



**Duurzaamheid:  
Begin bij jezelf  
dan volgt de rest!**

elke dag  
zo goed  
mogelijk



# Inhoudsopgave

<b>Inhoudsopgave</b> .....	<b>2</b>
<b>Groen bezig zijn</b> .....	<b>3</b>
<b>Wat is duurzaamheid eigenlijk?</b> .....	<b>4</b>
<b>Water</b> .....	<b>5</b>
<b>Water vervolg</b> .....	<b>6</b>
<b>Vuilnis</b> .....	<b>7</b>
<b>Afvalspel</b> .....	<b>9</b>
<b>Elektriciteit</b> .....	<b>10</b>
<b>Verwarming</b> .....	<b>11</b>
<b>2e hands spullen</b> .....	<b>12</b>
<b>Reizen</b> .....	<b>13</b>
<b>Reiskaart</b> .....	<b>14</b>
<b>Bewegen</b> .....	<b>15</b>

# Vanaf vandaag ben jij #Groen bezig:



## Beste Groen bezig hulp,

Jij gaf aan dat je mee wilt doen met het leren van leuke duurzame dingen.

We gaan samen met jou kijken hoe jij met kleine stapjes, grote sprongen kunt maken.

## Jij bent #Groen bezig! Wij zijn samen #Groen bezig!

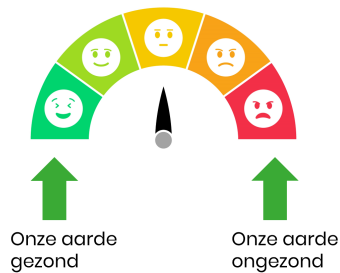
Wat houdt dit in?

Je kijkt mee naar de volgende onderwerpen die van invloed zijn op het milieu én deelt dit op je woning/ werk:

- Afvalverwerking
- Water
- Elektriciteit
- Gezonde voeding
- Delen en ruilen
- Reizen

We stellen je hier een paar vragen over en geven tips!

# Wat is duurzaamheid eigenlijk?



**Duurzaamheid betekent dat er blije mensen en dieren leven op een gezonde aarde, nu en in de toekomst.**

Binnen de Hartekamp Groep dragen we allemaal ons steentje bij.

En waarom vinden we het allemaal zo belangrijk? Omdat we alleen zo de aarde in de toekomst leefbaar kunnen houden.

# #Groen bezig hulp Water



## Vraag 1 gaat over water

**Hoe lang douche jij?**

**Hoe lang douchen jouw mede bewoners?**

Bespreek dit op jouw woning.

Wist jij..

Dat een douche van 5 minuten 30 liter water kost.

### Tips

- Douche maximaal 5 minuten
- Douche uit tijdens haren wassen
- Gebruik een douche zandloper

# #Groen bezig hulp Water – 2



## Vraag 2 gaat ook over water

### Zit er op jouw toilet een dubbele spoelknop? Weet jij waar deze voor dient?

Deze dubbele spoelknop is voor de 'grote' en de 'kleine' boodschap:

Als je alleen moet plassen, dan gebruik je de kleine knop. Hiermee bespaar je wel 5 liter water per keer!

Vertel op je woning of werk wat jij hebt geleerd over het waterverbruik.

# #Groen bezig hulp Vuilnis













## Vraag 3 gaat over vuilnis

**Weten jullie hoe je afval het beste kunt scheiden?  
Doen jullie plastic in een aparte zak?**

Wil je weten wat er met je afval gebeurt?  
Scan de QR-code voor een filmpje van GP Groot

Op de volgende pagina vind je de afvalwijzer.  
Per locatie kunnen afvalstromen en inzamelwijze verschillen.

**Samen kleuren wij de Hartekamp Groep groen!**

 <p>GFT en Etensoverblijfsel</p>	<p><b>Swill/keukenafval</b></p> <p>GFT staat voor Groente-, fruit- en tuinafval (en overige (SWILL) etensresten). Verzamel etensresten en schillen in een kleine afgesloten bak die je het liefst elk dag in een grote (groene) SWILL- bak buiten leegt. Hierdoor heb je minder kans op vieze geurtjes en ongedierte in huis.</p>
 <p>Papier</p>	<p><b>Papier en karton</b></p> <p>Zet een papier- en kartonbak op jouw woning of werk. Regel dat deze papierbak 1x per week wordt geleegd. Vertrouwelijke documenten (papier) gaan in een afgesloten rolcontainer die op meerdere plekken binnen de organisatie staan.</p>
 <p>Plastic verpakkingen, Blik en Drinkpakken</p>	<p><b>Plastic en drinkverpakkingen</b></p> <p>Verzamel plastic en drinkverpakkingen op jouw woning of werk. Gebruik hiervoor verplichte transparante plastic zakken. Standaard is een afvalbak /container aanwezig op een centrale plek in het pand, buiten of binnen op de locatie.</p>
 <p>Glas</p>	<p><b>Glas</b></p> <p>Verzamel glas in een verzamelbak. Alle glazen flessen, flesjes, potten en potjes waarin drank, eten, voeding, cosmetica, parfum of medicijnen hebben gezeten mogen in de glasbak.</p>
 <p>Kleding en Textiel</p>	<p><b>Textiel</b></p> <p>Lease textiel dat versleten is gaat terug naar de wasserij en persoonsgebonden kleding en overig textiel doe je in de dichtstbijzijnde kledingcontainer.</p>
 <p>Oliën en vetten</p>	<p><b>Oliën en vetten</b></p> <p>Heb je gebruikt frituurvet, dan moet dat terug in de originele verpakking. Het gebruikte frituurvet kan met verpakking en al ingeleverd worden bij één van de verzamelpunten in de buurt van jouw locatie.</p>
 <p>Rest</p>	<p><b>Restafval</b></p> <p>Het restafval is datgene dat overblijft nadat de gangbare afvalstromen (glas, blik, papier- en kartonafval, groente-, fruit- en tuinafval (gft) uit de hoofdstroom genomen zijn. Standaard is de restafvalbak/container aanwezig op de locatie. Let op! Vanaf 1 april 2023 zit er statiegeld op drinkblikjes.</p>
 <p>Batterijen en klein chemisch afval</p>	<p><b>Batterijen en klein chemisch afval</b></p> <p>Elke afdeling verzamelt oude batterijen en klein chemisch afval in een plastic box. Op 2 locaties hebben wij een inzamelpunt, namelijk op locatie de Hartekamp bij de Front Office en op Harteheem in de Cirkel bij de kantoren.</p>
 <p>Klein elektrisch en apparaten</p>	<p><b>Kleine elektrische apparaten</b></p> <p>Kleine elektrische apparaten en lampen (TL-buizen, LED en spaarlampen) mag je inleveren bij de gemeente. Zij zorgen voor het verantwoord afvoeren van de spullen.</p>
 <p>Medicijnen en injectienaalden</p>	<p><b>Medicijnen en injectienaalden</b></p> <p>Injectienaalden gaan in de gele naaldencontainer en medicijnen lever je in bij de medische dienst op het Hartekampterrein, locatie de Klimop of in de Cirkel op Harteheem bij de medische dienst.</p>



# Speel jij het afvalspel?



## Bij het Cursuscentrum kun je een workshop of een cursus doen.

Ook als je niet binnen de Hartekamp Groep woont of werkt, kan jij je aanmelden voor een workshop of cursus.

Op het gebied van duurzaamheid bieden zij de workshop 'Afvalhelden gezocht' en kunnen jullie met alle bewoners het Afval escape spel spelen.

### Interesse?

Neem contact op met het cursuscentrum via [cursuscentrum@hartekampgroep.nl](mailto:cursuscentrum@hartekampgroep.nl).

# #Groen bezig hulp Elektriciteit



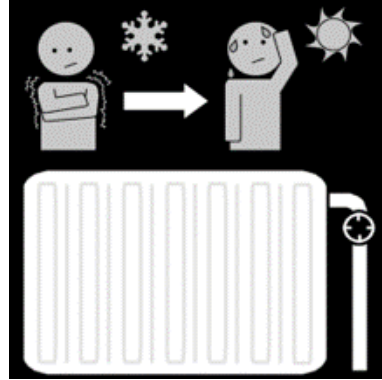
## Vraag 4 gaat over elektriciteit

**Doe jij het licht uit als je weggaat uit je kamer?**

Besprek dit op je woning/dagbesteding.

**Doet iedereen het licht uit in de woonkamer als je de laatste bent die de woonkamer verlaat?**

# #Groen bezig hulp Verwarming



Vraag 5 gaat over de verwarming.

Zet jij de verwarming lager als je weggaat?

Praten jullie met elkaar over de temperatuur en wat je hier aan kunt doen?

Tip:

- Doe een warm vest aan thuis, dan hoeft de kachel minder hoog.

# #Groen bezig hulp 2e hands spullen



## Vraag 6 gaat over 2e hands spullen

**Koop jij wel eens iets tweedehands of geef jij iets weg wat je niet meer gebruikt i.p.v. weggooien?**

Tips:

Kijk eens in een Kringloopwinkel in de buurt.

Vraag aan je medebewoners of zij nog spullen hebben die ze niet meer gebruiken.

Misschien kunnen jullie ruilen.

Plaats een gemeenschappelijke tweedehandspullen kast op de locatie!

Op de foto zie je de tweedehandspullen kast op locatie De Ruyterlaan in Bennebroek.

# #Groen bezig hulp Reizen



## Vraag 7 gaat over reizen

### Hoe ga jij naar je werk of de disco?

**Bespreek eens met elkaar of er andere manieren zijn om naar je werk te gaan.**

Tips:








Bekijk eens of je kunt fietsen of lopen in plaats van met de bus of taxi te gaan.

Bekijk de reiskaart op de volgende bladzijde.  
Daar vind je alle manieren om te reizen.

Ga voor meer informatie naar de website van de Hartekamp Groep.

## Reiskaart voor cliënten

Meer informatie?  
Vraag het je begeleider of  
neem contact op met  
cliënt service punt  
(csp@hartekampgroep.nl)

	1 lopen 	2 fiets 	3 brommer 	4 auto 	5 openbaar vervoer 	6 locatie leasebus 	7 taxibus 
Zelfstandig reizen	Cursus/ training		Zelf rijden	Training			
Hulpmiddel	Rolstoel/ rollator	Duofiets	Iemand die jou brengt	GO OV-app	Vrijwilliger met chauffeur	Advies routeplan	Vervoers- portaal
Persoonlijke hulp	Track & trace		Medewerker reist mee	Reismaatje	Vervoersbegeleider		
Financiering	Reismaatje	Reis-app					
Hartekamp Groep betaalt	Reisdoel 1: Vervoer dagbesteding						
Kosten cliënt	Reisdoel 2: Vrijetijdsvervoer (ook naar vrijwilligerswerk)						
Zorgverzekering	Reisdoel 3: Medisch vervoer (naar dokter, fysiotherapeut enz.)						

hartekampgroep.nl

elke dag  
zo goed  
mogelijk



# #Groen bezig hulp bewegen



**Vraag 8 gaat over bewegen**

**Doe jij aan sport?**

**Bespreek met elkaar wie welke sport doet.**

**Welke ideeën heb jij om meer te bewegen?**

Tip:

Zet een leuk muziekje op en maak met elkaar een dansje.

Ook dat is bewegen!

Veel plezier!

## Wil je meer weten?

Ga naar onze website [hartekampgroep.nl](http://hartekampgroep.nl)

## Hartekamp Groep

vindt duurzaamheid heel belangrijk.

Met elkaar maken we met kleine stapjes grote duurzame sprongen. Doe jij ook mee?

Na het lezen van deze brochure en beantwoorden van de vragen ben je groen bezig!

[hartekampgroep.nl](http://hartekampgroep.nl)

elke dag  
zo goed  
mogelijk

