

Groen, gewoon doen

Het verminderen van de negatieve impact van de mens op het milieu is essentieel voor het behouden van de aarde voor toekomstige generaties. Merin probeert hier haar bijdrage aan te leveren door het verminderen van het energieverbruik. Dit doen we door te investeren in bijvoorbeeld LED-verlichting, warmteterugwinning, energie managementsystemen en slimme meters. Tevens investeren we in zonnepanelen om zo een steeds groter aandeel van ons energieverbruik duurzaam op te wekken. Bij Merin willen we kantoren creëren waar je gezond, gelukkig en succesvol kunt zijn. Duurzaamheid is belangrijk in het nastreven van deze missie.

Het verminderen van onze impact kan met kleine gedragsaanpassingen, waarbij we samen een mooi resultaat kunnen behalen. Dit groene boekje geeft handige, makkelijk toepasbare tips om zowel op kantoor als thuis duurzame acties door te voeren en de groene lat zo nog hoger te leggen. Duurzame acties leiden tot kostenbesparingen voor huurders en dit vormt een win-win situatie voor zowel het milieu als je portemonnee. En het is nog leuk ook! Nieuwsgierig geworden? Lees dan snel de duurzame tips en tricks voor een toekomstbestendige werk- en leefomgeving gebundeld. Veel leesplezier!

Met groene groet,

Merin



A modern office interior with wooden desks, computers, and large windows. The room has a rustic feel with exposed brick walls and large windows with metal frames. There are several desks with computers and office chairs. A large printer is visible in the center. The floor is made of light-colored wood planks. The lighting is bright, coming from the windows and some pendant lights.

01

Doe de werkplek check

Checklist voordat je je kantoor verlaat:

- 1 Computer uit?
- 2 Scherm uit?
- 3 Verwarming laag?
- 4 Koffieapparaat uit?
- 5 Alle laders uit het stopcontact?
- 6 Printer uit?
- 7 Ramen dicht?
- 8 Licht uit?
- 9 Deur dicht?
- 10 Rustig naar huis rijden!

02

Led it shine

Een gloeilamp gebruikt elektriciteit erg inefficiënt. Slechts drie tot negen procent van de energie die een gloeilamp gebruikt, wordt omgezet in licht. En de rest is gewoon warmte. Daarom voelt een ouderwets peertje ook zo gillend heet aan. Op kantoor is verlichting één van de grootste energieverslinders naast verwarming. Juist in kantoorgebouwen loont het enorm om gloeilampen te vervangen door LED-lampen. Die gaan wel 35 jaar mee, dus minder onderhoud (nooit meer wankelen op die hoge trap), en verbruiken ééntiende van de energie van een gloeilamp. Daarnaast zit er geen giftig kwik in zoals bij spaarlampen. Ook halogeenlampen en TL-buizen zijn inmiddels prima te vervangen door LED-verlichting.

lemnislighting.com
philips.nl



03

Plant eens een goed idee

Veel groener dan een plant wordt 't niet. Planten zorgen voor frisse lucht. Planten zorgen voor een fijne werkomgeving. Planten ademen CO² in en frisse zuurstof uit. Als je baas nou voor de grote planten zorgt, kan je met je collega's altijd nog een wedstrijdje houden; ieder neemt een eigen plant mee en zorgt er zo goed mogelijk voor*. In de vakantie kan je leuk de planten van je collega babysitten. Zo wordt de term 'groen doen' ineens heel tastbaar.

***En neem je plantje eens mee een vergadering in.
Voelt ie zich niet zo eenzaam.**

Plak er maar een label op

Even iets meer over het energielabel. Je ziet ze namelijk op verschillende productgroepen, maar wat weten we er eigenlijk van? Een energielabel is een label dat volgens verschillende Europese richtlijnen moet worden meegeleverd bij de verkoop van auto's, elektrische apparaten, lampen en gebouwen. Zo'n label geeft je inzicht in de energiezuinigheid van een product. Daarnaast geeft het een beeld over hoe milieuvriendelijk of energiebesparend een product is. En vaak geeft het nog meer informatie, zoals de gebruikte grondstoffen of CO²-uitstoot. Het is belangrijk om te weten dat het energielabel slaat op een categorie binnen een groter geheel. Bijvoorbeeld auto's. Je kan dus een energielabel van een grote SUV alleen vergelijken met andere SUV's en niet met kleine personenwagens. Bij auto's zijn er drie klassen; klein, middelgroot en groot.

Op de labels van was- en droogmachines, koel- en vrieskasten en beeldschermen staat het gemiddelde energieverbruik per beurt aangegeven en in het geval van wasmachines bijvoorbeeld ook het waterverbruik. Om het apparaat beter te kunnen vergelijken is de nieuwe schaal van A t/m G toegepast en zijn daarmee de oude labels met de vele plusjes (A+++) verdwenen. Laat je vooral niet meteen afschrikken door een duurdere aanschafwaarde, want meestal verdient een duurdere, energiezuinige machine zich heel snel terug door het lagere energieverbruik.

Voor de meeste woningen en utiliteitsgebouwen is een energielabel bij verkoop, verhuur en oplevering verplicht. De verplichting van dit energielabel is bedoeld om eigenaren te informeren over de energiezuinigheid van een gebouw en het stimuleren om energiebesparende maatregelen te nemen. En om het voor deze categorie nog moeilijker te maken, is er een schaal voor dit energielabel toegepast van A++++ tot en met G. Een woning met een A++-label stookt in theorie vier keer minder energie dan een woning met een D-label. En dat scheelt ruwweg zo'n 3.000 euro per jaar op de energierekening.

05

Ik denk dat we maar beter kunnen scheiden



Het moest er ooit van komen. Per slot van rekening gaat het al een tijdje niet helemaal goed. Als we dus nu gaan scheiden, is dat gewoon beter. Doe het oud papier in de papierbak, organisch afval in de biobak, plastic apart, glas en restafval ook. Op die manier komt alles weer op de juiste plek terecht. Scheiden is niet altijd zo erg als het lijkt.

[wecycle.nl](https://www.wecycle.nl)



06

Nu met gratis stairmiles

Je staat 's ochtends op, poetst je tanden, ontbijt wat en stapt in je auto naar werk toe. Daar pak je de lift, schuift achter je computer en werkt de dag door. Einde dag weer in de auto, hop naar huis, en na het eten duik je de auto in naar de sportschool. En terwijl je op de Stairmaster virtueel aan het klimmen bent, bedenk je je dat je op kantoor ook gewoon trappen hebt. Als je die nou vanmorgen gebruikt had, kon je nu gewoon thuis een boek zitten lezen. Dus sla de lift eens een keer over, de roltrap ook, en pak die extra metertjes tussen huis en werk door te lopen of te fietsen.

07



Wat er is..

Water is goed voor je. En da's niet zo gek, want we bestaan zelf ongeveer voor tweederde uit water. Zonder water zijn we alsoeengoudvis in de woestijnen houden we het maar een paar dagen uit. We hebben in Nederland waarschijnlijk het beste kraanwater van de hele wereld. Toch drinken we elk jaar weer meer mineraalwater uit flessen. Dat is helemaal niet nodig. Daarbij kost het produceren van een fles water vele malen meer dan gewoon kraanwater. Dus drink veel water, maar vul je flesje of glas gewoon bij onder de kraan. Lekker, en gezond. Voor jou, en voor de wereld.

dunea.nl

Voorkomen is beter dan genezen

De afgelopen jaren zijn we meer en meer medicijnen gaan weggoaien. Wel 30% meer dan in 2009. En dat is niet alleen vreselijk zonde, maar ook gevaarlijk als ze in het milieu terecht komen. Iets waar de farma-industrie een grote rol in zal moeten spelen, maar waar we zelf ook iets aan kunnen doen. Koop niet teveel medicijnen inééns, om maar iets te noemen. Zorg dat je oude medicijnen bij het Klein Chemisch Afval komen zodat ze hergebruikt kunnen worden of in ieder geval goed worden verwerkt. En niet alleen je medicijnen, maar ook dingen als terpentijn, verfresten en oude batterijen moet je echt bewust goed opbergen en wegbrengen naar de Chemokar. Dan kunnen we er weer wat nuttigs van maken.

Tips

- Vergeet ook niet dat in de meeste spaarlampen een beetje kwik zit. Dus als ze het niet meer doen, niet in de gewone vuilnisbak gooien, maar bij het Klein Chemisch Afval doen.
- Zet kleine bakjes of leg kleine zakjes in je keukenla om je oude batterijen in te verzamelen.



Ben jij al opgeladen voor elektrisch rijden?

Elektrisch rijden is helemaal 'in' en wordt steeds populairder. Dus zijn ook de elektrische auto's en laadpalen meer en meer onderdeel van het straatbeeld. Er komen steeds meer elektrische auto's op de markt en verschillende uitvoeringen, dus voor iedereen wat wils. Misschien rijden jij en je collega's al elektrisch of overweeg je dit te gaan doen. Allemaal pluspunten. Want een elektrische auto is wel iets duurder in aanschaf maar goedkoper in onderhoud en gebruik. Ook groeit het aanbod tweedehands elektrische auto's snel. Een juiste keuze is dan makkelijk gemaakt, ook voor het klimaat. Ga jij dus ook plankgas voor elektrisch?



Vlees, daar maken we gehakt van

De afgelopen twintig jaar zijn mensen maar liefst 30% meer vlees gaan eten. En tussen nu en 2050 is de verwachting dat onze totale vleesconsumptie verdubbelt. Met alle gevolgen van dien. Want vleesconsumptie is de grootste veroorzaker van de groeiende CO²-uitstoot en de bijbehorende klimaatverandering. Het produceren van vlees kost veel energie. Elke kilo vlees kost tot 7 kilo plantaardig voedsel. En schrik niet, maar een kilo vlees kost dik 15.000 liter drinkwater.

Als alle Nederlanders één dag per week geen vlees eten, levert dit eenzelfde besparing van broeikasgas op als 1 miljoen auto's van de weg halen. Zo moeilijk moet dat toch niet zijn? Ben je een verstokte vleeseter, dan zijn er tegenwoordig hele lekkere vleesvervangers te vinden. Maar eerlijk gezegd zouden wij er eerder voor kiezen om eens wat lekkere vegetarische recepten te vinden.

Dus wil je op een hele simpele manier heel wat voor de wereld doen, eet dan gewoon minder vlees. En eet dan de andere dagen meteen ook béter vlees door het te halen bij een biologische boer uit de omgeving. Je zal de eerste keer niet weten wat je meemaakt aan smaakverschil met die kiloknaller uit de supermarkt.

A close-up photograph of a traffic light. The main lens is illuminated with a bright green light, showing a glowing green bicycle symbol. Above the main lens, there is a smaller lens, and above that, a green banner with the number '11' in white. The background is blurred, showing a street scene.

11

Ach man, ga toch fietsen

De helft van alle autoritten in Nederland is korter dan 7,5 kilometer. Klinkt bijna ongelooflijk, toch is het waar. En het is nou juist een koude motor die de meest vervuilende verbranding heeft. Zeven en een halve kilometer. Een prima afstand om op de fiets te doen. Waarschijnlijk ben je er dan nog sneller ook. En heb je geen parkeerproblemen. Heb je al een fietsplan op kantoor? Zo nee, vraag je werkgever eens om zich er in te verdiepen. Er zijn hele goede regelingen te treffen om je fiets fiscaal interessant te maken.



Stay cool

Zeker als het gaat om het energieverbruik van koelkasten is er de afgelopen jaren een boel veranderd. Een oude ijskast verbruikt ongeveer 55 tot 150 euro per jaar aan elektriciteit. Een nieuwe energiezuinige ijskast verbruikt tussen de 18 en de 40 euro per jaar. Dat scheelt dus enorm veel. En daarom heb je de iets hogere aanschafwaarde over het algemeen snel terugverdiend. Zorg er wel voor dat je oude koelkast netjes bij de milieustraat van je gemeente belandt. Zo komen er geen schadelijke stoffen in het milieu en wordt zoveel mogelijk van de materialen hergebruikt.

Bespaartips voor koelkast en vriezer

- Zorg dat de achterkant van je koelkast voldoende kan ventileren door 'm minstens 10 cm van de muur te zetten.
- Maak jaarlijks de achterkant van je koelkast en vriezer schoon. Door het stof kan het apparaat z'n hitte minder goed kwijt.
- Zet je diepvries op een koele plaats, maar juist niet waar het kan vriezen (dat werkt averechts).
- Zorg dat je diepvries op de juiste temperatuur staat: -18 graden Celsius.
- Ontdooi je diepvries minstens twee keer per jaar.

A close-up photograph of a woman with dark hair blowing in the wind. She has a wide, open-mouthed expression, showing her teeth. She is wearing a teal top and a yellow cardigan. The background is a plain, light-colored wall.

13

Even lekker de boel doorblazen

Schone lucht is onmisbaar voor een gezond binnenklimaat. Daarbij is luchtcirculatie heel belangrijk om ophoping van stoffen te voorkomen. Wist je dat de concentratie en vitaliteit van jou en je collega's voor een groot deel afhankelijk is van goede luchtkwaliteit. Luchtverversing op kantoor is dan ook essentieel en zeker luchtreinigers met een ionisatiefilter. Die elimineren namelijk ook virussen en bacteriën wat wel zo prettig is om ziekten niet via de lucht te laten verspreiden. De werking van een luchtreiniger is eenvoudig: aanzuigen, filteren en vervolgens weer terugblazen. Verder is een ionisatiefilter ook een duurzame keuze omdat dit filter minder snel verzadigd en ook nog eens recyclebaar is. Da's ook een gezonde keuze voor het milieu dus!



Pluk de dag

Aardbeien in de winter, rode kool in de zomer, we zijn zo ver van de natuur verwijderd geraakt dat we het de normaalste zaak van de wereld zijn gaan vinden. Terwijl het eigenlijk nergens op slaat. Het is alsof je in de zomer met je winterjas aan tegen de airconditioning gaat hangen. Net zo bizar. Seizoenen zijn er nou juist om van te genieten. Net als oliebollen rond Oud en Nieuw; daar kijk je ook al in het najaar naar uit. Dus pak eens een seizoenskalender er bij en koop groente en fruit uit het seizoen. Dat kost een stuk minder energie en geeft je de lol van de afwisseling. Daarnaast scheelt het gewoon bakken met geld.

15



Een marginaal verschil maken

Wist je dat 35% van het gekapte hout ter wereld eindigt als papier? We verbruiken in Nederland zo'n 208 kilo per persoon per jaar en dat kan een stuk minder. Er zijn vele alternatieven om over na te denken voordat je een memootje, een agenda voor een vergadering of een artikel van de printer laat rollen. Print die agenda een keer niet uit, leg bij een vergadering kladpapier neer dat aan één kant al gebruikt is, print dingen wat kleiner, gebruik centrale printers, zet alle printers gewoon eens een dag uit. En als je dan toch echt dat printje nodig hebt, gebruik dan een tijdje het ecofont om te kijken of het wat is voor je. Het ecofont gebruikt tot wel 20% minder inkt.

ecofont.nl

Doe het licht uit

Gaat er al een lichtje branden? Als je 's avonds laat over de snelwegen rijdt, dan lijken die wel verlicht door de kantoorpanden waar de lampen de hele nacht staan te branden. Waarom is dat? Zouden ze daar echt zo laat nog zitten werken? Zou de desbetreffende baas toevallig vaak langsrijden en tevreden naar zijn verlichte pand kijken? Of is het echt zo ingewikkeld om als laatste, zoals vroeger, het licht uit te doen? Begin er eens mee. Je zal zien, goed voorbeeld doet volgen. Lekker donker is het nieuwe licht.

	Gas	Elektra
Januari		
Februari		
Maart		
April		
Mei		
Juni		
Juli		
Augustus		
September		
Oktober		
November		
December		

Energie(k) verbruik

43% van de mensen weet totaal niet wat zijn of haar gas- en stroomverbruik is. Weet jij het wel? Als je bewust kijkt naar je verbruik, bijvoorbeeld omdat je schrikt van de eindafrekening, ga je daarna opvallend genoeg meestal vanzelf ook energie besparen. Door kleine veranderingen, meestal in je eigen gedrag.

Tips

- Bekijk die energierekening eens echt, waar bestaat die uit?
- Vergelijk je verbruik met anderen, je burens of via internetvergelijkers.
- Houd per maand je stroom en gasverbruik bij en bekijk wanneer je verbruik het hoogst is. Misschien is dat helemaal niet nodig.
- Zet eens een stroommetertje tussen een koelkast of vriezer en kijk wat die verbruikt.
- Simpel sommetje: een gewone lamp verbruikt 40 watt, een LED-lamp met dezelfde lichtopbrengst maar 4 watt.

Thermo staatje goed

Hoeveel maakt één graad nou eigenlijk uit? Als Columbus één graadje zuidelijker was geland, had ie nog steeds Amerika ontdekt. En één graad meer of minder maakt je op het strand ook niet echt uit. Toch scheelt het wel zeven procent op de energierekening als je de verwarming één graadje lager zet. En dat is een flinke slok op een borrel als het gaat om het milieu, en op de portemonnee van je bedrijf.

Zet 's avonds de verwarming een graad of 5 tot 7 lager, het liefst met een automatische thermostaat. Want wie wil er nou niet met een goed geweten de deur van kantoor achter zich dicht trekken?

Metten is weten

Een groot deel van de huidige milieuproblematiek draait om de uitstoot van broeikasgassen, waarvan CO² de belangrijkste is. Om te weten waar je heen gaat, moet je eerst weten waar je bent. En dat geldt ook voor je CO² footprint. Een CO² footprint, of 'CO²-voetafdruk', is een maat voor de uitstoot van CO² als gevolg van het gebruik van fossiele brandstoffen in het verkeer, luchtvaart en transporten voor productie en consumptie van voedsel, brandstof, elektriciteit en verwarming. Zodat we appels met appels kunnen vergelijken, wordt vaak gekozen voor de totale hoeveelheid CO² uitstoot als rekeneenheid. Er zijn goeie tools beschikbaar om op een hele simpele manier je footprint uit te rekenen, zodat je ook meteen kan inschatten welke besparingsmaatregelen je kan nemen. En ze helpen je ook meteen richting een echte certificering zoals de CO² Prestatieladder.

CO2management.nl



Een gezonde zaak

Een gezonde werkplek is natuurlijk hartstikke belangrijk en een doorslaggevende succesfactor in je werk. Dat weten wij al tijden. In de Merin kantoorgebouwen gaat het dan ook om de juiste balans tussen werken en ontspannen. Daarbij zijn er steeds meer eisen op het gebied van comfort en gezondheid voor alle gebouwen waarin mensen werken. Prestaties van kantoorgebouwen worden gemeten door verschillende certificeringen dat ook steeds meer meeweegt in de zoektocht naar kantoorruimte voor bedrijven. Het is tegenwoordig geen extraatje meer, maar een must. En groene, gezonde gebouwen, dat wil toch iedereen? Zo heb je gezonde lucht, gezonde restaurants, prettige akoestiek en comfort. En dat maakt een fijne, gezonde werkplek.

De schone schijn

Er zijn tegenwoordig veel duurzame alternatieven te vinden voor chemische schoonmaakmiddelen. Toch grijpen veel van ons nog steeds naar chloor, eigenlijk alleen maar omdat we zo gewend zijn geraakt aan die scherpe (giftige) lucht. Die associëren we meteen met 'schoon', terwijl dat allang niet meer van toepassing is. Even schuren met een schuursponsje werkt meestal net zo goed. Schoonmaakmiddelen met het Ecolabel bevatten minder schadelijke stoffen en zijn goed afbreekbaar zodat vissen en waterplanten er minder last van hebben en ons drinkwater minder zuivering nodig heeft.

Tips

- Gebruik vanaf nu natuurzijn, dat werkt fantastisch om nare luchtjes te doen verdwijnen, ontkalkt goed en is heel duurzaam.
- Heb je een citroen gebruikt bij het koken? Trek die dan nog even over de kraan of andere kalkgevoelige plekjes voor je 'm in de vuilnis gooit. Shine Your Sink.
- Aangekalkte apparaten verbruiken meer energie, dus ontkalk ze regelmatig met biologisch afbreekbare kalkoplossende middelen. Zoals schoonmaakazijn dus.
- Verstopte gootsteen of wc? Gebruik vanaf nu een ontstoppingsveer van de bouwmarkt, in plaats van een liter chemische rotzooi. En leen die veer ook eens uit aan de burens. Dan kan jij bijvoorbeeld hun heggenschaar lenen.



Zonne... van de energie

In een half uurtje zonneschijn valt er evenveel energie op onze planeet als we nodig hebben voor een heel jaar. Dat maakt de zon dus verreweg tot de meest krachtige en betrouwbare energieleverancier. Ter wereld. En daar buiten.

Steeds meer mensen zien in dat het loont om zonnepanelen op je dak te leggen. De ontwikkeling gaat ontzettend snel, de prijs van zonnepanelen daalt jaarlijks aanzienlijk, maar wachten hoeft niet meer. Er zijn inmiddels vele goede panelen, en heel veel goede installateurs. De gemiddelde terugverdientijd van zonnepanelen ligt op zo'n tien jaar, waarna je nog minstens zo'n periode kan genieten van gratis energie. Want panelen gaan echt wel twintig jaar mee, zo niet langer. Daarnaast is het gewoon heel leuk om op een zonnige dag voor je stoppenkast te gaan staan en je meter te zien terugdraaien. Want terugleveren aan het net mag ook: aan het eind van het jaar betaal je alleen het verschil. Of zoveel panelen op je dak leggen dat je helemaal níets meer hoeft te betalen. Nog leuker.

Wat óók goed is om te weten; het rendement op zonnepanelen is tegenwoordig bijna het dubbele van wat je krijgt als je je geld op een spaarrekening laat staan. Voor niets gaat de zon op!

Tip

- Op je 'groene to do'-lijstje; een vrijblijvende offerte aanvragen. De meeste installateurs komen graag bij je langs om te kijken naar de mogelijkheden. En er zijn ook websites waarmee je bijna direct kan zien hoeveel je kan besparen en hoe snel je terugverdientijd is.

Recept Groentesoep

- 2 preien
- 3 wortelen
- 1/2 bloemkool
- 150 gram sperziebonen
- 2 eetlepels peterselie
- 2 liter kippenbouillon

Maak de prei schoon en snijd ze in ringen. Was de wortelen en snijd ze in reepjes van luciferstokjes dikte. Was de bloemkool en verdeel in heel kleine roosjes. Snijd de stronk in dobbelsteentjes. Maak de boontjes schoon en verdeel in stukjes. Snijd de wortel en de prei grof. Voeg de bouillon, de bloemkool en de boontjes toe. Laat zachtjes koken. Breng de soep op smaak met peper en zout. Vlak voor het opdienen de gehakte peterselie toevoegen. Geniet!

Je kan er soep van koken

Van de 450 kilo voedsel die we als Nederlanders jaarlijks kopen, gooien we bijna 70 kilo ongebruikt weg. Het meeste daarvan zit zelfs nog in de verpakking. Dat is natuurlijk enorm zonde in deze tijd van schaarser wordende grondstoffen en stijgende voedselprijzen. We gooien per persoon voor zo'n 150 euro aan voedsel weg. Daar kan je toch lekker van uit eten. En met een paar hele simpele tips gooi je al een stuk minder weg.

Tips:

- Staar je niet blind op de uiterste houdbaarheidsdatum. Vaak is dat een richtdatum. Gebruik gewoon je gezonde verstand. En je neus. Wat oudere wortelen kunnen nog prima fijngesneden worden voor in de soep. Van een appeltje met een bruin plekje maak je lekker appelmoes. Overrijp fruit? Heerlijk in een smoothie, cake of om jam van te maken.
- Gebruik je diepvries. Vries je restjes in en je hebt altijd wat te eten.
- Vrijdag kliekjesavond? Was altijd de gezelligste avond bij ons thuis!
- Stukjes kip van de vorige dag doen het heerlijk in de sla.
- En heel simpel; koop niet teveel ineens in.

HOW TO GREEN YOUR OFFICE

How to green your office is
an Other GreenInc. production

Tekst:

Ynzo van Zanten, Christian Visser

Concept:

Ynzo van Zanten, Christian Visser

Beeldconcepten:

The Others (the-others.eu)



Dit boek is klimaatneutraal geproduceerd. Bij het produceren van klimaatneutraal drukwerk wordt het percentage CO² dat vrijkomt gecompenseerd via NatureOffice: een organisatie die zich volledig inzet voor een klimaatneutrale wereld. De vrijgekomen CO²-emissie van deze productie wordt gecompenseerd door te investeren in een duurzaam herbebossingstraject in Vietnam. Het certificaatnummer is NL-001-384728. Via de website van NatureOffice (www.natureoffice.com) kunt u nagaan waaraan onze bijdrage ten goede komt. Meer weten over klimaatneutraal drukken? Ga naar www.tuijtel.com