

Themabijeenkomst Klimaatverandering en duurzaamheid

2 november 2019

Inleiding door Matty van Ewijk

In de inleiding wijdde Matty van Ewijk ons, als deskundige op het gebied van duurzame ontwikkelingen, in het thema in. Hij vertelde in vogelvlucht over diverse initiatieven en duurzaamheidsontwikkelingen in De Pijp en de Rivierenbuurt. Hij noemde o.a. de onderwerpen die ook in het gebiedsplan van het Stadsdeel zijn overgenomen: samenwerken (co-creatie) rond verduurzaming, minder wateroverlast in de Rivierenbuurt en bevorderen van de energietransitie.

Wat het waterbeheer betreft is het belangrijk om je tuin niet te betegelen. Maar er zijn meer tips, die vind je o.a. op www.rainproof.nl. Als je wilt weten wat de stad doet aan wateroverlast, kijk dan op <https://maps.amsterdam.nl/rainproof/> en je zult zien dat de wateroverlast in de Rivierenbuurt door de stad extreem urgent wordt genoemd. Ook zie je welke maatregelen de Gemeente de komende jaren zal nemen.

In twee werkgroepen ging Matty van Ewijk daarna in op wat je als huurder of eigenaar bewoner in je eigen huis of wijk kunt doen om te verduurzamen. Er zijn meerdere redenen om met duurzaamheid in je buurt of trappenhuis aan de slag te gaan: je dient het milieu, er is financieel voordeel en het brengt sociaal contact tot stand omdat je het samen met anderen doet.

Wat geldt voor iedereen, huurder of eigenaar bewoner?

- Als je je woning wilt isoleren, begin dan van binnenuit. Je kunt daarbij de energiecoach inschakelen voor gratis advies, zie: www.energiecoach.amsterdam of bel 020-5230130.
- Stap over naar een duurzame energieleverancier. Een goed advies is te vinden bij de Consumentenbond, zie: <https://www.consumentenbond.nl/energie-vergelijken/overstappen-energieleverancier> of bij Greenpeace, zie: <https://www.greenpeace.org/nl/acties/groene-stroom-ranglijst-2019/>.
- Het accent bij verduurzamen ligt vooral op het gebied van zonnepanelen voor elektriciteitsopwekking. De Gemeente is nog bezig een visie te ontwikkelen voor het aardgasvrij maken van wijken als De Pijp en de Rivierenbuurt. In 2010 wordt meer bekend gemaakt, zie: https://duurzaamindepijp.nl/wp-content/uploads/2019/11/Verslag_bijeenkomst_Duurzame_Warmte_18nov2019_def-1.pdf.
- Bij de plannen van de Gemeente wordt 'klimaatrechtvaardigheid' meegenomen. De energiekosten mogen slechts weinig hoger worden, zodat mensen met kleine inkomens niet de dupe worden.

- De toekomst is: koken via inductieplaten en de verwarming gaat via centrale verwarming. Bij goed geïsoleerde woningen kan infrarood verwarming (investering € 300 tot € 600) aanvullend zijn.
- Voorafgaand aan het definitieve advies per buurt op de lange termijn kent de Gemeente op korte termijn subsidieregelingen om woningen voor verwarming en koken van het gas af te halen, zowel voor eigenaren als voor huurders. Zo kun je ook als huurder je gas laten afsluiten en zelfvoorzienend zijn.
- Vooruitlopend op de gemeentelijke plannen kunnen zonnepanelen een prima investering zijn. Zonnepanelen leveren altijd wat op. Op www.zonneatlas.nl is te vinden of het dak van je woning geschikt is voor zonnepanelen.
- Is er op je woning geen ruimte voor zonnepanelen dan kun je terecht bij de Postcoderoos. De PostCodeRoos regeling (fiscale benaming is de Regeling Verlaagd Tarief) is geïntroduceerd als financieringsmogelijkheid om gezamenlijk zonne-energie op te wekken, zonder dat de zonnepanelen op het eigen dak hoeven te liggen. Aanmelden kan via de website van PRET: <https://pret-amsterdam.nl/>.

Tips voor huiseigenaren

Mogelijkheden op het gebied van alternatieve energie voor huiseigenaren en medebewoners zijn te vinden op de website van PRET : <https://pret-amsterdam.nl/> of op <https://duurzaamdepijp.nl/in-de-pijp/>.

Wat betreft zonnepanelen: onderzoek wat de mogelijkheden zijn en begin klein. Advies aanvragen moet formeel door het bestuur van een VvE gedaan worden. Is je VvE erg klein probeer dan VvE's om je heen erbij te betrekken. Zowel Milieu Centraal, zie: <https://www.milieucentraal.nl/> als de Vereniging Eigen Huis, zie: <https://www.eigenhuis.nl/#/> kunnen helpen met het maken van een schatting van de kosten.

Tips voor huurders

In de werkgroepen van Matty waren veel vragen van huurders over achterstallig onderhoud en onduidelijkheid over de verduurzaming van woningen. Het advies is altijd: neem contact op met !WOON. Zij kunnen je de wegen wijzen en je ondersteunen bij dergelijke problemen. <https://www.wooninfo.nl/contact/zuid/>
 Spreekuur: Woensdag van 14.00 tot 16.00, PuurZuid, Lekstraat 13A.

Duurzame, gezonde voeding en voorkomen van verspilling

Oud-docent diëtetiek Riem Osinga hield een verhaal met de kernboodschap: zorg goed voor jezelf! Dat verhoogt je vitaliteit, je conditie en is belangrijk voor het algeheel welbevinden.

Belangrijkste tips rond voeding

- Over de *aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsstoffen* is bruikbare informatie bij het Voedingscentrum te vinden, zie: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/> (zie 50+: fit en vitaal en eten na je 70^{ste}). Goed om te weten dat het voedingscentrum gemiddelden geeft aan benodigde stoffen. Wil je precies weten wat je persoonlijk nodig hebt dan kan je een lichaamsmeting laten doen door een diëtiste. Zie voor diëtisten: https://www.dieetplaneet.nl/dietist_amsterdam_zuid.
- *Bereiding van eten*: zorg voor afwisseling, voor een smaakvolle aanblik, voor wisselend gebruik van kruiden en voor genoeg vezels. Zorg dat er verschillende smaken op je bord liggen: zuur–hartig–pittig–bitter.
- *Eiwitten*: uit onderzoek is gebleken dat je 's nachts eiwitten beter opneemt. Advies is dan ook voor het slapen gaan iets te eten dat rijk is aan eiwitten (bijvoorbeeld een ei, een handje noten of een paar lepels kwark). Voldoende eiwit opnemen is belangrijk bij het ouder worden.
- *Cholesterol*: houd je laag door veel vezelrijk voedsel te eten, m.n. veel groente.
- Peulvruchten zijn goede *vlees- én koolhydraatvervangers*.
- Groente en fruit verlagen de zuurgraad in je lichaam en dat is goed tegen *botontkalking*.

Overige tips over voeding en tips over voorkomen van milieubelasting en verspilling zie je verderop in dit verslag.

Repair Café Rivierenbuurt

Drie heren van het Repair Café vertelden waarmee zij kunnen helpen en met welk soort problemen je een beroep op hun vaardigheden kunt doen. Hun bekwaamheid ligt in het repareren van allerhande huishoudelijke apparaten. Er zijn weinig apparaten waar ze geen raad mee weten. Maar, “het openen van apparaten is tegenwoordig wel erg lastig, ze zijn eigenlijk niet meer voor reparatie gemaakt.” De vrijwilligers volgen echter hun nieuwsgierigheid en weten uiteindelijk (bijna) alles wel open te krijgen, sporen het defect op en voeren de reparatie uit. Enige voorwaarde is dat jij het risico van beschadiging op je neemt. Het repareren lukt niet altijd, soms is een apparaat echt op, maar in veel gevallen gaan de ‘klanten’ met een weer werkend apparaat onder de arm tevreden naar huis. Het doel van het Repair Café is te verhoeden dat apparaten die nog te repareren zijn onnodig in de vuilnisbak terecht komen. Nog beter is natuurlijk om door goed gebruik en goed onderhoud problemen te voorkomen. Daar kregen de aanwezigen handige adviezen voor.

Het Repair Café Rivierenbuurt is elke dinsdag van 11.00 – 13.00 uur te bezoeken in het Huis van de Wijk, einde Rijnstraat.

Een opgeruimd huis en een opgeruimd gemoed

Bijna alle deelnemers van de workshop vertelden last te hebben van teveel spullen. Iedereen had moeite spullen weg te doen. Vaak ontbrak de moed om te beginnen, waar moet alles heen? En hoe kan je voor vervoer zorgen?

Waar Stadsdorpers teveel van hebben varieert per persoon. Het kunnen boeken zijn, kleding of verzamelingen (zoals iemand zei 'lieve dingetjes').

Maar als het lukt dingen naar een goede plek weg te brengen komt er weer ruimte, zowel letterlijk als figuurlijk.

Er zijn heel veel tips uitgewisseld;

- Haal alles uit kasten per onderwerp (bijv. kleding) en kijk waar je nog blij van wordt, doe de rest weg. Hetzelfde kun je doen met boeken, keukenspullen of gereedschap. Iedereen heeft zo zijn eigen verzamelingen.
- Maak er een project van en werk er met regelmaat aan; vraag hulp van iemand die je wil helpen of met iemand als stok achter de deur.
- Neem een besluit: wanneer je gaat beginnen.
- Bedenk hoe fijn het is, nu je nog goed bij je verstand bent en fysiek gezond, alles in je huis zo te maken dat het fijn is als je wat ouder bent en alles voor jezelf gemakkelijk en praktisch geregeld is.
- Winkel eens in je eigen huis als je iets nodig hebt of als je iemand iets wilt geven.

Iemand die niet mee deed met de workshop vertelde het volgende: Als je geen zin hebt op te ruimen, geen nood: als je er niet meer bent ruimen familie, vrienden of een bedrijf zonder moeite je huis op. Zo kun je het ook bekijken.

Er waren heel veel tips voor adressen waar spullen naar toe kunnen.

De tips staan verderop in dit verslag.