

Zomer

Wat doe jij graag om tot bezinning te komen?

Je zit er lekker in. Je raakt op stoom. Pas op oververhitting. Heb je een airco of kan het ook met een ventilator? Blijf kleine stapjes zetten zodat je het volhoudt. We blikken even terug op wat we allemaal al hebben gedaan en wat we ook in de zomer nog extra kunnen doen. Neem een digibreak, ruim je computer op en start na de zomer weer fris. Ga je nog een rondje mee?

Jarig in juli

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

Juli- Digibreak

Hoeveel tijd zit jij op je mobiel per dag?

Tips voor een digibreak:

- Zit minder op je telefoon om je beter te kunnen focussen. [Kijk hier](#) hoe je een digi-detox kan doen.
- Duik in vakliteratuur. Lees boeken, artikelen of kijk documentaires op bijvoorbeeld netflix. In plaats van op sociale media te zitten, kan een docu heel fijn zijn om kennis op te doen.
- Hoe doet de praktijk het op het gebied van de afspraken van de Green deal? Bespreek dit met het team.
- Deel kennis uit met je collega's. Bespreek de onderwerpen die je aan het hart gaan.

Augustus - Computer

Tips voor de computer:

- Ruim je harde schijf op. Cloudcleanen is duurzaam, aangezien dataopslag zorgt voor CO2 uitstoot.
- Aansluiten bij het nieuwe HIS in de regio. Dit zorgt ervoor dat we allemaal LEANer kunnen werken.
- Ga duurzaam om met hardware en repareer waar het kan. Wanneer je nieuwe hardware moet kopen, zorg dan dat het gecertificeerd is, bv TCO certificering.
- Doe ook in deze warme maanden een raampje open in plaats van de airco aan.

September - We zullen doorgaan

Tips om door te gaan:

- Reflecteer op de dingen die je hebt bereikt met de praktijk. Waar ben je trots op? Waar kun je nog meer op inzetten?
- Luister podcast van de groene zorg alliantie om up-to-date te blijven.
- Kijk verder vooruit en let op voor een groen pensioen!

Welke stappen ga jij zetten?

PARTY!
PARTY!
PARTY!

Jarig in augustus

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

Jarig in september

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

Hoeveel concepten en versies van hetzelfde document heb jij in de cloud staan? Kunnen ze weg?



1 - 7 juli

Zero waste week

25 juli

Earth overshoot day

4 augustus

Pride plastic Fishing

25 - 29 augustus

World water week

3 september

Duurzame dinsdag

9 - 15 september

Verspillingsvrije week

28 september

Groene zorg festival

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

