

INTRODUCTIE



*De Leeuwarder kerken bieden dit boekje aan met bezinning, tips en een overzicht van activiteiten. Het wil uitdagen om dit jaar tijdens de vastentijd van 18 februari tot en met 5 april **wijs om te gaan met water**. Dit boekje is bedoeld om te helpen om een stap te zetten en daarna misschien meer stappen. Het neemt je week voor week mee, met tips en informatie en met een invulschema. Op de website **www.waterwijsvasten.com** wordt meer informatie gegeven over hoe de christelijke traditie vorm geeft aan de veertig dagen voor Pasen.*

Hoeveel water is er op aarde?

Van de totale hoeveelheid water op de aarde is 97,5 procent zout water. Dit bevindt zich vooral in de oceanen. Slechts 2,5 procent van al het water bestaat uit zoet water. Van dit zoete water zit bijna 90 procent opgesloten in de ijskappen in Antarctica. Dit betekent, dat slechts 0,26 procent van al het water op aarde gebruikt kan worden door planten, dieren en mensen. Voor drinkwater is slechts 0,014 procent beschikbaar.

Het plaatje op de omslag laat een prachtige waterdruppel zien. Beseffen we wel hoe kostbaar schoon drinkwater is? Hoe kostbaar water is? Mensen bestaan voor het grootste deel uit water, en kunnen niet zonder water leven. Ook de natuur waar we deel van uitmaken kan niet leven zonder water. En toch gaan we niet zo zuinig met water om.

Wij gebruiken veel kostbaar drinkwater voor het produceren van voedsel en spullen. Vaak zonder dat we daar bij stilstaan. Kunnen we daar anders mee omgaan, zodat er voldoende drinkwater is voor iedereen? En kunnen we ook zo omgaan met water, dat er voorraden bruikbaar water blijven voor de generaties na ons?

In de veertigdagentijd voor Pasen willen de kerken van Geloven in Leeuwarden een ieder daar bewust van maken. Misschien is waterwijsvasten voor u of jou een goede manier om te vasten dit jaar. De vastentijd loopt in 2026 van Aswoensdag 18 februari tot en met eerste paasdag op 5 april. In dit boekje staan informatie en tips over waterwijs vasten. Meer informatie op de webstie www.waterwijsvasten.com.

Een goede veertigdagentijd gewenst, met veel wijsheid!

ACTIVITEITENKALENDER

WANNEER	WAT	WAAR?
12 februari 19.00-20.30	Bijbelkring vrouw bij de bron	Doopsgezinde kerk, Wirdumerdijk 18
14 februari 14.00-16.00	Tentoonstelling water	Doopsgezinde kerk, Wirdumerdijk 18
15 februari 15.00-17.30	Iona zangmiddag water	Doopsgezinde kerk, Wirdumerdijk 18
18 februari 14.00-17.00	Reiningslabyrint	Doopsgezinde kerk, Wirdumerdijk 18
18 februari 19.00 uur	Familieviering Aswoensdag	Dominicuskerk, Harlingerstraat 26
21 februari 14.00-16.00	Tentoonstelling water	Doopsgezinde kerk, Wirdumerdijk 18
22 februari 10.00 uur	Gezinsviering	Dominicuskerk, Harlingerstraat 26
25 februari 18.00 uur	Sobere maaltijd en film	Grote Kerk, Jacobijnerkerkhof 95
26 februari 19.30 uur	Lezing Cees Buisman	Refter Grote Kerk
28 februari 14.00-16.00	Tentoonstelling water	Doopsgezinde kerk, Wirdumerdijk 18
7 maart 14.00-16.00	Tentoonstelling water	Doopsgezinde kerk, Wirdumerdijk 18
8 maart, 10.00 uur	Kinderkerk en kinderopvang	Dominicuskerk, Harlingerstraat 26
11 maart 18.00 uur	Sobere maaltijd en film	Grote Kerk, Jacobijnerkerkhof 95
12 maart 19.00-20.30	Bijbelkring Mozes slaat water uit de rots	Doopsgezinde kerk, Wirdumerdijk 18

ACTIVITEITENKALENDER

WANNEER	WAT	WAAR?
14 maart 14.00-16.00	Tentoonstelling water	Doopsgezinde kerk
15 maart, 10.00 uur	Kinderkerk en kinderopvang	Dominicuskerk, Harlingerstraat 26
15 maart, 18.00 uur	Vastenmaaltijd	Titus Brandsmahuis Bonifatiusplein 21
17 maart 13.30-14.30 uur	PLANDELEN, opruimen + wandelen	Eeltsje's Hiem, Pieter Sipmawei 11
18 maart 18.00-20.00	Sobere maaltijd en lezing stoomgemaal	Doopsgezinde kerk, Wirdumerdijk 18
22 maart 10.00 uur	Kinderkerk en kinderopvang	Dominicuskerk, Harlingerstraat 26
25 maart 18.00 uur	Sobere maaltijd en film	Grote Kerk, Jacobijnerkerkhof 95
25 maart 19.30 uur	Lezing de 'Tien geboden voor het milieu'	de Oase, Weideflora 142
28 maart 14.00-16.00	Tentoonstelling water	Doopsgezinde kerk, Wirdumerdijk 18
28 maart 14.00-16.00	Kliederkerk Palmpaasstocken	Doopsgezinde kerk, Wirdumerdijk 18
28 maart 16.00 uur	Palmpaasstocken versieren	Dominicuskerk, Harlingerstraat 26
28 maart 19.00 uur	Gezinsviering Palmpasen	Dominicuskerk, Harlingerstraat 26
4 april 14.00-16.00	Tentoonstelling water	Doopsgezinde kerk, Wirdumerdijk 18
5 april 10.00 uur	Paasviering voor families, met na afloop paaseieren zoeken in de tuin	Bonifatiuskerk, Bonifatiusplein 21

ACTIVITEITEN IN DE DOOPSGEZINDE KERK

Vasten-fototentoonstelling rond WATER

Vanaf 14 februari t/m 5 april hangt er in de Doopsgezinde Kerk, Wirdumerdijk 18 een fototentoonstelling rond water. Op de foto's zien we allerlei aspecten van 'water'. **Open op zaterdag van 14.00 – 16.00 uur.**



Iona-zangmiddag: Thema: Het water zal stromen, tintelen, stralen

Liederen uit Iona geven vanuit de Keltische spiritualiteit veel inspiratie en verdieping. René Silvis neemt de zangleiding op zich. Arjen Nauta speelt piano. **Samenzang van 15.00-16.30.** Na pauze met koffie/thee volgt de afsluitende

Iona-viering om 17.00 uur o.l.v. Annebouk Veurman en Tjitske Hiemstra, waarbij de ingestudeerde liederen terugkomen. **Welkom op zondag 15 februari** in de Doopsgezinde Kerk, Wirdumerdijk 18. Opgave: tj.hiemstra@hetnet.nl
Kosten: Vrijwillige bijdrage.



Reiningslabyrint op Aswoensdag 18 februari - Thema Water

Op **Aswoensdag 18 februari** openen wij de deuren van de Doopsgezinde Kerk, Wirdumerdijk 18, voor een bijzonder moment van bezinning en vernieuwing; het reiningslabyrint. Dit jaar staat het labyrint in het teken van water, bron van leven, symbool van zuivering en hoop. Er is ruimte voor stilte, gebed het aansteken van een kaars. Aan het einde van het labyrint kun je een persoonlijke wens of gebed achterlaten. **De kerk is open van 14.00 - 17.00 uur.** Kom op het moment dat jou past.



Bijbelkring water

De Bijbelkring in de Doopsgezinde Kerk is op 12 februari en 12 maart van 19.00 – 20.30 uur. In het kader van het vastenproject over water lezen we 12 februari het verhaal van de vrouw bij de bron (Johannes 4). Een verhaal over hoe iemand ontdekt wat ze met haar leven aan moet. Op 12 maart lezen we over Mozes die water uit een rots slaat (Exodus 17: 1-7). We komen bij elkaar om Bijbelverhalen te lezen en met elkaar te bespreken.

**MEER INFORMATIE OVER ALLE ACTIVITEITEN
OP WWW.WATERWIJSVASTEN.COM**

ACTIVITEITEN VAN DE SINT VITUSPAROCHIE



Aswoensdagviering speciaal voor kinderen

Wat is de betekenis van Aswoensdag, en de veertigdagentijd? Wat heeft vasten daarmee te maken? Op deze en andere vragen wordt een antwoord gegeven. Speciaal kinderen zijn welkom! **18 februari, 19.00 uur, Dominicuskerk, Harlingerstraat 26.**

Gezinsviering over verleidingen en keuzes maken

Waar gebruiken we allemaal water voor? Is dat allemaal nodig, of verspillen we ook schoon water? En welke keuzes kunnen we maken? Wat betekent water in de Bijbel, en wat betekent dat voor onze keuzes in de veertigdagentijd? **22 februari, 10.00 uur, Dominicuskerk, Harlingerstraat 26.**



Kinderkerk en kinderopvang: de Samaritaanse vrouw

Het gaat vandaag over het verhaal van de Samaritaanse vrouw die bij de put water komt halen. Jezus vertelt over water dat je kunt drinken om nooit meer dorst te krijgen. Dat zou handig zijn, om minder water te gebruiken! Of bedoelt Jezus iets anders? **8 maart, 10.00 uur, Dominicuskerk, Harlingerstraat 26.**

Kinderkerk en kinderopvang: waar ben jij blind voor?

Vandaag gaat het over het verhaal dat Jezus met zijn spuw een blinde geneest. Soms ben je blind voor dingen, omdat je ze niet weet. Bijvoorbeeld over verborgen watergebruik. Wist jij dat er 10.000 liter water nodig is om 1 spijkerbroek te maken? Dat zijn heel veel zwembaden vol! Waar zijn wij blind voor? **15 maart, 10.00 uur, Dominicuskerk, Harlingerstraat 26.**



Palmpaasstokken versieren en Palmpaasviering

Op 28 maart gaan we om 16.00 uur in de Dominicuskerk palmpaasstokken versieren. Die gebruiken we vanaf 19.00 uur in de palmpaasviering. Tussendoor eten we soep en brood. De viering gaat over bejubeld worden en verraden worden. Over goede ideeën van watergebruik en heeft dat wel zin? En over ondanks alles blijven vertrouwen. Met een mooi palmpaasspel is deze gezinsviering geschikt voor kinderen van 4-12 jaar, en iedereen die zich nog jong voelt.

Paasviering voor families

Met Pasen, **zondag 5 april 10.00 uur in de Bonifatiuskerk, Bonifatiusplein 21**, vieren we de verrijzenis van Jezus en belijden we het geloof. De doop met water is een teken van dat geloof. Water dat leven geeft. Met na afloop paaseieren zoeken in de tuin.

BIJEENKOMST GROENE KERKEN

Op woensdagavond 25 maart 2026 begint om 19.30 uur de halfjaarlijkse bijeenkomst van de Groene Kerken Leeuwarden plaats. Dit keer in de Oase, Weideflora 142.

Belangrijkste onderwerp is een inleiding door Marjolein Tiemens-Hulscher over de 'Tien geboden voor het milieu'. Hierbij wordt extra aandacht gegeven aan het aspect 'water', het thema voor de vastentijd 2026.

Van harte welkom!



VASTEN-/SOBERE MAALTIJD

25 februari, 11 maart en 25 maart 18.00 uur in de Grote Kerk, Jacobijnerkerkhof 95
15 maart in het Titus Brandsmahuis, Bonifatiusplein 21
18 maart in de Doopsgezinde Kerk, Wirdumerdijk 18
Aanvang steeds 18.00 uur.



Door te eten vasten? Ja dat kan! Niet alleen in kerkelijk verband of in een kerkgebouw. Gewoon thuis kan ook prima, maar samen eten is wel zo gezellig.

Een sobere maaltijd is één van de manieren om je bewust te maken van de enorme rijkdom aan voedsel en goederen waar wij de beschikking over hebben.

Dit jaar stellen we (drink)water centraal. Doe je mee? Ga je in deze Veertigdagen tijd bewuster en zuiniger om met dat zo gewone drinkwater?

Een sobere maaltijd wordt op verschillende manieren ingevuld. Bijvoorbeeld met een presentatie, een film en (na)gesprek over een maatschappelijk onderwerp. De maaltijden bestaan uit soep (zonder vlees) en (onbelegd) brood. 'Wees wijs met water' en voel je welkom. Op de woensdagen 25 februari, 11 maart en 25 maart is de maaltijd in de Grote Kerk, Jacobijnerkerkhof 95.

Op zondag 15 maart begint om 18.00 uur de vastenmaaltijd in het Titus Brandsmahuis, Bonifatiusplein 21. Dit is een volledige warme maaltijd, wel sober, voor 10 euro per persoon. De opbrengst is voor het vastenproject voor Bolivia. Opgeven via kerkelijkbureau@sintvitusparochie.nl

De sobere vastenmaaltijd van woensdag 18 februari is in de Mennozaal van de de Doopsgezinde Kerk. Br. Kats gaat vertellen over het Woudagemaal. Het grootste nog werkende stoomgemaal in de wereld, gebouwd in 1920 om Friesland droog te houden.

KLIEDERKERK: MAAK JE PALMPASENSTOK

Op 28 maart gaat Kliederkerk van de Doopsgezinde Gemeente Leeuwarden aan de slag om **prachtige palmpasensterken** te maken. Dit is de kans om je eigen kleurrijke stok te versieren met lekkers, slingers en symbolen van Palmpasen. Tijdens de middag ontdekken we het verhaal achter Palmpasen.



Iedereen is welkom van **14.00 tot 16.00 uur in de Doopsgezinde Kerk, Wirdumerdijk 18**. jong, oud met of zonder knutselervaring. Voor meer info en opgave zie waterwijsvasten.com.

LEZING DOOR CEES BUISMAN VAN WETSUS

Op 26 februari begint om 19.30 in de **Rafter van de Grote Kerk** een lezing door **Cees Buisman**. Hij is wetenschappelijk directeur van Wetsus en schrijver van het boek 'De mens is geen plaag'. Wetsus is het Europees centrum voor duurzame watertechnologie. Cees Buisman is ook betrokken bij de ontwikkeling van het Stationskwartier met de bedoeling zoveel mogelijk circulair te bouwen en te leven.



ROMMELRINNE: OPRUIJEN + WANDELEN

De Grote of Jacobijnerkerk organiseert een ontspannen plandeling vanuit Westeinde. We wandelen samen en rapen onderweg zwerfafval op- alles wat we tegenkomen dat niet in de natuur (en zeker niet in het water) thuishoort.

Zo combineren we ontmoeting, bezinning en zorg voor de (water)natuur, want je wilt niet weten hoeveel van onze troep in het water terecht komt via straat en/of riool.

Samen maken we de buurt schoner en de vastentijd net iets betekenisvoller.

Datum: dinsdag 17 maart van 13.30-14.30 uur vanaf Eeltsje's Hiem, Pieter Sipmawei 11. Van de gemeente lenen we handschoenen, afvalgreepers en afvalringen.

Kom alleen of neem gezellig iemand mee!



DE WATERVOETAFDruk

Qua waterverbruik is Nederland nummer 3 op de wereldranglijst van het Wereld Natuur Fonds. Consuminderen om de watervoetafdruk (*water footprint*) te verkleinen is is gewenst.

Waterverbruik in Nederland:

- a. Persoonlijk: drinken/douchen – per dag: kind 103 liter
volwassene soms 127 liter
- b. Productie van voedsel, kleding e.a. producten: volwassene 3300 liter p/d.

Voorbeelden waterverbruik

1 glas bier (250 ml):	75 liter water
1 glas melk (200 ml):	200 liter water
1 kop koffie (125 ml):	140 liter water
1 kop thee (250 ml):	35 liter water
1 snede brood (30 g):	40 liter water
1 snee brood (30 g) met kaas (10 g):	90 liter water
1 aardappel (100 g):	25 liter water
1 appel (100 g):	70 liter water
1 katoenen hemd (250 g):	2000 liter water
1 blad A4-papier (80 g/m ²):	10 liter water
1 glas wijn (125 ml):	120 liter water
1 glas appelsap (200 ml):	190 liter water
1 glas sinaasappelsap (200 ml):	170 liter water
1 zak chips (200 g):	185 liter water
1 ei (40 g):	135 liter water
1 hamburger (150 g):	2400 liter water
1 tomaat (70 g):	13 liter water
1 sinaasappel (100 g):	50 liter water
1 paar schoenen (in koeienleer):	8000 liter water
1 microchip (2 g):	32 liter water

Kortom: Minder consumeren = minder waterverbruik!

Nederland zou ook andere landen kunnen helpen om minder water te gebruiken.

Bron: <https://brabantwater.lesjedorst.nl/spreekbeurt/kraanwaterfeiten/de-water-voetafdruk>

DOE JE MEE MET DE FOTOWEDSTRIJD?

Stuur je leukste foto van 'water' of 'waterbesparing' naar waterwijsvasten@gmail.com Dat kan tot en met 5 april. De mooiste inzendingen komen op de website www.waterwijsvasten.com

INVULSCHEMA WATERVERBRUIK

Waar heb jij water voor gebruikt deze veertigdagentijd, tussen 18 februari en 4 april?
Wat was zichtbaar, wat was verborgen?

Per dag, aantal keer, hoeveel minuten of liters?

Direct watergebruik

- Persoonlijke hygiëne
- Douchen
- Baden
- Handen wassen
- Tandenpoetsen
- Doorspoelen van het toilet
- Schoonmaken van het huis
- De afwas doen (handafwas en vaatwasser)
- Kleding wassen in de wasmachine
- Drinken
- Koken
- Wassen van groenten en fruit
- Water geven aan planten en gazons

Verborgen watergebruik

- Voedselproductie, zie lijst pag. 8
- Kledingproductie, zie lijst
- Drinken, productie, zie lijst
- Producten: zie website

! Koop een schrift of noteer op een blaadje per dag je waterverbruik !

ZORGEN VOOR ONS DRINKWATER VAN MORGEN

We gebruiken gemiddeld 119,5 liter per persoon per dag. Daarvan drinken we maximaal 2 liter op. De rest spoelen we 'gewoon' weg. Via ons doucheputje, de wc en de gootsteen. Maar is dat wel gewoon? Of kan dat slimmer?

Bij Vitens weten ze veel van water. En dus ook van water besparen. De volgende tips zijn afkomstig van de site www.vitens.nl/over-water/water-besparen.

Tip: Hoe douche ik slimmer?

Van korter douchen tot een waterbesparende douchekop gebruiken. Dit zijn onze wijs met drinkwater-tips waarmee u meteen veel water bespaart:

- **Douche 5 minuten.** De gemiddelde Nederlander doucht 8 minuten. Maar lekker zit 'm niet in de lengte! Ook een douchebeurt van 5 minuten is heerlijk én bespaart veel water.
- **Sla douchebeurten over en gebruik een washandje om u op te frissen.** Zo bespaart u water én verzorgingsproducten als shampoo en douchegel. Daarbij is het ook nog eens beter voor uw huid. Tel uit uw winst!
- **Gebruik een waterbesparende douchekop.** Zo'n slimme douchekop scheelt al snel de helft aan water zónder dat u er iets van merkt.

- **Zet de douche wat minder hard.** Hoe verder u de kraan opendraait, hoe meer water u verbruikt. Probeer het eens uit: moet de kraan echt zo hard lopen om lekker te douchen?

- **Zet de douche uit tijdens het inzeppen en haren wassen.** Vooral als het in de badkamer warm genoeg is, is een inzeep- of haarwaspauze prima te doen. Kwestie van wennen.

- **Zet de douche minder warm of zelfs koud,** dan doucht u vanzelf korter.



Tip: Hoe spoel ik de wc slimmer door?

Van een spoelonderbreker gebruiken tot het nokje van het bodemventiel afsnijden. Dit zijn onze wijs met water-tips waarmee u meteen veel water bespaart:

- Heeft uw wc twee spoelknoppen: een kleine en een grote? **Kies altijd voor de kleine knop bij een kleine boodschap.**
- Heeft u een wc met een spoelonderbreker? **Druk de spoelonderbreker dan standaard in bij het wegspoelen van een kleine boodschap.**
- Heeft uw wc geen kleine knop of spoelonderbreker? **Overweeg dan om er eentje te installeren.**
- Vergeet u vaak de kleine knop of spoelonderbreker te gebruiken? **Plak een sticker of briefje bij de spoelknop.** Een handige reminder!
- In wc-land is er de laatste jaren veel veranderd. Qua uiterlijk: de meeste wc's zijn tegenwoordig zwevend. Maar ook qua waterverbruik. Zo verbruikt een oude wc tot wel 12 liter per spoelbeurt. **Terwijl een nieuwe wc zo'n 3 tot 6 liter water per spoelbeurt gebruikt,** afhankelijk of u de kleine of grote spoelknop indrukt.

Tip: Hoe zorg ik voor mijn tuin met minder water?

Van een regenton tot slim sproeien. Dit zijn onze wijs met drinkwater-tips waarmee u meteen veel water bespaart:

- **Vang regenwater op met een regenton.** Bij elke regenbui valt er gratis water uit de lucht. Gemiddeld in Nederland zo'n 85 centimeter regen per jaar. Met een regenton maakt u dankbaar gebruik van dit cadeautje van Moeder Natuur. Zo helpt u overvloedig regenwater op te vangen, heeft u altijd water voor uw (tuin)planten en bespaart u drinkwater.
- **Kies voor planten die tegen de droogte kunnen.**
- **Houd vocht vast met een laagje houtsnippers of bladeren tussen uw planten.**
- Heeft u een gazon in de tuin? **Accepteer dan dat het gras geel wordt.** Geel gras in de zomer is het nieuwe normaal. Na een regenbui wordt het vanzelf weer groen.
- Ergert u zich groen en geel aan geel gras? Misschien is het dan voorzichtig tijd om afscheid te nemen van dat keurige gazon... **Ga voor bloemen en planten!** Daar maakt u insecten ook heel blij mee.
- Toch gras in de tuin? **Maai dan minder vaak, vooral in droge periodes.** Dat scheelt u werk en sproeien.



VERGROENEN

Waarom zou je vergroenen?

Het klimaat verandert in snel tempo. Dit heeft gevolgen voor de hoeveelheid regen die valt: de laatste jaren valt er steeds meer regen in korte tijd waardoor wateroverlast optreedt, zoals water op straat.

Aan de andere kant wordt het ook steeds droger en heter in de zomer, waardoor er watertekort is voor de landbouw en de natuur. Doordat het klimaat verandert, verandert onze leefomgeving ook in een snel tempo: plant- en diersoorten verdwijnen en levende systemen raken verstoord.

Vergroening is goed ter voorkoming van wateroverlast, droogte en hitte en voor meer biodiversiteit. Vergroening zorgt ervoor dat water weer in de bodem zakt, de temperatuur in de stad tempert, fijnstof wordt afgevangen, insecten, amfibieën, vogels en kleine dieren weer een leefgebied vinden, het bodemleven verbetert en mensen zich prettiger en gezonder voelen.

Tips om te vergroenen

- **Ontsteen je tuin.** Tegels vervangen door groen in je tuin is goed voor het klimaat en de natuur.
- **Geef je tuin een gezonde bodem.** In een rijke en luchtige voedingsbodem groeien en bloeien planten goed. Hoe gezonder en sterker planten zijn, hoe minder snel ze ziek worden.
- **Plant en zaai.** Hoe beter planten bij jouw tuin passen, hoe gezonder en sterker ze zullen zijn. Plantensoorten die van nature in Nederland voorkomen (inheemse planten) zijn beter voor de natuur. Koop het liefst diverse biologische zaden en planten, die zijn niet met gif behandeld.
- **Stimuleer de biodiversiteit.** Een groene tuin of groen balkon is aantrekkelijk voor allerlei beestjes. Je tuin wordt vanzelf door ze ontdekt, als je zorgt voor een natuurlijke tuinafscheiding en voldoende voedsel, schuilplekken en nestmogelijkheden. Een tuin vol leven is niet alleen leuk om naar te kijken, maar ook nuttig.
- **Maak je omgeving klimaatbestendig.** Groene tuinen zijn ook belangrijk met het oog op klimaatadaptatie: het omgaan met de gevolgen van klimaatverandering, zoals hitte, droogte en wateroverlast. Als je je voorbereidt, heb je minder last van deze effecten.

Tips voor een groen balkon

Een balkon of dakterras kun je op verschillende manieren duurzaam vergroenen. **Zet bijvoorbeeld bloemen op je balkon of dakterras** waar wilde bijen en honingbijen op afkomen. Met een (kleine) bessenstruik op je balkon zorg je ook dat vogels wat te snoepen hebben. Kies hierbij voor plantensoorten die van nature in Nederland voorkomen, die zijn beter voor de natuur.

Vanuit een plantenbak kun je ook **'verticaal tuinieren'** tegen een muurtje, schutting of hekwerk op je balkon. Zo maak je je eigen groene gevel. Gebruik daarbij turfrijke potgrond, zoals potgrond op basis van kokos. Dat is beter voor het milieu.

Op een balkon kun je ook **zelf compost maken** van je eigen groente-, fruit- en tuinafval, door gebruik te maken van een composteertrommel of een wormenbak.

Tot slot kun je **meer dieren op je balkon verwelkomen** met bijvoorbeeld een vogelhuisje of insectenhotel. Met een klein waterbakje op je balkon zorg je dat vogels voldoende te drinken hebben en zich kunnen wassen.

SAMEN FRYSLÂN SCHOON: SCHOON WATER EN PLASTICS, HELP MEE!

Water is de bron van al het leven. Maar schoon water is niet vanzelfsprekend. Steeds vaker staat het onder druk, onder andere door plastic en microplastics.

Gelukkig wordt er ook gewerkt aan oplossingen. Rioolwaterzuiveringsinstallaties verwijderen al 90 tot 99 procent van de microplastics uit afvalwater. De achtergebleven deeltjes worden via het zuiveringsslib verbrand.

Wetterskip Fryslân werkt actief mee aan onderzoek en initiatieven om meer grip te krijgen op de bronnen en verspreiding van microplastics. Maar ook wij als inwoners kunnen een verschil maken. Met de jaarlijkse publiekscampagne 'Skjin Wetter' roept de Friese Milieufederatie iedereen op om zwerfafval in en rond water op te ruimen.

Elke kleine stap telt. Eén blikje of flesje minder op straat betekent minder microplastics in ons water. Wil je meedoen om Fryslân schoon te houden? Meer informatie en aanmelden kan via: www.samenfryslanschoon.frl