

Waarvoor doe je zelf aan
verduurzaming en hoe kun je de nieuwe
veranderingen volhouden?

Herfst

Het is herfst; tijd voor een frisse wind door de praktijk. We plukken het laaghangende fruit, maar gaan de grotere uitdagingen ook niet uit de weg. Ook gaan de praktijk winterklaar maken. De energie- en gasrekening moeten naar beneden!

Oktober - Ontdek je lekje

Energiebesparing Tips:

- Vervang je oude lampen door energiezuinige LED-lampen.
- Vul je wasmachine goed en gebruik lagere temperaturen (20/30 graden) om energie te besparen.
- Zorg ervoor dat stekkers uit het stopcontact zijn wanneer apparaten niet worden gebruikt en schakel ze volledig uit.
- Overweeg de aanschaf van zonnepanelen voor groene energie.
- Installeer een slimme meter om je energieverbruik beter te begrijpen.
- Kies voor energiezuinige apparaten om blijvend energie te besparen.

November - Van het gas af

Gasbesparing Tips

- Verbeter de isolatie voor energie-efficiëntie.
- Stel de CV in op 60 graden Celsius.
- Dicht kieren om warmteverlies te voorkomen.
- Gebruik radiatorfolie achter radiatoren.
- Onderzoek de mogelijkheid van een warmtepomp.

December - Verborgene impact

Papier- en Materiaalverbruik Tips

- Bewaar zoveel mogelijk digitaal.
- Print dubbelzijdig op duurzaam papier.
- Scheid oud papier en vermijd giftige stoffen in materialen.
- Koop in bulk om verpakkingsmateriaal te verminderen.

Duurzame Cadeau Tips

- Kies duurzame (sinterklaas of kerst) cadeautjes of geef elkaar ervaringen.
- Hergebruik ongebruikte spullen.

Spaar je liever spullen
of ervaringen?

Welke stappen ga jij zetten?

Jarig in oktober

☐

☐

☐

☐

**Party!
Party!
Party!**

Jarig in november

☐

☐

☐

☐

Jarig in december

☐

☐

☐

☐

Check je impact op
mijnverborgenimpact.nl

Zet samen kleine stapjes en begin vooral niet te
moeilijk. Een goed begin is het halve werk!



4 oktober

Dierendag

10 oktober

Dag van de
duurzaamheid

28 oktober

Nacht van de
nacht

1 november

World vegan day

3 & 4 november

Natuurwerkdag

29 november

Green friday

Lees meer tips in het eboek 'De Groene
Huisartsenpraktijk' en op de website
52wekenduurzaam.nl

