- AARDGASVRIJ  
 • BIODIVERSITEIT  
 • BIOLOGISCH  
 • CIRCULAIR  
 • DUURZAAM  
 • ELEKTRISCH  
 • ENERGIE
- FIETSEN  
 • FIT  
 • GROEN  
 • KLIMAAT  
 • KRINGLOOP  
 • LEDLAMP  
 • MILIEU
- RECYCLE  
 • SCHONER  
 • WINDMOLEN  
 • WINDENERGIE  
 • ZONNEPANELEN  
 • ZUINIG



# WWF weetjes

Als je interesse in de natuur hebt en veel van dieren houdt dan is de website van het WWF smullen voor jou. Elke week zijn er nieuwtjes met achtergrond verhalen zodat jij goed op de hoogte blijft. Om je lekker te maken om hier vaak te kijken hebben we een paar leuke verhalen van de website geplukt.



## Koala Maryanne

De hevige bosbranden in Australië begin 2020 kostten tienduizenden koala's het leven. Gelukkig wisten sommige kleintjes de vuurzee te overleven, zoals koala Maryanne. Toen ze haar vonden was ze pas 12 maanden oud, mager, uitgedroogd en haar pootjes waren verbrand. Ze werd naar het dierenhospitaal gebracht, waar haar wonden werden verzorgd. Na een paar dagen mocht Maryanne verder herstellen bij koalaverzorgers Peter en Trudi.

Na zes maanden was Maryanne bijna hersteld, en was ze ruim twee kilo aangekomen. Het was tijd om Maryanne weer uit te zetten, op een plek vlakbij waar ze werd gevonden. Toen de kooi openging, schoot Maryanne snel naar de top van een boom en keek neer op de blije en opgeluchte gezichten beneden. Na enkele minuten rekte ze zich uit en begon ze blaadjes te eten.

<https://www.wwf.nl/wat-we-doen/resultaten/updates/koala-maryanne-uitgezet-na-bosbranden>

## Word Ranger

Kinderen die geïnteresseerd zijn in de natuur en graag meehelpen om de natuur te beschermen noemen ze bij WWF Rangers. Rangers zijn razend nieuwsgierig. Bij WWF lopen honderden experts rond die heel graag aan de slag gaan met al die vragen. Jij kan ook Ranger worden. Dat kost € 3,95 per maand, je krijgt elk kwartaal een blad en kortingen op coole uitjes. Misschien een mooi cadeau voor je verjaardag of met kerst?

[www.wwf.nl/jeugd/word-wwf-ranger](http://www.wwf.nl/jeugd/word-wwf-ranger)

## Herrie Onderwater

De bruinvis is de kleinste walvisachtige in de Noordzee en heel gevoelig voor geluid. Hij eet veel kleine visjes die hij vangt met geluid (echolocatie). Hij moet goed horen om te kunnen eten. Zodra dat proces wordt verstoord door het geluid van menselijke activiteiten, gaat hij in conditie achteruit. Een bruinvis kan niet langer dan 3-5 dagen zonder voldoende voedsel. Lees op de site wat we kunnen doen.

[www.wwf.nl/wat-we-doen/actueel/nieuws/Dag-van-de-Noordzee](http://www.wwf.nl/wat-we-doen/actueel/nieuws/Dag-van-de-Noordzee)



# Duurzame uitjes

De meest duurzame uitjes, zijn uitjes dicht bij huis. Wij hebben geluk in Capelle aan den IJssel want er is erg veel leuks te doen bij ons in de buurt.



## Lekker zwemmen

Wij boffen maar met het nieuwe zwembad Aquapelle. Het gebouw is super duurzaam met zijn zonnepanelen en zonneboilers.



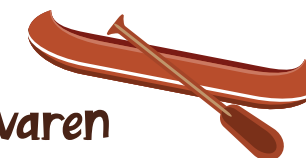
## Fiets eens een route

Je staat ervan te kijken hoeveel moois er in de regio te zien is. Op de fiets stoot alleen jij wat CO<sub>2</sub> uit. Op [www.fietsnetwerk.nl/fietsroutes/zoeken/capelle+aan+den+ijssel](http://www.fietsnetwerk.nl/fietsroutes/zoeken/capelle+aan+den+ijssel) vind je mooie routes in de buurt. Er zitten hele lange tochten bij, dus kijk hoe jullie een stukje kunnen afsnijden.



## Picknick in het Schollebos

Leg je picknickkleedje uit en maak er een smulfeestje van. In de zomermaanden is 'De Watervallei' open en kan je met door wateraangedreven speeltoestellen spelen. Ook leuk zijn natuurlijk de klimpiramide en het skatepark.



## Kanovaren

Bekijk de natuur eens vanaf het water en huur een kano. Geen vervuilende motorboot, maar stiller én gezonder want jij zorgt ervoor dat de boot vooruit gaat.

## Diergaarde Blijdorp

Leer over de natuur en ontmoet de meest fantastische dieren. De dierentuin is beloond met het gouden keurmerk van Greenkey omdat ze er alles aan doen om een duurzame belevenis te zijn. [www.diergaarderblijdorp.nl](http://www.diergaarderblijdorp.nl)



## Meer weten over duurzame energie op zee?

Ga dan naar het Maritiem Museum. Je kunt er super leuke dingen doen bij Professor Plons en de Offshore Experience. Zet de 3D bril op en fiks de meest lastige klussen op zee! Je leert er ook over gas- en oliewinning. Maar als we straks allemaal duurzamer leven, hebben we die fossiele energie hopelijke bijna niet meer nodig. [www.maritiemmuseum.nl](http://www.maritiemmuseum.nl)





# Junior Global Goals

Je hebt vast wel eens gehoord van de Verenigde Naties. Het is een soort vereniging waarvan 193 landen in de wereld lid zijn. Ook Nederland. Samen willen ze de grote problemen in de wereld oplossen. Zij willen dat er tussen nu en 2030 nooit meer iemand op de wereld honger hoeft te hebben. Ook willen ze armoede tegengaan, zorgen voor goed onderwijs voor iedereen én de klimaatcrisis oplossen. Dat zijn veel goede voornemens. Voor het oplossen van deze problemen bedachten ze zeventien duurzame ontwikkelingsdoelstellingen. Die zijn erg ingewikkeld. Daarom is er speciaal voor kinderen de 'Schijf van Zeven'. Dat zijn doelen speciaal voor kinderen. Zo kun je makkelijker leren wat een duurzame wereld inhoudt.

## Goed met Geld



Voor niemand is het fijn om arm te zijn en honger te lijden. En iedereen wil kleding, schoenen en medicijnen kunnen kopen en naar een arts kunnen als hij ziek is. Goed met Geld staat voor begrijpen wat de waarde is van geld en wat je daar allemaal mee kunt doen.

## Alles rond

Alles Rond betekent dat producten die we maken door de natuur afgebroken kunnen worden of dat we onderdelen van het product opnieuw gebruiken. Van afval kunnen nieuwe grondstoffen worden gemaakt. Daarom scheiden we afval.



## Gezonde bron



De aarde is onze bron en daarom is het belangrijk om haar gezond te houden. Bomen en planten zijn nodig om regen in de grond op te nemen. Planten en dieren hebben tijd nodig om te groeien, voordat ze lekker smaken. Gezond houden kan door ecosystemen voldoende de tijd te geven om te herstellen.

## Gezond & happy

Gezond & Happy staat voor een fijn en gezond leven. Nu en in de toekomst. Overal op aarde. Het betekent geen armoede, genoeg te eten voor iedereen, schoon drinkwater en naar de wc kunnen. En ook dat je naar een dokter kan als je ziek bent en dat alle kinderen naar school gaan. Iedereen kan zich veilig voelen, we zijn allemaal gelijk.



## Beter benutten

Beter Benutten betekent dat we willen leven in een wereld zonder afval en verspilling. We gaan verstandig om met alles wat we uit de grond halen en zijn zuinig op onze grondstoffen. We gooien niks weg.

## Schone energie

Schone Energie houdt in dat alle fossiele brandstoffen worden vervangen door vormen van energie die oneindig

## Schone natuur

Schone Natuur betekent dat we proberen om geen giftige stoffen in de lucht, het water of de grond terecht te laten komen. Dat kan door geen gevaarlijke bestrijdingsmiddelen te gebruiken en zo weinig mogelijk kunstmest.



beschikbaar zijn zoals zonne- en windenergie. Bij gebruik van deze energiebronnen komen geen schadelijke stoffen vrij waardoor het steeds warmer wordt op aarde.

# Boeken



## Hoeveel papier gaat er in een boom, Bas van Lier

Vijftig vragen over duurzaamheid en milieu beantwoord. Een positief verhaal dat over oplossingen gaat.



## Palmbomen op de Noordpool, Marc ter Horst

Iedereen heeft het over klimaatverandering. Maar bijna niemand snapt het. Jij wel, als je dit boek hebt gelezen.

## Hé aardbewoner! Marc ter Horst

Dit verhaal laat echt zien op wat voor een planeet wij eigenlijk leven.



## Groene voeten, Lotte Stegeman

Groene voeten leert je alles over hoe je de wereld kunt redden. Welke geniale groene ontwikkelingen zijn echt?



## Antwoorden pagina 11

- A** - Rundvlees is het slechts voor het klimaat. 4 kilo rundvlees zorgt voor bijna evenveel uitstoot van broeikasgas als een autorit van Capelle aan den IJssel naar Parijs.
- A** - Als je 2 dagen per week geen vlees uit, bespaar je jaarlijks 130 kilo CO<sub>2</sub> en door de helft minder voedsel weg te gooien 80 kilo CO<sub>2</sub>.
- B**
- B** - In juli 2020 waren er 126.425 volledige elektrische auto's op de weg. Daarnaast rijden er ook 101.205 Plug-In hybride auto's rond.
- B** - Door je huis zuinig te verwarmen, kun je gemiddeld zo'n 470 kilo CO<sub>2</sub>-uitstoot per jaar besparen. Door geen wasdroger te gebruiken bespaar je zo'n 140 kilo CO<sub>2</sub> en met maximaal 5 minuten douchen 110 kilo CO<sub>2</sub>.
- A** - De stelling is juist. Door geen wasdroger te gebruiken, bespaar je zo'n 140 kilo CO<sub>2</sub> per jaar. Door te wassen op lagere temperaturen ongeveer 30 kilo CO<sub>2</sub> per jaar.
- B** - De trein in Nederland op windstroom. Daarna volgen de auto en vliegen. Het scheelt enorm of je samen reist in de auto of niet.
- A** - De stelling is juist. De tram rijdt op groene elektriciteit en heeft daardoor een lagere CO<sub>2</sub>-uitstoot dan de bus.
- A** - Spullen consumeren heeft voor een gemiddeld huishouden het meeste impact.
- C** - Een boom drinkt en verdampt 3000 tot 5000 liter water per dag. Bomen weerkaatsen ook nog het zonlicht. Dat heeft samen een geweldig verkoelende werking. Een boom op een zonnige dag een koelvermogen van wel 20-30 kW heeft, dat is evenveel als 10 airco's.

## Antwoorden pagina 12/13

Niet duurzaam:



Wel duurzaam:





## Duurzaam Capelle

### Bezoekadres:

Rivierweg 111,  
2903 AR Capelle aan den IJssel

### Postadres:

Postbus 70,  
2900 AB Capelle aan den IJssel

[duurzaam@capelleaandenijssel.nl](mailto:duurzaam@capelleaandenijssel.nl)  
[www.duurzaamcapelle.nl](http://www.duurzaamcapelle.nl)