

Verbeter de wereld vanuit je luie zetel



WELZIJN
WONEN
ZORG

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



Vlaanderen
verbeelding werkt



Verbeter de wereld vanuit je luie zetel

Er is veel armoede, ongelijkheid en onrecht in de wereld, en het klimaat slaat op hol. Daarom lanceerde de Verenigde Naties 17 SDG's of duurzame ontwikkelingsdoelen, om de wereld ten goede te veranderen.

Daar kan iedereen zijn steentje toe bijdragen. Uiteraard dienen wereldleiders, nationale overheden, en internationale en lokale organisaties hun verantwoordelijkheid te nemen. Maar ook **als individu kan je bijdragen aan verandering.**

Iedereen is deel van de oplossing. Ook jij kan in je dagelijks leven een paar kleine veranderingen doorvoeren. Als we dat met z'n allen doen, maakt dat een groot verschil.

Zet je even rustig in je zetel, en blader door dit boekje. Pik er enkele tips uit die je makkelijk kan waarmaken, thuis, in je huishouden, samen met je burens, op het werk. **Alle beetjes helpen om het tij te keren.** Samen maken we dit waar.

Het
verschil
dat maak
J|J!

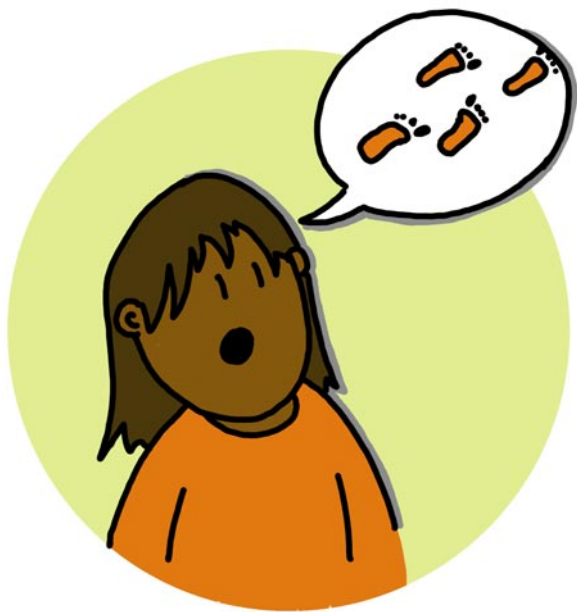
*SDG's of Sustainable development goals van de Verenigde Naties.



Stap 1 – Sofa superstar

Dingen die je kan doen vanuit je sofa

- Bespaar energie door je stopcontacten of verlengsnoeren te voorzien van een off-knop. Met één klik op de knop is al je sluimerverbruik verdwenen. Doe dat ook voor je pc's en je schermen.
- Stop met papieren betalingen of overschrijvingen. Doe dit digitaal.
- Deel berichten, in plaats van ze gewoon leuk te vinden. Zie je interessante posts op sociale media over vrouwenrechten of klimaatverandering? Deel ze met je vrienden.
- Doof de lichten als je een ruimte verlaat, ook als je elders bv. naar het toilet gaat.
- Koop bij voorkeur bij bedrijven die duurzaam zijn en iets geven om de milieu-impact van hun producten. Is dat duurder? Koop misschien wat minder.
- Probeer minder te printen. Zie je online iets dat je wil onthouden? Noteer dit in een notitieboekje of op je digitale post-it.
- Meet je ecologische voetafdruk: <http://voetafdruktest.wnf.nl/> of installeer een ecologisch zoekprogramma zoals Ecosia. Zij planten er een boom voor.



Stap 2 – Huishoudheld

Dingen die je in huis kan doen

- Neem korte douches en maak gebruik van een douche-zandloper.
- Vervang je douchesproeier en zet op al je kranen een lucht tussenstukje. Je waant je onder een waterval terwijl je veel minder water verbruikt.
- Eet minder vlees, vis en kip. Gigantisch veel grondstoffen en water zijn nodig om een klein stukje vlees op je bord te toveren.
- Voorkom afval, composteer en recycleer als het niet anders kan.
- Drink kraantjeswater en vermijd plastic wegwerpflessen.
- Doe je inkopen in bulk en gebruik wasbare katoenen zakjes.
- Isoleer spleten in ramen en deuren.
- Zet je thermostaat juist en laat je verwarmingsketel regelmatig op punt zetten. Je zal verbaasd zijn van de factuur!
- Vervang al je lampen door LED-lampen. Spaarlampen zijn intussen ook achterhaald.

- Composteer of hou kippen. Gratis eitjes en goede compost.
- Bespaar water. Wanneer je een vaatwasser gebruikt, spoel dan de borden niet eerst af voordat je ze in de machine zet.
- Vervang oude apparaten door meer energie-efficiënte modellen.



Stap 3 – Toffe buurman/vrouw

Dingen die je in je eigen omgeving kan doen

- Kies voor lokaal winkelen en koop lokale producten.
- Laat je winkel weten dat je liefst oceaانvriendelijke vis koopt of lokale vis. De bijvangst uit de Noordzee is ook heel lekker, maar vaak nog onbekend.
- Wandel, fiets of neem het openbaar vervoer.
- Gebruik enkel nog hervulbare flessen of koffiemokken en bied deze aan in jouw favoriete koffie/theeshop.
- Neem je boodschappentas mee naar de winkel, en je eigen hervulbare katoenen zakjes.
- Neem voor je take-away één servetje als het echt nodig is en niet een gans pak.
- Schud je handen na het wassen 10x af vooraleer een papieren handdoekje te nemen. Dan heb je met één blaadje ruim genoeg.
- Koop vintage, breng niet gebruikte goede spullen naar de kringwinkel of schenk ze aan het opvangcentrum voor vluchtelingen in de buurt.

- Ga naar het repair-café in je buurt. Ontmoet er vrijwilligers die jouw toestel gratis een tweede leven geven.
- Neem een doosje mee als je op restaurant gaat en een niet al te grote eter bent.





Stap 4 – Uitzonderlijke werknemer

Dingen die je op jouw werk kan doen

- Breng fruit mee (van je tuin) en deel met je collega's of bedelaars op straat.
- Hebben collega's moeilijkheden met het vinden van de juiste gezondheidszorg, help hen op weg.
- Help jonge nieuwe collega's, stagiairs, studenten hun draai te vinden op het werk. Voor iedereen is alle begin moeilijk.
- Streef gelijkwaardige lonen en gendergelijkheid na.
- Stimuleer je collega's de trap te gebruiken i.p.v. de lift, en maak gebruik van de leuke instrumenten die je vindt op de website van het Kenniscentrum WWZ.
- Stimuleer je organisatie duurzaam te verbouwen, zonnepanelen te plaatsen, over te schakelen op duurzame energie ...
- Wandel, fiets of ga met openbaar vervoer naar je werk. Stimuleer je collega's hetzelfde te doen. Organiseer eventueel trein-tram-bus-fietspoolen.
- Organiseer een No-Impact-week samen met je collega's.

- Doe mee aan donderdag veggiedag en leer elkaar nieuwe lokale producten kennen.
- Registreer je op Bike to Work. Laat alle stress en drukte achter op het werk. Met de fiets blijf je de files voor en kom je steeds op tijd. Regelmatig fietsen voorkomt overgewicht. Dat is mooi meegenomen.



**Dit zijn
slechts enkele
dingen die je kan doen.
Verken onze SDG-pagina's op
www.kenniscentrumwwz.be/SDGs
Stimuleer je huisgenoten,
vrienden, collega's en werkgever
om samen meer te doen.
Daag je vrienden of collega's
uit. Deel tips met
elkaar.**

Dit boekje is gebaseerd op het boekje
'The lazy person's guide to saving the world'
van de Verenigde Naties.

Illustraties: Fien Sambaer

Kenniscentrum Welzijn, Wonen, Zorg vzw

Lakensestraat 76 bus 2
1000 Brussel

tel. 02 414 15 85
info@kenniscentrumwwz.be

0896.225.857 | RPR Nederlandstalige
Ondernemingsrechtbank Brussel

V.U.: Herwig Teugels, Lakensestraat 76 bus 2, 1000 Brussel

Kenniscentrum WWZ vzw
support
the Sustainable Development Goal

