

Elke dag een groene challenge Groene week 14-21 april 2024



GEREFORMEERDE KERK
PUTTEN



Maandag: snelle start

Douche jij 's ochtends, of juist 's avonds? Elke dag, of niet dagelijks? Wat je ritme ook is: bedenk hoeveel minuten je per week doucht. Ga de challenge aan: kun je deze week met een kwart minder doucheminuten uit? Korter douchen, of een keer overslaan, dat bepaal je zelf. Het heeft ook een voordeel: 's ochtends maak je een snelle start 😊

Dinsdag: fietsdag

Op dinsdag staan er vaak veel files. De challenge: vanaf vandaag voor de rest van de week bij alle ritjes korter dan 10 km de auto laten staan. Pak de fiets!

Is deze challenge te gemakkelijk omdat je toch altijd al fietst? Pak dan een oude lap en geef je fiets vandaag een poetsbeurt: daardoor gaat je fiets langer mee én hij glimt weer mooi.

Woensdag: eerlijk delen

Op woensdag wordt de week doormidden gedeeld. De challenge van vandaag gaat over eerlijk delen: maak vandaag **een wereldmaaltijd**. Bij een wereldmaaltijd ga je uit een eerlijke verdeling van voedsel over alle mensen op de wereld, zodat er geen honger hoeft te zijn. Eet vandaag de hoeveelheden van jouw 'fair share'. Bij een eerlijke voedselverdeling zijn dat de volgende hoeveelheden per persoon per dag (Zie ook: [Wereldvoedseldag 2024 \(beleven.org\)](https://www.beleven.org/)):

- 264 gram tarwe
- 269 gram rijst
- 268 gram mais
- 60 gram gerst
- 68 gram overige granen
- 145 gram aardappelen
- 313 gram wortel- en knolgewassen

- 25 gram peulvruchten
- 303 gram groenten
- 212 gram fruit
- 50 gram ruwe suiker
- 260 gram melk
- 57 gram vis
- 50 gram (keuken)olie

Donderdag: digitale detox

Handig: al je WhatsApp berichten, mail, foto's, bestanden op meerdere apparaten beschikbaar hebben. Kun je nog eens terugkijken.... Maar wist je al die data 'in the cloud' veel energie kost bij datacenters? De challenge van vandaag: een digitale detox. Schoon je mailbox en je app-groepen op, sla oude foto's en bestanden die je wilt bewaren lokaal op en haal ze weg uit de cloud...

Vrijdag: plastic vrij boodschappen

Vandaag een onmogelijke challenge: kun je boodschappen doen zonder plastic verpakkingen te kopen? Waarschijnlijk gaat dat niet lukken, sommige producten mógen niet eens onverpakt worden verkocht (gelukkig maar, voedselveiligheid is belangrijk!).

Maar toch deze challenge: zoveel mogelijk boodschappen zonder plastic verpakking. Tot hoever kom je? De helft van de boodschappen?

Zaterdag: hamburger dag

Weekend! De uitdaging van vandaag: maak zelf vegetarische hamburgers op basis van zwarte bonen. Er zijn veel recepten te vinden op internet. Het is wat meer werk dan hamburgers uit de winkel, maar meteen ook een leuke zaterdagmiddag activiteit. Lekker op een broodje, met wat frietjes erbij, of bij mooi weer op de bbq. Eet smakelijk! En... mochten de burgers deze keer minder goed gelukt zijn: volgende week opnieuw proberen bij de volgende ZZBB-dag (zaterdag zwarte-bonen-burger dag)?

Zondag: groene rustdag

Alle challenges uitgevoerd? Of met veel plezier één of meer gedaan? Gefeliciteerd, dat mag iedereen weten: verf je neus groen en kom om 9;3- uur naar de ochtenddienst! Voor de mensen met principiële bezwaren tegen een groene neus: **iets groens in je outfit mag** ook. Helemaal mooi als die kleding ook groen, duurzaam en eerlijk geproduceerd is.

Tot slot nog de vraag: welke challenges neem je mee naar komende weken, waar ga je een gewoonte van maken??

Contactadres: groenekerkerk@gkputten.nl