



## START

- HANG DEZE BUCKETLIST OP EEN ZICHTBARE PLEK OP, ZODAT JE 'M REGELMATIG TEGENKOMT.



# DUURZAME BUCKETLIST

---/---/----



Je kunt van alles doen om je leven te verduurzamen. Met de Duurzame Bucketlist kun je samen met bijvoorbeeld je kring, vrienden of huisgenoten uitproberen wat er bij jou en jullie past. Daag elkaar uit om binnen 3 maanden (of een andere periode naar keuze) zo veel mogelijk punten af te vinken, zet deze streefdatum bovenaan. De volgorde bepaal je zelf. Meer info en tips vind je op [duurzamebucketlist.nl](http://duurzamebucketlist.nl). Veel succes en plezier!

## VOEDSEL



- Download de app van Fork Ranger en kook 3 van hun klimaatvriendelijke maaltijden.
- Koop minimaal 3 keer een weesbanaan in de supermarkt.
- Probeer 3 maanden lang al je restjes op te eten, zodat je geen eten weggooit.
- Bereid je maaltijden een week lang met groenten en fruit van het seizoen.
- Bereid je maaltijden een week lang met alléén plantaardige producten.

## VERVOER



- Probeer 3 maanden lang de auto te laten staan bij ritten van minder dan 10 km.
- Ga dichtbij op vakantie, het liefst met de trein of op de fiets.
- Compenseer de CO<sub>2</sub>-uitstoot van je reizen via [climatestewards.nl](http://climatestewards.nl).
- Vermijd pakketbezorging 3 maanden lang: ga naar fysieke winkels of laat het bezorgen op een pakketpunt.

## OMGAAN MET GELD

- Stap over naar een duurzamere bank en/of duurzamere verzekeraars, zie [eerlijkegeldwijzer.nl](http://eerlijkegeldwijzer.nl).
- Onderzoek of je rond kunt komen van minder geld.
- Geef een (extra) donatie aan projecten in jouw buurt die mens en milieu beschermen.
- Onderzoek of je kunt investeren in groene en eerlijke beleggingen, zoals Oikocredit.
- Sla tussendoortjes een week lang over en geef het bespaarde bedrag aan een noodhulporganisatie.



## SPULLEN



- Wil je iets kopen? Wacht een keer 3 dagen en neem die tijd om te heroverwegen.
- Geef een keer een beleving cadeau in plaats van spullen.
- Laat een keer een apparaat of kledingstuk repareren bij een reparatiewinkel.
- Probeer 3 maanden lang eerst om spullen te lenen, te huren of tweedehands te kopen voordat je het nieuw koopt.
- Als je toch iets nieuws koopt, kijk dan eerst op [justenough.nl](http://justenough.nl) wat de meest duurzame optie is.

## ENERGIE

- Verlaag 3 maanden lang de temperatuur van je verwarming en wasmachine.
- Neem minimaal 3 keer een koude douche.
- Verwijder foto's, bestanden en e-mails die je niet meer nodig hebt.
- Onderzoek wat je kunt doen om je huis energiezuiniger te maken.
- Stap over op groene stroom.



## LOKAAL

- Leen een keer gereedschap aan of van je buren.
- Organiseer een keer een burendag om zwerfafval op te ruimen.
- Deel je auto met buurtgenoten of meld je aan voor een deelauto in de buurt.
- Overweeg om je aan te sluiten bij een lokaal voedselcollectief.
- Organiseer Proeven & Praten over ons dagelijks brood met vrienden of kerkgenoten, kijk op [proevenpraten.nl](https://proevenpraten.nl).



## SYSTEEMVERANDERING

- Stel op je werk, sportclub en/of vereniging vragen over duurzaamheid.
- Bezoek een gemeenteraadsvergadering en spreek in op een groen thema.
- Vraag aan de goede doelen die je steunt wat zij doen aan duurzaamheid en klimaatrechtvaardigheid.
- Vraag aan je pensioenfonds of jouw pensioen duurzaam wordt belegd.
- Sluit je aan bij een energiecollectief of -coöperatie en/of bij een klimaatnetwerk van een vakbond.



## NATUUR

- Download de app Beat the Microbead en controleer of er plastics zitten in de verzorgingsproducten die je in huis hebt.
- Neem stappen om je tuin of balkon dier-vriendelijker te maken.
- Koop biologische planten die goed zijn voor Nederlandse insecten.
- Leer een maand lang elke dag de naam van een plant- of diersoort, zie Obsidentify of Merlin App.
- Probeer tegels te vervangen voor gras of beplanting (thuis of ergens anders).



## GELOOF

- Bid voor de schepping, voor medemensen en medeschepselen.
- Organiseer de Micha Cursus in jouw kerk, kijk op [michacursus.nl](https://michacursus.nl).
- Maak van jullie kerk-tuin een voorbeeld voor de buurt, kijk op [vergroenjekerk tuin.nl](https://vergroenjekerk tuin.nl).
- Neem initiatief om jouw geloofsgemeen-schap aan te melden als Groene Kerk, kijk op [groenekerken.nl](https://groenekerken.nl).
- Neem initiatief om zorg voor de schepping vast te leggen in het beleidsplan van je kerk, en maak het concreet.



## TIJDSBESTEDING

- Reflecteer op je tijdsbesteding: ben je bezig met dingen die je belangrijk vindt?
- Probeer 3 maanden lang elke dag minstens 30 minuten buiten door te brengen.
- Zet één dag per week apart als rustdag. Probeer deze dag schermloos door te komen.
- Luister minstens 3 afleveringen van een podcast over natuur of duurzaamheid.



KIJK OP [DUURZAMEBUCKETLIST.NL](https://duurzamebucketlist.nl)  
VOOR EXTRA INFO BIJ ELKE TIP



## EINDE

- PRAAT MET ANDEREN OVER DE PUNTEN OP DEZE BUCKETLIST.



DEZE DUURZAME BUCKETLIST WORDT  
MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

