

**Ga de uitdaging aan!**  
**Welke challenge doe jij mee?!**

# HEEL DE AARDE



## CHALLENGE **Duurzaam onderweg**

Pak één week zo vaak als je kunt de fiets of ga lopen in plaats van met de auto. Of kijk of je kunt carpoolen.



## CHALLENGE **Spullen hergebruiken**

Kijk naar de spullen die je in huis hebt. Wat gebruik je niet meer? Geef ze door aan anderen of bedenk hoe je je oude spullen op een nieuwe manier kunt gebruiken.



## CHALLENGE **Koop dichtbij**

Eten en spullen maken vaak een grote reis voor ze in de winkel terecht komen. Ga de uitdaging aan en koop dingen van dichtbij. Bijvoorbeeld fruit uit een stalletje in de omgeving. Of ga eens naar een pluktuin. Nog lekkerder ook!



## CHALLENGE **Help dieren in de buurt**

Met een kleine actie kun je al veel betekenen voor dieren die bij jou in de buurt. Maak bijvoorbeeld een insectenhotel, hang een vetbol op voor vogels, leg een vermolmd stuk hout in de tuin of maak een schuilplaats voor een egel.



## CHALLENGE Kunstwerk

Maak een kunstwerk van afval en breng het vóór 4 november naar de Ontmoetingskerk, dan wordt het daar tentoongesteld in de expositie vanaf 9 november.



## CHALLENGE Zwerfval opruimen

Maak je omgeving mooier en schoner door afval dat je ziet liggen in een prullenbak te gooien. Doe op 13 oktober mee met de opruimactie zwerfval: Maranathakerk (10.45u) en Ontmoetingskerk (12.15u).

## CHALLENGE Kook met restjes

Als je eten over hebt, wat doe je daar dan mee? De uitdaging is om één week zo min mogelijk eten weg te gooien. Kook met restjes, deel eten, kook wat minder, wees creatief!



## CHALLENGE Sponsorloop

Doe mee met de sponsorloop voor WWF. Je kunt zelf rennen, maar ook iemand sponsoren (download sponsorformulier op site van de kerk). We rennen rondjes bij de Ontmoetingskerk op 3 november (11.45u).

Lees meer over de orang-oetan, waar we 3 november een sponsorloop voor houden:  
[www.wwf.nl/dieren/orang-oetan](http://www.wwf.nl/dieren/orang-oetan)

Wil je vaker zwerfvuil opruimen? Je kunt ook wijkheld voor de gemeente worden:  
[www.wijk-helden.nl/nijmegen](http://www.wijk-helden.nl/nijmegen)

Help verspilling tegen te gaan door voor een klein bedrag een verrassingspakket te kopen van de supermarkt, bakker, het restaurant of café uit de buurt:  
[www.toogoodtogo.com](http://www.toogoodtogo.com)

Voor lokale groentetassen, zelfoogsttuinen, e.d: [www.destreekoftafel.nl](http://www.destreekoftafel.nl)

Koop voedsel op de markt: [www.markten.nl/weekmarkt/nijmegen](http://www.markten.nl/weekmarkt/nijmegen)

Het voedingscentrum geeft tips over voedselverspilling voorkomen:  
[www.voedingscentrum.nl/nl/duurzaam-eten/voedselverspilling-voorkomen-8-tips.aspx](http://www.voedingscentrum.nl/nl/duurzaam-eten/voedselverspilling-voorkomen-8-tips.aspx)

Leuke ideeën om dieren in de buurt te helpen:

- [www.natuurmonumenten.nl/kinderen/de-natuur-ontdekken-helpen](http://www.natuurmonumenten.nl/kinderen/de-natuur-ontdekken-helpen)
- [www.milieucentraal.nl/huis-en-tuin/tuin/dieren-in-je-tuin](http://www.milieucentraal.nl/huis-en-tuin/tuin/dieren-in-je-tuin)

Kijk op welke route je het fijnst fietst door de stad en verder:  
[www.routeplanner.fietsersbond.nl](http://www.routeplanner.fietsersbond.nl)

Samen autorijden via Greenwheels: [www.greenwheels.nl](http://www.greenwheels.nl)

In Nijmegen zijn in meerdere wijken repaircafé's. Op een vaste middag helpen deskundigen je met het repareren van je dierbare spullen:  
[www.repaircafenijmegen.nl](http://www.repaircafenijmegen.nl)

Over hoe je van plastic afval kunstwerken kunt maken:  
[www.vanafhier.nl/afval/van-plastic-afval-naar-kunst](http://www.vanafhier.nl/afval/van-plastic-afval-naar-kunst)

Lever je spullen op de juiste plekken in: frituurolie bij de supermarkt, luiers in een daarvoor bestemde container. Breng spullen en kleren naar kringloopwinkels:  
[www.allekringloopwinkels.nl/gelderland/nijmegen](http://www.allekringloopwinkels.nl/gelderland/nijmegen)

Doneer zaailingen van inheemse struiken en bomen uit jouw tuin aan:  
[www.meerbomennu.nl](http://www.meerbomennu.nl)

Doe mee aan (mee)werkdagen in de natuur:

- [www.natuurwerkdag.nl](http://www.natuurwerkdag.nl)
- [www.ivn.nl/afdeling/nijmegen/praktisch-natuurbeheer](http://www.ivn.nl/afdeling/nijmegen/praktisch-natuurbeheer)

Inspiratiemateriaal bij het thema duurzame rechtvaardigheid: [www.vierdeschepping.nl](http://www.vierdeschepping.nl)



**Protestantse Gemeente**  
Nijmegen/Landwijk



**Laudato Si'**  
ALLIANTIE NEDERLAND



parochie Heilige Drie-eenheid