

Duurzaam Leven per Kamer

Praktische en haalbare acties voor een duurzamer thuis en minder afval

Gebruik deze gids: Vink af wat je al doet en kies elke maand 1-2 nieuwe acties om stapsgewijs te verduurzamen zonder dat het overweldigend wordt.



1. De Woonkamer

Wist je dat? De verwarming 1°C lager zetten gemiddeld €120 tot €150 per jaar op je energierekening bespaart en direct CO₂-uitstoot vermindert.

Energie & Verwarming

- ☐ Verwarming 1°C lager & warme trui **IMPACT**
- ☐ LED-verlichting op alle plekken **-85% WATT**
- ☐ Gordijnen 's avonds sluiten voor isolatie **SNEL**
- ☐ Radiatorfolie achter buitenmuurradiatoren **IMPACT**
- ☐ Tochtstrips aanbrengen bij deuren/ramen **GEMIDDELD**

Apparaten & Inrichting

- ☐ Stekkerdoos met aan/uit knop (geen sluipverbruik) **SNEL**
- ☐ Schakeltimer voor sfeerverlichting **SNEL**
- ☐ Kies voor tweedehands of houten meubels **CIRCULAIR**
- ☐ Repareer meubels/elektronica voor vervanging **DUURZAAM**
- ☐ Kamerplanten voor een gezonder binnenklimaat **EENVOUDIG**

Woonkamer Winst:

Met het uitschakelen van sluipverbruik en het verlagen van de thermostaat bespaar je gemiddeld tot wel €250,- per jaar op je energierekening.

MIJN NOTITIES / ACTIEPUNTEN VOOR DE WOONKAMER:



2. De Keuken

Slim koken: Koken met deksel op de pan bespaart tot wel 30% energie per kookbeurt!

Efficiënt Koken & Koelen

- ☐ Altijd koken met deksel op de pan **SNEL**
- ☐ Koelkast instellen op exact 4°C **OPTIMAAL**
- ☐ Diepvries regelmatig ijsvrij maken **IMPACT**
- ☐ Waterkoker alleen vullen met wat nodig is **SNEL**
- ☐ Eco-stand vaatwasser standaard gebruiken **EENVOUDIG**

Voeding & Afvalreductie

- ☐ Weekmenu plannen tegen voedselverspilling **BESPAART GELD**
- ☐ 1 tot 2 extra dagen vegetarisch eten **CO₂ TOP**
- ☐ Restjes invriezen of verwerken in lunch **SNEL**
- ☐ Groente- en fruitafval strikt scheiden **COMPOST**
- ☐ Herbruikbare vershoudzakjes/bijenwasdoeken **ZERO WASTE**

Keuken Winst:

Door bewuster in te kopen en restjes beter te bewaren voorkomt een gemiddeld huishouden meer dan 33 kg voedselverspilling per persoon per jaar.

MIJN NOTITIES / ACTIEPUNTEN VOOR DE KEUKEN:



3. De Badkamer

Waterbesparing: Korter douchen (5 min i.p.v. 9 min) bespaart per persoon ruim 15.000 liter warm water per jaar.

Waterbesparing

- ☐ Douche-timer instellen op max 5 min **IMPACT**
- ☐ Waterbesparende douchekop installeren **-50% WATER**
- ☐ Kraan dicht tijdens tandenpoetsen **SNEL**
- ☐ Lekkende kranen direct herstellen **VOORKOM VERLIES**

Verzorging & Schoonmaak

- ☐ Overstappen op Shampoo & Body Bars **PLASTICVRIJ**
- ☐ Herbruikbare wattenschijfjes gebruiken **ZERO WASTE**
- ☐ Milieuvriendelijke schoonmaakmiddelen **ECOLOGISCH**
- ☐ Navulverpakkingen kopen voor zeep **MINDER AFVAL**

Badkamer Winst:

Met een waterbesparende douchekop en korter douchen bespaar je op gas en water al snel meer dan €130,- per persoon per jaar!

MIJN NOTITIES / ACTIEPUNTEN VOOR DE BADKAMER:



4. De Slaapkamer

Slaapkamer-tip: Een koelere slaapkamer (15-17°C) zorgt voor een betere nachtrust én een lagere energierekening.

Temperatuur & Ventilatie

- ☐ Verwarming uit of max op 15°C houden **IMPACT**
- ☐ Dagelijks 10-15 min spuiventileren (raam
wijd) **SNEL**
- ☐ Seizoensgebonden dekbed
(donzen/wollen) **WARMTE**
- ☐ Rolluiken/gordijnen dicht tegen de kou **ISOLATIE**

Kleding & Textiel

- ☐ Kledingkast opruimen: ruilen, verkopen,
doneren **CIRCULAIR**
- ☐ Kies voor bio-katoen of linnen
beddengoed **DUURZAAM**
- ☐ Kleding luchten i.p.v. direct te
wassen **SPAAR TEXTIEL**
- ☐ Kwaliteitskleding boven fast fashion
kiezen **IMPACT**

Slaapkamer Winst:

Door kleding minder vaak te wassen en te laten luchten gaat kleding tot twee keer langer mee en bespaar je aanzienlijk op water en stroom.

MIJN NOTITIES / ACTIEPUNTEN VOOR DE SLAAPKAMER:



5. De Wasruimte

Wist je dat? Wassen op 30°C gebruikt tot 50% minder stroom dan wassen op 60°C.

Slim Wassen & Drogen

- ☐ Wassen op 30°C met Eco-programma **IMPACT**
- ☐ Alleen draaien met een volle trommel **BESPARING**
- ☐ Wasdroger vermijden; drogen op een wasrek **ZERO STROOM**
- ☐ Juiste dosering wasmiddel (voorkom overdosering) **SNEL**

Onderhoud & Producten

- ☐ Pluisfilter van de droger na elke beurt reinigen **VEILIG & SNEL**
- ☐ Wasemachine maandelijks reinigen tegen kalk **LANGERE DUUR**
- ☐ Gebruik milieuvriendelijk wasmiddel/strips **ECOLOGISCH**
- ☐ Azijn gebruiken als natuurlijke wasverzachter **GOEDKOOP**

Wasruimte Winst:

De wasdroger laten staan en de was aan een rek drogen bespaart een gemiddeld gezin ruim €100 tot €150 per jaar op de stroomrekening!

MIJN NOTITIES / ACTIEPUNTEN VOOR DE WASRUIMTE:



6. Hal & Mobiliteit

Mobiliteit-tip: Ruim de helft van alle autoritten is korter dan 5 kilometer. Pak voor deze ritten de fiets voor een flinke CO₂-reductie!

Vertrek & Voorbereiding

- ☐ Alle lichten uit bij het verlaten van huis **SNEL**
- ☐ Standaard herbruikbare tas & waterfles klaarzetten **GEEN PLASTIC**
- ☐ Tochtstrips bij de voordeur installeren **IMPACT**
- ☐ Brievenbusborstel of afdekker plaatsen **ISOLATIE**

Mobiliteitskeuzes

- ☐ Ritten onder 5 km standaard met de fiets of te voet **CO₂ NUL**
- ☐ Boodschappen combineren in één rit **BRANDSTOF**
- ☐ Bandenspanning van de auto/fiets maandelijks checken **ZUINIG**
- ☐ Gebruik maken van OV of deelfervoer **DUURZAAM**

Hal & Mobiliteit Winst:

Door korte ritten te fietsen bespaar je niet alleen op brandstof- en onderhoudskosten van de auto, maar werk je ook direct aan je dagelijkse gezondheid.

MIJN NOTITIES / ACTIEPUNTEN VOOR HAL & MOBILITEIT:



7. Tuin & Balkon

Groene tip: Een groene tuin of balkon werkt als een natuurlijke spons bij hevige regenval en verkoelt de woning in de zomer.

Biodiversiteit & Water

- ☐ Regenton plaatsen voor planten sproeien **IMPACT**
- ☐ Inheemse bloemen planten voor bijen en vlinders **NATUUR**
- ☐ Tegels vervangen door groen (geveltuin/balkon) **REGENOPVANG**
- ☐ Vogelhuisje of insectenhotel ophangen **EENVOUDIG**

Milieuvriendelijk Onderhoud

- ☐ Geen chemische bestrijdingsmiddelen gebruiken **SCHOON**
- ☐ Eigen composthoek of wormenbak starten **VOEDING**
- ☐ Zonne-energie buitenverlichting gebruiken **ZERO STROOM**
- ☐ Eigen kruiden of groenten kweken **VERS & BIO**

Tuin & Balkon Winst:

Met opgevangen regenwater bespaar je op drinkwater voor de tuin en help je het grondwaterpeil in balans te houden.

MIJN NOTITIES / ACTIEPUNTEN VOOR TUIN & BALKON:



Mijn Duurzame Maandplanner

Stap voor stap: Kies elke maand één of twee specifieke gewoontes om vast te houden. Bouw het rustig op!

Maand	Gekozen Duurzame Gewoonte	Doel	Status
Maand 1	Max. 5 minuten douchen & verwarming 's nachts naar 15°C	Dagelijks	BEHAALD
Maand 2	Boodschappen op de fiets & koken met deksel op de pan	Wekelijks	BEZIG
Maand 3	Geen spullen op stand-by (stekkerdoos uit) & vegetarische dagen	Continu	☐ Gepland
Maand 4	Overstappen op shampoo bars & microvezeldoeken	Continu	☐ Gepland
Maand 5	Regenton installeren & afval strikt scheiden	Eenmalig	☐ Gepland
Maand 6	Kledingkast opruimen (ruilen/verkopen) & ledverlichting check	Eenmalig	☐ Gepland

Onthoud:

Een duurzaam huis hoeft niet perfect te zijn. Het gaat om het opbouwen van kleine, vol te houden gewoontes die bij jouw leefstijl passen!