



VEERTIG DAGEN

PLASTIC VRIJ VASTEN



'PLASTIC-VRIJ-VASTEN' is een project met medewerking van **'Geloven in Leeuwarden'**.

PLASTIC-VRIJ-VASTEN

De tijd tussen Carnaval en Pasen is de Vastentijd. Een periode van onthouding en bewustwording. Deze 40 dagen nodigen we u uit om minder wegwerp plastic te gebruiken en te ontdekken hoe dat bevalt.



Veel mensen willen op een duurzamere manier leven. Maar...hoe doe je dat dan? Wat kun je doen? Waar moet je beginnen? En is het niet erg duur, ingewikkeld en tijdrovend? Allemaal vragen die niet in één keer te beantwoorden zijn.

Als we het probleem nu eens hanteerbaarder maken door één ding op te pakken. Wij willen ons focussen op PLASTIC. En dan met name het wegwerp- en verpakkingsplastic. Door daar samen, een afgebakende periode mee bezig te zijn, is het overzichtelijk en kun je ervaren hoe het voor je is om de patronen t.a.v. het plastic gebruik, te veranderen.

Nu is er in het Christendom een afgebakende periode van zo'n kleine zeven weken die we 'de Vastentijd' noemen. Het zijn de veertig dagen voor Pasen, waarop de mensen als voorbereiding op Pasen 'vasten'.

Vasten is een oefening in loslaten om tot de essentie van het (gelovige) leven te komen. Het is een oefening in het 'nee'- zeggen, in loslaten. Vasten kan op vele manieren; minder snoepen, minder tv kijken of... minder verpakkingsplastic gebruiken. In deze veertig dagen het oude proberen los(ser) laten en daardoor ruimte te maken voor iets nieuws.

Wij willen, samen met u, er een 'PLASTIC-VRIJ-VASTEN' van maken.

Veertig dagen proberen minder plastic te gebruiken.

Dit boekje bevat tips en ideeën om u op weg te helpen en nieuwe dingen te laten ontdekken. Daarnaast organiseren we een aantal inspirerende en ook praktische activiteiten. De kerken in Leeuwarden willen u uitdagen om het gebruik van plastic te minderen. Gaat u die uitdaging met ons aan?

Op onze website vindt u een overzicht van de activiteiten:

<https://plasticvrijvasten.my.canva.site/>

Wij wensen u een goede vastentijd toe, met inspirerende ontmoetingen, verrassende workshops en mooie vieringen én ... héél veel minder plastic.

VEERTIG-DAGEN-PLASTIC-VRIJ-TIPS

Week1; 14 februari – 17 februari 2024

Samen met heel veel anderen gaan we deze komende veertig dagen proberen minder plastic te gebruiken. Op deze pagina zijn er tips, ideeën en activiteiten te vinden die kunnen helpen om plastic-vrij te leven.

Om ons allen op weg te helpen, zijn er binnen de kaders, een aantal vaste rubrieken die per week worden aangeboden.

We **starten** met de

VEERTIG-DAGEN – PLASTIC - VRIJ!

op **14 februari 2024 !!!**

De dagen **ervoor** kun je al beginnen op bijgevoegde schrijfpagina:

‘Veertig dagen plastic vrij’.

Op deze manier kun je voor jezelf verwoorden wat je vindt van deze uitdaging. Waar denk je tegen aan te lopen, waar liggen voor jou de kansen en de mogelijkheden. En wat hoop je met deze uitdaging te bereiken. En denk dan vooral **positief over je mogelijkheden!**

Bewust worden!

Ga al het plastic afval deze week eens apart verzamelen...

Tip

Op de markt kun je veel verpakkingsvrij kopen.

* Iedere **1^{ste}** zaterdag van de maand is er in de Vijzelstraat-Leeuwarden

Een Boerenmarkt!

* Zie ook onze website:

‘Duurzame lifestyle tips’

Dag 1,2,3 en 4 van de 40 dagen...

Kijk eens wat je in je gewone, dagelijkse leven aan wegwerp - plastic gebruikt. Probeer er voor deze week, 1 of 2 producten uit te kiezen, om te veranderen. Bedenk daar dan ook een alternatief voor en plan het in!

Plan het alternatief in en schrijf het op de plastic vrij vasten-schrijfpagina!

De 'Veertig-dagen-tijd' zijn de 40 dagen voor Pasen. Het begint dit jaar op woensdag, 14 februari 2024. 'Aswoensdag'.



* **Kerkvieringen in de verschillende kerken.**
Zie de website van de kerken voor actuele informatie.



* **Aswoensdag-Labyrint-lopen** van 14.00- 16.30 uur.



Open voor iedereen, **Doopsgezinde Gemeente**
Wirdumerdyk 18, Leeuwarden.



* **Iedere vrijdag 12.30 – 13.00 meditatie.**
Doopsgezinde Gemeente, Wirdumerdyk 18, Leeuwarden.
Samen komen in de Veertigdagentijd om 'te delen'.



* **Workshop: Verwonder je over de natuur.**
Zelf je plastic vrije speelgoed maken of je muziekinstrument.
En ook voor kunstwerken kun je in de natuur terecht.

Zie de website: <https://plasticvrijvasten.my.canva.site/>

In veel geloofsgemeenschappen wordt er in de 'Vastentijd' ook een goed doel gekozen om de wereld een beetje mooier te maken. Dat kun je ook indirect doen door het gebruik van bamboe toiletpapier van 'The Good Roll'.



The Good Roll toiletpapier is gemaakt van bamboe. Dat wil zeggen: geen boskap, minder waterverbruik en minder uitstoot van o.a. CO2.

Waarom overstappen naar bamboe?
Bamboe groeit 30x sneller en produceert 35% meer zuurstof dan bomen. Dus toiletpapier van bamboe, is vol met opgeslagen CO2. Bovendien worden met de helft van de winst, toiletten gebouwd in Afrika.

- 100% boomvriendelijk & duurzaam (EU Ecolabel & NORDIC SWAN)
- The Good Roll doneert 50% van de winst aan de bouw van toiletten
- Het wikkelen en verpakken van The Good Roll vindt plaats in een sociale werkplaats
- Zonder chloor, kleur- en geurstoffen
- **Plasticvrij**

<https://thegoodroll.com/nl>

Schrijfpagina **'VEERTIG-DAGEN-PLASTIC-VRIJ'** voor **14 februari 2024!**

De dagen voor Aswoensdag zou je de volgende schrijfoopdracht kunnen doen. Schrijf bij de onderstaande letters van: 'veertig-dagen plastic vrij' achter iedere letter wat je hoopt te bereiken met deze uitdaging. Schrijf gewoon wat in je opkomt, een woord of een zin... Weet je even niets bij een letter, dan ga je gewoon door met de volgende letter.

V
E
E
R
T
I
G

D
A
G
E
N

P
L
A
S
T
I
C

V
R
I
J

Schrijfpagina Week 1. 14 februari – 17 februari 2024

Dag 1,2,3 en 4 van de 40 dagen... We starten met het bekijken op welke momenten we in het gewone dagelijkse leven, (afval) plastic gebruiken. Probeer voor deze week, 1 of 2 producten te kiezen, die je zonder plastic wilt gaan doen. Kun je er een alternatief voor bedenken? **Plan ze in!**

1.....

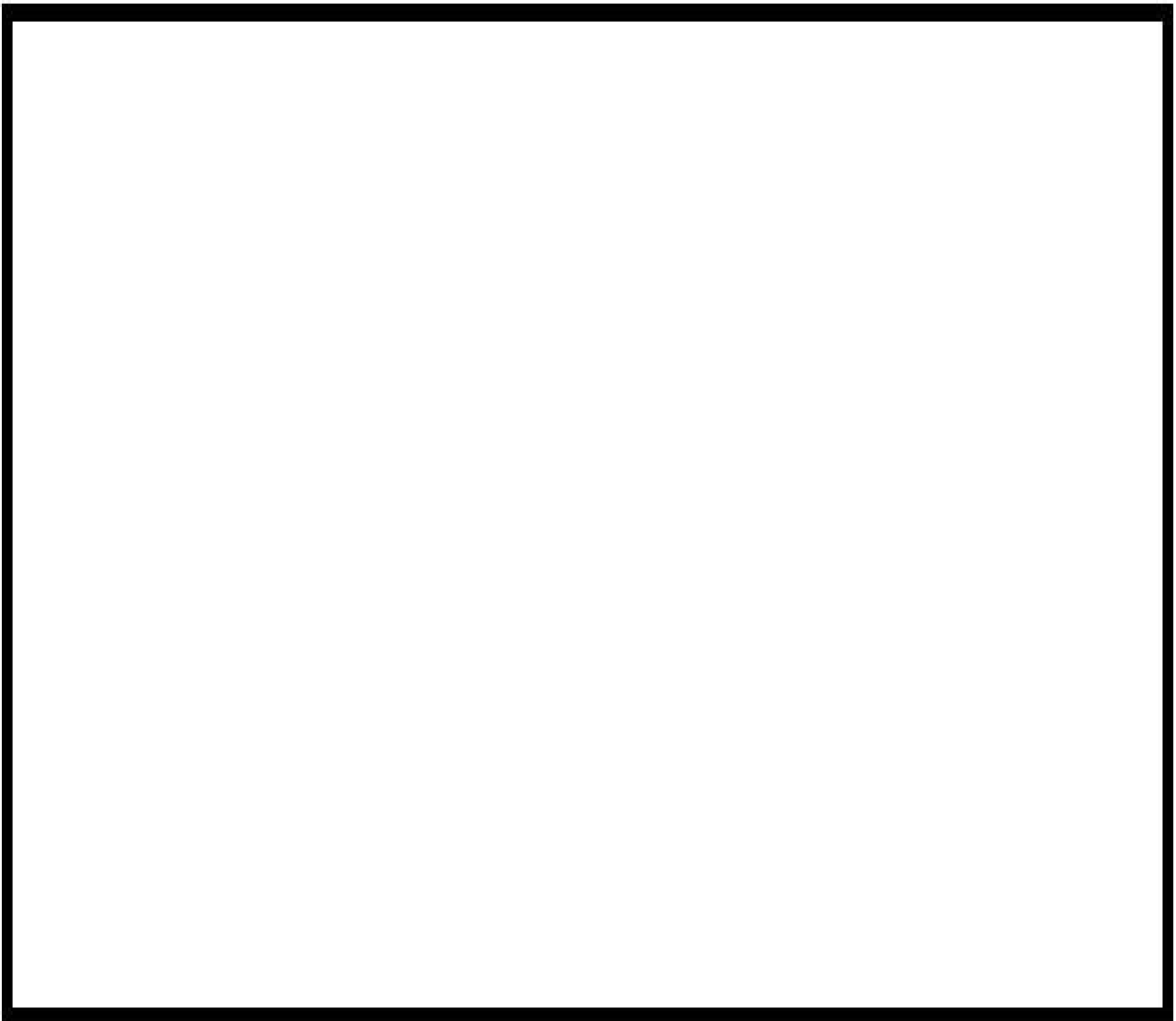
.....

2.....

.....

Plak de foto van het verzamelde plastic afval van één week hieronder en/of stuur de foto op voor onze website: plasticvrijvastenleeuwarden@gmail.com

(* Van het plastic van de laatste vastenweek maken we ook een foto...)



VEERTIG-DAGEN-PLASTIC-VRIJ-TIPS

Week 2; 18 februari – 24 februari 2024

Samen zijn we gestart met het plastic verminderen. Het goede voornemen is er, maar nu de weerbarstige realiteit. En... als je er op let, dan zie je ook pas, hoe vaak er om álles plastic zit. Je kunt er moedeloos van worden. Gelukkig is er deze week een **'Stadstour-afvalvrij-winkelen'** als activiteit. Leuke inspirerende winkels met vriendelijke ondernemers en ontmoetingen met mensen, die dezelfde uitdaging zijn aangegaan. Ook de **'Verwonderen met de natuur'**- activiteit is er deze week nog een keer! En een **meditatieve 'Bezinningswandeling'** vanuit Wytgaart!

De eerste **hele week** van

VEERTIG-DAGEN – PLASTIC – VRIJ!

gaat nu beginnen...

Kijk eens terug op de eerste vier dagen.
Welke 1 of 2 dingen wilde je anders doen?
Schrijf je ervaringen eens op.
Wat was er leuk aan, wat ging er goed?
Zie je ook kansen om het verminderen van plastic op deze wijze uit te breiden?

En dan het plastic wat je in één week verzameld hebt. Bekijk het eens. Door welke producten kom je aan je plastic. Kies daar nu één soort uit waar je aan wilt gaan werken. Zijn het de wikkels en verpakkingen om de groentes, de hoeveelheid plastic om je koekjes of je vlees, of...?

Kiest er **één** waar jij aan wilt werken en maak een **plan van aanpak hoe je het gebruik van plastic kunt stoppen of verminderen!**
Zie de Schrijfpagina van week 2.

Bewust worden!

't boodschappenlijstje

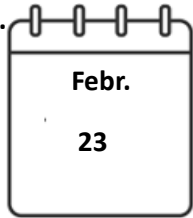
Kijk waar en wanneer je het kunt kopen.
Plan je inkooppunten zo, dat je zaken kunt combineren. Doe dit als een vast rondje op een vast moment.

Tip

Of... je laat je boodschappen thuis bezorgd worden door **'Pieter Pot'**.
Producten verkocht in potten, bezorgd door heel Nederland!
<https://www.pieter-pot.nl/>

Dag 5 t./m. 11 van de 40 dagen...

Vraag op de markt, in winkels, of het ook mogelijk is producten mee te nemen in een papieren zak, of in een eigen brood/groente zak, of in een zelf meegenomen potje of bakje. Die dan natuurlijk wel meenemen! En je **plasticdoppen** kun je ook de stad mee in nemen. Deze zijn voor de blindegeleidehonden, breng ze in de dierenspeciaalzaak Zaailand.



* **Stadstour-afvalvrij-winkelen' door Leeuwarden.**

Start om 9:30 – 12:00 uur en om 13.30 – 15.45 uur.

(Voor meer informatie en opgave: : <https://plasticvrijvasten.my.canva.site/>)



* **Een 'Bezinningswandeling', vanuit Wytgaart.**

Onderweg inzameling van plastic.

(Voor Informatie: <https://plasticvrijvasten.my.canva.site/>)



* **'Verwonder je over de natuur', de tweede mogelijkheid voor het maken van je eigen plasticvrije speelgoed, muziek instrument of kleine kunstwerkjes.**

(Voor meer informatie en opgave: <https://plasticvrijvasten.my.canva.site/>)

Vastentijd... is veertigdagen?

U heeft misschien al berekend, dat Aswoensdag tot Pasen, geen 40 maar 46 dagen telt. In de katholieke traditie wordt er op zondag niet gevast, want dan wordt de verrijzenis van Jezus gevierd. Dat is feest!

Dat zijn 6 dagen minder vasten! Op zondag mag je jezelf eens verwennen!

Hier heerlijke zelfgemaakte (plastic-vrije) **Havermoutkoekjes**. Het zijn eenvoudig te maken koekjes, zonder geraffineerde suiker en erg lekker.

Ingrediënten, een kom en een rasp.

2 appels	200 g havermout
50 g rozijnen	55 g amandelschaafsel
50 g ongezouten roomboter	¼ tl zout

Verwarm de oven voor op 170 °C. Rasp de appels. Meng met de havermout, rozijnen, en ⅓ van het amandelschaafsel, de boter en het zout en kneed tot een samenhangend geheel.

Rol met natte handen 12 balletjes en druk plat. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrooi met de rest van het amandelschaafsel. Bak de koekjes in het midden van de oven in ca. 30 min. goudbruin en gaar. Neem uit de oven en laat helemaal afkoelen.

Bewaartip:

Bewaar de koekjes maximaal 3 dagen afgesloten buiten de koelkast.

(Uit: Allerhande van Albert Hein)

Schrijfpagina Week 2, 18 februari – 24 februari 2024

Dag 5 t./m. 11 van de 40 dagen...

Kijk eens terug op de eerste vier dagen van de eerste week.
Welke 1 of 2 producten wilde je anders doen?

1.

2.

Schrijf je ervaringen eens op.

Wat was er leuk aan, wat ging er goed? Wat verraste je? Zie je ook kansen om het verminderen van plastic op deze wijze uit te breiden?

.....

.....

.....

En dan het verzamelde plastic van één week.

Als je de verzameling plastic bekijkt, dan kun je vast achterhalen door welke producten je aan deze verzameling komt. Wil nu niet alles tegelijk proberen aan te pakken! **Kies er één productsoort** uit waar je aan zou willen werken. Bijvoorbeeld de verpakking om de koekjes..., of de wikkels en zakjes om de groentes, het netje om de sinaasappels of de verpakking om het vlees? Of... Kijk gewoon, waar je mee zou willen beginnen.

En als je je keuze gemaakt hebt, bedenk dan hoe je het zou willen realiseren. Het maakt niet uit wat je kiest, maar zorg ervoor dat je daarna een moment kiest wanneer je je plan gaat uitvoeren.

Ik kies er voor om.....

en ik ben van plan om op.....

.....te gaan doen!

Ps. Mocht je een aantal lege potjes hebben, dan kun je die bewaren om mee te nemen naar de workshop: 'Natuurlijk schoonmaken' in week 5!

VEERTIG-DAGEN-PLASTIC-VRIJ-TIPS

Week 3; 25 februari – 2 maart 2024

Het idee om je plasticverbruik te verminderen gaat nu langzamerhand in je systeem zitten. En daarmee komen er kansen om vaste patronen te doorbreken en nieuwe in te laten slijten. Maar het is geen gemakkelijke verandering. Is het gelukt om mee te doen aan de **'Stadstour-afvalvrij - winkelen'** van vorige week? Zo niet, loop zelf eens een rondje door de kleine straatjes van de eigen, of van een andere stad. En wil je meer van plastic weten? Er is **een lezing** over de voor- en nadelen van plastic.

De derde week van

VEERTIG-DAGEN – PLASTIC – VRIJ!

gaat nu beginnen...

Kijk eens terug op de eerste twee weken. Welk productsoort wilde je anders gaan doen? Schrijf je ervaringen eens op. Wat was er leuk aan... en ging er ook iets mis?

Op de schrijfpagina kun je de ervaringen van de vorige week verwoorden. Hoe kwam het dat er iets mis ging. Probeer te achterhalen hoe het kwam. Was het een eenmalige oorzaak of is het probleem waarschijnlijk structureel? Wees reël voor jezelf, stel haalbare doelen! M.a.w. hou het klein en haalbaar voor jezelf. Het plastic-vrij-vasten mag vooral ook leuk zijn. Wat ook helpt is door het samen met iemand te doen.

Weet je ook een 'Vasten-maatje' te vinden?

Deze week wordt er een **lezing** aangeboden waarbij je meer te weten kunt komen over ons gedrag en de ontwikkeling van plastic. De informatie en opgave kan via de website lezing: Plastic <https://plasticvrijvasten.my.canva.site/>

Bewust worden!

Maak een 'afvalvrije-wandeling door de stad met een maatje.

TIP

Deel je kennis ...

Vertel anderen waar je iets kunt kopen.

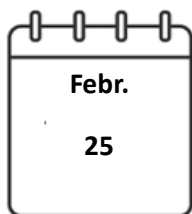
Bij de bakker kun je je brood in een stoffen broodzak kopen.

De broodzak kun je bij de bakker kopen, of je neemt een zak mee.

Je kunt ook je eigen broodzak komen naaien in het **textiel-repair-café**. Zie de website voor opgave.

Dag 12 t./m. 17 van de 40 dagen... Plastic-vrij-vasten!

Kijk vooral wat er wél is gelukt en bedenk dat **alle beetjes minder plastic helpen! Door het samen te doen wordt het dubbel zo leuk!** Voor inspiratie, je kunt je **tot 1 maart** opgeven voor **'Natuurlijk schoonmaken'**. Producten maken en ervaringen uitwisselen! Zie: <https://plasticvrijvasten.my.canva.site/>



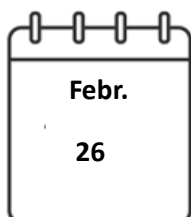
Febr.

25

* **Taizé-viering.** Van 19.30 -20.30 uur.

Doopsgezinde Gemeente, Wirdumerdyk 18, Leeuwarden.

Een meditatieve viering met veel zang en stilte.



Febr.

26

* **Een Laudatio Si' lezing in het Titus Brandsma Huis.**

Plasticvrij, maar is het alternatief altijd beter?

19.30 uur, Bonifatiusplein 21, Leeuwarden.

Rode linzensoep, bijv. heerlijk voor na de 'Stadstour Afvalvrij-winkelen'.

Wat heb je nodig, voor 6 personen:

300 gram rode linzen

1 winterwortel, in stukjes

een paar stengels bleekselderij

scheut olijfolie

1 laurierblaadje

1 liter groenteboullion

peper en zout

2 uien, in stukjes

250 gram zoete aardappel, in blokjes,

4 teentjes gehakte knoflook

1 klein potje/blikje tomatenpuree

1 tl korianderzaad

½ biologische citroen

evt. wat peterselie

1. Was de linzen in een fijnmazige zeef, boen de citroen schoon, kneus het koriander- en komijnezaad in een vijzel.
2. Verhit de olie en smoor de uien tot ze glazig zijn. Voeg de gesneden wortel en de knoflook toe en bak ze 2 minuten mee. koriander en komijn toevoegen en even mee laten bakken. Voeg de linzen, het tomatenpuree en de boullion toe en breng het aan de kook. Voeg laurierblad en de halve citroen toe. Laat dit alles 30 minuten koken.
3. Tien minuten voor het einde voegt je de bleekselderij en de zoete aardappel toe. Roer met regelmaat i.v.m. aanbranden!



Haal na een half uurtje de halve citroen en het laurierblaadje uit de soep. Breng op smaak met peper en zout en een handvol peterselie. Lekker **met een brood** van de warme bakker met roomboter.

'Smakelijk eten!'

Schrijfpagina Week 3, 25 februari – 2 maart 2024

Dag 12 t./m. 17 van de 40 dagen...

Kijk eens terug op de eerste twee weken.

Welk productsoort wilde je anders gaan doen?.....

Wat ging er goed?

Mislukte er ook iets ondanks je goede voornemens?

.....
.....

Probeer voor jezelf te achterhalen waardoor het niet lukte. Was het een eenmalige oorzaak of is het waarschijnlijk structureel?

.....
.....

Wees reël voor jezelf en stel haalbare doelen. M.a.w. hou het klein en haalbaar voor jezelf. Stel eventueel je doel bij of wil je iets anders doen?

.....
.....

Het plastic-vrije- vasten mag vooral ook leuk zijn!

Wat ook helpt is door het samen met iemand te doen.

Weet je ook een 'Vasten- maatje' te vinden?

Waarom niet samen boodschappen doen om daarna de rode linzensoep te maken en gezellig samen te eten?

Ik zag jou...

Er werd me gezegd dat ik klein moest dromen en me moest aanpassen aan de wereld.

Maar als er iets is dat ik tot nu toe heb geleerd is dat je het onmogelijke moet durven dromen... het is pas dan dat je je ware zelf ontmoet.

Dat de wereld niet wacht op mensen die 'ja'-knikken, maar verlangend uitreikt naar mensen die zich niet aanpassen en de moed hebben om een nieuwe, betere wereld zichtbaar te maken.

(Roel Crabbé. AnamCara.be)

VEERTIG-DAGEN-PLASTIC-VRIJ-TIPS

Week 4; 3 maart – 9 maart 2024.

Deze week komen we op de helft van de Vastentijd! Natuurlijk gaan we dat vieren, traditioneel... met eigen gemaakte Krombroodjes! Daarnaast is er deze week **de 'Geluks-route'**.

Er zijn verschillende activiteiten in de stad te doen, die allemaal te maken hebben met 'je gelukkig voelen'. En dat midden in de 'vastentijd'! Kijk eens op de website of er wat voor je bij staat om deze week te gaan doen. Waar zou jij blij, vrolijk, gelukkig van worden?

De vierde week van

VEERTIG-DAGEN – PLASTIC – VRIJ!

Jazeker, deze week passeren we de helft van het Plastic-vrije- vasten! Laten we nu eens vooruit kijken. Wat zou je nog graag willen veranderen. Kijk nog eens naar de foto van de eerste week, welk plasticafval-soort stoort je?

Zou je je plastic afval ook kunnen verminderen met producten waar je nooit aan gedacht had? Op de schrijfpagina kun je om te beginnen eens noteren **wat je nu zoal plastic-vrij gebruikt!** Maar... waarmee zou je het uit willen breiden? Met make-up, vleesvervangers, schoonmaakmiddelen, of...? En ook nu, wil niet te veel tegelijk veranderen, hou het klein!

Bewust worden!



Tip

Koop verse, losse thee en zet filterkoffie met een paksnelfiltermaling. Het is veel lekkerder!

En véél minder afval!

Dag 18 t./m. 23 van de 40 dagen... Plastic-vrij-vasten!

De vierde zondag van de vastentijd wordt ook wel 'halfvasten' genoemd; het is halverwege de vastentijd tot Pasen. Vroeger werd op deze zondag altijd het verhaal van de wonderbaarlijke broodvermenigvuldiging van Jezus gelezen. Vandaar de naam 'broodzondag'. In Sittard komt dit verhaal op een mooie manier tot leven: nadat de klokken voor de hoogmis hebben geluid kwamen er ladingen krombroodjes 'uit de hemel' vallen, die (vanaf de 15^{de} eeuw) aan de armen werden uitgedeeld. (Bron: Zalig gebakken: Verhalen, recepten en tradities wereldwijd van Driekoningen tot Sinterklaas, M. Geurtsen/B. Willers.)



* **'Oergong', Huis van Bezinning en Bezieling open!**

Voor een moment van Stilte en een tekst rond **GELUK**.

Van 14.00 - 16.00 uur op de Wirdumerdyk 18, Leeuwarden.



* **Kapel Stadsklooster Jabixhûs.**

Maakt Vasten gelukkig?

14.00 - 15.30 uur.



Een gratis workshop: Vasten in verschillende religies.

Happy Stones maken, voor kinderen vanaf 6 jaar. Opgave: jabixhus@gmail.com

KROMBROODJES met zelfgemaakte eiersalade

Ingrediënten voor 15 **Krombroodjes**:

- * 500 gram bloem
- * 40 gram verse gist
- * 300 ml. melk
- * 1 tl. zout
- * 40 gram boter in stukjes
- * evt. 25 gram suiker

(Of droge gist: 1 gram droge gist is gelijk aan 3 gram verse gist.

Droge gist wel droog door het meel mengen!)

Los de gist op in een beetje lauwwarme melk. Roer hier 1/3 deel van de bloem en de suiker door en laat het 20 minuten rusten. Meng zout door de droge bloem, voeg het gistpapje en de overige ingrediënten toe en kneed tot een soepel deeg. Voeg de boter aan het eind van de kneedtijd toe. Laat afgedekt met een vochtige doek op kamertemperatuur, 40 minuten rijzen.

Verdeel het deeg in stukken van 60 gram en vorm ieder stukje deeg tot een maansikkel. Leg op een ingevette bakplaat, dek het opnieuw af en laat nog 30 minuten na rijzen.

Verwarm de oven voor op 250 C en bak de krombroodjes in 10 -15 minuten bruin.

(Bron: Zalig gebakken, M. Geurtsen /B. Willers)

Heerlijk met **zelfgemaakte eiersalade**:

Ingrediënten: 4 eieren, 2 el mayonaise, 1 el yoghurt enkele fijngeknipte sprietjes bieslook, ½ tl kerriepoeder en peper en zout naar smaak.

Pel de hardgekookte eieren en hak ze klein. Meng het met de mayonaise en de yoghurt, de fijngeknipte sprietjes bieslook, kerriepoeder en p/z.

(Bron: Clara 's Bron; recepten voor eenvoudig en (h)eerlijk koken.)

Schrijfpagina Week 4, 3 maart – 9 maart 2024

Dag 18 t./m. 23 van de 40 dagen...

Jazeker, deze week passeren we de helft van het Plastic-vrije-vasten!
Noteer deze week eens wat je zoal plastic-vrij gebruikt!

- | | |
|----------|----------|
| 1. | 11. |
| 2. | 12. |
| 3. | 13. |
| 4. | 14. |
| 5. | 15. |
| 6. | 16. |
| 7. | 17. |
| 8. | 18. |
| 9. | 19. |
| 10. | 20. |

Laten we nu eens vooruit kijken. Wat zou je in de komende drie weken nog graag willen veranderen? Kijk nog eens naar de foto van de eerste week, welk plastic afval stoort je erg nu je de foto weer ziet?

.....

Of zou je je plastic-vrije-afval-soort ook willen uitbreiden met producten waar je nooit aan gedacht had? Wat zou je graag willen? Je kunt denken aan make-up, vleesvervangers, schoonmaakmiddelen, of...?

Ik zou graag willen stoppen met het plastic van

.....

En ook nu, wil niet te veel tegelijk veranderen en plan het in!

Ik ga het doen op.....

.....!

In het boek van; Jessie en Nicky Kroon: **'Doe het zero'**, staan veel simpele recepten om je eigen producten te maken, zodat de wereld bespaard blijft van wegwerpplastic. De workshop van volgende week komt uit hun boek!

VEERTIG-DAGEN-PLASTIC-VRIJ-TIPS

Week 5; 10 maart – 16 maart 2024.

De moed niet verliezen en doorzetten... hoe lang nog? En komt er ooit een einde aan al dat onnodige plastic. Hoe kunnen we de moed erin houden? Misschien door anderen op te zoeken die er ook mee bezig (willen) zijn. Door ervaringen te delen en je open stellen om iets nieuws te willen leren. Deze week de workshop: '**Natuurlijk schoonmaken**', leer zelf je schoonmaakmiddelen en deodorant te maken. Super leuk toch!

De vijfde week van

VEERTIG-DAGEN – PLASTIC – VRIJ!

"Wij willen helemaal geen uitdaging.

Wij willen een rustige heilige Geest,

die wij kunnen temmen.

Maar dat is niet mogelijk.

De heilige Geest is als de wind,

die waait waarheen hij wil.

Hij is de kracht van God, die troost geeft,

en hij is de kracht van God,

die ons vooruitdrijft.

Dit vooruitgaan kost ons moeite.

Daarom kiezen we liever voor de

gemakkelijke weg."

(Paus Franciscus)

Bewust worden!

Kleine stapjes

zijn langer

vol te houden!

TIP

Ken je '**Streekboeren**' ?

Lokaal geproduceerde

producten worden in

veel dorpen en steden

op afhaalpunten, en in

Leeuwarden zelfs thuis,

bezorgd! Zie de website:

<https://destreekboer.nl/>

Dag 24 t./m. 29 van de 40 dagen... Plastic-vrij-vasten!

Verzet begint niet met grote woorden maar met kleine daden. Jezelf een vraag stellen. Daarmee begint verzet en dan die vraag ook aan een ander stellen. Je eigen grenzen en mogelijkheden accepteren, jazeker, maar je daarna afvragen, zou het misschien toch, op een andere manier, nog wél kunnen? Ga buiten de gebaande paden denken! En durf te proberen!



*'Natuurlijk schoonmaken'

Maak je eigen deodorant en schoonmaakmiddelen.

Opgave vóór 1 maart i.v.m. de benodigde materialen!

Informatie: <https://plasticvrijvasten.my.canva.site/>



* 'Kliederkerk'; Plastic Vasten, Palmpasentokken en Pasen.

Voor (groot-) ouders en kinderen.

Creatief en met plezier een Bijbelverhaal ontdekken.

14.30 - 17.00 uur, Doopsgezinde gemeente,

Wirdumerdyk 18, Leeuwarden. Opgave: tj.hiemstra@hetnet.nl

Geef het cadeau... Plastic vrij!

Natuurlijk zijn er altijd momenten dat je iemand even extra wilt verwennen met een cadeautje. Soms is het zo-ie-zo al moeilijk om iets te bedenken, en lijkt een of andere plastic cadeaukaart de simpelste oplossing...

Maar ook dát kan zeker plastic-vrij!

Hier enkele tips:

1. In plaats van een **bioscoopbon** plan je een concreet bioscoopje.
2. In plaats van een **cadeaubon** maak je een leuke papieren kaart waar je het geldbedrag in kunt doen of geef een 'ervaring' cadeau!
3. In plaats van **een bos bloemen** de ingrediënten voor bijvoorbeeld lekkere koekjes, in een mooie glazen pot.
4. In plaats van **een fles wijn**, een uitnodiging om samen iets af te spreken om een glaasje te gaan drinken ...
5. In plaats van een **boekenbon** kies je een mooi tweedehands boek uit je eigen kast of uit de kringloop.
6. In plaats van een **bad-cadeau-set**, een (h)eerlijk, mooi verpakt blok zeep. Er zijn volledig plasticvrije (shampoo) bars en zepen te koop!

Kopen in de Kringloopwinkel is zeker een manier om (plastic) afval te verminderen. Producten die al gemaakt zijn, krijgen een tweede leven.

Met andere woorden, wees creatief en persoonlijk!



Schrijfpagina Week 5, 10 maart – 16 maart 2024

Dag 24 t./m. 29 van de 40 dagen...

Jazeker, vasten, op welke wijze dan ook, is moeilijk!

Vasten is 'nee'- zeggen en gemakkelijke, geriefelijke patronen doorbreken.

En zo is het ook met het Plastic-vrije- vasten!

Wat moet je er eigenlijk allemaal wel niet voor doen of juist voor laten?

Laten we dat gewoon maar eens benoemen. Lukt je dat?

1.
2.
3.
4.

Je zou de moed bijna verliezen want wat verandert er nu uiteindelijk door al je inspanningen en wat kost het je een moeite om nieuwe patronen en werkwijzen op te bouwen.

Vorige week heb je genoteerd wat je nu zoal plastic-vrij gebruikt.

Maar... Levert het plastic-verminderen jou zélf ook iets op? Iets waarvan je zegt, dít is waardevol voor mijzelf? Zou je dat ook kunnen benoemen?

1.
2.
3.
4.

De grootste kracht die een mens heeft, is de kracht om te kiezen.

(J. Martin Kohe)

VEERTIG-DAGEN-PLASTIC-VRIJ-TIPS

Week 6; 17 maart – 23 maart 2024.

‘We zijn er bijna,... maar nog niet helemaal...’

We zijn aan de laatste tien vastendagen toe. Als je terugkijkt op de afgelopen weken, dan kan het niet anders, dan dat je al doende het een en ander hebt ontdekt, over jezelf, je patronen, nieuwe mogelijkheden maar ook waar je grenzen liggen.

Wat heeft het je gebracht en... wil je hier ook wat mee blijven doen?

De zesde week van

VEERTIG DAGEN – PLASTIC – VRIJ!

Ja, het einde van de voorgenomen veertig dagen plastic vrij vasten komt in zicht. Het vastbesloten voornemen, nu nog even tien dagen volhouden en dan... ja, wat dan? Deze week dan ook een schrijfoefening die gaat proberen om daar, voor jezelf, een antwoord op te vinden. Eén voordeel, het is de laatste volledige vastenweek, deze week zes.

Maar aan de andere kant, nog wel tien dagen om samen de uitdaging aan te gaan.

Misschien heb je zin in het **textiel repair café** aanbod. Wil je wel eens weten hoe je je eigen broek korter kan maken zonder naaimachine? Of juist altijd al eens op een naaimachine willen naaien? Dit kan door een eigen brood/groentezak te maken of door wasbare make-up pads in een vrolijk busje. Ook **‘plandelen’** is deze week een mooie activiteit, plastic rapen en wandelen.

Zie de website: <https://plasticvrijvasten.my.canva.site/>

Bewust worden!

Door zelf-red-zaam te zijn, kun je met weinig geld, veel doen én je bent zelfstandig!

TIP

Een knoop eraf!

Vaak zit op het label een reserveknoop!

Kleding-ruil-ketting

Nooit meer kleding kopen en altijd wat nieuws...! Zie: <https://www.clothingloop.org/en/>

Dag 30 t./m. 35 van de 40 dagen... Plastic-vrij-vasten!

Zoals bloesem in de lente, een voorbode is van het fruit van de zomer, zo zijn wensen en verlangens van mensen een voorbode van hetgeen ze later kunnen realiseren... Zoals wij onze persoonlijke en gemeenschappelijke wensen onderkennen en in verschillende processen stap-voor-stap op een positieve wijze doorlopen, is succes uiteindelijk onvermijdelijk. (M. Knoope)



* **PLANDELEN – Wandelen en plastic zoeken.**

Ga mee 'plandelen' of 'Rommel Rinne' !
13.30 uur Westeinde. Opgeven hoeft niet.

Informatie: <https://plasticvrijvasten.my.canva.site/>



* **TEXTIEL-REPAIR-CAFÉ**

Hoe maak je kleding korter? Hoe zet je een knoop aan?
Of kom een 'broodzak' of make-up pats maken.

Informatie en opgave: <https://plasticvrijvasten.my.canva.site/>*



* **Taizé-viering.** Van 19.30 -20.30 uur.

Doopsgezinde Gemeente, Wirdumerdyk 18, Leeuwarden

'Palmzondag' valt dit jaar op 24 maart 2024. Dit is het feest dat Jezus als 'de beloofde koning - de Messias', intocht houdt in Jezuzalem. Maar het is een feest met twee kanten, naast de blijdschap van de komst van de 'beloofde koning', is het aan de andere kant de start van Jezus' laatste levensweek. In veel kerken wordt met Palmpasen door kinderen een **Palm-Paas-stok** gemaakt, versierd met snoep, een palmtakje en een broodhaantje. Wil je er meer van weten? Kom dan **op 23 en 24 maart naar: Het wandeltheaterstuk 'Dolorosa'**. www.wandeltheaterdolorosa.nl

PALMPASEN-BROODHAANTJES

Ingrediënten:

Rozijntjes als oogjes, 1 zakje instant gist, 350 ml.lauw warm water, 1 ei, 500 gram wit broodmeel, 10 gram zout, 3 el. Boter + 2 extra, 2 el honing.

- Wel de rozijnen in warm water (worden de oogjes).
- Los de gist op in 100 ml. lauw water en laat het even staan.
- Doe het meel,zout, boter, honing en overige water in een kom.
- Voeg het gismengsel toe en kneed het tot een soepel deeg.
- Laat het deeg 1 uur rijzen totdat het in volume is verdubbeld.
- Giet de rozijnen af en laat ze drogen.
- Kneed het deeg even door en verdeel het en maak er haantjes van.
- Laat ze nog een kwartier rijzen, doe de rozijnenoog in het deeg.
- Smelt de laatste twee lepels boter en bestrijk de haantjes ermee.
- Laat ze 50 min. narijzen en bestrijk ze daarna met losgeklopt ei.
- Bak de haantjes in een voorverwarmde oven op 170 C in 20 min.

Schrijfpagina Week 6, 17 maart – 23 maart 2024

Dag 30 t./m. 35 van de 40 dagen...

De laatste tien vastendagen! Als je nu terugkijkt op de afgelopen weken, dan kan het niet anders, dan dat je al doende het een en ander hebt ontdekt. Over jezelf, je patronen, nieuwe mogelijkheden maar ook waar je grenzen liggen. Wat heeft het je gebracht en... wil je hier ook wat mee gaan doen? Om daar achter te komen vul je de open zinnen met tekst aan. Schrijf ze vol met het eerste wat in je opkomt.

Deze plastic-vrije-vasten tijd is voor mij

Het heeft me verrast dat

Langzamerhand ontstaan er

Het helpt mij dat

Na deze veertig dagen van plastic-verminderen zou ik

Tot slot de opdracht om weer een week lang al je plasticafval apart te verzamelen. Uiteraard om te zien hoeveel plastic je in 40 dagen hebt kunnen verminderen... En weet je..., alle beetje minder plastic is een stap vooruit! Ben je ook zo benieuwd naar het resultaat? Maak de foto en vergelijk!

VEERTIG-DAGEN-PLASTIC-VRIJ-TIPS

Week 7; 24 maart – 30 maart 2024.

De 'Stille' week, daar zijn we in beland. Stil t./m. woensdag en vanaf dan worden in de kerken het lijden, sterven en verrijzen van Jezus in speciale vieringen herdacht. De afronding van in veertig dagen het plastic gebruik proberen te verminderen, komt in zicht. Laten we eens kijken wat het ons allemaal gebracht heeft. Hopelijk minder plastic en meer plezier!

De zevende en laatste week van

VEERTIGDAGEN – PLASTIC – VRIJ!

Er waren eens twee bijen. Ze zaten zo wat in de zon voor de ingang van een korf. Er had een lange tijd een hevige storm gewoed. Een domme storm die met geweld tegen alles aansloeg en zo de wereld wilde veranderen. En hij had alle bloemen van de bomen gewaaid en de wereld was een woesternij.

"Wat wil je nog vliegen", zei de ene bij. "Het is allemaal een grote rotzooi. Wat kan een bijtje daar aan doen". Ze zat er troosteloos bij.

Bloemen zijn sterker dan de storm", zei de andere bij. "Er moeten nog ergens bloemen zijn, ze hebben ons nodig om te bevrucht te worden. Ik ben weg". (Ph. Bosmans: Zomaar voor jou.)

Bewust worden!

In 40 dagen gedaan!

Minder plastic afval door anders te gaan inkopen en doen!

TIP !

Maak een foto van het verzamelde plastic afval.

Hou deze naast de eerste foto van het apart verzamelde plastic afval.? En...

Dag 36 t./m. 40 van de 40 dagen... Plastic-vrij-vasten!

Het aftellen naar Pasen is nu echt begonnen. Nog vijf dagen te gaan! Het is al bijna voorbij. Het gekke is natuurlijk dat, als je er vóór staat, het écht wel een lange periode lijkt om te gaan doen. Veertig dagen!

Toch heb je de moed gehad om de uitdaging aan te gaan! Hopelijk heeft het 'NEE'-zeggen tegen plastic verpakkingen je veel goeds gebracht.

Wil je je twee foto's van het verzamelde plastic met ons delen?

Stuur ze dan naar plasticvrijvastenleeuwarden@gmail.com

En natuurlijk wensen we je alvast een mooi en gelukkig Pasen toe!

En tot slot is er nog een **activiteit voor 22 mei, Pinksteren!** Laten we eens gaan kijken of plastic-vrij leven ook een gewoonte is geworden...

Zie voor informatie en opgave de website: <https://plasticvrijvasten.my.canva.site/>



* **In alle kerken zijn verschillende vieringen met een eigen invulling per dag.**

Zie de websites van de kerken.



* **Is Plastic-vrij-leven ook een gewoonte geworden?**

Kom je ervaringen delen en nieuwe inspiratie op doen.

Informatie en opgave: <https://plasticvrijvasten.my.canva.site/>

Paaseieren verven met natuurlijke ingrediënten

Pasen is een lentefeest. De narcissen laten met hun kleine trompetjes de wereld zien dat er na een lange winter weer een nieuw begin mogelijk is. Er is volop nieuw leven, met lammetjes in de wei, vogels die druk zijn met nestjes bouwen en als de zon boven de 10 graden is, vliegen de bijen al weer uit, op zoek naar bloemen om stuifmeel te halen.

Tot ver in de vorige eeuw was de tijd voor Pasen- de zo genoemde veertig dagen- of vasten tijd ook noodgedwongen een sobere, magere tijd. De wintervoorraden dunden uit of raakten op en nieuwe verse groenten waren er bijna niet. Maar met Pasen kon men de eerste verse groente weer verkrijgen en de kippen gingen weer eieren leggen. Het is feest!

En dat wordt gevierd met een mooie tafel met geverfde eieren! En die gekleurde eieren kun je eenvoudig maken met natuurlijke kleurstoffen:

* **blauw** = halve rode kool, * **geel** = 3 el kurkuma, * **groen** = spinazie

Doe 500 ml. water met de groente of kruiden van je kleur keuze in een pan en laat deze 20 minuten op een laag vuur koken. Giet het water door een zeef in een andere pan en laat het afkoelen tot kamertemperatuur. Doe hier 3 eetlepels azijn in en de gekookte, witte eieren. Laat dit een nachtje in de koelkast staan en de volgende ochtend zijn de eieren, na opdrogen op een stuk keukenrol of oude doek klaar voor gebruik.

**Geloven in
Leeuwarden**

wenst iedereen een
mooi en gezegend Pasen toe !



Schrijfpagina Week 7, 24 maart – 30 maart 2024

Dag 36 t./m. 40 van de 40 dagen... en nu vrolijk verder gaan...

We zijn voorafgaand aan deze uitdaging, om in 40 dagen plastic te gaan verminderen, begonnen met een letter- schrijfoopdracht. Zo gaan we ook deze periode afsluiten. Vul de onderstaande letters aan met gedachten, woorden, ideeën, plannen en gevoelens die nu bij je passen.

V

R

O

L

I

J

K

V

E

R

D

E

R

G

A

A

N,

EEN ANDERE, NIEUWE WEG, ZOU HET MOGELIJK ZIJN?

Het **PLASTIC-VRIJE-VASTEN-BOEKJE** is mede mogelijk gemaakt door de volgende sponsoren:



www.drogisterijpijl.nl



Diverse organisaties zijn bij het drukken van het boekje nog in overleg over sponsoring.

**Geloven in
Leeuwarden**

Dit boekje is als project met medewerking van 'Geloven in Leeuwarden' en het 'Convenant Groene Kerken Leeuwarden' tot stand gekomen. Zie voor meer informatie: <https://www.geloveninleeuwarden.nl>