

Verslag themabijeenkomst over Duurzaamheid

23 september 2017

Op 23 september vond de themabijeenkomst over Duurzaamheid plaats. De keuze van de onderwerpen en de workshops bleek een schot in de roos. De aanwezigen hebben ervan genoten en er veel van opgestoken.

Na een inleidend praatje van de workshopbegeleiders verdeelden de aanwezigen zich over de vier workshops. Die duurden een uur en werden vervolgd door een informatiemarkt. Behalve over de vier thema's van de workshops kon je daar ook informatie vinden over onder andere geveltuinen, composteren en parken. Ook kon je je inschrijven voor deelname aan een balkon-/tuinkring. En natuurlijk sloten we weer af met een gezellige borrel! Jammer als je er niet bij was, want het was een zeer geslaagde middag.

Eén van de aanwezigen: "Wat een goede middag! Die kan je zo nog een keer herhalen.". Een ander: "Wat jammer dat er te weinig tijd is om te kunnen rouleren, ik vind het allemaal wel interessant."



Hieronder staan ervaringen van deelnemers aan de workshops.

Workshop 'Balkontuinieren' bij Toos Tuin

Toos Tuin is zelfstandig Tuinvrouw. Ze bracht een leerzaam verhaal over tuinieren op je balkon. Heb je er bijvoorbeeld ooit aan gedacht dat je rekening moet houden met het gewicht? Ik in ieder geval niet. Een gemiddeld balkon kan ongeveer 175 kilo per vierkante meter hebben. Een grote ronde pot met een doorsnee van 60 cm gevuld met aarde weegt al gauw 180 kilo. Te zwaar dus.

Toos gaf allerlei handige tips over potten met waterreservoir, klei korrels, speciale gieters voor je hangplanten, verticaal tuinieren, etc. Wat voor velen van ons een openbaring was: dat je dus niet elk jaar nieuwe tuinaarde in je plantenbakken hoeft te stoppen. Gewoon een beetje compost erbij! De compost maak je zelf: je neemt een melkpak waar je een soort luikje uitsnijdt en daarin stop je

fijngesneden groen afval, maar ook je theezakjes en je papieren filter met koffiedik. Wordt het te nat? Doe er dan in kleine stukjes gescheurd karton van een eierdoos in. Bewaar het volle melkpak op het balkon en na een week of acht heb je prachtige compost. Ook zou je wikke kunnen planten: die zorgt voor extra stikstof in de aarde.

Wil je graag een druif of een mooie roos op je balkon? Neem dan een oude prullenbak, die is lekker diep. Maak aan de zijkant, een eindje van de bodem af, een paar gaatjes zodat je onderin een waterreservoir creëert. De ruimte die je overhoudt kun je vullen met bijvoorbeeld een Hangende Rozemarijn of Oost-Indische kers. En ooit gehoord van regenschaduw? Op de meeste balkons valt niet veel regen; negen van de tien keer moet je dus water geven. Het is dan handig om schotels te gebruiken.

Eigenlijk was een uur te kort voor al onze vragen. Nadat Toos ons liet zien hoe je stekjes kan maken werd afgesloten met een kopje thee van de Agastache (dropplant).



Tuin-/balkonkring

Tijdens de workshop kon je je inschrijven voor deelname aan een 'Tuin-/balkonkring'. Belangstellenden konden intekenen om elkaars tuin of balkon te bezichtigen, tips en stekjes uit te wisselen en/of parken, tuinen en Hortus te bezoeken. Er hebben zich vijf deelnemers opgegeven. Als het je aanspreekt, geef je dan ook op via info.stadsdorprivierenbuurt.nl met als onderwerp: 'Tuin-/balkonkring'.

Workshop van het Repair café Rivierenbuurt, bij Hein Hoonakker

Hein Hoonakkers, John Delventhal en Philip Hallan, de vrijwilligers van het Repair café, hebben ons veel behartenswaardigs geleerd. Over hoe je apparaten moet onderhouden, hoe je ermee om moet gaan en hoeveel er bij een defect nog te repareren valt. Allereerst gaven ze ons tips om een kapotte stofzuiger te voorkomen:

- ✚ trek niet aan snoeren en stekkers;
- ✚ hou het snoer vast als het zichzelf oprolt, dan gaat het rustiger en veiliger;

- ✚ zuig geen water op;
- ✚ vervang stofzak en de twee stoffilters (!) regelmatig;
- ✚ weinig zuigkracht? Misschien zit er opgehoopt vuil in de slang.



Behalve stofzuigers krijgen de medewerkers ook regelmatig kapotte koffiemachines voor hun neus. Dus let op:

- ✚ ontkalk het apparaat – NIET met (schoonmaak)azijn, maar met speciale tabletten;
- ✚ laat het klepje openstaan – dan staat de veer niet onder spanning;
- ✚ spoel de cuphouder regelmatig schoon onder de kraan;
- ✚ zorg ervoor dat er geen koffieresten aankoeken.

Verder kregen we nog tips voor het onderhoud van strijkijzers, cd/dvd–spelers, waterkokers, broodroosters, vaatwassers, kruimeldieven, versterkers en allerlei apparaten met thermische zekeringen.

Kunnen de mannen alles repareren? Jammer genoeg niet. Maar ze kunnen wel vaststellen dat een apparaat ECHT dood is. En dan mogen wij tenminste met een gerust hart iets nieuws kopen.

Waar zit het Repair Café Rivierenbuurt? In het Huis van de Wijk, Rijnstraat 115, elke maandag van 11.00 tot 13.00 (inloop tot 12.30).

De medewerkers kunnen problemen voor je oplossen, maar nog leuker is het als je samen met hen aan de slag gaat. De volgende keer kan je het zelf!



[Workshop van het Project Energiecoach, bij Imre Doff](#)

Wil je meer weten over energie besparen? Schakel dan een energiecoach in om mee te denken. Daarover vertelde Imre Doff van Stichting !WOON. De

deskundigheid en het enthousiasme van hem maakte indruk. Wij deden allerlei nieuwe inzichten op:

- 💡 Het leeuwendeel van energieverbruik komt van stoken (55%) en het verwarmen van water (15 %), bij elkaar 70%! Winst haal je dus vooral uit gas besparen.
- 💡 Dat heeft sowieso het meeste zin want kosten van elektra bestaan voor een groot deel uit vaste lasten.
- 💡 Waardoor kan je nog meer besparen? Zet je verwarming 's nachts of als je weggaat niet lager dan 14/15 graden. Doe je dat wel, dan kost het opwarmen van je huis meer energie dan je bespaart met het lager zetten van je verwarming.
- 💡 Kijk goed naar je eigen gedrag! In de winter in zomerkleren in huis lopen kan wel, maar kost wel stookkosten als je het niet koud wilt hebben.
- 💡 En de belangrijkste tip voor mensen die niet (meer) werken en veel thuis zijn: GA DE DEUR UIT. Ga naar de Openbare bibliotheek; lees daar een boek. Of zoek mensen op. En zet meteen de verwarming lager.
- 💡 En vraag een energiecoach langs te komen om mee te kijken. Het kost niets. Mail naar ikdoemee@energiecoach.amsterdam of bel 020-5230130.
- 💡 Tot slot: als je zelf energiecoach wilt worden, meld je dan op ditzelfde adres.



Workshop 'Gezonde voeding en voorkomen voedselverspilling' bij Riem Osinga

Riem Osinga, ex-docent voeding en diëtetiek, sneed het onderwerp in enkele hapklare brokken aan:

- ✓ *inkoop*: let er bij het kopen bij de supermarkt, de eco-winkel of de markt goed op uit welk land het afkomstig is, in verband met de milieubelasting;
- ✓ als je *kant-en-klaar* maaltijden wilt: oriënteer je ook op 'thuis-afgehaald', op eettafels of op de mogelijkheid te delen met buurtgenoten;
- ✓ *bereiding*: zorg voor afwisseling, voor een smakvolle aanblik, voor wisselend gebruik van kruiden en voor genoeg vezels. Zorg dat er verschillende smaken op je bord liggen: zuur-hartig-pittig-bitter;

- ✓ *bewaren*: doe dat in maaltijdporties in de diepvries; restjes kunnen verwerkt worden in soepen, en met wat beslag kunnen er koekjes van gebakken worden;
- ✓ *het eten*: zorg voor jezelf: ga lekker zitten, dek gezellig, wees bewust van wat je eet, neem de tijd en kauw goed. De maaltijd wordt smakelijker door een fijne aanblik en geur. En wist je dat het de smaak ten goede komt als je vanaf een uur voor de maaltijd geen zoetheid meer eet?

Aan deze adviezen voegde Riem nog enkele tips toe:

- veel groenten kunnen geraspt of fijngesneden verwerkt worden in een salade;
- peulvruchten zijn goede vlees- én koolhydraatvervangers;
- noten: altijd goed, puur en zonder toevoegingen;
- gepureerde restjes met wat smakelijke kruiden kunnen gebruikt worden als broodbeleg;
- groente en fruit verlagen de zuurgraad in je lichaam en dat is goed tegen botontkalking.