

100 GEZINNEN. 100 DAGEN.
100% AFVALVRIJ.

100-100-100

100 dagen afvalvrij

Weekopdrachten voor project 100-100-100

Input edities

ROVA

Circulus-Berkel

VANG

HUISHOUELIJK AFVAL

100 GEZINNEN. 100 DAGEN. 100% AFVALVRIJ.

100-100-100

100 dagen afvalvrij

Inhoud

Verpakkingen	4
Hoeveel verpakkingen maak jij open op een dag?	4
Wat is de meest opvallende verpakking die je binnen dit experiment bent tegen gekomen?	4
Maak een foto van jouw afval als je een warme maaltijd hebt gemaakt.	4
Hoeveel PMD (plastic, metaal en drankenkartons) gaat bij jou op één dag in de afvalbak?	5
Van welke verpakking neem je in 2016 afscheid?	5
Voedsel	6
Maak een foto van jouw afval als je een warme maaltijd hebt gemaakt.	6
Welke voedselproducten heb jij nog in de kast liggen?	6
Wat is jouw beste klikjesrecept?	6
Welke maaltijdresten houd jij over na de maaltijd?	7
Hoeveel GF (groente, fruit en andere voedselresten) gooi jij op één dag weg?	7
E-Goed	8
Hoeveel gebruikte mobiele telefoons kunnen jullie verzamelen?	8
Hoeveel ongebruikte elektrische apparaten kan je vinden in jouw huishouden?	8
Preventie	9
Wie heeft de beste tip om afval te voorkomen?	9
Welke winkelier in jouw buurt werkt al goed mee om afval in de winkel te voorkomen?	9
Wat geef jij deze week een tweede leven?	9
Gedeeld bezit	10
Welk gebruiksvoorwerp kan jij delen met anderen?	10
Afval in huis	10
Waar in huis ontstaat jouw afval?	10
Hoe heb jij jouw huishoudelijk afval in huis georganiseerd?	11
Hoe afvalvrij is jouw huisdier?	11
Afval buiten de deur	12
Welk afval kom jij buiten de deur tegen?	12

100 GEZINNEN. 100 DAGEN. 100% AFVALVRIJ.

100-100-100

100 dagen afvalvrij

Feestdagen	12
Hoe houd jij geen restjes over met de Kerstdagen?	12
Welke goede voornemens heb je om ook in 2016 afvalvrij te leven?	13
Stokje doorgeven	13
Hoe ga jij door na 100 dagen?.....	13
Aan wie geef jij het stokje door?	13

100 GEZINNEN. 100 DAGEN. 100% AFVALVRIJ.

100-100-100
100 dagen afvalvrij

Verpakkingen

Hoeveel verpakkingen maak jij open op een dag?

In 2015 hebben wij vier keer zo veel afval als in 1950. Deels is dit logisch. Door producten goed te verpakken, blijven deze langer vers en houdbaar. Maar de laatste jaren worden verpakkingsmaterialen ook steeds meer ingezet om een product meer te laten opvallen en aantrekkelijker te maken. We gaan bijhouden hoeveel verpakkingen de deelnemers op een dag open maken.

Spelregels:

- Tel op 1 dag hoe vaak jij een nieuwe verpakking opent.
- Vul aan het einde van iedere dag het aantal verpakkingen in op de site
- Deze opdracht mag je iedere dag opnieuw doen!

Wat is de meest opvallende verpakking die je binnen dit experiment bent tegen gekomen?

Verpakkingen hebben het grootste aandeel in het huishoudelijk afval in de meeste huishoudens. In de eerste week hebben wij gevraagd om te kijken hoeveel nieuwe verpakkingen geopend worden op één dag, dit waren er soms nog best veel! Nu 10 weken later zijn wij benieuwd welke verpakking jou het meest is opgevallen en bijgebleven tijdens dit experiment.

Spelregels:

- Beschrijf welke verpakking jou is opgevallen
- Vermeld ook wat het opvallende is aan deze verpakking
- Maak een foto van de verpakking en plaats deze samen met je verhaal

Maak een foto van jouw afval als je een warme maaltijd hebt gemaakt.

Iedere dag maak jij een warme maaltijd klaar. Hoe veel afval levert dit nu op? Maak een foto van het afval dat jij hebt na het klaarmaken van de maaltijd. Verzamel alles, dus het groenafval, de verpakking van je vlees (-vervanger) of vis. En ook je blik, glas en plastic. Klikjes doen we nu nog even niets mee. Daar gaan we op een later moment in de proef wat mee doen.

100 GEZINNEN. 100 DAGEN. 100% AFVALVRIJ.

100-100-100
100 dagen afvalvrij

Spelregels:

- Leg het afval bij elkaar en maak er een foto van.
- Plaats je afbeelding op de site via de Weekopdracht of via Instagram #afvalvrij.
- Deze opdracht mag je iedere dag opnieuw doen. Je mag dus iedere dag een nieuwe foto uploaden.

Hoeveel PMD (plastic, metaal en drankenkartons) gaat bij jou op één dag in de afvalbak?

We weten nu hoeveel verpakkingen we openmaken op een dag. Maar wat doe je er vervolgens mee? Hoeveel verpakkingen gooien we eigenlijk weg op een dag? Deze week kijken we naar PMD (plastic verpakkingen, metalen verpakkingen en drankenkartons). Deze mogen nu in de oranje zak of container. We vragen jullie deze week voor één dag bij te houden wat je weggooit bij het PMD.

Spelregels:

- Houd van 1 dag apart wat in jouw huishouden in de PMD afvalzak of -container gaat.
- Tel om hoeveel verpakkingen het gaat en maak een foto.
- Plaats aan het einde van de dag jouw foto met het aantal op de website via Weekopdracht.
- Deze opdracht mag je iedere dag opnieuw doen.

Van welke verpakking neem je in 2016 afscheid?

Deze week is de eerste volle week van het nieuwe jaar. Tijd om nog eens goed te kijken naar je goede voornemens en deze wat specifieker te maken. Deze week zijn wij benieuwd of er verpakkingen zijn waar je in 2016 definitief afscheid van wil nemen.

Spelregels:

- Bedenk welke verpakking jij niet meer in huis wilt halen
- Leg uit waarom je afscheid neemt van deze verpakking
- Deel dit in een bericht via 'weekopdracht'

100 GEZINNEN. 100 DAGEN. 100% AFVALVRIJ.

100-100-100
100 dagen afvalvrij

Voedsel

Maak een foto van jouw afval als je een warme maaltijd hebt gemaakt.

Iedere dag maak jij een warme maaltijd klaar. Hoe veel afval levert dit nu op? Maak een foto van het afval dat jij hebt na het klaarmaken van de maaltijd. Verzamel alles, dus het groenafval, de verpakking van je vlees (-vervanger) of vis. En ook je blik, glas en plastic. Klikjes doen we nu nog even niets mee. Daar gaan we op een later moment in de proef wat mee doen.

Spelregels:

- Leg het afval bij elkaar en maak er een foto van.
- Plaats je afbeelding op de site via de Weekopdracht of via Instagram #afvalvrij.
- Deze opdracht mag je iedere dag opnieuw doen. Je mag dus iedere dag een nieuwe foto uploaden.

Welke voedselproducten heb jij nog in de kast liggen?

In Nederland wordt ongeveer 14% van ingekochte etenswaren weggegooid door huishoudens. Wat zonde van de energie die er al in gestoken is! Wij zijn daarom benieuwd of jij nog producten hebt waarvan je niet goed weet wat je ermee moet, misschien denk je er zelfs over om deze weg te gooien? Dit kunnen ook restjes zijn die je vaak over hebt na een maaltijd. Deel jouw lijstje met "lastige" producten.

Spelregels:

- Maak deze week een lijstje met voedselproducten waarvan je niet goed weet hoe je ze kan gebruiken
- Plaats je lijstje op de site onder het tabje Weekopdracht
- Geef in een reactie tips aan anderen

Wat is jouw beste klikjesrecept?

Ook al probeer je op maat te koken, soms houd je wel eens wat restjes over van de maaltijd. In plaats van weggooien, kan je dit ook de volgende dag nog eten of gebruiken in een nieuwe maaltijd. Heb jij

100 GEZINNEN. 100 DAGEN. 100% AFVALVRIJ.

100-100-100

100 dagen afvalvrij

tips om lekkere gerechten te maken met restjes eten? Wij lezen graag wat jouw ultieme kliekjesrecept is!

Spelregels:

- Deel jouw kliekjesrecept via de tab Weekopdracht
- Plaats 1 recept per bericht
- Je mag meerdere recepten delen

Welke maaltijdresten houd jij over na de maaltijd?

We blijven in het thema van voedselverspilling deze week. Vorige week ging het over slim bewaren, maar slim koken kan ook helpen tegen het verspillen van voedsel. Daarom gaan we deze week kijken hoe slim jullie koken! Wat blijft in jouw huishouden over van de warme maaltijd? Daarmee bedoelen we de maaltijdresten die nog in de pan zitten of op het bord achter blijven.

Spelregels:

- Maak een foto van het eten wat overgebleven is na de warme maaltijd.
- Plaats de afbeelding op de website via Weekopdracht
- Vertel bij de afbeelding wat je van plan bent met de restjes te doen.
- Deze opdracht mag je elke dag opnieuw doen.

Hoeveel GF (groente, fruit en andere voedselresten) gooi jij op één dag weg?

Vorige week zijn de inzamelmiddelen uitgedeeld voor de deelnemers die meedoen aan het keukenafval-experiment. We zijn benieuwd wat er dagelijks in de zak of box verdwijnt. De vraag luidt: wat gooi je aan keukenafval op een dag weg? En zit daar iets tussen wat de vraag oproept of dat wel echt bij het keukenafval hoort? Je kunt een dag meedoen of meer dagen, net wat je wilt. Een foto is natuurlijk leuk, maar een stukje tekst voldoet ook.

Spelregels:

- Houd van 1 dag apart wat in jouw huishouden van GF (groente, fruit en andere voedselresten) wordt weggedaan.
- Maak aan het einde van de dag een foto en plaats deze via Weekopdracht

100 GEZINNEN. 100 DAGEN. 100% AFVALVRIJ.

100-100-100
100 dagen afvalvrij

- Deze opdracht mag je iedere dag opnieuw doen.

E-Goed

Hoeveel gebruikte mobiele telefoons kunnen jullie verzamelen?

Naar schatting liggen er ongeveer 1,3 miljard mobiele telefoons wereldwijd ergens ongebruikt in een la of kast. Laten we daar iets mee gaan doen! Verzamel deze week zoveel mogelijk oude mobiele telefoons en geef de telefoons daarna weg aan een goed doel.

Spelregels:

- Verzamel deze 2 weken zoveel mogelijk ongebruikte mobiele telefoons
- Vul jouw aantal telefoons in via de teller op de website
- Maak voor het einde van de 2e week een foto van jouw verzamelde telefoons (als bewijs voor ons)
- Deel de foto op de website en vermeld hierbij het aantal telefoons

Hoeveel ongebruikte elektrische apparaten kan je vinden in jouw huishouden?

Deze week kijken we verder dan het dagelijkse afval en betrekken een bijzonder waardevolle afvalstroom in de weekopdracht: elektrische apparaten. In elektrische apparaten zitten veel grondstoffen die opnieuw gebruikt kunnen worden, maar dan moeten deze apparaten wel bij de verwerking terecht komen. Wij vragen ons af hoeveel ongebruikte elektrische apparaten in jouw huishouden verstopt zijn. Denk bijvoorbeeld aan oude mobiele telefoons of die krultang die je nooit gebruikt. Alles met een stekker of batterij telt deze week mee!

Spelregels:

- Zoek in huis naar ongebruikte elektronische apparaten (met stekker of batterij)
- Tel hoeveel dit er zijn
- Vul het aantal (alléén het getal) in via Weekopdracht
- Schrijf in een reactie onder jouw bericht wat je hebt gevonden

100 GEZINNEN. 100 DAGEN. 100% AFVALVRIJ.

100-100-100
100 dagen afvalvrij

Preventie

Wie heeft de beste tip om afval te voorkomen?

De beste manier om te zorgen voor minder afval is: koop het niet. Het klinkt zo eenvoudig. Maar in de praktijk blijkt het nog wel eens lastig. Bewust kiezen dus. Waar kun je beginnen? Deel jouw tips met de andere deelnemers. En laat je inspireren door de anderen!

Spelregels:

- Plaats 1 tip per posting. Gebruik hiervoor het tabje Weekopdracht
- Na deze weekopdracht nog meer goede tips? Deel deze ook met de anderen. Maak een berichtje, selecteer het lampje en je posting is zo herkenbaar als Tip!
- Een onafhankelijke jury bepaalt welke tips die mooie shopper gaan winnen!

Welke winkelier in jouw buurt werkt al goed mee om afval in de winkel te voorkomen?

Misschien ken jij al een winkelier die heel goed bezig is om afval te voorkomen? Geef hem of haar een pluim! Deel met ons waarom deze winkelier een pluim verdient. De winkel die er het meest uitspringt, wordt in het zonnetje gezet!

Spelregels:

- Vertel welke winkelier jij in het zonnetje wil zetten (naam winkel, evt soort winkel en plaatsnaam) en natuurlijk ook waarom!
- Gebruik hiervoor de posting Weekopdracht

Wat geef jij deze week een tweede leven?

We leven in een consumptiemaatschappij en schakelen steeds sneller over naar nieuwe modellen van gebruiksvoorwerpen. In plaats van weggooien kunnen we ook hergebruiken. Denk hierbij aan vrienden en familie die het kunnen gebruiken of misschien kan je gebruikte spullen naar een kringloopwinkel brengen voor een 2e leven. Laat ons deze week zien wat jij een tweede leven hebt gegeven!

100 GEZINNEN. 100 DAGEN. 100% AFVALVRIJ.

100-100-100

100 dagen afvalvrij

Spelregels:

- Zoek in jouw huishouden naar voorwerpen die je niet meer gebruikt en weg wil geven
- Maak er een foto van en deel deze hier op de website
- Laat ook even weten wat het is en waar het een tweede leven krijgt

Gedeeld bezit

Welk gebruiksvoorwerp kan jij delen met anderen?

Heb jij ook wel eens iets gekocht dat je maar af en toe gebruikt? Wij wel! We vinden het zonde als deze spullen ongebruikt in de kast staan en we zijn niet de enigen! Er ontstaan steeds meer initiatieven die gedeeld bezit als uitgangspunt hebben. Welke gebruiksvoorwerpen heb jij in de kast staan en mag een ander best een keer gebruiken? Schrijf een leuke advertentie om jouw item aan te prijzen!

Spelregels:

- Zoek in huis naar gebruiksvoorwerpen die je maar zelden gebruikt
- Schrijf een leuke contactadvertentie voor jouw voorwerp
- Vermeld daarin om welk voorwerp het gaat, waar het handig voor is en in welke plaats het voorwerp te lenen is.

Afval in huis

Waar in huis ontstaat jouw afval?

Afval ontstaat op verschillende plekken in huis en wij zijn benieuwd waar het afval in huis vooral ontstaat. Hoeveel prullenbakken staan er eigenlijk in jouw huishouden? En waar staan deze? Wij horen ook graag of je door dit experiment dingen hebt veranderd in de afval organisatie in jouw huishouden

Spelregels:

- Kijk eens rond in jouw huishouden waar in huis afval ontstaat

100 GEZINNEN. 100 DAGEN. 100% AFVALVRIJ.

100-100-100
100 dagen afvalvrij

- Deel hoe jij jouw afval organiseert in huis

Hoe heb jij jouw huishoudelijk afval in huis georganiseerd?

Afvalvrij leven. Dat is een flinke uitdaging! Hoe gaan we dit voor elkaar krijgen? De eerste stap is zorgen voor een goed systeem in huis. In deze weekopdracht vragen wij om te delen hoe jouw afval is georganiseerd in huis. Waar staan de bakken en waarom? Is het tijd voor aanpassingen?

Spelregels:

- Kijk eens kritisch naar hoe jouw afval in huis is georganiseerd.
- Deel in een bericht (Weekopdracht) hoe jij het hebt georganiseerd en waarom.
- Laat ook weten of je aanpassingen hebt gemaakt of van plan bent te maken voor deze uitdaging

Hoe afvalvrij is jouw huisdier?

Veel huishoudens bestaan niet alleen uit mensen, maar ook uit dieren. Maar hoe zit het met het afval dat met deze huisdieren te maken heeft. Welke verpakkingen van voer zijn te scheiden en welke niet? Laat deze week zien op welke manier jouw huisdier bijdraagt aan het afval in jouw huishouden. Hoe afvalvrij is jouw huisdier?

Spelregels:

- Denk na over het afval dat met jouw huisdier te maken heeft
- Maak een foto en laat ons zien waar het om gaat
- Geef een beschrijving van het afval en bij welke afvalstroom het gaat

100 GEZINNEN. 100 DAGEN. 100% AFVALVRIJ.

100-100-100
100 dagen afvalvrij

Afval buiten de deur

Welk afval kom jij buiten de deur tegen?

Zo weinig mogelijk afval binnen de deur én zo weinig mogelijk afval buiten de deur. Deze week is op zaterdag 28 maart de landelijke Opschoondag in Nederland. Overal in het land organiseren mensen leuke acties om samen met anderen straat of buurt schoon te houden. Afval buiten de deur kan ook over het afval op je werk of sportvereniging gaan, hoe wordt er daar mee omgegaan? Laat ons zien welk afval jij buiten jouw eigen huishouden tegen komt.

Spelregels:

- Neem je camera mee naar buiten/naar je werk/naar je sport of hobby activiteit
- Maak een foto van afval dat je daar tegen komt
- Deel de foto en laat ons weten wat jij bent tegengekomen
- Als het om zwerfvuil gaat: neem het mee naar huis en gooi het op de juiste manier weg

Feestdagen

Hoe houd jij geen restjes over met de Kerstdagen?

De Kerstdagen komen eraan deze week en tijdens deze dagen pakken we vaak flink uit met maaltijden met vrienden of familie. Wij wensen iedereen hele fijne dagen en veel lekkers om te eten. Maar voor het zover is vragen we nog even na te denken of je nog tips hebt om te zorgen dat je geen restjes overhoud van het Kerstdiner.

Spelregels:

- Wat is jouw tip om geen restjes over te houden met de Kerstdagen?
- Plaats je reactie op het platform onder 'weekopdracht'
- Geniet van de Kerstdagen!

100 GEZINNEN. 100 DAGEN. 100% AFVALVRIJ.

100-100-100
100 dagen afvalvrij

Welke goede voornemens heb je om ook in 2016 afvalvrij te leven?

Deze week vieren we de jaarwisseling! Een nieuw jaar staat vaak in het teken van goede voornemens. Wij zijn benieuwd welke voornemens je hebt (of kan bedenken) als we het over huishoudelijk afval hebben. Ga je voor nóg minder restafval? Of ga je alternatieven zoeken voor niet herbruikbare verpakkingen? Laat weten hoe jij in 2016 een afvalvrij leven zou willen realiseren.

Spelregels:

- Bedenk welk goed 'afvalvrij' voornemen je jezelf of je gezinsleden stelt in 2016
- Omschrijf jouw voornemen in een korte wens
- Plaats deze wens onder 'weekopdracht' zodat je het met anderen kan delen

Stokje doorgeven

Hoe ga jij door na 100 dagen?

We zijn bijna aan het einde van dit experiment! Nog een paar dagen en dan zijn de 100 dagen voorbij en daarom vragen wij jou in deze korte laatste week of je nog tips en ideeën hebt om duurzaam door te gaan. Want de 100 dagen zijn wel voorbij, maar de uitdaging om minder afval te produceren stopt natuurlijk niet! Hoe zou jij andere willen inspireren om duurzamer met afval om te gaan en aan wie zou jij het stokje willen doorgeven?

Spelregels:

- Geef tips en ideeën over hoe jij denkt dat we door kunnen gaan na de 100 dagen
- Deel aan wie jij het stokje zou willen doorgeven

Aan wie geef jij het stokje door?

We zijn bijna aan het einde van dit experiment! Nog een paar dagen en dan zijn de 100 dagen voorbij, maar hoe dan verder? Want de 100 dagen zijn wel voorbij, maar de uitdaging om minder



100 GEZINNEN. 100 DAGEN.
100% AFVALVRIJ.

100-100-100

100 dagen afvalvrij

afval te produceren stopt natuurlijk niet! Hoe zou jij anderen willen inspireren om duurzamer met afval om te gaan, aan wie zou jij het stokje willen doorgeven?

Spelregels:

- Deel hoe jij anderen inspireert om afvalvrij te leven
- Deel aan wie jij het stokje zou willen doorgeven