

Op kleine voet



PDJ 2024

het dertiende

Persoonlijk Duurzaam Jaarverslag

Henk Tetteroo

In samenwerking met Henk Frigge

Reacties (tips, kritiek) zijn van harte welkom

Voor Marjolein (1988), Annelies (1991) en Anna (2022)

Inhoud

0. Bij de voorpagina	3	15 Persoonlijke gezondheid.....	23
1 Waarom een PDJ?	4	16 Roken	23
1a Balans	5	Hffetje	24
1b Wat tegenwicht	6	17 Alcohol	25
2 Mondiale Voetafdruk: onder de 2 hectare...6		18 Drugs.....	25
3 Wapenfeiten.....	7	19 Vuurwerk	26
4 Publiciteit en reacties	9	20 Gokken	27
5 Geld	11	21 Autocultuur	27
6 Eten en drinken	11	22 Vliegen	30
7 Biologische landbouw.....	13	23 Tuinoogst	31
8 Water.....	14	24 Tuinwaarnemingen.....	31
9 Papier.....	16	25 Groot-genoeg.....	32
10 Energie: gas en stroom	17	26 Lidmaatschappen.....	32
11 Glas	19	27 Extinction Rebellion	35
12 Restafval	19	28 Geschiedenis PDJ	35
13 Compost	20	Hffetje	35
14 Zwerfafval.....	21		

0. Bij de voorpagina

Voetnoot

*Hoe kleiner je voet
hoe minder makkelijk je
erin zal schieten*

Haiku – 12 november 2025

HF



Henk en Henk zetten de puntjes op de i. Links Henk, foto genomen door Henk, rechts Henk, foto genomen door Henk.

1 Waarom een PDJ?

Wat wil ik met ons PDJ?

Ik wil vooral aantonen dat je als enkeling heel veel kunt doen in de klimaat- en milieucrisis. Wat is: heel veel?

Om die vraag te beantwoorden ontkom je er niet aan je daden vast te leggen. Geen nikserigheid maar ecologisch presteren. Praatjes vullen geen gaatjes. Cijfers dus en telwerk. Zodoende verstevig je je argumenten. Geloofwaardigheid.

Ontkenning van de problemen (trump- en wildersgedrag), gelatenheid, moedeloosheid, vluchtgedrag, cynisme: dat ligt allemaal op de loer.

Maar ik denk dat de nu volgende gedachte bemoedigend kan zijn. Het is heus mogelijk mondiaal te denken en te doen. En zo een materiële, substantiële bijdrage te leveren.

Is dat dan niet veel te pretentius? Nee, je moet je laten leiden door je eigen, zo klein mogelijk mondiale voetafdruk. Daarmee laat je zien dat je de toekomst van de mensen na ons belangrijk vindt. En ook dat je solidair bent met de miljarden mensen elders in de wereld die nu al het slachtoffer zijn van het decadente, zieke, roofzuchtige gedrag, de rupsje-nooitgenoeg-mentaliteit die hoogtij viert in de westerse wereld.

Mijn stelling: met mijn kleine voetafdruk ben ik veel meer wereldburger dan al die reizigers die klakkeloos en schaamteloos in het vliegtuig of de auto stappen. Een cruise beginnen. De veelvliegers, de veelvaarders, de kilometervreter. De types van: na-ons-de-zondvloed.

Op kleine voet gaan leven, dat ligt binnen bereik van iedereen van goede wil. Je kunt

er onmiddellijk mee beginnen. Nu. Vandaag is de eerste dag van de rest van je leven. En alle beetjes helpen. Denk mondiaal en handel lokaal.

In dit verband: in 2024 kwam een belangrijk rapport uit van o.m. het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP). Titel: 'Tussen duurzaam denken en duurzaam doen'.

Conclusies: 'Nederlanders met een hbo- of wo-opleiding met relatief veel te besteden, hebben grote klimaatzorgen, maar dat uit zich nauwelijks in duurzamer gedrag. Voor veel mensen met een praktische opleiding en een relatief laag inkomen geldt het omgekeerde. Zij gedragen zich significant duurzamer dan de gemiddelde Nederlander terwijl zij de urgentie van het klimaatprobleem juist minder onderschrijven.' (Trouw, 23/4/24). Het is een verbijsterende en rampzalige conclusie die hier getrokken wordt. Een heel grote groep die niet thuis geeft. Al die woorden in de wind. Al die loze praat. Akelig!

Die zogenoemde 'hogere opgeleiden' zouden, vanwege hun grote klimaatzorgen, het goede voorbeeld moeten geven. Maar dat blijkt te veel gevraagd.

Stinkerds

Rijkere mensen zijn minder duurzaam bezig dan armere, concludeert het Sociaal en Cultureel Planbureau (Trouw, 23 april). Ondanks klimaatzorgen blijven ze autorijden en vliegen. Een extra betekenis van 'rijke stinkerds'.

Henk Tetteroo Delft

Ik denk dat de massale verkoop van SUV's een bewijs is van het bovenstaande. Voor mij: een onthutsend en naargeestig voorbeeld van onverschilligheid.

1a Balans

1. De wereldbevolking is in november 2022 de grens gepasseerd van de acht miljard. In 2023 kwamen er 75 miljoen mensen bij. In 2024: 71 miljoen.
2. Voor het 13de jaar op rij steeg het aantal mensen dat vlucht voor oorlog en geweld. Eind 2022 werd voor het eerst de grens van 100 miljoen overschreden. In 2024 zijn er al 123,2 miljoen mensen op de vlucht (VluchtelingenWerk Nederland).
3. Opwarming: volgens Copernicus (Europese klimaatdienst) was 2024 het warmste jaar op aarde sinds het begin van de metingen. Het was het eerste jaar dat 1,5 graad warmer was (dan de periode 1850-1900). Ook Nederland kende het warmste jaar ooit (Trouw, 31/12/24). De grens van 1,5 graad is afgesproken in het Akkoord van Parijs van december 2015.
Voornaamste oorzaak: de uitstoot van fossiele brandstoffen. Gevolgen: smeltende poolkappen, gletsjers, permafrost, en de grotere dreiging van de zeespiegelstijging. Oceanen worden warmer, zuurder en verliezen zuurstof. Deskundigen stellen: elke tiende graad erbij betekent: meer ontwrichting.
4. De biodiversiteit holt achteruit. Nergens in Europa gaat het zo slecht als in Nederland. In ons land is nog maar 15% over van de inheemse plantensoorten die we in 1900 hadden. Steeds meer invasieve exoten tasten onze ecosystemen aan. Denk, onder veel meer, aan: Amerikaanse rivierkreeft, Aziatische tijgermug, Japanse duizendknoop, reuzenberenklauw.
5. Hoe meer monoculturen, hoe labiel de ecosystemen. Des te groter het gevaar van ziekten, plagen, epidemieën, pandemieën. Onder mensen en onder dieren.
6. Terwijl Nederland 'kampioen diversiteitsverlies' is (hoogleraar Louise Veth) - bungelt ons land bijna onderaan in de ranglijst biologische landbouw in Europa (percentages landbouwgrond en verkoop producten; artikel Consumentenbond, 11/6/24).
7. Wereld Overschot Dag valt elk jaar weer vroeger. Dat is de datum waarop we met z'n allen de aardse hulpbronnen hebben verbruikt. Data: 1972: 29 december; 1985: 4 november; 2000: 13 september; 2015: 6 augustus; 2024: 1 augustus (bron: Global Footprint Network, 24/7/25). PDJ-collega Henk betoogde in ons PDJ 2023 dat het eigenlijk nog veel dramatischer is. En hij pleitte voor de term Wereld Uitputtingsdag.
8. Er treden almaar meer weersextremen op: records aan bosbranden, hittegolven, orkanen.
9. En dan nog: ontbossing, overbevissing, plastic soep in de oceanen, afstervende koraalriffen. Als we nu de balans opmaken, moeten we, denk ik, objectief vaststellen dat het steeds slechter gaat met de wereld.

De vragen dringen zich dan op: hoe alarmerend moet het worden voordat politici een ander beleid gaan voeren? Hoe apocalyptisch moet het worden voordat bedrijven anders gaan werken? Voordat mensen hun gedrag gaan veranderen? Waar blijft het gevoel van urgentie? Nou? Waar blijft het?



De bierkaai heeft geen gevoel.

1b Wat tegenwicht

Wie met het onderwerp 'duurzaamheid' bezig is, krijgt heel veel slecht nieuws te verwerken.

Maar het blijft belangrijk eenzijdigheid te vermijden en naar objectiviteit te streven. Naar evenwicht te zoeken.

Daarom som ik hieronder een aantal positieve ontwikkelingen op, zonder de pretentie van volledigheid.

(Helaas, het tegenwicht is niet doorslaggevend).

1. ENERGIE

a. Zon en wind worden steeds belangrijker als stroombron (Trouw, 18/7/25)

b. Heel veel huishoudelijke apparatuur is (soms heel veel) zuiniger geworden. Denk aan: de koelkast, de tv, de led-lamp (AD,11/10/23)

2. LUCHTKWALITEIT

De lucht in Nederland wordt steeds schoner (rapport RIVM)

Maar fijnstof (PM 2,5) ademen we nog te veel in volgens de WHO (Longwijzer

4, 2025).

3. BIOLOGISCHE LANDBOUW

Deze groeit in Nederland, zij het een beetje. En het prijsverschil met producten uit de gangbare landbouw wordt kleiner, zij het een beetje.

4. HERINTRODUCTIE SOORTEN

Bijna 100 soorten (planten en dieren) zijn de afgelopen jaren met succes geïntroduceerd in ons land. Denk onder meer aan: bevers, otters, ooievaars. Boek: 'Gewilde dieren' van Mark Zekhuis e.a.(KNNV-uitgeverij, 2021).

5. VUURWERK

Met ingang van de jaarwisseling 26-27 geldt er in Nederland een vuurwerkverbod.

2 Mondiale Voetafdruk: onder de 2 hectare

Op 17 juli 2025 rekende ik mijn Mondiale Voetafdruk (MV) uit. Gewoontegetroou met de 'quickscan' van www.duurzaamheidinactie.nl. Ik kwam uit op 2,3 hectare. Teleurstelling. Want: toen ik op 13/6/24 dezelfde berekening maakte, was de uitslag: 1,8 ha. Preciezer kijkend ontdekte ik dat de autoreis die ik in de zomer met Saskia naar Tsjechië maakte (heen en terug, 2 keer 1100 kilometer), tot 0,4 ha extra leidde. En: ik zou aan energie 0,13 ha meer gebruikt hebben volgens de berekening - wat niet kan omdat ik juist minder gas en stroom gebruikte dan in het jaar ervoor.

Ik heb in mijn PDJ 2023 al kritische

kanttekeningen geplaatst bij de berekening. Ten onrechte geen aandacht voor:

1. raapwerk van zwerfafval
2. voor het aantal kinderen dat iemand heeft
3. of iemand rookt, drugs gebruikt, vuurwerk afsteekt
4. iemands watergebruik
5. in de 'scan' is verfijning nodig, d.w.z. verkleining van de marges in de berekening bij het gebruik van gas en stroom.

Ik voeg er nu nog aan toe: het rapen van peuken.

Al met al: het is goed te verantwoorden deze factoren in mijn berekening te betrekken. En dan kom ik uit op: onder de 2 hectare.

Mijn 2,3 ha is als volgt opgebouwd:
voedsel: 0,64 hectare, 27,4%
mobiliteit: 0,54 ha, 23,27%
wonen: 0,84 ha, 36,1%
energiegebruik: 0,3 ha, 13,09%

Hier dan de resultaten van eerdere jaren (berekening steeds op dezelfde manier):

2018: 3,4 ha
2019: 2,8 ha
2020: 2,7 ha
2021: 2,3 ha
2022: 2,1 ha
2023: 1,8 ha

3 Wapenfeiten

1. Water

Ik gebruikte in 2024 13,6 m³ leidingwater. Let op: nog nooit zo weinig. En uit mijn twee

regentonnen en drie cementkuipen haalde ik 7,4 m³ regenwater (7400 liter). 13,6 m³: dat wil zeggen: 44% van wat een Nederlander gemiddeld per dag verbruikt (57 liter/128 liter).

2. Stroom

Ook hier: Ik gebruikte nog nooit zo weinig. Dat wil zeggen: 36% van wat een eenpersoonshuishouden gemiddeld nodig heeft (688 kWh/1900 kWh).

3. Gas

Mijn laagterecord van 2023 (332 m³) heb ik in 2024 bijna gehaald: 359 m³. Ik gebruikte 31% van wat een tussenwoning gemiddeld nodig heeft (359 m³/1175 m³). Ik heb mijn hooikist nu, tot 1/1/'25, 2831 keer gebruikt.

4. Zwerfafval

- a. Met mijn raapwerk van nu 21 jaar heb ik eraan bijgedragen dat er sinds 1 juli 2021 statiegeld zit op veel kleine plastic flesjes en sinds 1 april 2023 op blikjes. Mijn totalen per 1 januari 2025: ruim 109.000 blikjes en ruim 37.000 plastic flesjes.
- b. In een kleine driehoek bij mijn huis raapte ik in 2024 10.495 peuken. Gif dat anders in het riool zou zijn beland. Ik doe dat sinds 2019; totaal nu ruim 49.000.

Afval kan niet zwerven. Gewoon teringzooi.



5. Ik eet uitsluitend vegetarisch en eet en drink bijna alleen biologisch. Ik ben geen veganist.
6. Ik vlieg niet.
7. Ik zit weinig in auto's. Ik heb en ik wil geen rijbewijs.
8. Ik koop zelden nieuwe kleding en laat kleding (met dank aan zus Carla) en schoenen zo mogelijk herstellen.
9. Papier
Ik heb 89 tassen met oudpapier & karton in de recycling gebracht. En ik heb 97 enveloppen hergebruikt.
10. Plasma
Ik heb 14 keer plasma gedoneerd. Op 1/1/25 zat ik aan 282 donaties.
11. Door mijn steun aan natuur-en milieuclubs heb ik hun meer armslag gegeven.
12. Mijn spaargeld heb ik ondergebracht bij ASN-bank en Triodos-bank. Zodoende heb ik verantwoorde investeringen mede mogelijk gemaakt. Geld heeft veranderkracht. ING, ABN/Amro en Rabobank: banken om te mijden. Lijden aan fossilitis.
13. A4 Midden-Delfland
 - a. Met onze stichting Batavier bewaken wij de inpassingsafspraken. Het plan van het Rijk om de rijksweg naar

het zuiden toe te gaan verbreden raakt steeds verder uit beeld. De ambtenaren van RWS zijn van het project gehaald.

- b. Ons werk van decennia in verband met deze weg heeft tot belangrijke en blijvende resultaten geleid. Ze hebben betrekking op de inpassing van de weg en op de compensatie voor de weg. De resultaten zijn te lezen in het boek 'Polderen over de A4 in Midden-Delfland' (2019), een uitgave van de Midden-Delfland Vereniging. Ik heb het initiatief voor dat boek genomen. Het is daar nog steeds te koop; bel 06 421 05 407.

- c. In de brochure 'Duurzaam Boer Blijven' (tweede editie: najaar 2024). kun je lezen dat onder leiding van de gemeente Midden-Delfland compensatiegeld voor de A4 succesvol en met groot draagvlak onder de boeren wordt ingezet voor een duurzamer werkwijze (kringloopboeren). Het gaat jaarlijks om een half miljoen euro. Het geld is er nog voor meer dan 20 jaar. De boeren in Midden-Delfland zijn aldus voorbeeldige koplopers in Nederland. In hun kringloopcertificaten leggen zij verantwoording af. De oud-minister van Landbouw, Adema,

toonde lijfelijk zijn
belangstelling.

4 Publiciteit en reacties

Mijn ervaring: het bleek erg moeilijk
journalisten voor mijn PDJ te interesseren.
Hoe zal ik het noemen? Tegen de maan
blaffen? Ploegen op de rotsen? Of: tegen
de wind in behangen?



Een leuke fietsband
oppompen?

1. Op 19/3 had ik een vraaggesprek met Frans van Rijnsouw (Omroep Delft; het ging alleen maar over het afval rapen)
2. In het magazine 'Gezond zijn/ Beter worden' stond een mooi interview met mij, geschreven door Fred Louter (29/1/25). Goeie foto ook.

En hier bleef het bij.

Het PDJ is integraal geplaatst op de webstek van de Werkgroep Voetafdruk Nederland. En: in de kennisbank van Natuurlijk Delfland. Twee exemplaren lagen ongeveer negen maanden op de leestafel van ODIN Delft (biologische winkel).

Hier volgen, in niet-chronologische volgorde, elementen uit de reacties die ik heb ontvangen. Reacties dus op ons PDJ 23. (Ik heb iedereen bedankt).

1. Jan Juffermans (20/1/25): Leven met een kleine voetafdruk is goed te doen en geeft veel voldoening.
Terzijde: Jan Juffermans is de man die,

via De Kleine Aarde, het concept van de voetafdruk in Nederland heeft geïntroduceerd.(jaartal)

2. Peter van Bruggen (6/4/25) Met bewondering gelezen. Een campagne tegen Red Bull zou ik op prijs stellen. Je passage over peuken is me uit het hart gegrepen.
3. John Witjes (2/1/25; een grondige reactie). Met veel interesse gelezen. Ziet er weer zeer verzorgd uit en is volgens mij nu nog informatiever door meer algemene teksten.
*Zonnepanelen: je geeft aan te willen onderzoeken of het zinvol is om ze te nemen. Is dat niet een open deur?
*HR++ glas alleen in de woonkamer. Kan het op de verdieping nog voordelen hebben?
*Overall led-verlichting?
* Kranten: overstappen naar digitale edities?
4. Rob Smit (10/3/25) Je PDJ is indrukwekkend. Je laat zien wat je, als individu, allemaal kunt doen. En dat is veel!
5. Bruun van der Steuijt (21/7/25) Natuurlijk met belangstelling gelezen en veel waardering voor de zeer uitgebreide verslaglegging. Het zet je aan het denken maar ik lees tussen de regels door toch voor mijn gevoel een steeds meer kritische 'blik' op de zaken. Ik gun je toch ook een manier van leven waarin je jouw humor en taalgevoel dagelijks kwijt kunt. Niet te kritisch en somber worden.



'Zing, vecht, huil,
bid, lach, werk en
bewonder'

6. Christel van Vliet uit haar bewondering.
7. Mary Mehrian feliciteert me met het PDJ.
8. Jan-Hendrik Bakker (21/8/25) Met veel plezier gelezen. Het lijkt wel of de afleveringen elk jaar verzorgder worden. En onderhoudender, lichter van toon. Je legt er veel eer mee in. (...) Ik ben het roerend met je eens dat ook kleinschalige persoonlijke initiatieven doorklinken.
9. Hans Meek (30/12/24) Dank voor je goed verzorgde en mooi uitgegeven PDJ 2023 en natuurlijk voor je duurzame Delftse daden.
10. Jan Wilmer (een zeer grondige reactie):
Kernpunt is de overbevolking in de wereld.



Eens!! Als we de
mensstapel halveren,
halveert de veestapel
vanzelf mee

- * Je gebruik van gas en stroom is onwaarschijnlijk laag. Graag een specificatie.
- * EPS-parels (gebruikt in je

kruipruimte): een fantastisch product van de chemische industrie. Zoals er zoveel producten uit aardolie gemaakt worden die iedereen - misschien onbewust - in het dagelijks leven gebruikt. Heb je het daar weleens over met je collega's van XR?
* Je gebruikt/verzamelt veel te veel papier. Lees de krant op het scherm!

11. Pieter van Vemde (12/4/25; een zeer grondige reactie)
* Ik vind het geweldig dat je dit allemaal doet. Maar ik zou het niet zo doen en het effect om het klimaatprobleem aan te pakken acht ik niet groot.
* Jouw kernpunt: onze voetafdruk is te groot. Maar ik vind je nieuwste versie er niet op vooruitgegaan als je naar dit kernpunt kijkt. Want het is meer geworden: wie is die HT van dat PDJ? Door compleet te willen zijn en overal je hart over te willen luchten is het gewoon te lang geworden.
* Red Bull moet gaan opdraaien voor de rommel die er overal van hen ligt.

12. Rixt Boomsma (Customer Contact Officer WWF; begin mei '25) :Ik heb uw verslag met veel plezier en bewondering gelezen. De zorgvuldige documentatie, scherpe analyses en creatieve oplossingen maken het niet alleen interessant maar ook enorm leerzaam. Ik heb veel van u opgestoken en het heeft me zeker aan het denken gezet.'

13. Karien Schilder (uitvoerige reactie, 7/1/25) 'Wat een compacte hoeveelheid info on zo'n klein boekje.

En petje af natuurlijk!
Ik heb 802 kWh gebruikt.
En aan leidingwater: 27 m³.
'Ik wil ervoor pleiten dat er een veel
duidelijker onderscheid wordt
gemaakt tussen kip en varken/koe. De
milieubelasting per kilo kip is zo
ontzettend veel lager.'

14. Ernie Huster (12/11/25)

'Mijn complimenten voor de
consciëntieuze wijze waarop je de
'boekhouding' van duurzaam leven
hebt vormgegeven. Het tekent je
idealisme en oprechtheid voor het
creëren van een betere wereld voor
onze (klein)kinderen (...) Dat ik
(geheel) anders denk over deze zaken
- en het leven in het algemeen -, weet
je, hetgeen ons niet verhindert er van
tijd tot tijd genoeglijk over te
babbelen! Want met veel van je
argumenten ben ik het volledig eens.'

5 Geld

Voel je je machteloos? Met de keuze van
je bank kun je invloed uitoefenen. Heb je
veranderkracht. Beperkt natuurlijk - maar
toch. Van mijn spaargeld bekostigen mijn
twee banken allerlei
duurzame activiteiten. Zo gaat het bij
Triodos om: schone energie, meer
biodiversiteit en een duurzamere
woningmarkt.

Ik heb rekeningen bij Triodos (sinds
augustus 2010) en ASN-bank (sinds
augustus 1992). De rekening bij Rabobank
heb ik jaren geleden al kunnen opzeggen.

Ik roep mensen op weg te gaan bij banken
als ING, ABN AMRO en Rabobank.
Eerstgenoemde bank investeert verreweg
het meeste in fossiele activiteiten. ABN
AMRO minder maar nog steeds heel veel.
Rabobank doet het van deze drie het
minst slecht. ING moet je daarom wel een
aanjager van de klimaatcrisis noemen. De
rechtszaak van Milieudefensie tegen deze
bank verdient steun.

Mijn twee banken investeren uitsluitend
in duurzame energie en bovendien
gelukkig niet in kernenergie.



Kernenergie is
een wandeling

Bron: 'Dutch financial institutions
decarbonising their energy portfolio,
Eerlijke Geldwijzer, 22 oktober 2024.

6 Eten en drinken

Ik ben nu al zeker dertien jaar vegetariër.

Ook in mijn jonge jaren was ik het een
hele tijd. Je was daarmee wel een
aparteling. En er was destijds maar heel
weinig keuze. In de Mensa in Leiden, waar
ik studeerde, was het armoe troef voor de
vleeslozen. Alweer een kaassoufflé. We
schrijven: begin jaren zeventig.

Sinds 2005 houdt Wakker Dier bij hoeveel
vlees Nederlanders eten. Het cijfer is al
twintig jaar heel hoog: zo'n 38 kilo per
persoon per jaar. Sinds 2020 gaat het
langzaam een pietsiebeetje omlaag.
Recente cijfers: 2023: 37,5 kg; 2024: 37 kg.
Het is in 20 jaar nog niet zo 'laag' geweest.

In 2019 haalde de Nederlander 61% van zijn eiwitten uit dierlijke bronnen en 39% uit plantaardige. De Gezondheidsraad adviseerde de regering in 2023 veel meer in te zetten op plantaardig voedsel. Beter voor het milieu en voor de gezondheid van de meeste Nederlanders, aldus de Raad. Deze verandering wordt: eiwittransitie genoemd.

Mijn stelling: er is te weinig voorlichting over de schadelijkheid van vlees. Als er meer onafhankelijke informatie zou komen, zou dat effect kunnen sorteren op de vleeseterij.

Verandering begint op je bord. Er is veel verbeterd sinds de jaren zeventig. Er zijn inmiddels heel wat vleesvervangers. Veel ervan zijn lekker en niet duurder.

Vis eet ik evenmin. Zo ben ik niet medeverantwoordelijk voor de overbevissing dan wel het leegvissen van de zeeën.

Dus da's vlees
noch vis, Henk!



Ik koop bijna alleen biologische producten. En overigens zo mogelijk Nederlandse en van het seizoen om zodoende zo weinig mogelijk voedselkilometers te veroorzaken. Het belangrijke woord 'voedselkilometer', een kernwoord in het duurzaamheidsdenken, moet opgenomen gaan worden in Van Dale.

Nu 7 jaar (sinds 14 augustus 2018) ben ik lid van Coöperatie Odin. Ik doe er elke week boodschappen, voor een euro of zeventig. Ik heb er een fruitabonnement:

een tas met biologisch of biologisch-dynamisch fruit. Zo bied ik telers een afzetmogelijkheid. En het wordt voor mij makkelijker om gevarieerd fruit te eten.

De rest van het eten koop ik bij de PLUS-markt bij mij in de buurt. Ook daar vaak biologisch: het bio-assortiment groeit er. En als er geen bio is, kies ik voor herkomst uit Nederland.

In andere winkels en restaurants vraag ik soms naar biobier of -wijn ook als dat of die niet in het assortiment zit dan wel op de menukaart staat.

Het is goed om overzeese wijnen te mijden (voedselkilometers). Er is volop keus uit Europa.

Eten weggooien, dat doe ik vrijwel nooit. En soms doe ik het in mijn compostbak of het wordt voer voor de vogels in mijn achtertuin.

Ik heb de afgelopen jaren krantenartikelen over het onderwerp eten/drinken/bewegen/gezondheid verzameld. Wat valt op?

In sommige gaat het over het Nationaal Preventie Akkoord uit 2018 (regering en andere partijen). Dat was erop gericht mensen ertoe te brengen gezonder te gaan leven.

Nu, zo'n zes jaar later, moet de conclusie toch vooral zijn dat het niet echt opschiet:

- Het aantal rokers blijft nog steeds hoog.
- Geldt ook voor het aantal drinkers
- Het aantal mensen met overgewicht neemt niet af
- De hoeveelheid vlees die Nederlanders eten, daalt nauwelijks.

Hoe dat komt? Een grote groep deskundigen verwijt de overheid dat zij in gebreke blijft.

1. Jaap Seidell (oud-hoogleraar voeding en gezondheid) stelt: (AD, 6/11/24) 'Te dik zijn is de schuld van de voedingsmiddelenindustrie.'
2. Teun van der Keuken (journalist, schrijver van het boek : 'De mens is een plofkip' zegt: 'Eten uit de super is voor 80 procent ongezond.' (AD, 14/5/24).
3. Lex Burdorf, hoogleraar maatschappelijke gezondheidszorg) stelt: 'Ongezonde hap is bijna niet te weerstaan ' (AD, 17/6/24).
4. Liesbeth van Rossum, hoogleraar obesitas, zegt onder meer: 'Voer nu meteen een suikertaks in' (Trouw, 17/2/24).
En ze merkt op: 'Er is zo weinig empathie voor mensen met obesitas' (AD, 2024).
5. De Raad voor Volksgezondheid en Samenleving verklaart bij monde van voorzitter Jet Bussemaker (AD, 16/12/24): 'De afspraken in het Preventieakkoord zijn veel te vrijblijvend. Economische belangen hebben de overhand.'
6. 'De strijd tegen overgewicht kun je niet aan de markt overlaten,' aldus Karin Freijer, manager van het Partnerschap Overgewicht Nederland (Trouw, 4/3/24).

Al deze prominenten zijn van mening dat de overheid de regie moet nemen. Heel veel burgers zijn niet in staat op eigen kracht een gezonder leven te gaan leiden. Anderen werpen dan tegen dat ingrijpen betuttelend zou zijn. Dat je de vrijheid van burgers zou ingrijpen. Maar de repliek is dat mensen nu juist helemaal niet vrij zijn: ze kunnen niet op tegen de verleidingen die hun worden opgedrongen, de onophoudelijke reclamebombardementen. Bovendien: ongezond spul is goedkoop, gezond eten vaak duurder.

Dat laatste geldt ook voor de supplementenindustrie. Een stoet 'influencers' wil je op de mouw spelden dat je voor je gezondheid echt pilletje zus en pilletje zo nodig hebt. Het is meestal: gelul van een dronken aardbei (dank, Kees van Kooten). En zo slaan hele volksstammen aan het slikken...

Een overheid die de volksgezondheid op nummer 1 zet, neemt de regie. Ze maakt gezonde (zo mogelijk: biologische) producten goedkoper en ongezonde duurder. Ze voert een suikertaks en een vleestaks in.



Alle horeca verplichten van alles wat zij leveren een small, medium en large versie te bieden.

7 Biologische landbouw

BETER? HET KAN

Biologische landbouw is goed voor de biodiversiteit, het klimaat en de bodem.

Ik koop al jaren bijna alleen biologisch eten en drinken.

In oktober 2024 heb ik twee leningen verstrekt aan ODIN:
500 euro aan het voorraadfonds en 500 euro aan het winkelfonds.

ODIN groeit gestaag en dat is puur goed. Men heeft inmiddels 20.000 leden en een jaarmzet van bijna 100 miljoen euro. Er zijn nu 40 winkels.

In mijn PDJ van 2023 liet ik zien dat Nederland beroerd presteert op dit gebied, zeker in vergelijking met andere West-Europese landen. Zowel wat betreft producten als wat betreft gebruikte grondoppervlakte.

Gelukkig: de biologische landbouw groeide in Nederland. De totale oppervlakte nam met 4,7 procent toe. En de totale omzet van biologische producten groeide met 9,6 procent tot 1,77 miljard euro. (Trouw, 23/5/25).

Omdat biologische producten wel duurzaam zijn, moeten zij juist goedkoper worden dan gangbare, niet-biologische. Dat is nu nog steeds niet zo.

Maar betrekkelijk gunstig is dat het prijsverschil tussen biologische en niet-biologische levensmiddelen kleiner is geworden. Dat wijst het onderzoek van de Consumentenbond uit. (bron: Consumentengids juni 2024; artikel : 'Hoe duur is duurzaam?')

In Midden-Delfland (weidegebied tussen de Haagse en Rotterdamse agglomeratie) werken verreweg de meeste boeren

steeds duurzamer. Dit in het kader van het project Duurzaam Boer Blijven. De gemeente Midden-Delfland, boeren en andere partijen werken nauw samen, tot tevredenheid van alle betrokkenen. Per jaar is er ongeveer een half miljoen euro beschikbaar om dit mogelijk te maken. Het geld komt uit een pot die is gecreëerd om de bouw van de schadelijke A4 Midden-Delfland te compenseren. De komende twintig jaar zit er geld in. Gesteld wordt dat betrokken boeren inmiddels koploper duurzaamheid in Nederland zijn.

Ik ben er trots op: dit is indirect en onverwacht een uitvloeisel van decennia actie voeren tegen een zinloze rijksweg! Ook wel: de weg van de meeste weerstand genoemd.

8 Water

Ik gebruikte in 2024 ruim 37 liter leidingwater per dag.

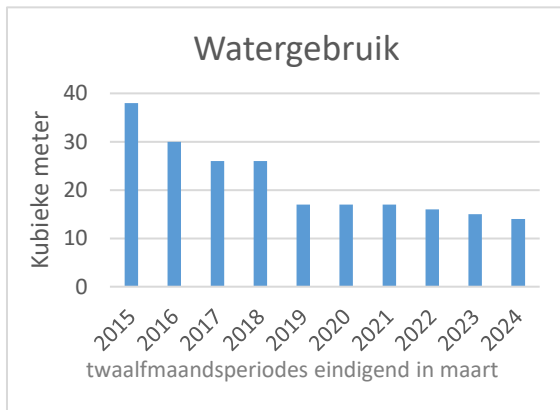
De cijfers die ik vind over het gemiddelde gebruik van leidingwater per dag van de Nederlander in het algemeen lopen wat uiteen. Ik houd het maar op 128 liter per dag.

Daarvan gaat 46 liter per dag op aan douchen en 30 liter per dag op aan wc-gebruik (artikel Onno Havermans, Trouw, 13/9/'22).

In mijn PDJ 2023 heb ik al op een rij gezet wat en hoe ik bespaar op deze twee punten.

Mijn gebruik van leidingwater in de periode 15/3/'24 tot 13/3/'25 was 14 m³. De laatste paar jaar: een stapsgewijze daling, b.v. in 2020 nog 17 m³. Zie de onderstaande staafdiagram die een beeld

geeft vanaf maart 2014.



Nu nog nauwkeuriger. Bestudering van de meterstanden wees uit dat ik in genoemde jaarperiode geen 14 m³ had gebruikt maar 13,6 m³. Het drinkwaterbedrijf had dus naar boven afgerond, zonder toelichting.

Ik betaalde 12 euro per maand.

1 m³ is 1 kuub is 1000 liter, De prijs is extreem laag en bevordert totaal niet dat je spaarzaam wordt.



Zie volgende lampje.

Ik heb in totaal 7404 liter regenwater uit mijn twee tonnen en vier kuipen geschept. In de staafdiagram hieronder kun je zien om welke hoeveelheden het gaat sinds 2016.

Bij elkaar opgeteld was mijn gebruik in 2024: 13,6 + 7,4 + 21 m³

In voorgaande jaren:

$$2021: 17+8 = 25 \text{ m}^3$$

$$2022: 16+7 = 23 \text{ m}^3$$

$$2023: 15+8 = 23 \text{ m}^3$$

Regenwater is zacht, schoon en gratis. Het geeft minder of geen kalkaanslag. Het is ook beter voor kamerplanten, beter dan

leidingwater. Waterontharders, zijn die nodig? Mijn ervaring is: nee.

Ik heb twee regentonnen, een naast mijn voordeur en een tegen mijn achtergevel. Beide hebben een capaciteit van 220 liter. Verder heb ik vier speciekuipen, twee met een capaciteit van 60, en twee met een capaciteit van 40 liter. Samen: 620 liter. Plus dan nog 40 anderhalveliterflessen (allemaal van straat geraapt). Ik kan dus totaal 680 liter regenwater opvangen.

Het doel van negen drinkwaterbedrijven (waaronder Evides) is dat Nederlanders in 2035 gemiddeld 100 liter per persoon per dag gebruiken. (Nationaal Plan van Aanpak Drinkwaterbesparing). Ik slaag nu al jaren voor dit examen. Cum laude en met vlag en wimpel, al zeg ik het zelf.



3.000 liter per maand per persoon voor de normale prijs, alles daarboven een veelvoud daarvan.

Ons boek 'Druiventaal' (april 2022) dat ik samenstelde met tekenaar Richard de Rijke en ervaringsman Aad van Marrewijk, is gedrukt op klp, net als mijn twee boeken over de streektaal van Delfland (2000 en 2004).

9 Papier



Het kringlooppapier dat eind zeventiger jaren schoorvoetend in omloop kwam, was grauw of bruinig en stoffig. En het was, rare werking van de markt, duurder. Ik heb er indertijd veel reclame voor gemaakt (notulen van vergaderingen demonstratief op klp.).

Tegenwoordig wordt bijna 90% van het papier in Nederland hergebruikt. Ons land is daarmee koploper in Europa. Het wordt nu tot 25 keer gerecycled (informatie van Verpact). En het ziet er veel frisser uit.

Met abonnementen op twee dagbladen (Trouw en AD) ben ik iemand die veel papier gebruikt. En dan heb ik daarbovenop nogal wat abonnementen op tijdschriften.

Gelukkig gaat het meeste papier de recycling in. Of het krijgt een andere bestemming (tweede lezers). Zo neemt zus Carla maandelijks het Delft-katern van



het AD mee om het thuis te lezen. Plus: oude en lezenswaardige nummers van tijdschriften leg ik in de leeshoek van de Bloedbank voordat ik daar plasma ga geven.



Ik heb 89 tassen (hiernaast staat er eentje) met oudpapier en - karton in de recycling gebracht. Ze gaan in de blauwe container aan de Latijns-Amerikalaan, op nog geen 100 meter lopen van mijn huis.

Sinds 9/1/'16 heb ik een nee/ja-sticker op mijn brievenbus: geen reclame, wel huis-aan-huisbladen. Werkt prima. Ongevraagd reclaimedrukwerk dat ik toch in de bus krijg, stuur ik terug naar de afzender, met een strenge tekst erop. Dat heb ik in 2024 negen keer gedaan. Uitschieter was het dikke speelgoedboek van Bol.com (440 gram). Vorig jaar ook al teruggestuurd.

Ik heb 97 enveloppen hergebruikt, voor een deel voor de verzending van mijn PDJ 2023.

Ik raap papier van de straat: sigarettenpakjes, kranten, folders en wat dies meer zij.



Ik ben suppoost bij de Historische Vereniging Oud-Schipluiden, in museum het Tramstation. Na mijn beurt neem ik de inhoud van de oudpapierbak die daar staat, mee.

In de wc gebruik ik ecologisch of kringlooppapier. Nooit bedrukt of gekleurd. Ook dergelijk keukenpapier.



Al ruim tien jaar verzamel ik het papier van theezakjes, voor buurvrouw Anjo. Saskia doet mee. Anjo maakt er mooie

kunstwerken van. En ze bedankt me in stijl, met een kerst- en nieuwjaarskaart met vruchten van haar huisvlijt erop.

Koffiefilters gebruik ik soms wel vijf keer. Niet voor gasten, alleen voor mezelf.

Kassabonnen laat ik vaak niet uitdraaien. Scheelt al gauw honderd keer per jaar wat papier en inkt. En als ik geld gepind heb, neem ik nooit een bon.

Hoe makkelijk kan het zijn. Op dinsdag haal ik vaak een broodje kaas, bij Willem aan de Papsouwselaan. Ik heb de gewoonte aangenomen om het lege zakje van de vorige keer op de toonbank te leggen voor hergebruik. In 2024 17 keer. Ook goedkoper voor Willem. Vorig jaar ook gedaan.

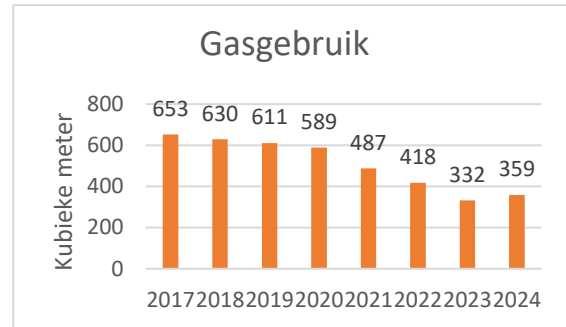
Het gaat gewoon om het principe. Je kunt het bijvoorbeeld ook toepassen in een restaurant: een bakje mee voor een 'doggy bag' (restau-restje).

10 Energie: gas en stroom

GAS

De forse en gestage daling in mijn gasgebruik (sinds 2017) heb ik in 2024 grotendeels kunnen vasthouden. Ik gebruikte 359 m³. Dat is: 27 m³ meer dan in 2023. Maar nog steeds: heel veel minder dan in vorige jaren.

In de volgende staafdiagram kun je het gasgebruik vanaf 2017 vinden. Alle cijfers komen uit de jaarnota's van Eneco.



In 2024 heb ik met hulp van broer Tom, topper in techniek, onderzocht of het zinvol zou zijn zonnepanelen op mijn dak te laten plaatsen. We hebben een voorlichtingsbijeenkomst van het bedrijf Solar Box (Den Hoorn) bezocht.

Gezien mijn lage gasgebruik (men stond ervan te kijken) bleek ik volgens de man van het bedrijf genoeg te hebben aan drie panelen. Maar het was niet rendabel voor Solar Box om die te plaatsen.

Nou, dat is dan duidelijk.

Factoren die een rol spelen bij mijn lage scores:

1. Met mijn Toon kan ik het proces heel nauwkeurig volgen en regelen.
Ik heb 'm sinds december 2015. Er veel plezier van; echt een aanrader.
2. In 2021 is mijn kruipruimte gevuld met zogeheten EPSHR+++parels.
3. En in 2023 is er HR++-glas aangebracht in mijn huiskamer
4. In 2022 heeft Saskia aluminiumfolie aangebracht achter de radiatoren in mijn huiskamer.
5. Hooikist
Mijn hooikist heb ik in 2024 215 keer gebruikt. Als ik uitga van 6 minuten gas per keer (voorzichtige

schatting), betekent dat een besparing van ruim 21 uur gas. Ik zette hem vooral in bij de bereiding van aardappels, macaroni en spaghetti. Ik benut mijn kist sinds februari 2010. Ik heb hem nu, tot 1/1/'25, 2831 maal gebruikt. Geloof het of niet. Met hetzelfde uitgangspunt van zes-minuten-per-keer houdt dat in dat ik zodoende nu ruim 283 uur gas heb bespaard. Applaus voor deze jongen!

6. Doserer, bedekselen en nawarmte.
Doserer: bijvoorbeeld door een afgepaste hoeveelheid water bij het koken.
Bedekselen: met een deksel op de pan gaat minder warmte verloren.
Nawarmte: als je het gas voortijdig uitdraait, gaat het proces ook nog wel even door.
7. Knijpkat
Sinds december 2021 heb ik er een. Met een knijpkat kun je zelf licht maken: simpele handbeweging. Ik gebruik hem elke maand, bij het opnemen van de waterstand; de meter zit in een donkere kast.

STROOM

Ik zit bij Eneco. De stroom van het bedrijf is 100% groen en komt uit Nederland.

In 2024 is het me gelukt nog weer minder stroom te gebruiken.

Er komen de laatste tijd signalen van netcongestie. Nieuwe bedrijven krijgen soms (voorlopig) geen aansluiting.

Mij vallen hierbij een paar dingen op. Opmerking: ik heb geen overzicht van het geheel.

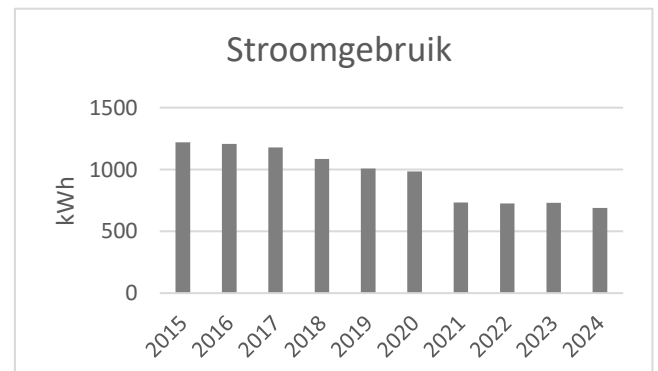
1. Veel mensen gaan er voetstoots van uit dat het stroomgebruik almaar verder blijft toenemen. Als zou het een natuurwet zijn.
2. De beeldschermtijd van veel mensen blijft maar toenemen.
3. Dat AI een slurper van stroom (en van water) is, krijgt amper aandacht.
4. En: voor het maken van bitcoins is jaarlijks evenveel stroom nodig als het totale verbruik van landen als Griekenland en Australië (bron: ACCountant, NBA-platform voor accountants en financials, 5/2/'24).

Bij dit alles denk ik: moet dat allemaal maar, volautomatisch? Is het allemaal vanzelfsprekend? Moeten we allemaal meehollen in de vaart der volkeren? Kunnen we ook nadenken?

Nou, een beter milieu en een beter klimaat beginnen bij iedereen. Daar gaat het te weinig over.

In 2024 kwam ik uit op 688 kWh. Nog nooit nam ik zo weinig af.

In onderstaande staafdiagram: een overzicht vanaf 2015.



Vooruitgang dus. De winst heb ik deels behaald door de koel-/vriescombinatie die ik sinds 21/1/'21 heb. Kijk, voor het effect daarvan, naar het verschil in gebruik in de jaren 2020 en 2021.

Als ik thuis ben, branden er alleen lampen in de ruimte waar ik ben.
En dan bijna altijd niet meer dan twee.

Ik heb geen vaatwasmachine en geen wasdroger. Wel wasrekken en een droogmolen. Je was buiten laten drogen: lekker fris! Wat verder meehelpt, is dat ik stroomslurpers als mijn magnetron en mijn oven alleen hoogstzelden gebruik.

De bonte was doe ik op 30 graden, de witte op 40. Ik was bijna altijd met een volle trommel. Per was gebruik ik maar 50gr/ml aan wasmiddel.

11 Glas

Glasbakken zijn er in Nederland sinds 1978. Toen ze voor het eerst werden geplaatst, waren er stemmen die beweerden dat mensen nooit bereid zouden zijn ze te gaan gebruiken.

Maar de praktijk laat zien dat bijna alle mensen in Nederland heus mee willen werken aan glasrecycling zodra je een stevig georganiseerde inzameling hebt. Dat is de les die we kunnen leren. Ook in andere sectoren van toepassing.

Ik vind de laatste drie jaar nog maar weinig glazen statiegeldflessen in de openbare ruimte. Het is duidelijk dat de twee statiegeldmaatregelen (plastic flesjes vanaf 1/7/'21 en blikjes vanaf 1/4/'23) ook doorwerken bij statiegeldglas.

Kijk maar:

2021: 57 flessen
2022; 35 flessen
2023: 19 flessen
2024: 10 flessen.

Ik denk: meer mensen zijn statiegeld gaan rapen, behalve blikjes en plastic flesjes ook statiegeldglas.

Het gaat best goed met ons systeem van glasrecycling. Het kan en moet nog wel beter: statiegeld op alle glazen verpakkingen. In landen als Duitsland, IJsland en Zweden zijn ze een stuk verder. De regie van de overheid is ook hier gewenst.

12 Restafval

Afvalverwerker Avalex en Gemeente Delft kunnen blij zijn met burger Henk Tetteroo. Want:

1. Ik heb (sinds mei 2017) een veel kleinere grijze container (voor plasticafval). De mijne: 140 liter; die van mijn burens: 240 liter.
2. Ik heb 'm in 2024 maar vier keer hoeven te laten legen: op 15/3, 21/6, 13/9 en 6/12.
3. Ik heb geen groene container. Veel van mijn burens wel. GFT-afval gaat in mijn compostbak of in de groene container aan de Latijns-Amerikalaan, op een steenworp afstand van mijn huis.

13 Compost

Als je zelf hebt ervaren hoe eenvoudig het is om te composteren, verwonder je je erover dat niet veel meer mensen het gaan doen.

Ik heb al eerder gerijmd:

Composteren kun je leren

Want de voordelen zijn klip en klaar:

1. Ik heb zoals geschreven geen groene container nodig
2. Geen container nodig: dat bespaart de afvalverwerker tijd en geeft mij ruimte in mijn achtertuin
3. Met de compost kan ik de grond in mijn voor- en achtertuin verder verbeteren

In 2024 heb ik 12 volle deksels uit mijn compostbak in mijn voor- en achtertuin gestort. Sinds ik ermee begon, in 2016, zijn het er nu 178.

Wat niet in de compostbak moet:
gekookt voedsel, zuivel, takken, brood, niet-biologisch fruit.
Evenmin: kamerplanten en snijbloemen (want: bevatten vaak bestrijdingsmiddelen)

Wat wel in de compostbak kan (en wat vaak niet bekend is):

- onbedrukt karton en ongekleurde eierdozen
- eigen haar; ik vraag het mee van de kapper na een knipbeurt
- pitten van steenvruchten
- het scheersel van stoppels; het vijlsel van teennagels en mijn

hielen; de knipsels van vingernagels

- restjes koude koffie en thee
- het gruis van eierschalen
- urine

Voor wie dit laatste vies en een taboe vindt: meststoffen gemaakt van menselijke urine blijken verrassend effectief. Dat ontdekte onderzoeker Kimo van Dijk van Wageningen University & Research. Urine blijkt beter dan de traditionele kunstmest (bron: AD, 17 mei 2025)

Waarom is groenafval recycleren zo belangrijk?

Ik laat Emiel de Kruijff aan het woord van Wormenboerderij Delft:

'Van al het restafval dat wordt ingeleverd, is een derde eigenlijk GFT-afval. Dat is ruim 1 miljard kilo die elk jaar wordt verbrand. Hier valt dus veel winst te behalen. Van groenafval dat apart wordt ingeleverd, kan de gemeente compost maken. Dat vervangt andere bodemverbeteraars, zoals turf in potgrond en kunstmest in de landbouw. Beide zijn erg slecht voor het milieu doordat ze veel CO₂-uitstoot veroorzaken. Hoe meer we dus composteren, hoe beter voor de wereld.' (bron: Delft op zondag, 16 maart 2025)

Geen bladblazer, maar een bezige bezem!



Brooming business, zeg maar.

14 Zwerfafval

Sinds 2003, 21 jaar dus nu, ben ik zwerfafvalpakker. Toen begon ik met het rapen van blik. In 2006 kwamen daar de plastic flesjes bij. In 2007: de glazen statiegeldflesjes. In 2019 ging ik ook peuken pakken.

Sinds 1 juli 2021 zit er statiegeld op plastic flesjes en sinds 1 april 2023 op blikjes. Mijn raapoverzicht laat zien hoe drastisch het effect is van die maatregelen.

Jaar	B	PF	SG	P
2003	613			
2004	1410			
2005	2205			
2006	3015	1315		
2007	3770	1557	33	
2008	4152	1667	25	
2009	4306	1688	36	
2010	4578	1735	27	
2011	5700	2214	25	
2012	6039	2357	41	
2013	6328	2494	36	
2014	6579	2764	40	
2015	6571	2576	45	
2016	7196	2909	40	
2017	7434	2831	57	
2018	7423	2767	88	
2019	7101	2594	58	3540
2020	5667	1990	47	4697
2021	7551	1919	57	8147
2022	7409	968	35	11982
2023	3361	502	19	10275
2024	892	376	10	10495
Totaal	109300	37223	719	49136

Van de 892 blikjes waren er 248 van Red Bull. (Het is dus de hoogste tijd dat de

Rode Stier gecastreerd wordt. Oftewel dat het bedrijf de kosten gaat betalen voor de rotzooi die het aanricht.)

Van de 892 blikjes kon ik er 240 te gelde maken. Blik dat ik niet kan inleveren voor statiegeld, breng ik naar Metaalrecycling Ben Jansen (Lagosweg, Delft). Al sinds augustus 2013.

En van de 376 plastic flesjes kon ik er 80 inleveren.

Als in de toekomst het aantal inleverpunten wordt verhoogd van 15 cent naar 25 of 50 cent (beide maatregelen nog niet zeker), verwacht ik daarvan verdere verbetering van het systeem.

19 november 2024

Ik werd 73. Dochters Marjolein en Annelies trakteerden me op een concert van UB40. Gedrieën naar Amsterdam, Ziggo Dome. Springkussenplezier. Geweldige, snoeiharde reggae. Het swong (in dit geval een sterk werkwoord) als een tierelier. Ook om een andere reden was de avond fantastisch. De organisatie gebruikte plastic bekertjes met statiegeld voor de duizenden bezoekers. Heel veel afval voorkomen. Makkelijk gemaakte discipline. Het kan wel!

Aan mijn rugtas zit een labeltje met de tekst: 'We recycled 18 plastic bottles for your new reusable bag'

Een veelgebruikte woordgroep voor: afval in de openbare ruimte achterlaten is: op straat gooien. Maar dat klinkt veel te actief. Het Belgisch-Nederlandse woord 'sluikstorten' is veel treffender.

Follow the money

*Ach, wat zal ik erom malen
lachte een dwaas uit een veel te rijk land
en gooide een blikje in de kant
dan hoeven ze 'm niet uit die bak te halen*

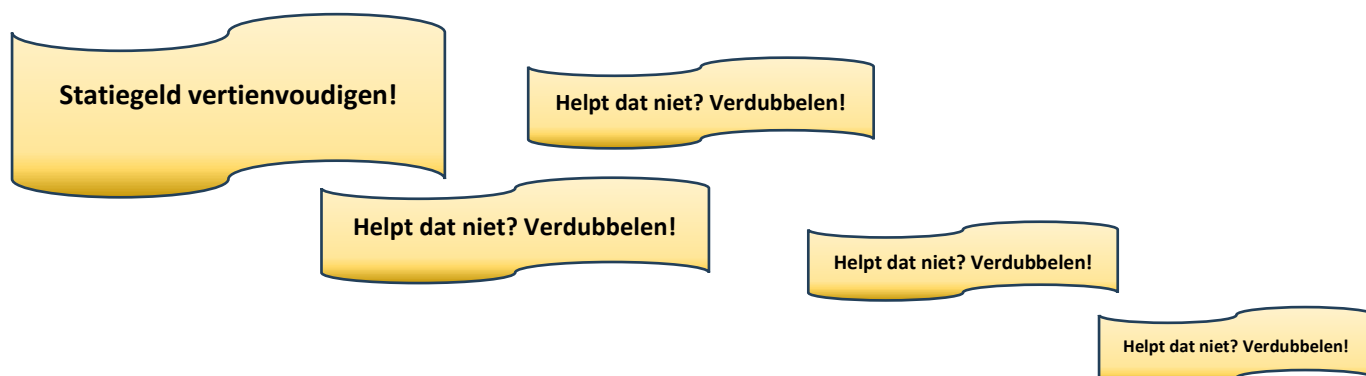
*Z'n vrouw van hetzelfde laken een pak
en bovendien ook nog even dom
maalde er ook geen sikkepit om
en gooide die dingen in een vuilniszak*

*Bij nacht en ontij gaan ze door de straten dwalen
ongewassen sloebers met zweren en puisten
om het aluminium goud er dan weer uit te halen*

*Junks met zakken vol blikjes in hun knuisten
die met de opbrengst hun dealers gaan betalen
de penoze lacht in z'n vuisten*

1 december 2025

HF



15 Persoonlijke gezondheid

1. Mijn gewicht was op 1/5/'24: 90 kg. Op 27/12/'24; 92,5 kg. Daarmee was mijn BMI te hoog.
2. Sinds maart 2021 oefen ik een keer per week bij Fysiotherapie RijswijkBuiten, de praktijk van dochter Marjolein. Ik heb 14 oefeningen overgenomen die ik vaak thuis doe; niet elke dag allemaal. Bedenk: het is een kans, laagdrempelig en gratis, die voor velen in principe binnen handbereik is. Je moet wel willen. Ik heb er veel profijt van. Een duur sportschoolabonnement is overbodig.
3. Ik heb geen medicijnen nodig gehad, alleen oogdruppels tegen te droge ogen. Wel een corona- en een grieprik laten zetten.
4. In 2024 heb ik 14 keer plasma gedoneerd. Data: 17/1, 21/2, 14/3, 3/4, 1/5, 29/5, 19/6, 10/7, 14/8, 4/9, 25/9, 30/10, 21/11, 12/12. Ik doneer nu bijna 55 jaar waardoor ik moeilijker te prikken ben (eeltvorming). Soms stopt de afname. Mijn gezondheid wordt min of meer in de gaten gehouden: voor de donatie heb ik altijd een gesprek met de door mij ingevulde vragenlijst als leidraad. En de vingerprik levert een beeld op van pols, hB-gehalte en bloeddruk. Bij mijn 275ste heb ik de priksters/priksterren getrakteerd. De donatie van december was mijn 282ste.

Tot enkele jaren terug mocht je maar tot je 70ste doneren. Nu mag je, bij gebleken gezondheid, langer geven. Vooruitgang!

16 Roken

Leden van de actiegroep 'De pijp uit' heb ik tot nog toe altijd uit mijn buurt kunnen houden. Toch heb ik in mijn 73+-leven nooit gerookt. Ik ben er blij mee en ik heb het nooit gemist. Het heeft mij en mijn omgeving vele voordelen opgeleverd.

Toen ik in Leiden studeerde, was ik lid van een dispuut van neerlandici (een groep vakgenoten). Ik heb weleens voorgesteld rookvrije bijeenkomsten te gaan houden. Geen schijn van kans: zowat iedereen wilde gewoon doorpaffen. We schrijven de zeventiger jaren. Er is sindsdien veel verbeterd.

We hebben hier te maken met een beleidsterrein waarop de rijksoverheid wel beleid voert. Door prijsverhogingen, door het aantal verkooppunten te beperken, door reclame aan banden te leggen. Door afschuwelijke foto's op sigarettenpakjes en daarop ook waarschuwendende teksten in begrafenisletters.

(Zie het HFFetje even verderop voor wat voorbeelden van die teksten.)

De strijd tegen het roken is taai. In zeker opzicht is er wel verdere vooruitgang: het percentage volwassen Nederlanders dat rookt, bedroeg in 2000: 28. En in 2020: 14,7 (bron: Trouw, 6/1/25).

Maar veel jongeren gebruiken vapes en raken aldus verslaafd. Ze weten vaak niet

hoeveel gif ze binnenkrijgen.

Rokers vergiften zichzelf. Longkanker, strottenhoofdkanker en COPD: het is een massaal gevolg (onderzoek RIVM, Trouw, 6/10/24).

En de omgeving mag meegenieten, onder meer met overal in de openbare ruimte peuken en lege pakjes. Dus: pak die peuk!

Denk ook nog maar aan de sjoemelsigaret. Laten we daarom het beestje bij de naam noemen. De tabaksindustrie is een criminele bedrijfstak.

Hffetje

Voor de rokers onder u

Vroeger was het heel gewoon om op verjaardagen en andere feestjes glazen met sigaretten erin op tafel te zetten. Mijn vader en moeder rookten alle twee, m'n moeder Alaska en m'n vader Gold Flake, dus ja, bij ons stonden die glazen er ook. Totdat mijn vader zelf een mooie doos van hout met fineer had gemaakt met daarin vakjes, drie voor

sigaretten zonder, één voor sigaretten met filter en een vakje voor sigaren, die rookte mijn opa. Het fineer had hij netjes uitgesneden en daarin een aantal sigarettenmerken verwerkt. Zijn eigen merk rechtsboven, North State, Camel, Lucky Strike en net niet meer leesbaar midden onder, Alaska. Voor zichzelf had hij van het restmateriaal een heus houten sigarettenkoker gemaakt. Z'n aansteker, een stoer Ronson gas-exemplaar, staat ernaast. Ik was er trots op dat hij dat allemaal kon.

Zaterdag dertien december 1969, ik was precies vier weken daarvoor twaalf jaar geworden. We zouden naar de markt gaan met z'n vieren, maar hij ging nog even op de bank liggen, want hij voelde zich niet zo lekker. Niet veel later waren m'n moeder, m'n zusje en ik getuige van een minutenlange, misschien wel slechts secondenlange doodstrijd. Een zware hartaanval maakte een einde aan z'n leven. Die dag staat in mijn geheugen gegrift en op mijn netvlies gebrand.

Ik zal niet beweren dat alleen het roken de oorzaak was, maar het was er wel een groot onderdeel van. Niet veel later ben ik zelf ook gaan roken, zwaar gaan roken zelfs.

Vijfentwintig jaar heb ik dat gedaan en in die tijd is wel duidelijk geworden dat die verslaving echt niet goed is voor een mens. Er zijn zelfs verplichte waarschuwingen op verpakkingen gekomen. Henk heeft ze in een

aantal talen geraapt en ik heb ze uitgestrooid over de sigarettenkist van m'n vader. Ik weet het, stoppen is niet makkelijk, maar als je het voor jezelf niet kunt opbrengen, doe het dan voor je kind(eren), of als je die niet hebt, voor een willekeurig jongetje van een jaar of twaalf.



17 Alcohol

Ik drink de laatste jaren steeds minder alcohol. En ik dronk al weinig.

Het is niet moeilijk voor me. Ik kan er tegenwoordig slecht tegen. Als ik er geen water bij drink, heb ik, na een glas, de volgende dag al hoofdpijn.

In mijn PDJ 2022 schreef ik nog dat ik maximaal een glas per dag dronk. Dat is in 2023 verder verminderd: tot ongeveer een glas per twee dagen.

De Gezondheidsraad schrijft (2023): 'Het wordt steeds duidelijker dat alcohol heel slecht is voor de gezondheid'. En men adviseert niet elke dag te drinken. En liever geen alcohol of hooguit een glas.

Wat ik dan nog wel nuttig? Bij voorkeur: bier of witte wijn. In restaurants en cafés vraag ik altijd naar bio, ook als het niet op de kaart staat. Ik wil het denken op gang brengen.

Een lekker alternatief dat steeds meer in zwang komt, ook bij mij, is het 0.0-bier.

Naar schatting een derde van al het geweld in Nederland heeft met alcohol te maken. (Han van der Maas, hoogleraar psychologie).

Ten slotte 1: graag statiegeld op alle bieren en wijnflessen. ODIN is er in augustus '24 mee begonnen.

Ten slotte 2: graag een waarschuwing op alle flessen met alcohol dat het spul kanker bevordert, zoals een Amerikaans deskundige, ik kan niet meer vinden wie, recentelijk aanbeval.

18 Drugs

Ik heb nooit drugs gebruikt. Geen soft, geen hard. Ik ben er heel tevreden over.

Stelling: het is de hoogste tijd dat er een groot debat komt over het massale drugsmisbruik in Nederland. Drugs ontwrichten onze samenleving. Maar ook in de landen van herkomst hebben ze een verwoestende werking.

Wie bereid is mondiaal te denken en te doen, rekt zijn/haar eigen voetafdruk uit en handelt vervolgens naar bevind van zaken. Mondiaal denken en doen breng je in praktijk als het gaat over drugs. Dat zit zo.

- a. Er worden alleen al in Nederland enorm veel drugs gebruikt. Trouw van 12/9/24 kopt: 'Nederlanders besteden bijna 1 miljard aan drugs'. Dat is: per jaar! Het is voor het eerst dat het berekend is. Onderzoekers concluderen dit na het meten in zuiveringsinstallaties van cocaine, speed en ecstasy in rioolwater. 'We kijken alleen wat er door een Hollandse neus of mond is gegaan' zegt onderzoeker Thomas ter Laak van KWR, het onderzoeksinstituut van de drinkwatersector. De omvang van de totale Nederlandse drugsindustrie en handel met het buitenland, naar schatting goed voor vele miljarden, blijft daarmee buiten schot. Mijn reactie: het loopt dus gierend uit de klauw.
- b. Rotterdam is in 2024 begonnen met een campagne over het verband tussen drugsgebruik en allerlei vormen van geweld die Nederland

teisteren. (Ga naar: drugsimpactrotterdam.nl). Teksten van drie affiches in deze campagne: 'Jouw lijntje/zijn liquidatie'; 'Er kleeft bloed/ aan jouw pil'; 'Jouw drugsgebruik blaast portieken op'.

- c. Mijn reactie: in deze campagne ontbreekt volledig de aandacht voor het feit dat de drugsmafia het spul uit Midden- en Zuid-Amerikaanse landen haalt. En in die landen (onder meer Mexico, Ecuador, Colombia, Venezuela) oefenen deze misdadigers hun rampzalige en macabere terreur uit.

Vragen: hoe kunnen Nederlandse drugsgebruikers daarvan wegstijgen? Hoe? Waarom is daar geen debat over? Nou?

19 Vuurwerk

Ik heb nog nooit vuurwerk gekocht en ik zal het ook nooit gaan doen. Ik heb het nog nooit gebruikt. En ik zal het ook nooit gaan doen.

Bij de jaarwisseling 2022-2023 had de vuurwerkbranche een omzet van 110 miljoen euro. Bij de volgende jaarwisseling was dat 105 miljoen euro. En in 2024-2025 ging er voor 118 miljoen euro de lucht in.

Onderzoek (mei '25) wees uit dat er 25 jaar na de vuurwerkkramp in Enschede in Nederland nog steeds evenveel opslagplaatsen in woonwijken waren. Niets geleerd?

De ellende die hiermee gepaard gaat, is genoegzaam bekend. De druk op ziekenhuizen en handhavers is te groot.

De politie is voor een verbod.

Gelukkig komt er, weliswaar pas vanaf 2026, een algeheel verbod op consumentenvuurwerk (besluit Tweede Kamer, 9/4/25; besluit Eerste Kamer 1/7/25).

Een overheid die de regie neemt: eindelijk en de hoogste tijd. Nu die opslagplaatsen nog opdoeken.



STRAF EN BAR

In het Belgisch-Nederlands staat het bijvoeglijk naamwoord 'straf' voor: geweldig, fantastisch. Oud-wielrenster Annemiek van Vleuten, dat was: 'een straffe madame'. En 'een straffe prestatie', dat is een heel knappe.

In mijn streektaal kennen we het adjectief 'bar'. Anders dan in het Algemeen Nederlands betekent dit ook zoiets positiefs. In mijn omgeving zijn 'barre mannen': geweldige kerels. En 'barre muziek', die is heel goed.

'Straf' en 'bar': het zijn maat- en graadwoorden.

20 Gokken

Ook hier doe ik niet aan mee.

Op 1 oktober 2021 heeft de politiek besloten on-line gokken te legaliseren. Allerlei bekende Nederlanders, vooral uit de voetbalwereld, gingen de gokkerij aanprijzen. Een bombardement. Bijna alle profvoetbalclubs in Nederland sloten een sponsorovereenkomst met een gokbedrijf. Het was voorspelbaar dat er zo weer een nieuwe groep verslaafden zou gaan groeien.

En dat is ook gebeurd.

Inmiddels is er weer een verbod op de genoemde reclames. Een schoolvoorbeeld van jobeleid. Van een overheid die zich eerst onverschillig opstelt (Gods water over Gods akker) - en die dan weer moet gaan ingrijpen om de schade te herstellen.

Gokverslaving is een van de ernstigste: volgens deskundigen heeft een van de drie betrokkenen gedachten aan zelfdoding.

21 Autocultuur

De personenauto is, qua CO₂-uitstoot, een slecht vervoermiddel. Benenwagen, fiets, bus, trein: ze doen het allemaal beter.

Cijfers van fysisch-chemicus Roel Grit, in zijn boek 'Wetenschap is geen mening' (2023) : een auto stoot per passagier per kilometer 104 gram uit. En een grote auto: 158 gram.

Vliegtuig en cruiseschip doen het nog veel beroerder. Om maar te zwijgen van het ruimtevaartuig.

Met mijn Sparta Marathon (trouwe tweewieler) stoot ik 0 gram CO₂ per kilometer uit. En dat doe ik al decennia, met de fietsen die ik in de loop der tijd bereed.

Maar dit gegeven lijkt geen enkel gewicht in de schaal te leggen. Regie van de rijksoverheid ontbreekt volledig. Het aantal personenauto's in Nederland blijft maar doorgroeien - alsof het een natuurwet zou zijn. Op 1/1/'25 waren het er ruim 9,2 miljoen, 2% meer dan een jaar eerder.

Daarbovenop: van die 9,2 miljoen is het aandeel SUV's steeds groter. In 2024 was 56% van de nieuwe auto's een SUV. Die bakken zijn groter en zwaarder. Voor de inzittenden is dat veiliger, maar voor fietsers en voetgangers niet. De kans op een dodelijke afloop na een aanrijding met een zware auto is 20% hoger dan gemiddeld (onderzoek RTL Nieuws, 28/12/24).

Uit onderzoek van het Britse magazine 'Autocar': het gemiddelde eigen gewicht van nieuwe automodellen is in 7 jaar gestegen van 1553 naar 1947 kg. Nieuwe modellen zijn niet alleen zwaarder maar ook veel langer en breder. (AD, 9/8/24). Een treffend vlechtwoord: autobesitas!

Er is wel een officiële algemene doelstelling (drastische vermindering van CO₂-uitstoot in 2030) maar voor het autoverkeer blijkt die niet te gelden.

Een voorbeeld. Bij het debat over de bouw van de A4 Midden-Delfland speelde het argument 'klimaat' geen enkele rol. Rijkswaterstaat negeerde het. Zowel toen het ging over wel/niet aanleggen (2011)

als toen het handelde over het verbreden naar het zuiden toe (2018,2020). In het overzicht van de onderbouwende rapporten schitterden de door de politiek gemaakte klimaatafspraken door afwezigheid.

De politiek (landelijk, provinciaal, regionaal) toont geen interesse voor deze ontwikkeling.

Intussen groeit niet alleen het wagenpark (raar woord trouwens). Ook de autowegcapaciteit wordt nog steeds verder uitgebreid, zonder debat.



Wagenbelt!

Denk alleen al in mijn omgeving (Delft Zuid-Holland), aan: de bouw van de Blankenburgtunnel, de A13-A16 (rijkswegen), de verbreding van de Wippolderlaan en de weg Westerlee- Den Hoorn (provinciale wegen). Stuk voor stuk: met grootschalige landschapsverwoesting tot gevolg.

Niet alleen de politiek laat het schromelijk afweten. Waar toch is de onafhankelijke journalistiek die dit zou moeten registreren/aan de kaak stellen?

Er zijn intussen krachtige en steekhoudende argumenten om kritisch te kijken naar de hier beschreven ontwikkeling:

1. De bezettingsgraad van een personenauto is slechts 1,41 personen. Aandacht voor de mogelijkheid van autodelen

(carpoolen) is er amper.

2. Van de autoritten over minder dan 7,5 kilometer gaat 50% met de auto. Van de ritten over minder dan 5 kilometer is dat 33%.
3. Onderzoek van de GGD- Zuid-Holland wijst uit dat we in onze provincie vijf sigaretten per dag binnenkrijgen, door o.m. het verkeer.
4. Auto's staan ongeveer 95% van de tijd stil en ruimte in beslag te nemen. De affiche 'Ruimtegebruik' van de ENWB (1978), de organisatie die nu 'Fietsersbond' heet, is in dit verband iconisch (om dat afgesabbelde woord nu eens terecht te gebruiken). Op de plaats waar een auto staat te staan, kunnen acht fietsen gestald worden. Het is bekend dat het in binnensteden 's zomers warmer/heter is dan elders. De stad wordt een steenoven. Parken, bomen, struiken zorgen voor verkoeling. Ontstane tuinen (waar tegels gewipt zijn) helpen. Maar onderzoek van stichting Natuur en Milieu wijst uit dat de afgelopen vijf jaar het aantal vierkante meter groen per huisadres met 24% daalde. Dit is bekeken in de 30 grootste gemeenten van Nederland (Nieuwsbrief, 19/12/24).

Gelukkig is er een structurele ontwikkeling om in de stedelijke omgeving de auto te temmen. Een proces van misschien de laatste twintig jaar, vooral in de Randstad. Dat blijkt uit:

- a. Het autovrij/autoluw maken van binnensteden

- b. Het invoeren van nulemissiezones
- c. Het introduceren en uitbreiden van betaald parkeren
- d. Het uitbreiden van zones waarin de maximum-snelheid naar 30km/u wordt teruggebracht.

**Tegenover de proleterige SUV -
staat de edele vouwfiets**

Goed en hoopgevend. Maar zeer opvallend, tot nog toe echter niet voor politiek en journalistiek, is dat deze ontwikkeling hartgrondig vloekt met de praktijk dat in de buitengebieden nog steeds wordt ingezet op meer asfalt/wegcapaciteit.

De mantra van Rijkswaterstaat (RWS) is hier steeds: dit verbetert de doorstroming - alsof al dat extra verkeer nooit ergens zijn bestemming vindt. Voor RWS lossen die auto's op in het niets...

ZKG

Een zkv is een zeer kort verhaal. Het genre is bekend geworden door schrijver A.L. Snijders.

Ik introduceer nu een zkg.

**I like
my bike**



Zegt iets
over je
fiets

Onze autocultuur

- a. In de klimaatcrisis is er leiderschap nodig. Goede rolmodellen graag. Dan is het 'een beetje dom' dat koning Willem Alexander zijn warme en royale belangstelling laat blijken voor topvervuiler en topverdiener/belastingontwijker Max Verstappen.
- b. Het AD is een asfaltkrant. Elke week: twee volle pagina's over auto's. Daaronder: een bespreking van weer een nieuwe en peperdure heilige koe. En elke week een lyrische pagina ('Mijn allesie') over iemand met een wel heel grote auto. 'Nee, ik ben niet van plan 'm elektrisch te maken.' Met deze mensen kunnen we de oorlog nooit van zijn leven winnen. Eisenpakketten en noten op hun zang...
- c. Teletekst heeft een stompzinnige definitie van: Verkeersinformatie. Die gaat alleen over files en stremmingen op/van autowegen. Radio West: van hetzelfde laken een pak. Alsof er geen o.v- reizigers zijn en fietsers.
- d. Een ander woord voor 'autocultuur' is: autocratie. En in boze buien gebruik ik: autoterreur.
- e. Voorstel: voortaan elke eerste maandag van de maand een autovrije zondag. Om te kunnen ervaren dat het mogelijk is anders te leven. Adem te halen. Even ontsnappen aan onze hypernerveuze samenleving.

22 Vliegen

Vliegen is schreeuwend milieuvijandig. Ik vind het godgeklaagd dat zoveel mensen blijven vliegen - terwijl de klimaatcrisis steeds onheilspellender wordt.

Ik hoor niet bij het vliegvee. Ik heb in mijn leven, ik ben nu 74, maar drie keer gevlogen en daar zal het vrijwel zeker bij blijven.

Als ik zou vliegen, zou ik in mijn eentje 205 gram CO₂-uitstoot veroorzaken (net als al de andere passagiers in het vliegtuig). Maar als ik loop of fiets, stoot ik 0 gram CO₂ per kilometer uit.

Net als bij het autoverkeer blijft de broodnodige trendbreuk (veel minder vliegen) almaar uit. Er is geen enkele regie vanuit de rijksoverheid.

Het tegendeel is het geval. Twee citaten over het jaar 2024:

- 'De wereldwijde vraag naar vliegereizen heeft vorig jaar een recordhoogte bereikt. Daarmee kwam de vraag weer boven het niveau van voor de coronapandemie uit.' (AD, 31/1/25)

- 'De Nederlandse luchtvaart heeft nog nooit zo veel CO₂ uitgestoten als in 2024' (AD, 8/4/25).

De CO₂-uitstoot van de luchtvaart groeit al decennia.

In 1970: ongeveer 360 miljoen ton

In 1990: 600 miljoen ton

In 2020: 1200 miljoen ton (bron: Greenpeace Magazine, lente 2025)

Andere cijfers: In 2000 verwerkten de Nederlandse luchthavens 40,8 miljoen passagiers. In Trouw waren dat er 71,3

miljoen (Trouw, 6/1/25).

Nog een. De 20% langste vluchten veroorzaakt zo'n 80% van alle emissies in de luchtvaart. (Trouw, 26/9/24). Denk hierbij aan bestemmingen als Bali, Thailand, Australië.

Waarom wordt er in Nederland en daarbuiten nog steeds zoveel en steeds meer gevlogen?

Twee belangrijke redenen (er zijn er meer):

1. De prijs is tientallen jaren kunstmatig laag gehouden (geen BTW op kaartjes, geen belasting op kerosine) De vervuiler berokkent veel schade zonder ervoor te betalen. Wel de lusten, niet de lasten.
2. Eerlijke informatie over al de nadelen van die vliegerij begint er pas de laatste jaren te komen en dan nog mondjesmaat. Woordenboek Van Dale heeft in de 15de druk voor het eerst het lemma 'schiphollen' opgenomen. Betekenis: 'misleiden door manipulatie, leugens, het verdraaien van feiten enz. (welke handelwijze wel wordt toegeschreven aan Schiphol in relatie tot de omwonenden van die luchthaven).'

De rijksoverheid heeft het op beide punten tot nu toe schromelijk laten afweten. In duurzaamheidscampagnes van het Rijk wordt er nog steeds nooit opgeroepen tot minder vliegen.

Een krant als het AD vindt, hoe onverantwoord, het normaal dat er steeds meer gevlogen wordt. Daarom mijn ingezonden brief na het vraaggesprek

(21/12/24) met Marjan Rintel, baas van KLM:

'Mevrouw Rintel is, als baas van KLM, een vrouw van de wereld. Maar dat de klimaatcrisis steeds verder om zich heen grijpt, dat is nog niet tot haar doorgedrongen. Dat is al erg genoeg. Maar dat de AD-journalisten Bremmer en Timmer haar daar niet eens kritische vragen over stellen, maakt het alleen maar verontrustender.'

De brief werd niet geplaatst.

23 Tuinoogst

- Aardappels: 913 gram (tot 28/9)
- Radijsjes: 5
- Tomaten: 30 (tot 3/10)
- Knoflook: 60 gram (tot 5/7)
- Paprika: 4 (totaal 80 gram; tot 18/10)
- Druiventrossen: 25 (tot 9/9)
- Zwarte bessen: 20 gram (tot 23/6)
- Rode bessen: 50 gram (tot 20/6)
- Witte bessen: -----
- Pruimen: 53 (tot 22/8)

En verder kon ik vijf keer tien lampions (physalis) uit mijn voortuin uitdelen. En twee potjes citroenmelisse.

24 Tuinwaarnemingen

1. Bloei volgorde in mijn tuin in het voorjaar: sneeuwkllokjes - winterakonieten (op 8/2: 107) - krokussen - narcissen - schoenlappersplant
2. Duiven: de duif moge dan het symbool van de vrede zijn - in mijn tuin zie ik, als ik zonnebloempitten

of broodkruimels heb gestrooid, steeds verwoede fladdergevechten tussen houtduiven en Turkse tortels.

3. Waterschotel: de kleinere vogels die in mijn tuin komen, gebruiken 'm wel om te badderen. Te weten: koolmees, huismus, pimpelmees, roodborst. Ook: merel en spreeuw. Spetterpret!
De grotere (houtduif, Turkse tortel, kauw, ekster, gaai, halsbandparkiet) badderen niet. Heel soms zie ik een houtduif eruit drinken.
4. Andere bijzondere waarnemingen:
 - a. Vanaf 23/2: spreeuw in nestkast achtergevel.
16/4: ze zijn nog aan het broeden.
21/4: er ligt een ielig jonkie op straat, waarschijnlijk uit het nest gekieperd (herkenbaar: kopje, snavelkje, pootjes). Akelig, roze, zelig.
8/6: er zijn nog spreeuwen actief in de nestkast.
Tweede nest?
25/6: ik hoor geen geluiden meer in de kast
 - b. 8/4: drie huismussen, tegelijk badderend en fladderend in m'n waterschotel
 - c. 2/7: een gaai, heel even
 - d. 11/8, 21:45: schemer, warme avond: twee egels op straatje van mijn achtertuin; vreemd,

'trekkend' geluid. reageren tammig als ik ze benader.



De knijpkat van Henk



Gebietste beker (nou ja: mok)

- Deze heb ik gekregen van RWS in het overleg dat we voerden in de jaren voor de opening van de A4MD
- Tea4 All: A4All was de naam van de aannemerscombinatie
- Zo wilde men suggereren dat de weidevogelstand niet te lijden zou hebben



Een
A4mok
dus

25 Groot-genoeg

'Groot-genoeg': zo heet mijn geboortehuis. Het ligt aan Woudseweg van Den Hoorn naar De Lier v.v. Mijn broer Peter is nu al jaren de eigenaar en heeft er zijn kantoor.

In 2024 heb ik er negen keer gewerkt. Ik ben er dan aan het schoonmaken (vegen, ragen, opruimen, zwerfvuil rapen en zo). Meestal zo'n anderhalf / twee uur.

Ik heb in 2023 het grootste deel van de kosten van het buitenschilderwerk op me kunnen nemen.

26 Lidmaatschappen

Met een betalend lidmaatschap kun je invloed uitoefenen. Net zoals met de keuze van je bank.

Ik ben betalend lid/sympathisant/donateur van Wereld Natuur Fonds, Greenpeace, stichting Natuur en Milieu, Milieudefensie, Natuurmonumenten, Fietsersbond, Vogelbescherming, ODIN en Urgenda (alle nationaal en internationaal opererend).

Verder van NMP (Vereniging voor Natuur- en Milieubescherming, Pijnacker), BTV (Bewoners Tegen Vliegtuigoverlast, Rotterdam), Agrarische Natuurvereniging Vockestaert, Natuurlijk Delfland, het Zuid-Hollands Landschap, de Midden-Delfland Vereniging en stichting Batavier (alle: provinciaal of regionaal werkend).

En, omdat alles met alles samenhangt: van de Hartstichting, het Reumafonds, het Longfonds, de Nierstichting. En van Amnesty International, Artsen zonder Grenzen, het Rode Kruis en Cordaid.



Fiets geheel gemaakt van afval
Foto: Henk Frigge – 19 november 2025

Fiets

*Is het een luchtfiets,
een wereldfiets of wellicht
een wereldstandaard?*

Haiku – 3 december 2025

HF

Zij zoenen groen In groene seizoenen



Van boven naar beneden – Foto's Henk Frigge
Gerande spanner - 6 mei 2024
Huiszebraspin - 9 mei 2024
Schorsmarpissa - 18 mei 2024



▶ Demonstranten van XR liggen 'dood' op de grond om te laten zien wat volgens hen de gevolgen van klimaatverandering kunnen zijn. FOTO: NICO SCHOUTEN

▶ Extinction Rebellion trekt weinig bekijks met maandelijkse klimaatdemo

Activisten 'sterven' op Markt

Als de klok 12 uur slaat, liggen zo'n twintig Delftse klimaatactivisten 'dood' op de grond. Al anderhalf jaar lang demonstreren ze elke eerste maandag van de maand op de Markt voor het klimaat. Veel aandacht trekken de maandelijkse demonstraties niet.

Maurice Gispen
Delft

Om stipt twaalf uur gaat een clubje klimaatactivisten van Extinction Rebellion (XR) op elke eerste maandag van de maand op de Markt liggen. Door op de grond te liggen beelden ze 'doodgaan' uit. Wat ons allemaal te wachten staat, volgens de demonstranten, als we niet nú iets aan het klimaat doen.

Maar tijdens de actie is het enige publiek een enkeling die een kop

koffie op het plein drinkt of een voorbijganger op de fiets. Toch weerhoudt het ze er niet van om ook deze maand weer op te komen dagen. Rond kwart voor 12 staat XR-lid Zimrimlim van den Oever midden op het plein te wachten. Hij ontvangt iedereen die zich aansluit voor de demonstratie hartelijk. „Als het luchtalarm afgaat, dan sterven wij. Want dit is geen oefening, het is een echt alarm”, vertelt hij.

Yogamatje

Vier deelnemers doen deze week voor de eerste keer mee. De betogers die er elke maand bij zijn, klappen vrolijk om de nieuwkomers te verwelkomen. In een kring stelt iedereen zich voor. Drie minuten voordat het luchtalarm zal loeien, gaat een vrouw alvast op haar yogamatje op de grond liggen. „Ik ben niet zo snel meer.” Ze heeft net als een paar anderen een matje mee voor de koude ondergrond.

Dan klinkt het luchtalarm en zakt iedereen naar de grond. Behalve Van den Oever. Hij loopt rondjes om de demonstranten heen, terwijl hij een toespraak houdt door zijn megafoon. „Het klimaat verandert en de aarde warmt op. Overheden en bedrijven beloven veel en doen te weinig”, klinkt over het plein. „Meer dan tweehonderd levens zijn verloren door de overstromingen vorige week in Spanje. Wij, de mensen die hier op de grond liggen, maken ons ernstig zorgen!”

“**Mijn vraag is: hoe voorkom ik ná mij de zondvloed?**”

– Chris Smitskamp (81)

Een vrouw op één van de terrassen op de Markt probeert zijn toespraak te onderbreken. Of ze wel toestemming hebben gekregen om dit te doen. Maar toestemming voor een demonstratie is niet nodig. En Van den Oever gaat gestaag door.

Voorbijganger Jan stopt even met zijn fiets. „Ze staan tenminste niet op de Rijksweg, dus ze vallen hier niemand lastig.” Hij moet hard lachen. „Maar hadden het misschien beter op zaterdagmiddag kunnen doen.” Dan was het plein namelijk een stuk drukker geweest. Al lijkt het niet de prioriteit van de klimaatactivisten te zijn om voor 'opstoppen' te zorgen, zoals eerder in Den Haag gebeurde.

Deelnemer Karien Schilder vindt het fijn om samen te komen met gelijkgestemden. Op haar shirt staat in koeienletters geschreven 'Doodsbange Oma'. „Dan zie ik dat er nog meer mensen zijn die zich net zo veel zorgen maken als ik.” Ze

maakt zich vooral druk over het klimaat voor haar kleinkinderen en alle andere kinderen op de wereld. „Zaterdagmiddag kan natuurlijk ook, maar het is een symbolisch moment tijdens het luchtalarm.”

'Gestadig druppelen'

Naast haar staat Chris Smitskamp, die zichzelf op 81-jarige leeftijd bestempelt als het oudste XR-lid. „Door hier te komen inspireer je elkaar.” Dat er weinig reuring ontstaat door de actie, vindt hij niet erg. „Gestadig druppelen holt zelfs de hardste steen uit.” Oftewel: veel publiek of niet, de aanhouder wint volgens hem. „Ik zing het nog wel uit. Ik heb geen kinderen of kleinkinderen, maar mijn vraag is: hoe voorkom ik ná mij de zondvloed?”

Al met al duurt de bijeenkomst niet langer dan twintig minuten. Daarna springen de meesten op de fiets om weer aan het werk te gaan na hun 'lunchpauze'.



Jezelf onsterfelijk maken Chris.

27 Extinction Rebellion

Activistisch liggen



In 2024 heb ik, samen met anderen, deelgenomen aan het Delftse klimaatalarm van Extinction Rebellion. Zeven keer: op 5/2, 4/3, 6/5, 3/6, 1/7, 2/9, 7/10, en 2/12.

Steeds elke eerste maandag van de maand, na de sirene van twaalf uur, onder het, hopelijk goedkeurend, oog van Hugo de Groot. We gaan na de sirene enkele minuten in een ring op de stenen liggen, al dan niet getooid met XR-vlaggen. Een van de aanwezigen spreekt met een megafoon een boodschap uit om omstanders/voorbijgangers te informeren en misschien in beweging te krijgen. De groep blijft nog steeds maar klein: sinds 3/7/23, toen ik voor het eerst meedeed, zijn we met tien tot twintig.

Om de groep groter te krijgen zocht ik publiciteit. Dat leidde op 5/11 tot het grote voorpagina-artikel-met-foto (Delftsche Courant) van journaliste Maurice Gispen en fotograaf Nico Schouten.

Ik sympathiseer sterk met XR - maar geweld, vernieling en bekladding zijn voor mij uit den boze. Ze doen afbreuk en tegenstanders grijpen het gretig aan.

28 Geschiedenis PDJ

Sinds 2012 maak ik een Persoonlijk Duurzaam Jaarverslag.

Vanaf 2013 gaf ik het de titel 'Liefdewerk oud papier'.

Sinds 2016 verzorgt Henk Frigge de vormgeving.

Mijn verslag van 2017 heette 'Minder is meer'.

Dat van 2018: 'Niet tanken maar denken' In 2019 droeg het de titel 'Zuinig is zinnig'.

In 2020: 'Een beter milieu begint bij iedereen'

In 2021 publiceerden we 'Ecologisch presteren'.

In 2022: 'Klimatigen'

En in 2023: 'Strohalm'.

De bijdragen van de tweede Henk worden hierbij steeds breder (vormgeving, gedichten, andere teksten).

Hffetje Logica

Tijdens de coronapandemie moest de horeca op een gegeven moment de deuren sluiten. Op het journaal kwam een man in beeld in een kas vol met groen spul, ik weet niet meer precies wat het was, maar de man wist te melden dat hij het weg kon gooien, want het was bestemd voor de horeca. Ik vroeg toen aan iemand waar die mensen die niet naar een horecagelegenheid konden dan aten. Gewoon thuis, was het antwoord. Waar ze dat voedsel dan vandaan haalden, was de volgende vraag. Dat kopen ze gewoon bij de slager en de groenteboer, of in de supermarkt, was het simpele antwoord. Maar dan moeten daar toch tekorten ontstaan, betoogde ik. Toen bleef het stil.



Echt waar

*Echt, zo heet 'ie echt
terrasjeskommazweefvlieg
en zo schrijf je het*

Haiku – 26 november 2025
Foto – 18 augustus 2021

HF

COLOFON

Verantwoording en tekst

*Henk Tetteroo
Boliviastraat 20
2622 BL Delft
0152620786
h.tetteroo@gmail.com*

Opmaak en redactie

*Henk Frigge
Munterstraat 11
3123 PN Schiedam
0651621665
frigge.nl
henk@frigge.nl
degroeneschiedammer.nl
henk@degroeneschiedammer.nl*

december 2025



Het goudoogje
Foto - Henk Frigge – 11 september 2021