

100-100-100

100 dagen afvalvrij



Afvalvrij in de slaapkamer De kledingkast - minimaliseren

Jullie hebben nu een aantal tips om afval vrij voedsel te kopen. Maar tijdens het koken zelf ontstaat er ook vaak afval. Met deze tips hopen we jullie een handje te helpen.

Minimalisme

Probeer je mindset te veranderen op het gebied van kleding kopen. Koop en heb enkel kleding waar je echt gelukkig van wordt. Hier het Marie Kondo een wereldwijde bestseller over geschreven.

Praktisch ingesteld? Ga dan op zoek naar [Spark Joy](#)

Theoretisch ingesteld? Ga dan op zoek naar [Opgeruimd](#)

Beiden zijn te lenen in de bibliotheek.

Consuminderen

Maak voordat je gaat winkelen een lijstje met kledingstukken die je nodig hebt. Ga daar gericht naar op zoek. Laat je niet verleiden door spontane aankopen en koop enkel kledingstukken die je echt nodig hebt en waar je absoluut blij van wordt.

Passen in de winkel

Veel mensen houden niet van passen in de winkel. Toch is het wel belangrijk om dit te doen.

Wanneer je een kledingstuk hebt gekocht, is de stap om het terug te brengen groot. Dit terwijl het vaak voorkomt dat een stuk tóch niet geweldig staat, je er niet écht blij van wordt of dat het niet helemaal goed past.

Kwaliteit

Kies voor kwalitatief goede producten in plaats van een dunne, fragiele stof. Weet je dat je niet zo goed kan omgaan met witte kleding of snel halen krijgt in los gebreide truien? Koop deze dan niet. Er is genoeg ander moois te vinden en het bespaart je veel geld!

Niet té veel trends volgen

Wanneer je een mooi kledingstuk voorbij ziet kopen is het belangrijk om te beseffen of je het over twee jaar nog steeds mooi zal vinden. Bij veel producten weet je eigenlijk al dat het een tijdelijke trend, van een paar maanden, zal zijn.

Kom aanstaande vrijdag naar onze inspiratiesessie minimalisme en consuminderen!

Datum: vrijdag 25 november

Tijd: 17.30 t/m 19.30

Locatie: Centrale Bibliotheek het Spui, 3e verdieping Duurzaam Den Haag Loket (verzamelen)
Culturele ruimte, bij het Loket rechtsaf (inspiratiesessie)

Prijs: Gratis

Aanmelden: <http://bit.ly/inspiratiesessie-minimalisme>

Heb jij nog een tip?

In onze zoektocht naar afvalvrije tips hebben we geprobeerd een zo volledig mogelijk advies te vormen. Maar het kan natuurlijk zijn dat we een tip over het hoofd hebben gezien.

Heb jij nog een tip? Deel het op het platform!

100-100-100

100 dagen afvalvrij



Afvalvrij in de slaapkamer De kledingkast – kwaliteit behoud

Jullie hebben nu een aantal tips om afval vrij voedsel te kopen. Maar tijdens het koken zelf ontstaat er ook vaak afval. Met deze tips hopen we jullie een handje te helpen.

Set, Ready? Go!

Is de wasmachine klaar? Haal de kleding meteen uit de wasmachine. Als je de kleding langer in de wasmachine laat zitten gaat het kreuken.

Haal zweetgeur uit je kleding

Azijn is een goed middel om hardnekkige zweetgeur uit kleding te halen. Laat de kleding een hele nacht weken in een emmertje water met een flinke scheut azijn.

Volle melk als bleekmiddel

Volle melk is een goed bleekmiddel voor vergrauwde of vergeelde kleding. Gewoon een paar uur laten weken. Een paar uur in melk en daarna spoelen met lauw water is de manier om gekleurde katoen op te frissen.

Maak een wasmachine van je badkamer

Hang je kleding op in de badkamer tijdens het douchen. De stoom maakt de kleding een beetje vochtig, waardoor geurtjes verdwijnen en kleding als het ware gestoomd wordt. Dit is ook een manier om kreuken uit je kleding te halen.

Gebreide kleding niet hangend laten drogen

Droog dit liggend, dan blijft het beter in model.

Wollen kleding niet te vaak wassen

Wol kun je beter niet vaak wassen. Het liefst op de hand. Nooit boenen of wrijven en zoveel mogelijk droog rollen in een handdoek. Vaak is wassen echt niet nodig en kun je volstaan met het buitenhangen van wollen kleding. Mistig weer is het gunstigst.

Minder wasmiddel is beter

Gebruik niet te veel wasmiddel. Dit is slecht voor de wasmachine én voor je kleding. Lees altijd op de verpakking (of in jouw zelfgemaakte recept!) hoeveel wasmiddel je nodig hebt. Logischerwijs heb je minder wasmiddel nodig als je minder was draait.

Natte schoenen niet voor de verwarming

Zet je natte schoenen niet voor de verwarming. Laat ze opdrogen met spanners, waardoor ze mooi in vorm blijven en er geen kreuken ontstaan. Eventueel kan je oud krantenpapier gebruiken. Ze drogen dan sneller en dit heeft hetzelfde effect als spanners.

Was minder

De meeste kleding hoeft je niet na één keer dragen in de was te doen. Hang het een nachtje buiten (wel opletten dat je geen rokende burens hebt) of bij een open raam, dan ruikt het de dag erop weer lekker fris.

Kies de juiste temperatuur

Wassen op een lagere temperatuur is beter voor je kleding én voor het milieu. Gekleurde en witte was reinigt het beste op 30 en 60 graden Celsius. De zwarte was kan het beste op 30 graden Celsius. Handdoeken en sokken kan je wassen van 40 tot 90 graden Celsius.

Binnenstebuiten

Was je kleding binnenstebuiten. Sluit de ritsen, haakjes en knopen, zodat overige kleding geen beschadigingen oplopen. Gebruik een waszakje voor fragiele kledingstukken.

Zon als bleekmiddel

Leg je kleding met hardnekkige of gele vlekken in de zon als natuurlijk bleekmiddel!

Heb jij nog een tip?

In onze zoektocht naar afvalvrije tips hebben we geprobeerd een zo volledig mogelijk advies te vormen. Maar het kan natuurlijk zijn dat we een tip over het hoofd hebben gezien.

Heb jij nog een tip? Deel het op het platform!

100-100-100

100 dagen afvalvrij

Afvalvrij in de slaapkamer Nachtkastje

Jullie hebben nu een aantal tips om afval vrij voedsel te kopen. Maar tijdens het koken zelf ontstaat er ook vaak afval. Met deze tips hopen we jullie een handje te helpen.

Brillen recycleren

Brillen kunnen worden herbruikt. Er zijn verschillende initiatieven voor brillen in derde wereld landen. Je kunt je bril vaak inleveren bij de opticien. Onder andere bij [Pearl](#). Ook kan dit bij [eyeclarify](#), de dichtstbijzijnde vestiging hiervan zit in Rijswijk.

Lenzen

Lenzen zelf zijn helaas nog niet recyclebaar. Probeer echter de verpakkingen van lenzenvloeistof en de lenzen zelf te recycleren zodat je alsnog zo min mogelijk afval hebt!

Gehoorapparaat recycleren

Ook je gehoorapparaat kan je recycleren, verkopen of doneren. Dit kan onder andere bij [eyeclarify](#). Google ook eens naar andere opties in de buurt!

Kunstgebit

Kunstgebitten moeten helaas nog in het restafval.

Boeken

Leen je boeken in de bibliotheek in plaats van ze te kopen. Heeft een kennis verteld over een interessant boek? Leen deze dan van hem of haar! Een boek lees je vaak maar één keer en het is veel goedkoper en duurzamer om je boeken te lenen.

E-reader is niet per se beter

Let op: vaak wordt de e-reader genoemd als afvalvrije variant van boeken. Echter is het wel belangrijk om te beseffen dat de productie van een e-reader ook veel productiekosten heeft, waardoor het niet direct duurzamer is. Lees [dit artikel](#) voor meer info.

Tijdschriften

Leen tijdschriften in de bibliotheek, van een vriend, collega of familielid! Ook kan je een abonnement delen met iemand anders, waardoor jullie de kosten delen.

Heb jij nog een tip?

In onze zoektocht naar afvalvrije tips hebben we geprobeerd een zo volledig mogelijk advies te vormen. Maar het kan natuurlijk zijn dat we een tip over het hoofd hebben gezien.

Heb jij nog een tip? Deel het op het platform!

100-100-100

100 dagen afvalvrij

Afvalvrij in de slaapkamer Het bed

Jullie hebben nu een aantal tips om afval vrij voedsel te kopen. Maar tijdens het koken zelf ontstaat er ook vaak afval. Met deze tips hopen we jullie een handje te helpen.

Matras recycling

[Ikea](#) heeft een matras recyclingservice! Ook kan je je matrassen kwijt bij het grofvuil. Deze worden vervolgens gescheiden en gerecycled.

Condooms

Er zijn op internet verschillende geruchten te lezen over de composteerbaarheid van latex condooms. Echter zijn deze condooms niet enkel gemaakt van latex, waardoor het niet volledig en pas na jaren zal composteren. In [deze blog](#) wordt hier meer over beschreven.

[Lambskin](#) is een merk condooms dat gecomposteerd kan worden. Echter is dit geen vegetarische optie, waardoor het alsnog niet een duurzame optie is.

Anticonceptiepil

Een minder afval producerend alternatief is de anticonceptiepil. De blitser waar de pillen in zitten moet ook bij het restafval, maar dit is veel minder dan condooms. Maar let op: het is belangrijker om veilige seks te hebben, dan afvalvrij te leven. Een ongewenste zwangerschap of soa is het niet waard.

Lady-comb

De [Lady-Comp](#) is een natuurlijke en betrouwbare anticonceptiemethode. Door het dagelijks meten van de temperatuur herkent de Lady-Comp of je vruchtbaar bent of niet en geeft dit aan met een betrouwbaarheid van 99,3%. Dit apparaatje zorgt er, zonder hormonen te gebruiken, voor dat je enkel condooms hoeft te gebruiken in de vruchtbare periode.

Tissues

Het is handig om standaard een handdoekje of zakdoek in de slaapkamer te hebben liggen. Tissues kunnen niet worden gerecycled kunnen op deze manier gemakkelijk worden vervangen. Het handdoekje of zakdoek stop je in de was wanneer het vies is.

Lauren Singer, een bekendheid in de zero waste lifestyle, heeft een filmpje opgenomen over veilige seks. Klik op het plaatje om naar de video te gaan.



Heb jij nog een tip?

In onze zoektocht naar afvalvrije tips hebben we geprobeerd een zo volledig mogelijk advies te vormen. Maar het kan natuurlijk zijn dat we een tip over het hoofd hebben gezien.

Heb jij nog een tip? Deel het op het platform!