

Doe de isolatiezelfscan

Met de isolatie-zelfscan ontdek je hoe goed de isolatie is in je woning en krijg je advies over wat je kunt verbeteren. Je loopt in een paar stappen je huis door, vult in hoe dik je isolatie is, en krijgt inzicht in wat voor jouw situatie de beste eerste stap is.

*Moeilijkheidsgraad: ***

Tijdsinvestering: 15 minuten

Nodig: aansteker, rolmaat

→ [Vertel mij meer over de isolatie-zelfscan](#)

→

Leg een groen dak aan

Een groen dak vangt water op, biedt voedsel voor insecten en werkt verkoelend in de zomer. Daarbij ziet het er ook nog eens leuk uit én draagt het bij aan een gezonde en prettige leefomgeving voor jouw buurt.

*Moeilijkheidsgraad: *****

Tijdsinvestering: 1 dag

Nodig: (kant en klaar) sedumpakket, gereedschap, bezem, tuinsproeier

→ [Vertel me meer over een groen dak](#)

Installeer infiltratiekragen

Infiltratiekragen vergroten de hoeveelheid regenwater die je tuin kan opvangen. De kragen zitten onder de grond, vangen het regenwater op en geven het water in de loop van de volgende dagen langzaam af aan de omliggende grond.

*Moeilijkheidsgraad: ****

Tijdsinvestering: halve dag

Nodig: infiltratiekragen, emmer, geotextiel, zandvanger, PVC-buizen en bochten, grind, zand of steenslag, PVC-lijm

→ [Laat me zien hoe ik infiltratiekragen installeer](#)

Maak naden en kieren dicht

Ga op onderzoek uit in je woning en spoor alle naden en kieren op. Je kunt deze zelf dichtmaken met isolatiemateriaal dat speciaal voor naden en kieren is gemaakt.

*Moeilijkheidsgraad: ****

Tijdsinvestering: halve dag

Nodig: isolatiemateriaal (zoals tochtband of kit), gereedschap

→ [Laat me zien hoe ik naden en kieren vind en dichtmaak](#)

Plaats een radiatorventilator

Heb je een radiator met een dubbele of driedubbele plaat? Een radiatorventilator blaast lucht langs de platen waardoor je kamer sneller opwarmt. Hiermee bespaar je energie want de verwarming hoeft minder hard te werken.

*Moeilijkheidsgraad: **

Tijdsinvestering: 15 minuten

Nodig: radiatorventilator, bevestigingsmateriaal

→ [Vertel me meer over radiatorventilatoren](#)

→

Plaats radiatorfolie tussen buitenmuur en radiator

Zitten jouw radiatoren tegen een ongeïsoleerde buitenmuur? Plaats dan [radiatorfolie](#) tussen de muur en de radiator om te voorkomen dat de warmte via de muur naar buiten toe verloren gaat.

*Moeilijkheidsgraad: ***

Tijdsinvestering: 1 uur

Nodig: radiatorfolie, tape of magneetjes, gereedschap

→ [Vertel me meer over radiatorfolie](#)

Isoleer verwarmingsleidingen

Leidingen van de verwarming lopen soms door ruimtes die je niet verwarmt. Op die plekken kun je de leidingen isoleren zodat er geen warmte verloren gaat. En let op: isoleer je drinkwaterleiding niet.

*Moeilijkheidsgraad: **

Tijdsinvestering: 1 uur

Nodig: isolatiemateriaal voor buizen, tape, gereedschap

→ [Vertel me meer over het isoleren van leidingen](#)

Plaats een douchetimer

Korter douchen bespaart op zowel water als energie. Met een douchetimer (bijvoorbeeld een zandlopertje) wordt het makkelijk om je douchebeurt kort te houden.

*Moeilijkheidsgraad: **

Tijdsinvestering: 15 minuten

Nodig: douchetimer

→ [Vertel me meer over een douchetimer](#)

Plaats ledlampen

Oude gloei- of halogeenlampen verbruiken onnodig veel energie. Het is slim deze meteen te vervangen, ook als ze het nog doen. Een ledlamp is 90% zuiniger dan een gloeilamp en verbruikt 85% minder stroom dan een halogeenlamp. Ledlampen zijn er in vele kleuren, vormen en formaten.

*Moeilijkheidsgraad: ***

Tijdsinvestering: halve dag

Nodig: ledlampen

→ [Vertel me meer over ledlampen](#)

Poets duurzamer

Gebruik bij het schoonmaken niet te veel warm water en doseer je schoonmaakmiddelen goed. Doe producten met vluchtige organische stoffen, zoals bepaalde spuitbussen of glasreinigers de deur uit.

*Moelijkheidsgraad: **

Tijdsinvestering: -

Nodig: -

- [Vertel me meer over duurzaam schoonmaken](#)
- [Check de keurmerkenwijzer voor schoonmaakmiddelen](#)
-

Gebruik een energieverbruiksmanager

Een energieverbruiksmanager geeft je inzicht in je stroom- en gasverbruik en maakt het makkelijker om te besparen.

*Moelijkheidsgraad: ****

Tijdsinvestering: halve dag

Nodig: energieverbruiksmanager

- [Vertel me meer over de energieverbruiksmanager](#)

Koop seizoensgroente en fruit

Sta bij de keuze van je groente en fruit eens stil bij waar het vandaan komt en welke impact dat heeft. Kies eens voor groente en fruit van een akker in Nederland tijdens het vollegrondseizoen.

*Moelijkheidsgraad: **

Tijdsinvestering: 5 minuten

Nodig: -

- [Vertel me meer over seizoensproducten](#)

Maak een vegetarische of vegan avondmaaltijd

Vlees is een belangrijke bron van eiwitten, maar niet de enige. Voor het milieu kun je beter kiezen voor plantaardige producten (zoals peulvruchten, sojaburgers en tofu). Dus zoek een lekker recept uit, en maak eens een maaltijd zonder vlees.

*Moelijkheidsgraad: **

Tijdsinvestering: -

Nodig: lekkere recepten

Pak de fiets of het ov in plaats van de auto

Voor korte ritjes is de fiets vaak een prima alternatief. Ook het ov is een duurzame optie. Dus laat de auto een keertje staan.

*Moelijkheidsgraad: **

Tijdsinvestering: afhankelijk van je rit

Nodig: fiets of ov-kaart

- [Vertel me meer over de voordelen van duurzaam vervoer](#)

Zorg voor goede waterdoorlating van verharde stukken

De milieuvriendelijkste bestrating is geen bestrating. Maar wil je toch een pad of terras maken let er dan op dat het water makkelijk weg kan. Denk aan waterdoorlatende klinkers, een terras met brede voegen of halfverharding.

*Moeilijkheidsgraad: **

Tijdsinvestering: 1 dag

Nodig: waterdoorlatende klinkers of halfverharding zoals boomschors of houtsnippers

→ [Vertel me meer over milieuvriendelijke bestrating](#)

Creëer schuilplekken in je tuin

Wil je een tuin waarin insecten, vogels en andere dieren zich thuis voelen? Houd daar dan rekening mee bij de inrichting. Een groene tuin is aantrekkelijk voor allerlei beestjes en daarmee voorkom je plagen. Zorg voor voldoende voedsel, schuilplekken en nestmogelijkheden, dan wordt je tuin vanzelf door ze ontdekt.

*Moeilijkheidsgraad: **

Tijdsinvestering: 15 minuten

Nodig: waterschaaltje, eventueel ook nestkasjes

→ [Vertel me meer over schuilplekken voor insecten en dieren in mijn tuin](#)

Maak een bijen- of insectenhotel

Bijen en hommels zijn belangrijk voor de natuur en ons voedsel maar de laatste jaren sterven er meer bijen dan normaal. Met een eigengemaakte bijenhotel creëer je een bijenvriendelijke tuin.

*Moeilijkheidsgraad: **

Tijdsinvestering: 1 uur

Nodig: rietstengels of bamboestokken, klei, vogelhuisje, dunnere houtblokjes, zaag

→ [Laat me zien hoe ik zelf een bijenhotel maak](#)