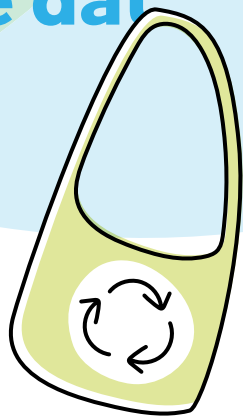


# Stoppen met verspillen: zo doe je dat



## Wat is de circulaire economie en wat kun je zelf doen?

De aarde geeft ons alle grondstoffen die we nodig hebben om te leven. Van voedsel tot brandstoffen en bouwmaterialen. Maar het houdt een keer op. Nu al gebruikt de wereldbevolking 34 keer meer dan een eeuw geleden – we leven in Nederland alsof we 3,6 planeten tot onze beschikking hebben. Hoog tijd dus om zuiniger om te gaan met wat we hebben en zo veel mogelijk te recyclen.

In een circulaire economie bestaat er geen afval: alles wat 'op' of stuk is, wordt hergebruikt als grondstof voor nieuwe materialen. Een mooi streven. Help ook een handje mee!

## Wat is jouw overshoot day?

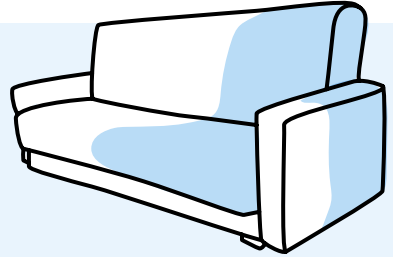
Earth Overshoot Day is de datum dat we – gerekend vanaf 1 januari – wereldwijd net zo veel grondstoffen hebben opgebruikt als de aarde in één jaar tijd kan opbrengen. Die dag valt elk jaar eerder ... Op welke datum zou die dag vallen als iedereen zo zou leven als jij? Check het op [www.footprintcalculator.org](http://www.footprintcalculator.org).

# Tips en inspiratie



## ✓ Shop eens tweedehands

Iets nodig? Kijk ook eens op Marktplaats, Vinted of in de kringloopwinkel.



## ✓ Koop bewust

Probeer bij de aanschaf van spullen te letten op het materiaal: gaat dat lang mee? Is het goed te recyclen? Heeft de fabrikant nagedacht over hergebruik? Als je dat mee laat wegen, maak je misschien andere keuzes.

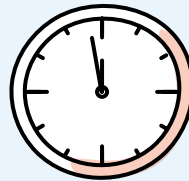
## ✓ Verklein je afvalberg

Daag jezelf uit om zo min mogelijk afval te produceren. Kijk bijvoorbeeld of het lukt om niet twee maar één volle vuilniszak in een week te vullen. En dan één in twee weken, en zo verder. Dit helpt al om je afval te verminderen:

- Neem je eigen tas mee naar de winkel. Weiger (niet-afbreekbare) tasje en zakjes waar dat kan.
- Vermijd wegwerp-artikelen. Ook als je gaat picknicken of een feestje geeft.
- Koop zo veel mogelijk verpakkingsvrij. Kijk of er verpakkingsvrije winkels in de buurt zijn of koop direct van de boer.
- Neem je eigen beker mee naar je werk voor de koffie.
- Drink kraanwater. Net zo lekker en het scheelt een enorme berg flesjes.

## ✓ Weggoien is zonde!

Uitgekeken op je bank? Een paar maatjes geslonken? Boek uit? Misschien kun je nog iemand anders blij maken. Verkoop je oude spullen, of geef ze weg.



## ✓ Geef jezelf bedenktijd

Zeker als je regelmatig miskopen doet – schoenen die toch niet lekker zitten, nét de verkeerde kleur nagellak – probeer jezelf dan aan te leren om er nog een nachtje over te slapen als je iets wil hebben.