

MaatschapWij

de samen lukt het

ACTIEGIDS

52 acties voor een vitaler, socialer
en duurzamer Nederland



TWINTIG TWEEËN TWINTIG 2022

De buur op de hoek, politici, alle bomen in het bos, de leerkracht van een regeneratieve school, bijen die ons eten bestuiven, mensen aan de andere kant van de wereld, de oceanen en zelfs toekomstige generaties: we leven in een wereld waarin alles en iedereen met elkaar verbonden is. Dat klinkt misschien ingewikkeld, maar eigenlijk is het fantastisch nieuws. Het betekent namelijk dat ieder individu een verschil kan maken. Als onderdeel van een groter geheel kun je er namelijk niet níét toedoen. We co-creëren de wereld altijd, elke dag weer. Dus hoe klein je je soms ook voelt, onthoud: je kunt niet zonder betekenis zijn.

Zodra je dat beseft, wordt het ineens een stuk leuker om in actie te komen voor een betere wereld. Om je daar in 2022 een handje bij te helpen, hebben we 52 praktische tips voor je op een rijtje gezet: voor iedere week één. Van nieuwkomers welkom heten tot een oefening in zelfcompassie of het wippen van tegels uit je tuin: er zit van alles bij. Zo maken we Nederland socialer, vitaler en duurzamer.

Samen lukt het!



WEEK

01

Eet-geen-zooi-week

02

Ga op kleding-dieet

03

Leen je vooroordeel bij Human Library

04

Leef volgens Ubuntu

05

Check: balans of battle?

06

Kijk een hoopvolle documentaire

07

Doe je boodschappen lokaal

08

Zet iemand anders in het zonnetje

09

Word flexibele vrijwilliger

10

Doneer een boek aan de minibieb

11

Wip een tegel

12

Verbeter je raciale idioom

13

Een weekje ontspullen

TIP!

Klik op een weeknummer om direct bij de actie te komen

WEEK

14

Begin een
vensterbank-
moestuin

15

Zie je omgeving
als een groot bos

16

Plan een
untouchable day

17

Maak
bloembommen

18

Snijd je
regenpijp af

19

Oefen
zelfcompassie

20

Zet een
buurtkastje neer

21

Breng iets naar
een Repair Café

22

Bezoek een
Tiny House
gemeenschap

23

Sluit je
aan bij een
burgerbeweging

24

Word
bloeddonor

25

Klets een uurtje
online met een
nieuwkomer

26

Verwelkom
Kairos

WIST JE DAT...

*...je van geven gelukkiger wordt
dan van ontvangen?*

WEEK

27

Je huis op Airbnb? Nee, op Takecarebnb!

28

Ga op nieuwsdieet

29

Laat je perfectionisme los met Kintsugi

30

Kies voor visvrije vis

31

Sluit vriendschap met een boom

32

Lees het e-mag 'Hoopvolle Vergezichten'

33

Adopteer een boomspiegel

34

Leer het Nieuwe Spelalfabet

35

Zet je geld op een andere bank

36

Laat je bakkie staan

37

Voorkom voedselverspilling

38

Maak contact met mensen met dementie

39

Stuur een kaartje via Omapost

HULP NODIG?

Zoek een actie-buddy en motiveer elkaar

WEEK

40

Stop met roken
voor het milieu
(en voor jezelf)

41

Word
voorlezer bij de
Voorleesexpress

42

Laat je
bloedwaarden
meten

43

Ga lekker
bosbadderen

44

Doe je
boodschappen
zonder plastic

45

Ga aan de slag
met Positieve
Gezondheid

46

Bestel een betere
boom

47

Focus op échte
rijkdom

48

Verras met
ruilcadeaus

49

Verdiep je in
culturele toe-
eigening

50

App met een
nieuwkomer

51

Kook slow

52

Deel jouw
favoriete actie

YOU ROCK!

*Sta eens stil bij alle acties die je
tot nu toe al gedaan hebt*

WEEK 01

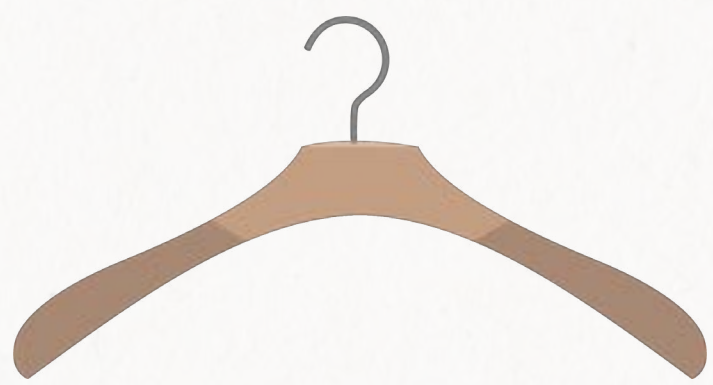
03 januari - 09 januari

Eet-geen-zooi-week

Meer dan de helft van de Nederlanders heeft een chronische aandoening. Voor een schrikbarend groot deel is dat te wijten aan een gebrek aan voedingsstoffen. We eten namelijk steeds meer bewerkte voeding, welke een heleboel essentiële voedingsstoffen niet bevat, en een heleboel ongezonde zooi wél. Het is alsof je inferieure brandstof in je tank gooit. Het mooie is, dat als we onszelf ziek kunnen eten, we onszelf ook **gezond kunnen eten**. Is dat geen mooi voornemen om het nieuwe jaar mee te starten?



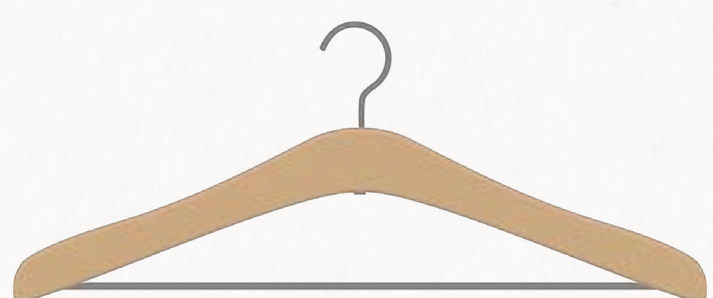
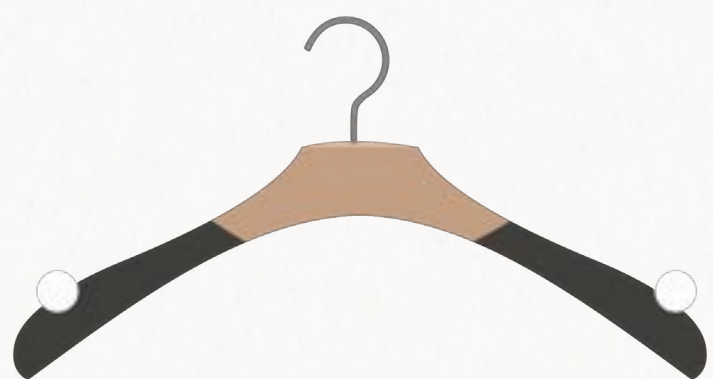
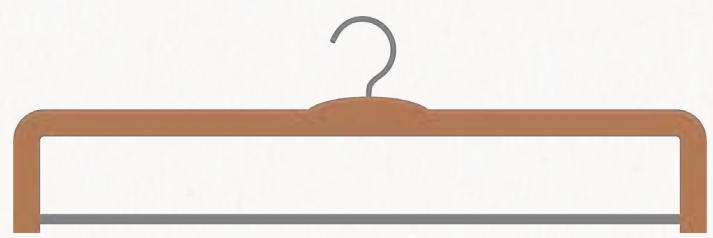
Eet eens een week (of langer) alleen maar pure producten. Wees creatief in de keuken en ontdek hoe goed dat voelt!



WEEK 02

10 januari - 16 januari

Ga op kleding-dieet



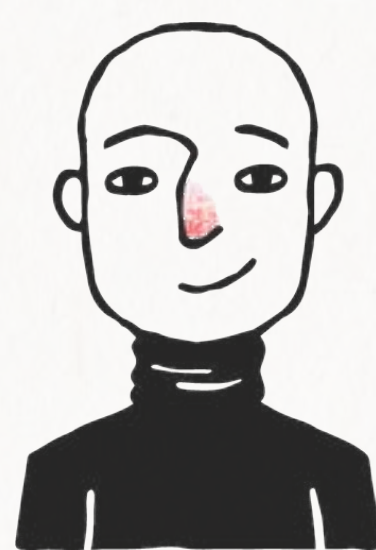
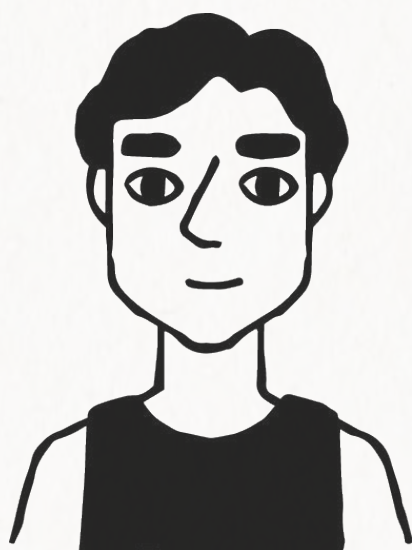
Nederlanders kopen gemiddeld 46 kledingstukken per persoon per jaar. Deze onverzadigbare honger om onze kasten te vullen met nieuwe outfits is rampzalig voor de Aarde, onze bankrekening én ons mentaal welzijn. Ga daarom op **kledingdieet**.

WEEK 03

17 januari - 23 januari

Leen je vooroordeel bij de Human Library

Een autist, non of ex-gedetineerde: gestigmatiseerde mensen trekken vaak aan het kortste eind. Bij de **Human Library** kun je persoonlijk in gesprek gaan met 200 levende boeken: personen waarover veel vooroordelen bestaan. Door mét in plaats van over deze mensen te praten, ontstaat uitwisseling van kennis en wederzijds begrip.



WEEK 04

24 januari - 30 januari

Leef volgens Ubuntu

“Ik ben omdat wij zijn en wij zijn omdat de Aarde is”, dat is de kern van Ubuntu. Verdiep je in deze Afrikaanse wijsheid, bijvoorbeeld door een naaste die je onlangs of in het verleden niet waardig, eerlijk of met respect hebt behandeld je excuses aan te bieden. Of stap op iemand af met wie je een dilemma ervaart. Zeg tegen die persoon, wat je omgekeerd ook helpend en respectvol zou vinden. Of ga na aan wie jij jouw kennis kan doorgeven zonder er iets voor ‘terug’ te vragen.



Ambassadeur Annette Nobuntu Mul

De bron van waaruit oprichter van Ubuntu Society **Annette Nobuntu Mul** leeft, werkt en onophoudelijk wordt geïnspireerd en gevoed, is de filosofie van Ubuntu. In 2018 verscheen haar boek *Opzoek naar Ubuntu* en sindsdien geeft zij vele lezingen door het land om op interactieve wijze te onderzoeken wat de essentie van Ubuntu concreet voor ons kan betekenen in hoe we samenwerken en samenleven.

WEEK 05

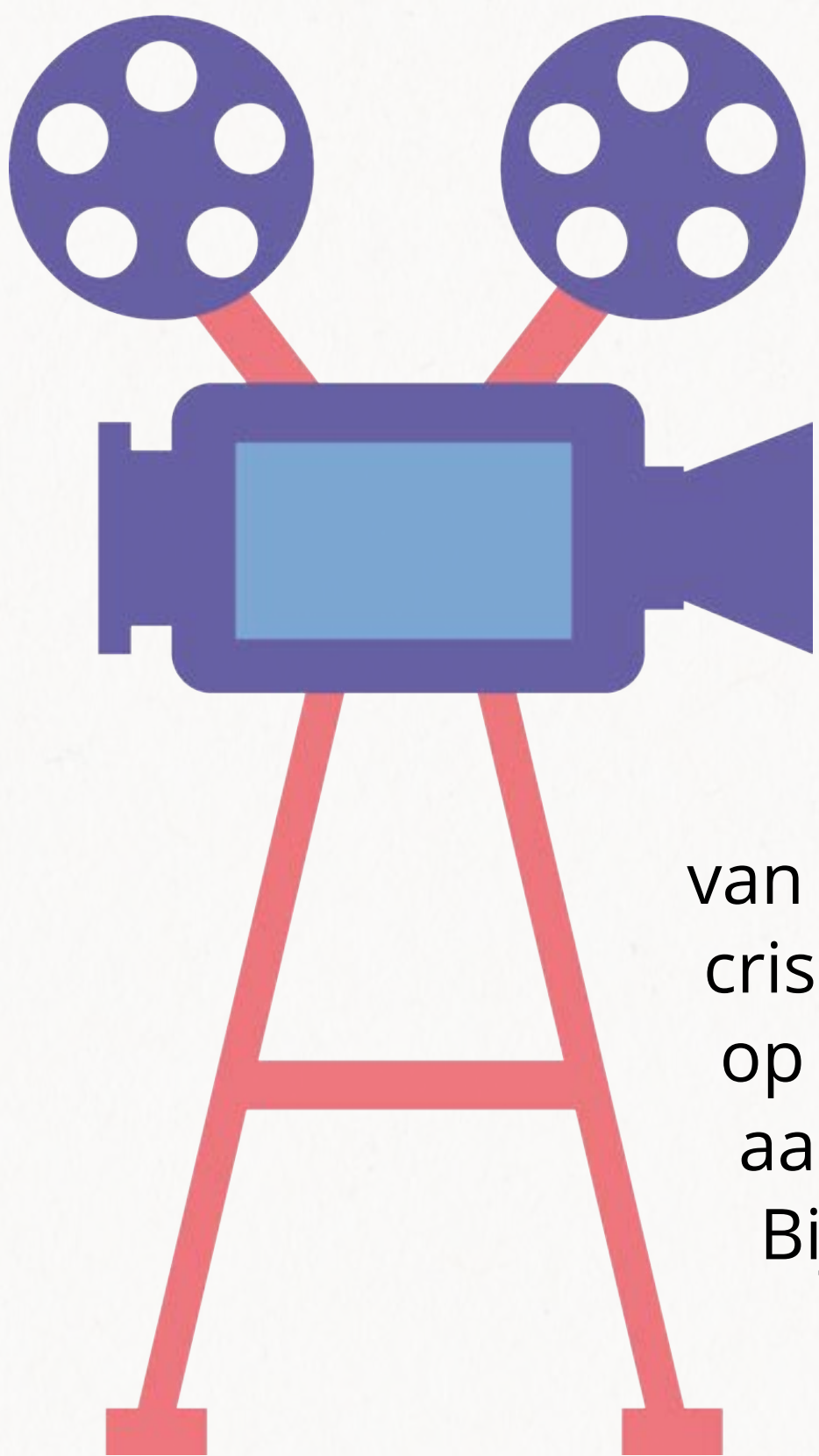
31 januari - 06 februari

Check: balans of battle?

We denken wel dat we in een moderne samenleving wonen, maar als puntje bij paaltje komt hebben vrouwen nog altijd veel meer zorgtaken dan mannen. Ze besteden er per week zelfs negen uur meer aan. Dat is nog los van de emotionele taken, die bijna altijd



op het bordje van de vrouw komen. Hoe is de balans bij jou thuis? Vul de **huishoudbattle** van de **Volkskrant** in en je komt erachter. En je partner ook.



WEEK 06

07 februari - 13 februari

Kijk een hoopvolle documentaire

Positiviteit is een eerste levensbehoefte, zeker in tijden van allerlei ecologische en sociale crises. Dus kruip deze week lekker op de bank en zet een documentaire aan die hoop en inspiratie biedt.

Bijvoorbeeld via **WaterBear** of **Films For Action**. Op MaatschapWij vind je natuurlijk ook **kijktips**.

WEEK 07

14 februari - 20 februari

Doe je boodschappen lokaal

Wist je dat boeren in de supermarkt vaak minder dan 10 procent van de verkoopprijs krijgen? Op boerenmarkten is dit al gauw 80 procent. Door ons voedsel lokaal te kopen, kunnen we de prijs van het meest voedzame en biologische voedsel dus verlagen, terwijl de winst voor de boer enorm toeneemt.



- Tel daarbij op dat in lokale voedselsystemen:
- 1) boeren in contact staan met consumenten,
 - 2) voedselkilometers drastisch afnemen,
 - 3) de noodzaak voor plastic verpakkingen zo goed als verdwijnt (omdat voedsel niet langer beschermd hoeft te worden tijdens ellenlange transporten),
 - 4) voedselverspilling afneemt omdat boeren producten die er niet 'perfect' uitzien ineens wel kunnen verkopen
 - 5) boodschappen doen zoveel fijner is.

Kortom: lokale voedselproductie is hartstikke goed voor mens, dier en natuur. Dus doe je boodschappen deze week direct bij de boer, bijvoorbeeld bij een regeneratieve boerderij zoals **Bodemzicht**, en droom mee met het **utopische beeld** van een wereld waarin al ons voedsel lokaal wordt geproduceerd.

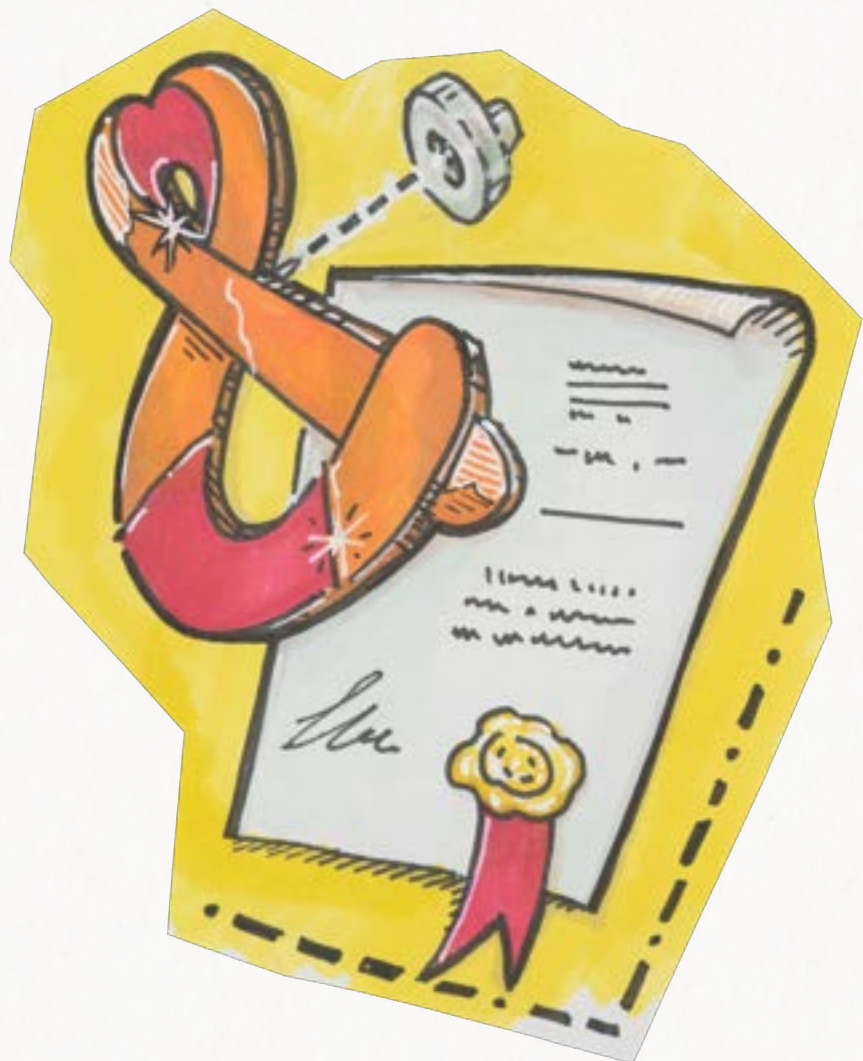
**The future depends
on what you do today**

– Mahatma Gandhi



WEEK 08

21 februari - 27 februari



Zet iemand in het zonnetje met een MaatschapWij-speldje

Iemand die iets bijzonders doet in de maatschappij bedanken is leuk én belangrijk. Want goed voorbeeld doet goed volgen. Maak jouw dankbaarheid zichtbaar, met een MaatschapWij-speldje. Je kunt het speldje **kosteloos aanvragen**. Wij sturen het voor je op, inclusief persoonlijke oorkonde.

WEEK 09

28 februari - 06 maart

Word flexibele vrijwilliger

Van 27 februari tot en met 6 maart is het de 'Week van vrijwilliger'. Eenmalig of flexibel vrijwilligerswerk is perfect voor als je weinig tijd hebt of gewoon eerst wilt kijken of het wat voor je is. Bij **NLvoorelkaar** kun je op een laagdrempelige manier een uurtje, middag of elke week de handen uit de mouwen steken. Van een lampje verwisselen en tuintegels leggen tot een matras omhoog sjouwen en samen een wandeling maken.

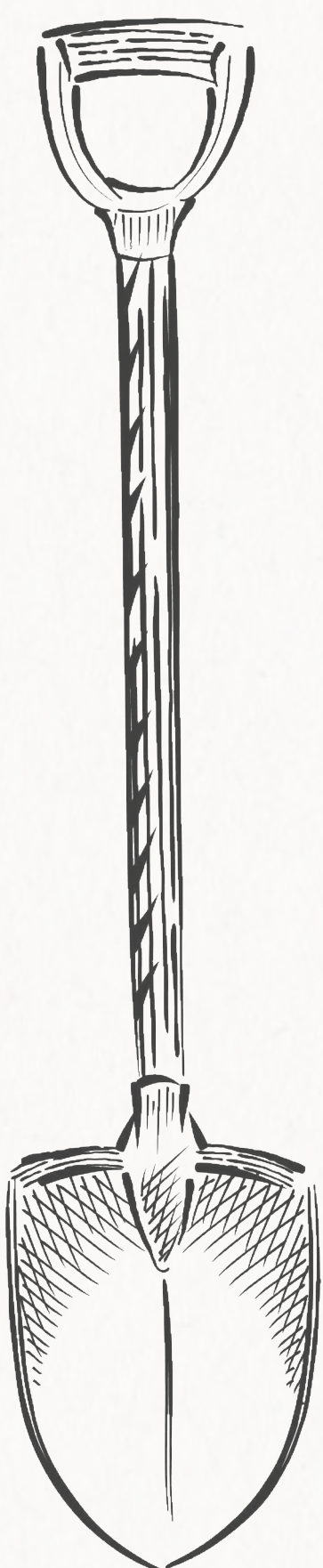


WEEK 10

07 maart - 13 maart

Doneer een boek aan de minibieb

Van 5 tot en met 13 maart is het weer Boekenweek. Een mooi moment om je boekenkast eens door te spitten en één of meerdere mooie boeken aan de **minibieb** in jouw buurt te doneren. Duurzaam, zeker weten dat je daar iemand blij mee maakt en misschien staat er een boek voor jezelf tussen.

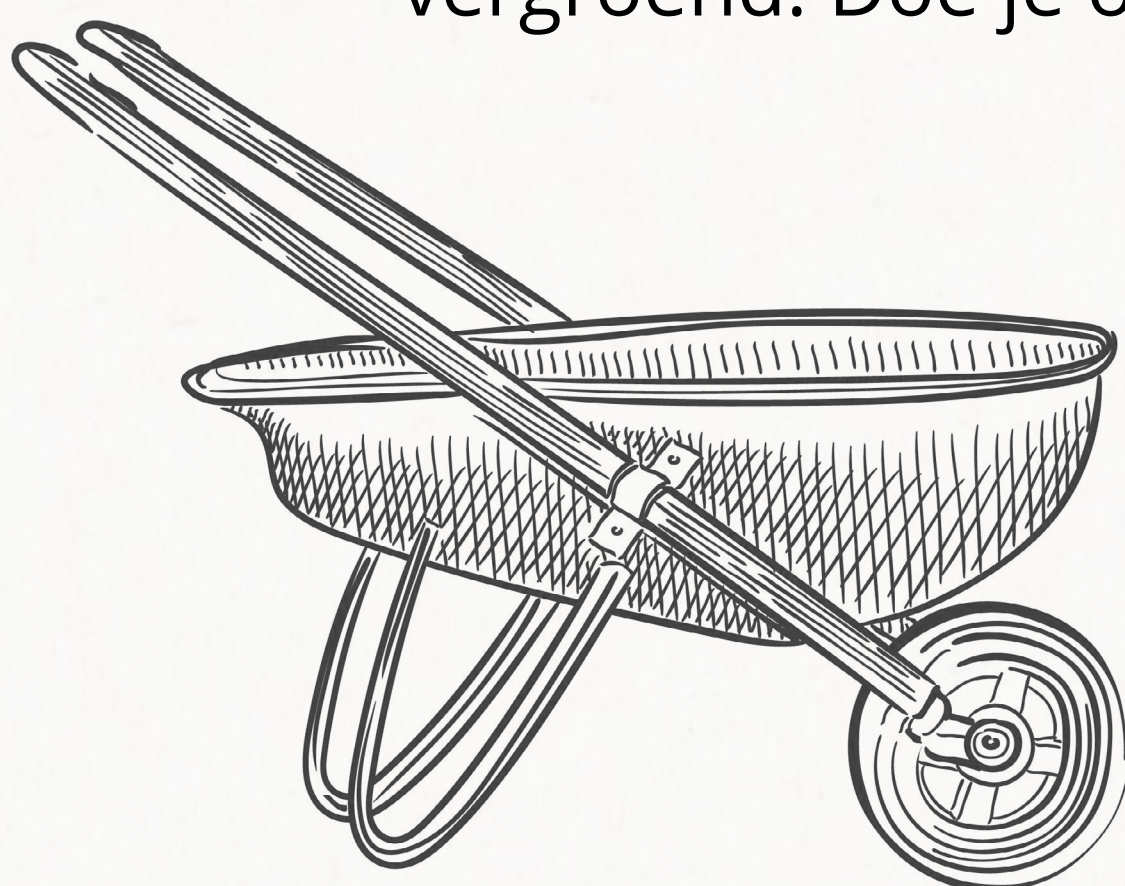
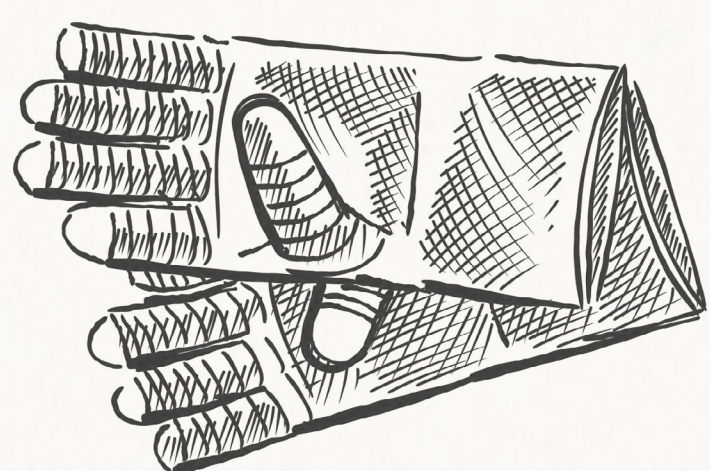


WEEK 11

14 maart - 20 maart

Wip een tegel

Kijk eens kritisch naar je tuin, kunnen er niet wat tegels uit? Eind maart start het **NK Tegelwippen** voor een klimaatbestendiger Nederland. Vorig jaar werden er wel 1,5 miljoen tegels gewipt en werd 14 hectare vergroend. Doe je ook mee?



WEEK 12

21 maart - 27 maart

Verbeter je raciale idioom

WAT ZIE JIJ ER
EXOTISCH UIT, WAT IS
JE AFKOMST?

IK BEN GEEN PLANT, MAAR EEN
MENS VAN VLEES EN BLOED EN IK
KOM NET ALS JIJ UIT NEDERLAND...

Op 21 maart 2022 is het de 'Internationale dag tegen racisme'. Verdiep je daarom eens in taal. Want wat we zeggen en hoe we het zeggen maakt een verschil. De vier musea aangesloten bij het Nationaal Museum van Wereldculturen hebben een (incomplete) gids voor woordkeuze binnen de culturele sector gepubliceerd. In de **woordenlijst** (vanaf pagina 94) staan woorden die gevoelig liggen en met voorzichtigheid gebruikt moeten worden, inclusief suggesties voor alternatieven. Zo leer je waarom je zwart en wit (en niet donker en blank) zegt en waarom de term 'mensen van kleur' beter is dan 'gekleurd'.



WEEK 13

28 maart - 03 april

Een weekje ontspullen

Ken je de *Minimalism Challenge*? Neem op dag één afscheid van één item, op dag twee van twee items, en ga zo door. Probeer dat maar eens een weekje vol te houden. Breng de spullen naar de kringloop, zet ze op Marktplaats of op gratisaftehalen.nl. **Ontspullen** geeft rust en ruimte en je onnodige spullen een nieuwe bestemming geven zorgt voor voldoening.

WEEK 14

04 april - 10 april

Begin een vensterbank-moestuin

Groente en kruiden uit eigen moestuin, verser kan niet. Heb je geen tuin, begin dan een **vensterbank-moestuin**. Met wat licht, aandacht en water heb je straks een prachtig bloeiende moestuin!



WEEK 15

11 april - 17 april

Zie je omgeving als een groot bos

Het is lente en dat betekent: tijd om de natuur een handje te helpen. Bouw een insectenhotel in je tuin, plant bij- en vlindervriendelijke planten en vergroen samen met je burens je buurt. Je kunt ook een dag organiseren waarop je al deze activiteiten combineert. Zo gaan we onze omgeving zien én behandelen als een groot bos: een plek voor planten en dieren waar de mens ook onderdeel van is.



Ambassadeur Annick Mantoua

Annick Mantoua is sinds 2020 directeur van De Gezonde Stad, waar zij invulling geeft aan haar missie: een meer duurzame en sociale wereld. De Gezonde Stad is een onafhankelijke organisatie die verschillende projecten, campagnes en evenementen start voor een klimaatbestendig, circulair en inclusief Amsterdam. Het doel is om samen met bewoners en bedrijven uit de stad een tastbare impact te maken en schaalbare, innovatieve oplossingen aan te jagen. Want juist vanuit de plek waar je dagelijks woont en werkt kun je direct verschil maken.

WEEK 16

18 april - 24 april

Plan een *untouchable day*



We besteden een aanzienlijk deel van onze tijd aan het beantwoorden van e-mails en telefoontjes. Funest voor onze productiviteit en creativiteit. Las daarom eens een *untouchable day* in: een dag waarop je honderd procent niet bereikbaar bent. Voor niemand. Je zult zien dat je bakken met werk verzet krijgt. Of gewoon kunt genieten van de rust.

WEEK 17

25 april - 01 mei

Maak bloembommen

Leuk om met kinderen te doen. Wat potgrond, biologische bloemzaden en eventueel wat klei en je kunt aan de slag om balletjes te draaien. Zorg dat ze lekker plakkerig zijn en laat ze opdrogen. En dan, gooien maar, die **bloembommen**! Langs de sloot, een kale berm of veld. Straks verschijnen er overal wilde bloemen en dat is hartstikke goed voor vlinders, bijen en andere insecten.



WEEK 18

02 mei - 08 mei

Snijd je regenpijp af

Je **regenpijp afsnijden**, een kleine moeite met een groot effect. Door het hemelwater je tuin in te laten lopen, scheelt dat al snel veertig- tot vijftigduizend liter per jaar. Dit verhoogt de grondwaterstand, waardoor bossen minder snel doodgaan en het riool minder snel overbelast raakt. Je kunt de regenpijp ook op een regenton aansluiten zodat je het water kunt opslaan.



**Life's not about
expecting, hoping
and wishing, it's
about doing, being
and becoming**

– Mike Dooley



WEEK 19

09 mei - 15 mei

Oefen zelfcompassie

Jouw grootste criticus ben je waarschijnlijk zelf. Terwijl we naar anderen vaak wel met veel meer compassie kunnen kijken. Kijk ook eens naar jezelf met compassie, op een vriendelijke, niet-veroordelende manier. Juist op momenten dat je het moeilijk hebt of blundert.

Zelfcompassie bestaat uit drie onderdelen:

- *Self kindness*: mild zijn voor jezelf (op momenten dat je faalt of vindt dat je tekortschiet)
- *Common humanity*: het besef dat je nooit alleen staat in je moeilijkheden
- *Mindfulness*: neem je gevoelens zoals ze zijn

ZELFCOMPASSIE MENU

NEEM EEN ADEMPAUZE5 min

SCHRIJF JE ZORGEN VAN JE AF10 min

GUN JEZELF EEN KORTE PAUZE15 min

MAAK EEN GEZONDE MAALTIJD45 min

PLAN EEN AVOND HELEMAAL NIKS120 min

Beoefen deze week zelfcompassie door iets liefs te doen voor jezelf. Wens jezelf een fijne dag of geef jezelf toestemming om afspraken af te zeggen en eindelijk eens een rust-momentje in te plannen.



WEEK 20

16 mei - 22 mei

Zet een buurtkastje neer

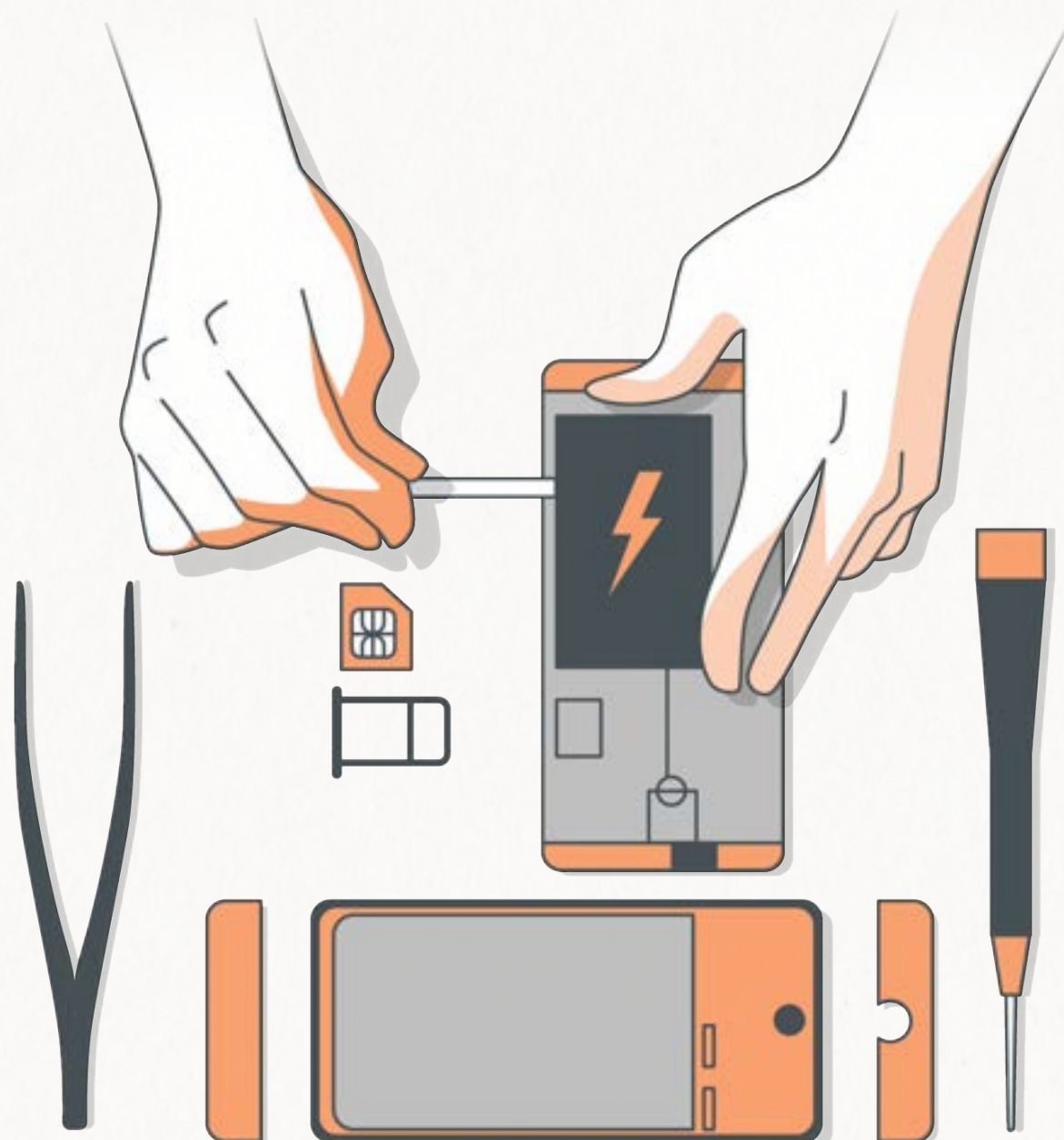
Voorkom voedselverspilling en schaf een **buurtkastje** aan of maak er zelf een. Mensen uit de buurt kunnen in deze 'openbare proviandkast' hun overgebleven supermarktproducten zetten. Dus heb je te veel ingekocht voor een verjaardag, gooi het niet weg maar zet het in het buurtkastje. Zo help je mensen die het wat minder hebben én voorkom je verspilling.

WEEK 21

23 mei - 29 mei

Breng iets naar een Repair Café

Heb je een lek luchtbed, een kapotte lamp, een broodrooster dat het niet meer doet of een slaapzak waarvan de rits stuk is? Bezoek een **Repair Café** om je spullen te laten repareren.



WEEK 22

30 mei - 05 juni

Bezoek een Tiny House gemeenschap

Overweeg je om je eigen Tiny House te bouwen, maar twijfel je nog een beetje? Ga voor je aan het avontuur begint eens kijken in één of meerdere bestaande Tiny Houses en stel de bewoners al je vragen. Je kunt open dagen van Tiny House gemeenschappen of Tiny House bouwers vinden via de agenda van **TinyFindy**.



Foto: Lopke van de Reijt

Ambassadeur Marjolein Jonker

Als Tiny House pionier is **Marjolein Jonker** een ambassadeur voor de Tiny House beweging in Nederland. Het is haar missie om Nederland bekend te maken met de filosofie achter de beweging en het wonen in de duurzame kleine huisjes op meer plaatsen mogelijk te maken. Sinds 2016 woont ze in haar eigen mobiele, biobased en zelfvoorzienende Tiny House en binnenkort verhuist ze naar de ecologische wijk Olstergaard. Verder richtte Marjolein stichting Tiny House Nederland op en deelt ze haar ervaringen via haar blog 'Marjolein in het klein'.

WEEK 23

06 juni - 12 juni

Sluit je aan bij een burgerbeweging

Je aansluiten bij een burgerbeweging heeft zin!
Al meerdere steden stemden voor een verbod op fossiele reclame, mede dankzij het werk van **Reclame Fossielvrij**. De **Stop Ecocide Foundation** strijdt mee om van ecocide een misdaad te maken, en **Follow This** wil de grootste groene aandeelhouder van Shell worden. Samen maken we het verschil!



Dit kun je onder andere doen:

- **Word Aardebeschermmer** en help de Stop Ecocide Foundation
- Koop een groen aandeel van **Follow This** en verander de fossiele industrie van binnenuit
- Kies je eigen favoriete burgerbeweging uit en steun ze, bijvoorbeeld met een donatie of door je aan te sluiten bij één van hun acties

WEEK 24

13 juni - 19 juni

Word bloeddonor

Op 14 juni 2022, is het 'Wereld Bloeddondordag'. Wist je dat 25% van de Nederlanders ooit bloed nodig heeft terwijl maar 2% van Nederland donor is? Het is ongelooflijk belangrijk dat er altijd voldoende bloed beschikbaar is en dus zijn ze bij de bloedbank altijd op zoek naar nieuwe bloeddonors. Bloed doneren is niet ingewikkeld, duurt slechts tien minuutjes en kan bij **jou in de buurt**. Bovendien heb je grote kans dat je als beloning een roze koek krijgt :-)



WEEK 25

20 juni - 26 juni

Klets een uurtje online met een nieuwkomer

Op 20 juni is het 'Internationale Dag van de Vluchteling'. Heb je een uurtje per week over en wil je iets betekenisvols doen? Meld je dan aan voor **Kletsmaatjes**: online Nederlands kletsen met een nieuwkomer.

Samen oefen je de Nederlandse taal via Skype of WhatsApp. Heel laagdrempelig en ontzettend goed voor de taalontwikkeling, het zelfvertrouwen en het netwerk van zowel de nieuwkomers als de vrijwilligers.



WEEK 26

27 juni - 03 juli

Verwelkom Kairos

Kairos en Chronos zijn twee figuren uit de Griekse mythologie. Ze staan voor de twee gezichten van de tijd. Chronos staat voor de lineaire, meetbare tijd – de kloktijd. Kairos staat voor de innerlijke tijdsbeleving. Ingrediënten voor die beleving van tijd zijn aandacht, rust en concentratie.



Voor Kairos heeft de moderne mens steeds minder tijd. Terwijl niks, lummelen en vervelen hartstikke goed voor ons is. We worden er onder andere creatiever van. Plan deze week dus dat **Kairos-momentje** in.

“Als de mens zich laat terugbrengen tot een wezen dat zich enkel tot de kloktijd verhoudt, verliest hij de band met zijn innerlijke tijd en alles wat daarmee samenhangt”

- Franse filosoof Henri Bergson



WEEK 27

04 juli - 10 juli

Je huis op Airbnb?
Nee, op Takecarebnb!

Op dit moment wachten duizenden statushouders in het asielzoekerscentrum op een woning. Heb je thuis ruimte om maximaal drie maanden een vluchteling bij jou te laten logeren? Word gastgezin en help mee! Een matchmaker van **Takecarebnb** helpt je om dit goed te regelen. Na een intake heb je een kennismakingsgesprek en een proefweekend slapen. Zo weet je zeker dat het tussen jullie klikt.

WEEK 28

11 juli - 17 juli

Ga op nieuwsdieet

Nieuws is voor je brein wat suiker is voor je lichaam: ongezond en verslavend. Het volgen van het nieuws zorgt voor een verkeerd beeld van de wereld, paniek in het lichaam en het kost vreselijk veel tijd. Dit levert **stoppen met nieuws** je op: meer rust, dieper denken, betere inzichten en meer focus.



WEEK 29

18 juli - 24 juli

Laat je perfectionisme los met Kintsugi

In plaats van onze imperfecties te omarmen, proberen we ze vaak te verhullen. **Kintsugi** kan je helpen je perfectionisme los te laten. Het idee is dat je keramieken bekens en kommetjes die je per ongeluk hebt gebroken niet weggooit, maar met aandacht herstelt en de breuklijnen goud verft.



WEEK 30

25 juli - 31 juli

Kies voor visvrije vis



De **industriële visserij** haalt structureel meer vis uit de zee dan erbij komt. Als we op deze manier doorgaan, zijn de zeeën en oceanen in 2045 leeg. Dus omarm de plantaardige keuken en probeer de Visvrije Tonyn van **De Vegetarische Slager** of maak je eigen **veganistische sushi**.

WEEK 31

01 augustus - 07 augustus

Sluit vriendschap met een boom

Je kunt alleen écht van de natuur houden, als je die natuur ook kent. Dus kies je favoriete boom uit en ga af en toe eens langs, of schrijf zelfs een (liefdes)brief aan de boom in kwestie, net zoals ze in **Melbourne** doen.



Ambassadeur Bas Huijbers

Als docent Maatschappijleer pakt **Bas Huijbers** het compleet anders aan. Het onderwijs wat hij geeft is veel meer gericht op de bewustwording van de klimaatproblematiek én op wat de leerlingen zelf kunnen bijdragen aan de oplossingen. Daarnaast is Bas actief bij ABP Fossielvrij, Teachers for Climate en Extinction Rebellion, om zo ook als activist een steentje bij te dragen.

MaatschapWij

HOOPVOLLE VERGEZICHTEN

EEN BLIK OP DE TOEKOMST



WEEK 32

08 augustus - 14 augustus

Lees het e-mag 'Hoopvolle Vergezichten'

Wat als ... we alles anders doen? Een wereld zonder armoede, ongelijkheid, burn-outs en kaalgeplukt land. Een wereld mét gelijke kansen en welzijn voor iedereen. Een groene wereld waarin we verbondenheid voelen met mens, dier en natuur. Klinkt dat als een utopie? Nu misschien. Maar om ons heen zien we steeds meer mensen die zich dag en nacht inzetten voor een duurzamer, socialer en vitaler Nederland.

Het e-magazine **Hoopvolle vergezichten** staat vol met verhalen die laten zien hoe het anders kan. Download 'm nu en laat je meevoeren in een hoopvolle toekomst.

WEEK 33

15 augustus - 21 augustus

Adopteer een boomspiegel

Een boomspiegel - de ruimte rond de stam van een boom - is vaak een kaal stuk grond. Maar het kan ook anders, zo laten de Guerilla Gardeners zien. In heel veel gemeentes kun je een **boomspiegel officieel adopteren**.



WEEK 34

22 augustus - 28 augustus

Leer het Nieuwe Spelalfabet

M VAN MILA
A VAN ALI
A VAN ALI
T VAN TAMARA
S VAN SAMIRA
C VAN CELINE
H VAN HIDDE
A VAN ALI
P VAN PATRICK
W VAN WENDY
I VAN IRIS
J VAN JORDY

Moet je aan de telefoon je naam spellen? Doe dat dan volgens **Het Nieuwe Spelalfabet**. Om ervoor te zorgen dat zoveel mogelijk mensen zich kunnen identificeren met onze taal is dit alfabet een wetenschappelijk onderbouwde namenlijst die de huidige Nederlandse samenleving wél representeert. Dat is belangrijk omdat de manier waarop we dingen zeggen beeldvormend en beeldbepalend zijn.

**Start where you are.
Use what you have.
Do what you can.**

- Arthur Ashe



WEEK 35

29 augustus - 04 september

Zet je geld op een andere bank

Niet alleen hoe je je geld uitgeeft, maar ook waar je bankiert maakt een verschil. Stap daarom over naar een **duurzame bank**, zoals **Triodos** of **ASN Bank**. En nee, dat kost niet heel veel tijd en moeite, integendeel.

De overstapservice zorgt er namelijk voor dat je betalingen een jaar lang automatisch doorgesluisd worden.



WEEK 36

05 september - 11 september

Laat je bakkie staan

Koffie en wakker worden zijn voor de meesten net zo onlosmakelijk met elkaar verbonden als Bert en Ernie.

Maar in de eerste drie uur na het opstaan maakt je lichaam zelf cortisol aan, waardoor je alert en wakker wordt.

Door bovenop deze natuurlijke vorm van 'cafeïne' nog eens een scheut koffie te gooien, ben je contraproductief bezig. Ga dus eens voor een ander **ochtendritueel**: ruil dat bakkie in voor een kop kruidenthee (bijvoorbeeld van **Wilder Land**) en ervaar wat er gebeurt.



WEEK 37

12 september - 18 september

Voorkom voedselverspilling

Een derde van al het voedsel dat wereldwijd geproduceerd wordt belandt in de afvalbak. Daarmee is ook een derde van alle hulpbronnen – zoals energie, water en de uitstoot van broeikasgassen die nodig waren voor de productie – voor niets geweest. Voedselverspilling drukt hiermee zo zwaar op de Aarde dat het aanpakken van dit probleem volgens Drawdown **de meest effectieve oplossing** is om klimaatontwrichting te voorkomen.



Van 12 tot en met 18 september is het de Verspillingsvrije Week. Dus: Maak een boodschappenlijstje, check je voorraad, staar je niet blind op de THT-datum, bewaar eten op de juiste manier, koester restjes en conserveer: zo voorkom je dat je thuis eten weggooit. Op zoek naar meer tips? Die vind je in ons **gratis e-magazine over voedselverspilling**.

WEEK 38

19 september - 25 september

Maak contact met mensen met dementie

Maak contact met mensen met dementie. Stap een verpleeghuis binnen en maak een praatje, bijvoorbeeld op 'Wereld Alzheimerdag' op 21 september. Vraag hoe het gaat. Of wees gewoon aanwezig. Praten hoeft niet altijd en wat je voor iemand kunt doen verschilt per persoon. Stel jezelf de vraag hoe jij zou willen leven met dementie. En bekijk mensen met dementie door een andere bril. We kunnen juist zoveel van ze leren. Het gaat toch meer dan ooit over 'in het moment leven'? Mensen met dementie doen vaak niet anders!



Ambassadeur Teun Toebe

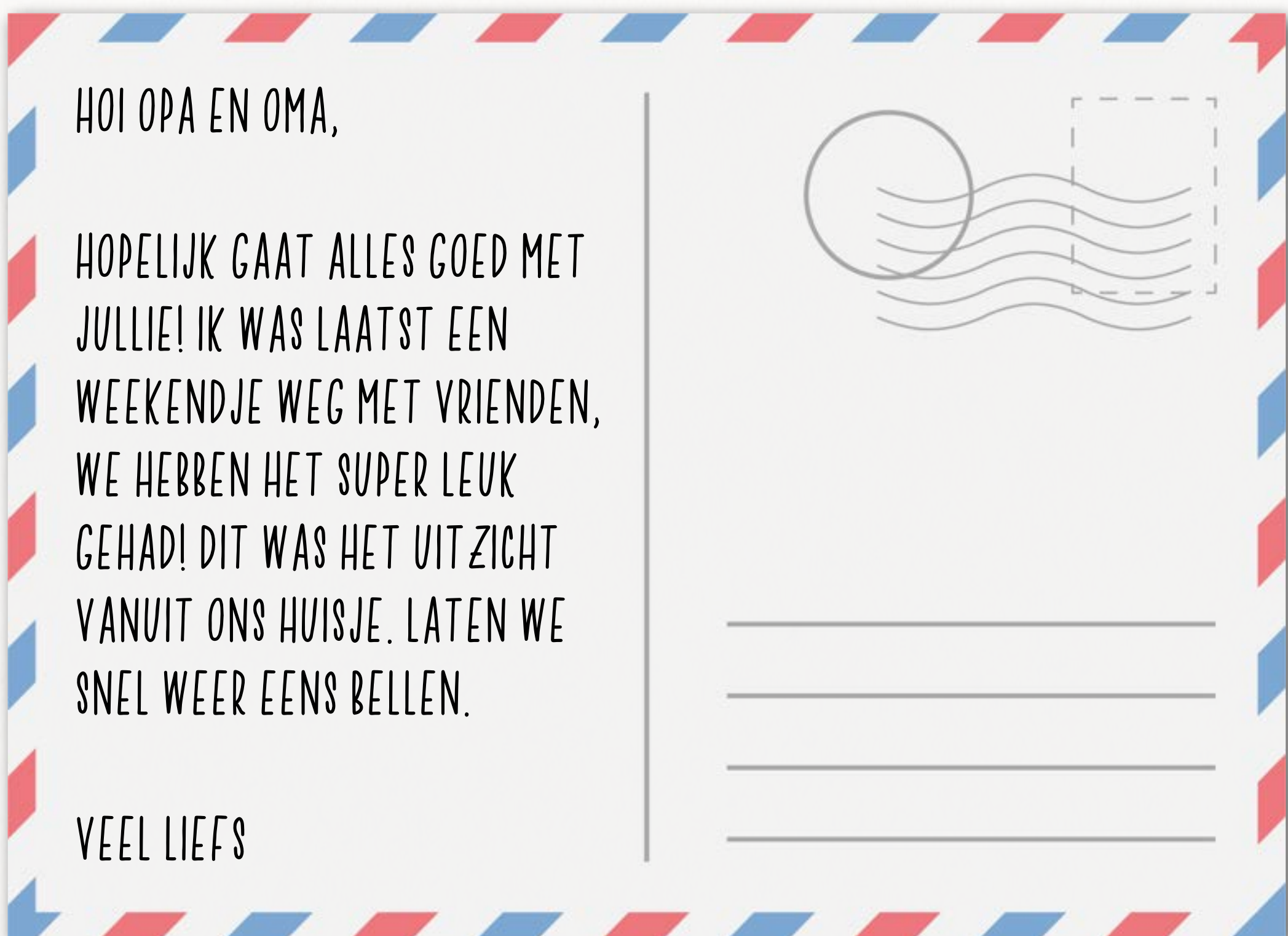
Teun Toebe (1999) woont in een verpleeghuis. Al zijn huisgenoten hebben dementie. Teun zet zich met hart en ziel in om de beeldvorming over mensen met dementie te veranderen en roept op tot échte verandering in de verpleeghuiszorg. Zijn boek 'VerpleegThuis' kwam vanuit het niets binnen op nummer 1 in de Bestseller 60.

WEEK 39

26 september - 02 oktober

Stuur een kaartje via Omapost

Je oma of opa een kaartje sturen: een klein gebaar met een groot effect. Toch komen maar weinig mensen er daadwerkelijk aan toe. Om dit te veranderen is er **Omapost**: een app die je in staat stelt om je grootouders binnen een handomdraai met een ansicht te verrassen. De sociale app werkt als volgt: je maakt een foto met je smartphone, schrijft een tekstje en klikt op verzenden. Binnen een halve minuut is jouw kaart onderweg.



Met Omapost kun je niet alleen je eigen grootouders opvrolijken, maar ook die van iemand anders. 'Adopteer een oma', heet dat (maar het kan natuurlijk ook een opa zijn). Op deze manier wil Omapost eenzaamheid onder ouderen aanpakken. En dat is precies waar het in de Week tegen Eenzaamheid - van 29 september tot en met 6 oktober - om draait.



WEEK 40

03 oktober - 09 oktober

Stop met roken voor het milieu (en voor jezelf)

Roken is niet alleen slecht voor je gezondheid, het is ook funest voor het milieu. De productie van peuken zorgt voor een uitstoot van 84 miljoen ton CO₂ per jaar. En voor de tabaksteelt worden hele bossen gekapt. Kappen dus, met dat roken.

Rook je niet maar wil je er wel wat tegen doen? Deel tijdens Stoptober [dit artikel over de schade van de tabaksindustrie](#) met de rokers uit je omgeving.

WEEK 41

10 oktober - 16 oktober

Word voorlezer bij de Voorleesexpress

Tot en met 16 oktober is het Kinderboekenweek. Een mooi moment om voorlezer te worden bij de [Voorleesexpress](#). Lees twintig weken lang wekelijks voor aan kinderen met een taalachterstand en verrijk hun leven. Samen met jou zet het kind zo stappen naar een betere taalontwikkeling.



WEEK 42

17 oktober - 23 oktober

Laat je bloedwaarden meten

Veel Nederlanders – met name ouderen – hebben een tekort aan vitamine D. Terwijl vitamine D heel belangrijk is voor ons **immuunsysteem**. Mensen met een tekort zijn kwetsbaarder voor aandoeningen. Ga daarom eens bij de huisarts langs om je bloedwaarden te laten meten.



WEEK 43

24 oktober - 30 oktober

Ga lekker bosbadderen

In de natuur zijn vermindert stress, verbetert je concentratie en maakt creativiteit los. Ga daarom eens **bosbadderen**: maak een boswandeling waarbij je al je zintuigen op scherp zet. In Japan krijgen mensen die zich melden bij de huisarts al een bosbadderkuur voorgeschreven in plaats van pillen. En dat juichen we bij MaatschapWij alleen maar toe.



WEEK 44

31 oktober - 06 november

Doe je boodschappen zonder plastic

Alhoewel afvalvrij leven verder gaat dan **plasticvrij boodschappen** alleen, is het een goed punt om te beginnen. Dus: ga naar de markt, neem je eigen bakjes en tasjes mee naar de winkels, zoek een zelfoogsttuin in de buurt en kook zoveel mogelijk vers.



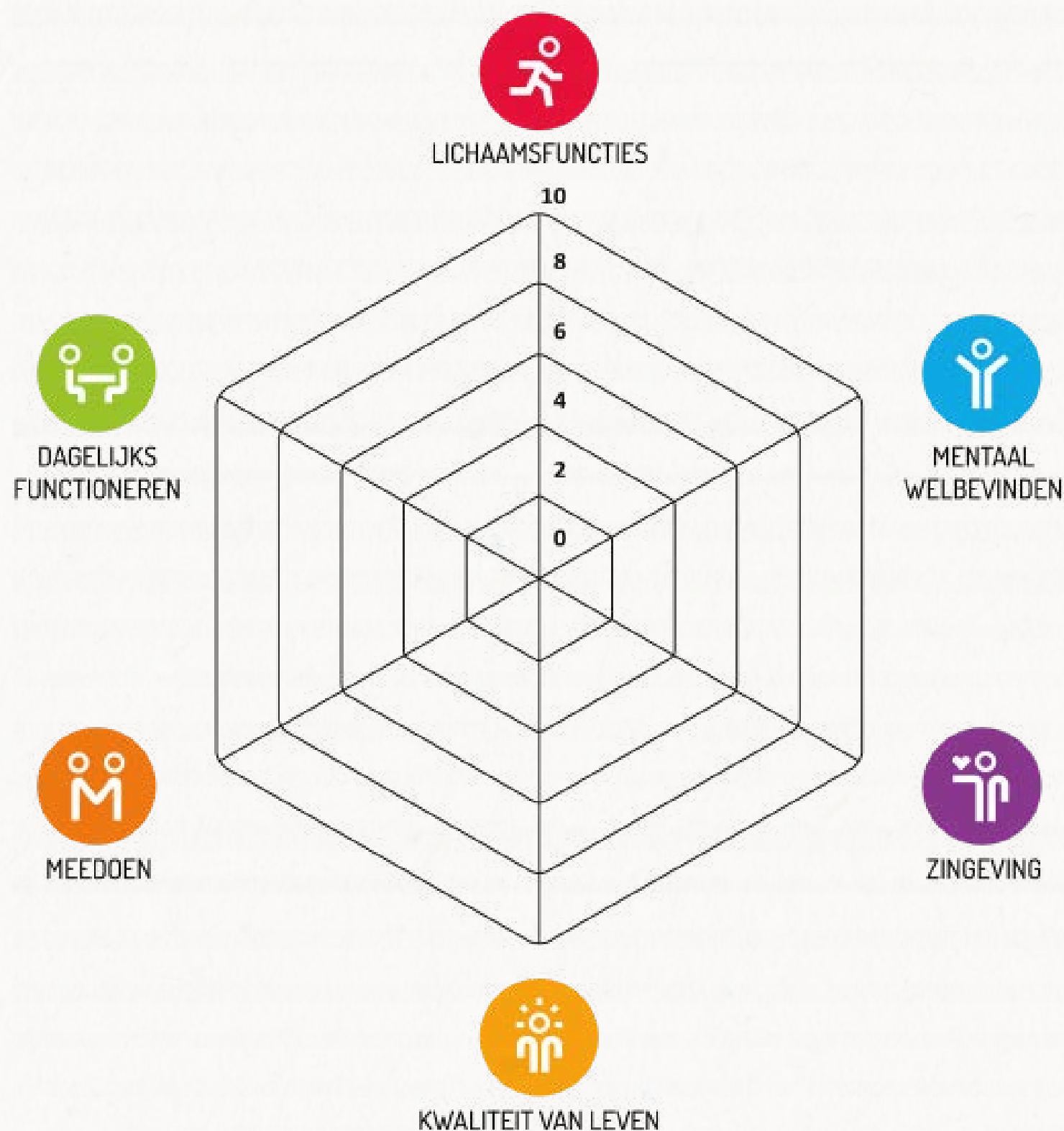
Ambassadeur Elisah Pals

Elisah Pals is een Brabantse met een passie voor natuur en avontuur. Ze heeft een fascinatie voor menselijk gedrag en hoe je dat op een positieve manier kunt beïnvloeden. In 2018 startte ze het burgerinitiatief Zero Waste Nederland, nadat ze zelf al 2,5 jaar afvalvrij leefde. Op een met plastic bezaaid strand realiseerde ze dat dat afval symbool staat voor hoe wij als mensheid met onze planeet omgaan. Ter plekke besloot ze haar slagkracht te gaan vergroten, en haar tips en inzichten te gaan delen, gebruikmakend van positieve psychologie. Zo ontstond de afvalvrije burgerbeweging die inmiddels duizenden mensen telt.

WEEK 45

07 november - 13 november

Ga aan de slag met Positieve Gezondheid



Het web van **Positieve Gezondheid** bestaat uit zes onderdelen die samen een allesomvattend beeld geven van hoe het met jouw gezondheid gesteld is. Ga eens op onderzoek uit en **vul 'm in!**

WEEK 46

14 november - 20 november

Bestel een betere boom

Ieder jaar gooien we in Nederland zo'n 2,5 miljoen kerstbomen weg. Zonde! **BeterBoompje** wil deze wegwerpbomen vervangen door échte kerstbomen die teruggeplant (en hergebruikt) kunnen worden. Doe jij mee? Bestel nu een duurzaam BeterBoompje en haal hem begin december op.



WEEK 47

21 november - 27 november

Focus op échte rijkdom

Je hoeft geen miljonair te zijn om je een miljonair te voelen. We worden opgeleid vanuit het idee dat we pas gelukkig zijn als we eerst allerlei doelen behalen zoals 'Als ik een miljoen heb, dan ben ik echt gelukkig'. Zonde, want echte rijkdom zit in jezelf en daar heb je direct toegang toe zonder eerst miljoenen op je bankrekening te hebben. Maak eens een lijstje met dingen die jou echt intens gelukkig maken, zoals de zonsondergang, een kopje thee, of dansen op je favoriete muziek.



Foto: Merel Zoet

DINGEN DIE MIJ GELUKKIG
MAKEN:

- DE ZONSONDERGANG
- EEN KOPJE THEE
- DANSEN OP MIJN FAVORIETE MUZIEK

Ambassadeur Juliëtte Schraauwers

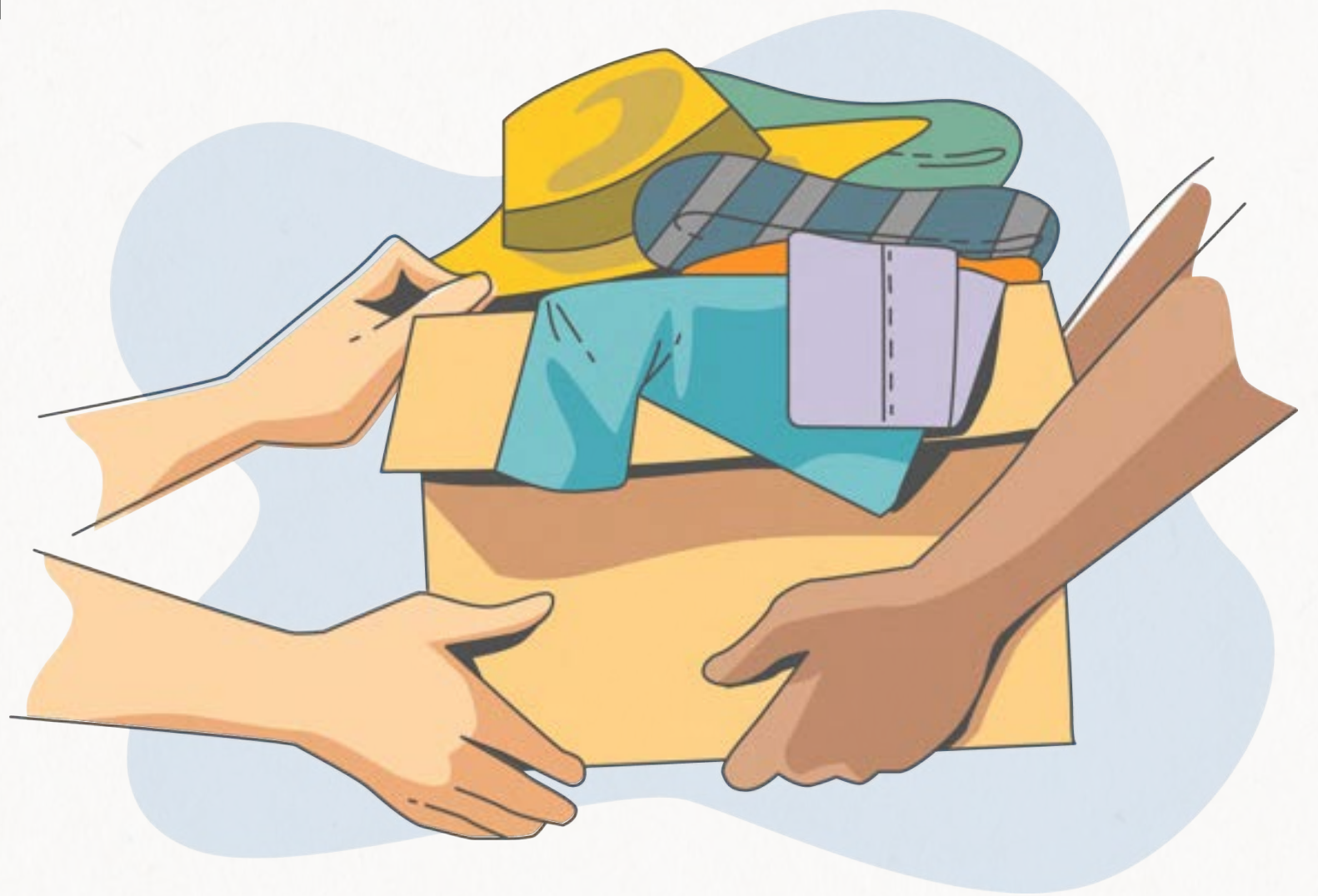
Juliëtte Schraauwers is Visionair, Verbinder & Vrijheidsmiljonair en zet zich met haar hele ziel in voor een regeneratieve wereld. Als ondernemer van de duurzame basisschool NOWSCHOOL, Branding agency THE NOW en de Online Masterclass Vrijheidsmiljonair wil ze bijdragen aan echte duurzaamheid. Haar visie: *Education is the seed of change.*

WEEK 48

28 november - 04 december

Verras met ruilcadeaus

Kies ervoor om in plaats van alles nieuw te kopen je cadeaus dit jaar tweedehands aan te schaffen. Ga naar een ruilevenement, struin de kringloopwinkels af, zet zoekopdrachten uit op Marktplaats en kijk wat voor mooi speelgoed je kunt ruilen op de app [Swip Swap](#). Meer inspiratie voor consuminderen tijdens de feestdagen vind je [in dit artikel](#).



WEEK 49

05 december - 11 december

Verdiep je in culturele toe-eigening



- Je haar in cornrows, een indianentooi dragen of een Henna-tatoeage: verdiep je eens in culturele toe-eigening. [Cultuurkaping](#) gebeurt aan de lopende band en al dan niet bewust zijn onze acties micro-agressies naar anderen.

WEEK 50

12 december - 18 december

App met een nieuwkomer



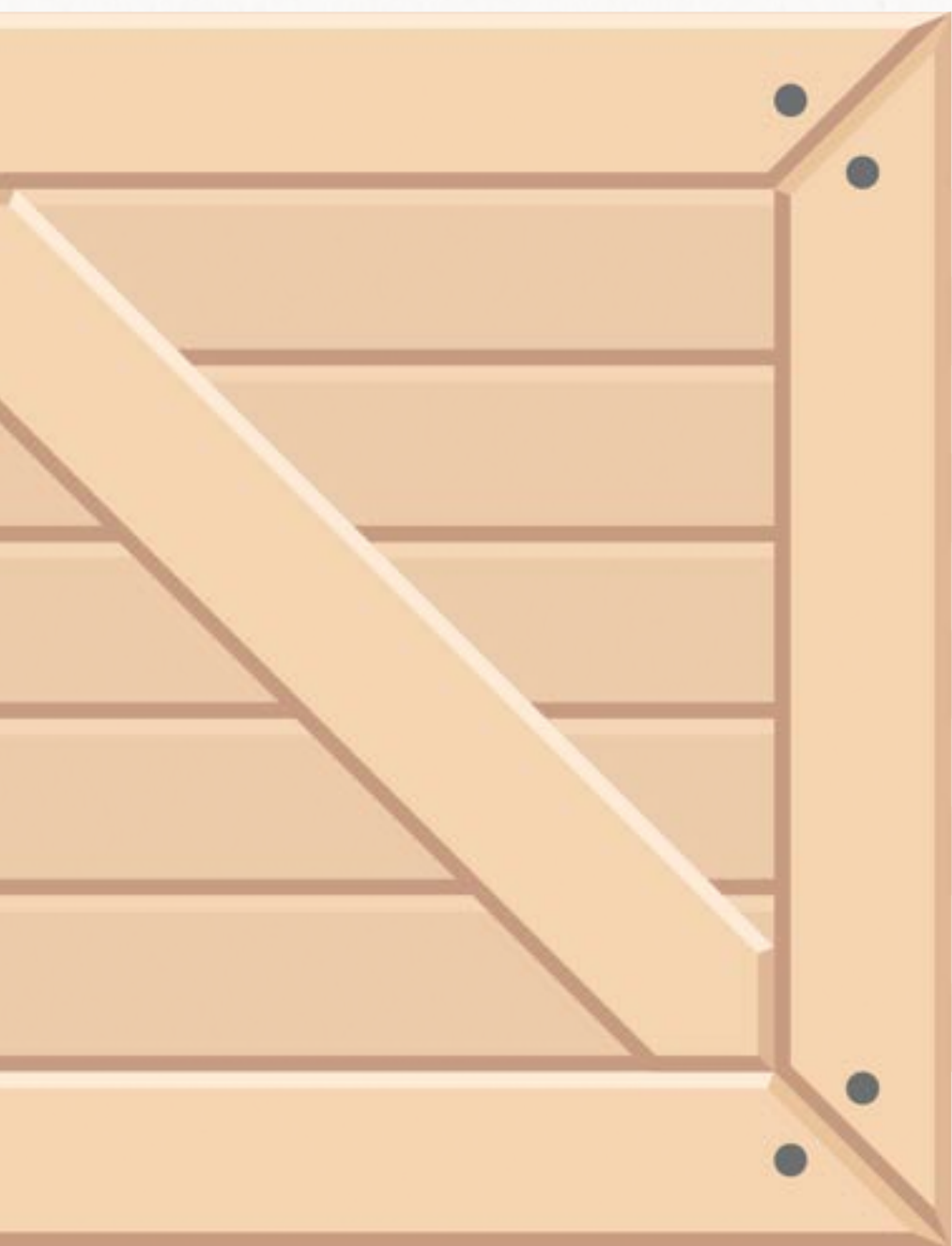
Hoe geven we nieuwkomers een gevoel van thuis? Je ergens thuis voelen begint bij nieuwe vriendschappen, het creëren van een netwerk en je weg vinden in de maatschappij. De verantwoordelijkheid voor integratie ligt op dit moment volledig bij nieuwkomer zelf. Tegelijkertijd zijn er veel Nederlanders die graag willen helpen, maar weten niet waar ze moeten zijn. Beide partijen leven dus volledig langs elkaar heen.

De [Welcome app](#) verbindt nieuwkomers en locals met elkaar. Dus leg digitaal contact, heb mooie gesprekken en beantwoord elkaars vragen!

**Do something today
that your future self
will thank you for**

**– Sean Patrick
Flanery**





WEEK 51

19 december - 25 december

Kook slow

We hebben altijd maar haast. Door **langzaam te koken** worden we niet alleen zelf rustiger, het heeft ook een gunstige uitwerking op onze gas- en energierekening. Hoe je dat doet? Met een ecostoof of door een eigen hooikist te maken.

WEEK 52

26 december - 01 januari

Samen lukt het! Deel jouw favoriete actie

Geweldig dat jij je in 2022 hebt ingezet voor een socialer, vitaler en duurzamer Nederland. Of je nu elke week mee hebt gedaan of af en toe een actie hebt uitgekozen: alles telt! Wij zijn nieuwsgierig naar jouw favoriete actie. Deel 'm via social media met **#samenlukthet**. Mailen mag ook naar samenlukthet@maatschapwij.nu.



WORD VRIEND VAN MAATSCHAPWIJ

Omdat we de onbescheiden ambitie hebben om letterlijk heel Nederland te inspireren met onze verhalen over positieve sociale, vitale en duurzame impact, willen we dat onze content voor iedereen toegankelijk is én blijft. Dus vind je bij ons geen betaalmuur of andere obstakels.

Om dat zo te kunnen houden én onze ambitie waar te maken, hebben we zoveel mogelijk mensen nodig die ons een warm hart toedragen en ons willen supporten.

WORD VRIEND

COLOFON

REDACTIE

Fleur Akersloot
Marije Remmelink
Nadine Maarhuis
Nathalie van Wijkvliet
Roanne van Baren

VORMGEVING

Lara van Dorresteyn

ONLINE MARKETING

Raoul de Vries

MET DANK AAN

AMBASSADEURS

Annette Nobuntu Mul
Annick Mantoua
Bas Huijbers
Elisah Pals
Juliëtte Schraauwers
Marjolein Jonker
Teun Toebe



MaatschapWij

*MaatschapWij is
een initiatief van
De Publieke Zaak*

DEPUBLIEKEZAAK