

Schoonste Kempen

Energiehuis Kempen
helpt bij al je energievragen

Red de restjes:
Kroketten worden hartige wafeltjes

Autodelen, iets voor jou?



IOK

IOK
IOK Afvalbeheer

driemaandelijks magazine - jaargang 2 - december 2024



6

Red de restjes, creatief
met overschotje kroketten



Pertang

Tijdens de wintermaanden gaan we voor een 'warme' editie van ons Schoonste Kempen magazine. En warm, dat interpreteren we in brede zin.

Een warm of goed geïsoleerd huis. Dat heeft pertang veel voordelen: het is comfortabeler en zorgt voor een lagere energiefactuur. Wist je dat we heel wat ondersteuning bieden om je op weg te helpen? Zo kan je een gratis bezoek van onze HUISdokter aanvragen. Lees er meer over op pagina 4.

Warme initiatieven, die zetten we graag in de kijker.

Denk aan vrijwilligers die zorgen voor gratis soep op school (pagina 3) of Kempenaren die hun wagen delen (pagina 12).

Maar bovenal wensen we jullie warme feestdagen. Goed omringd met familie en vrienden. Met lekker eten erbij.

Laat je inspireren door onze 'red de restjes' recepten, (pagina 6), zo gaat er niks van dat lekkers verloren 😊.

Warme wensen,

Johan Leysen

voorzitter IOK
en IOK Afvalbeheer

Kempenklap



'Nieuwjaarke Zoete zingen' is een traditie die vooral in de Kempen nog sterk leeft.

De kleindochters van Jef uit Herentals, Nora en Eva, kunnen niet wachten om op oudjaar deur aan deur te gaan en hun wensen voor het nieuwe jaar te zingen.



9

Zonder zorgen je woning
extra isoleren?



10

Een 2de leven voor textiel

Maak je huis winterklaar **4**
Hoe sorteren we jouw pmd? **8**

Jo kocht een heel jaar
geen kleding of schoenen **11**

Het Schoonste Plekje **11**
Autodelen, iets voor jou? **12**

Kort nieuws **14**

Kalender **16**

Nieuwjaarke Zoete in de Kempen

Meer weten over deze warme traditie en inspiratie voor liedjes: www.zing-ze.be/bedelzangtradities/nieuwjaarke-zoete/ of scan de QR-code.





Door de soep te maken
met onze leerlingen
en vrijwilligers, vermijden we
voedselverlies en zorgen we
voor een gezonde maaltijd.
2 vliegen in 1 klap.

VOEDSEL
★ IS GOUD

BUSO Tongelsbos uit Westerlo deelt elke week gratis soep uit aan de leerlingen. Die soep wordt gemaakt door leerlingen en vrijwilligers.

Dominique (links onderaan) startte het project op. "We maken de soep van voedseloverschotten. Via de gemeente kwam een mooi partnerschap tot stand tussen onze school, Foodsavers, De Toevlucht en OCMW Westerlo. We gooien uiteraard niks weg. Overschot gaat in de diepvriezer en de schillen zijn voor de dieren."



Maak jouw huis winterklaar

Energiehuis Kempen helpt bij al je energievragen

Een energiezuinige woning is comfortabel én goed voor je portemonnee. Maar hoe begin je daaraan? Jan uit Mol vroeg raad aan HUISdokter Matthias. De HUISdokter van Energiehuis Kempen komt gratis en vrijblijvend langs bij je thuis voor energiebesparende tips of advies bij renovatieplannen.

Tijdens
de uitvoering
van de renovatie-
werken kon ik
steeds bij de
HUISdokter
terecht met
mijn vragen.

Jan uit Mol



Jan: “Ik had al een tijdje het idee om een aantal verbeteringen aan onze woning te doen, maar wilde toch eerst raad van een onafhankelijke expert, kwestie van de prioriteiten juist te hebben.”

Matthias: “De prioritaire maatregelen in de woning van Jan waren het extra isoleren van de zoldervloer, het vervangen van het dubbel glas door hoogrendementsglas en het plaatsen van zonnepanelen.”



Jan: “Ik ben meteen aan de slag gegaan met het advies en heb ondertussen deze 3 maatregelen uitgevoerd. Onze energiefactuur is hierdoor een pak lager. De andere tips pas ik waarschijnlijk later nog toe.”



Zelf aan de slag met jouw huis? HUISdokter Matthias geeft tips.

1. Voor de uitvoering van energiebesparende maatregelen kan je bij het Energiehuis ook een Mijn VerbouwLening aanvragen aan een voordelige rente en zonder extra kosten (jaarlijks kostenpercentage: 2,75%). Kijk op www.duurzaamwonen.be/mijnverbouwlening voor meer info. Opgelet, geld lenen kost ook geld!
2. Voor al je vragen over energiecontracten, huren/verhuren of hulp bij het aanvragen van premies of leningen kan je een afspraak maken bij het woon- en energieloket in jouw gemeente. Maak een afspraak via www.duurzaamwonen.be/loket.
3. In 2025 organiseert IOK een groepsaankoop isolatie. Zowel de plaatsing van dak-, muur- als vloerisolatie komen aan bod in de groepsaankoop. Vrijblijvend inschrijven is mogelijk via www.kempen2030.be/isolatie.
4. Wil je zelf een gratis bezoek van de HUISdokter? Vraag dit aan via www.duurzaamwonen.be/huisdokter.

Meer info of andere vragen?

Kijk op www.duurzaamwonen.be en selecteer je gemeente voor alle info op jouw maat. Mail ons via energiehuiskempen@iok.be of bel 014 53 53 00.



Red de restjes: kroketten worden hartige wafeltjes



De kans is groot dat er met de feestdagen kroketten op het menu staan. De kans is nog groter dat er na de maaltijd kroketten overblijven. Geen nood, met deze kroketten maak je de volgende dag lekkere wafeltjes. Dit basisrecept is heel lekker en vooral makkelijk.

**Deze aardappel-
wafeltjes zijn
verrassend lekker
en heel makkelijk.**

Hanne uit Meerhout

En variëren kan eindeloos. Met extra kaas, spek of champignons heb je weer een andere versie. Deze wafels kan je ook maken met gekookte aardappelen en zelfs puree.

Wist je trouwens dat je kroketten ook opnieuw kan opwarmen in de oven of in de airfryer? Hetzelfde kan ook met frietjes. Stop een overschot van frietjes (uit de frituur) in de diepvriezer en nadien in de airfryer of oven voor de knapperigste frietjes ooit.

Red de restjes

Hartige wafeltjes van overgebleven kroketten

ingrediënten:

per 5-20 aardappelkroketten: 1 ei en 25 gr bloem



1 voorbereiding

Plet de kroketten.
Kruid met zout, peper
en nootmuskaat.



2 beslag

Doe de bloem
en het eitje bij
de geplette kroketten
en roer goed door.



3 bakken maar

Warm het wafelijzer op
tot het gloeiend heet is.
Smeer in met een beetje
olie of boter. Verdeel
2 porties beslag op het
wafelijzer. Wacht zeker lang genoeg om te kijken of
de wafeltjes al bruin kleuren. Als er geen 'stoom'
meer uit het wafelijzer komt, mag je kijken.

4 klaar!



Je kan de wafeltjes
zo eten of
combineren met
groenten en/of
vlees/vis. Of doe
zoals Hanne en
maak er een lekker

voorgerechtje van met gerookte zalm, ui en zure
room. Smakelijk!

Twijfel je over een verpakking?

Kijk op www.betersorteren.be of bel de afvalinfolijn
van IOK Afvalbeheer: 014 53 53 53. Mailen kan via
afvalbeheer@iok.be

Wist je dat dit ook pmd is?



Zowel de plastic verpakking
als het 'schuimschaaltje'
van de verpakking van de
zalm is pmd.
Opgelet, bij sommige
verpakkingen van gerookte
vis ligt er een 'gouden' karton
onder de vis. Dat karton met
plastic laagje hoort bij het
restafval.



Hanne sorteert perfect en
haalt het aluminium deksel
van de plastic pot. Dat zijn
2 verschillende materialen.
Perfect voor een vlottere
recyclage.

Correct pmd sorteren

Kempenaren zijn de beste sorteerders van Vlaanderen.
Toch is bijna 12% van de blauwe zak GEEN pmd. In
de blauwe pmd-zak mogen enkel Plastic en Metalen
verpakkingen en Drankkartons. En dus zeker geen
speelgoed, elektro of batterijen.

is het een

Verpakking

PLASTIC METAAL DRANKKARTON

dan mag het

DE



in



1 >



2 >



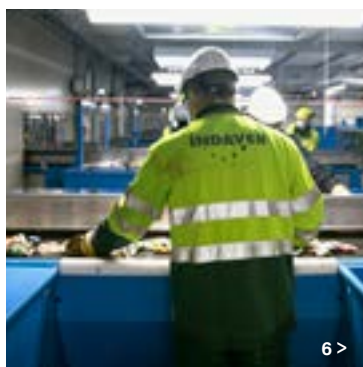
3 >



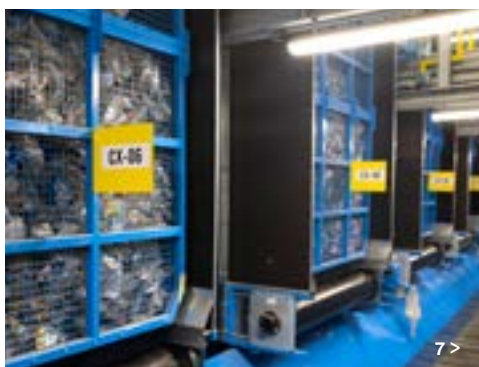
4 >



5 >



6 >



7 >



8 >

De weg van het yoghurtpotje

- 1> Hanne verwijdt het aluminium deksel van het potje zure room voor ze het in de blauwe pmd-zak gooit.
- 2> Chauffeur/ophaler Bart haalt de pmd-zak op.
- 3> In het sorteercentrum wordt de pmd-zak gescheurd en komt de inhoud op transportbanden terecht.
- 4> Alles gaat naar de trommelzeef die de pmd op grootte sorteert. Dan volgen windzifters die folies en ander licht materiaal eruit halen. Verder worden conserven door magneten gescheiden, dan volgen drankkartons en met een speciale techniek worden aluminiumblikjes onttrokken.
- 5> Het plastic potje blijft liggen tot de ballistische scheider. Die 'schudt' het boterpotje op basis van vorm (3D) naar de optische scheider. Daar wordt het verder automatisch uitgesorteerd op basis van samenstelling.
- 6> In de sorteecabine volgt op verschillende transportbanden nog een laatste manuele nasortering.
- 7> Tenslotte komt het potje in boxen terecht met verpakkingen van dezelfde samenstelling. Het materiaal wordt in balen geperst en is klaar voor transport naar het recyclagebedrijf.
- 8> In het recyclagebedrijf krijgt het plastic potje een tweede leven als compostbak.



Jan en Nancy uit Olen isoleerden hun zolder

Zonder zorgen je woning extra isoleren?

Doe mee met de groepsaankoop isolatie

Dankzij de groepsaankoop isolatie van IOK kan je nog tot eind 2025 eenvoudig je woning laten isoleren via een betrouwbaar aanbod.

Zowel voor de plaatsing van dakisolatie, zoldervloerisolatie, (spouw-)muurisolatie, vloerisolatie als voor kelderplafondisolatie kan je terecht bij de groepsaankoop. Je hebt keuze uit verschillende materialen en technieken. Enkel plaatsing via een aannemer is mogelijk via de groepsaankoop. Aankoop van materialen voor doe-het-zelf is niet opgenomen.

Schrijf je vrijblijvend in via kempen2030.be/isolatie en ontvang het overzicht van de gekozen firma's met hun prijzen en voorwaarden. Je kan zelf contact opnemen met één of meerdere gekozen firma's om een offerte op jouw maat te laten opmaken.

Vragen over de groepsaankoop? klimaat@iok.be of bel 014 53 50 52.

De schoonste tekening

Kom jij ook graag met je tekening in dit magazine? Maak dan een toffe tekening over 'hernieuwbare energie' en stuur je foto met tekening naar schoonstekempen@iok.be.

**Mijn droomhuis
is lekker warm
en er staan heel
veel zonnepanelen
en windmolens in
de tuin. Dat is goed
voor onze planeet.**

Rosalie, 6 jaar uit Geel



**textielinzameling
6x/jaar aan huis**

**inzameling
van textiel
aan huis**

Geef je textiel
lokaal een 2de leven.

meer hergebruik

**kwitatief aanbod
kringwinkels**

**Wanneer is de textiel-
ophaling? Kijk op de
afvalkalender voor de data.
Opgelet! de ophalingen van
textiel starten om 7 uur.**

IOK
afvalbeheer

Een 2^{de} leven voor textiel

6 keer per jaar ophaling textiel aan huis

Ook in 2025 halen we 6 keer per jaar textiel aan huis op. Kijk op de afvalkalender voor de correcte data.

Begin januari ontvangt ieder gezin in de brievenbus een rolletje met 6 oranje textielzakken. Extra oranje textielzakken zijn gratis verkrijgbaar op het recyclagepark. Maar je kan je textiel aanbieden in eender welke zak, op voorwaarde dat hij goed gesloten is.

Twijfel je over de sorteerregels voor textiel? Kijk op de oranje textielzak of op www.iok.be/textiel

Textiel:

- Is meer dan kleding alleen... Je mag ook accessoires (schoenen per paar, (hand)tassen, riemen), proper beddengoed en keuken-, badkamer- en woningtextiel en speelgoedknuffels meegeven.
- Krijgt een 2^{de} leven via de Kempense kringwinkels die een mooi en kwalitatief aanbod hebben van kleding en accessoires. Het ingezamelde textiel wordt zo in de eerste plaats lokaal hergebruikt.
- Hoort zeker NIET thuis in het restafval.
- Kan je meegeven met de ophaling aan huis, maar ook afgeven bij de kringwinkels of deponeren in de textielcontainers (op de recyclageparken).

Ga voor minder kleding van betere kwaliteit

Fast fashion is een groot probleem. Fast fashion is goedkope kleding van mindere kwaliteit, geproduceerd in ontwikkelingslanden. Er wordt vaak gebruik gemaakt van schadelijke stoffen. Door de lage kwaliteit gaat de kleding niet lang mee en is hergebruik of recyclage dus niet mogelijk. Minder kleding kopen van betere kwaliteit die langer meegaat, is een beter idee.



Jo kocht een heel jaar geen kleding of schoenen

Binnenkort is het weer tijd om onze goede voornemens te maken. Meer slaap, minder schermpjes, meer bewegen, minder kopen... Jo besliste eind vorig jaar om een heel jaar geen kleding of schoenen te kopen. En dat lukt haar heel goed. Jo: "Door in mijn eigen kast te duiken heb ik al veel vergeten 'schatten' ontdekt. En ik probeer ook veel nieuwe combinaties uit. Ik hou nog even vol 😊."

Consuminderen

'Consuminderen', minder kopen, kan ook in kleinere stapjes. Koop bijvoorbeeld minder kleren, maar van betere kwaliteit. Of koop enkel tweedehands. Je kan ook een ruilbeurs bezoeken of organiseren (met vrienden of collega's) als je toch iets nieuws wilt.

Creatief met je eigen kast

Ken je de app 'smartcloset' al? Daarmee kan je je eigen kleerkast inventariseren aan de hand van foto's. Zo weet je precies wat je nog liggen hebt. En bovendien stelt de app leuke combinaties voor waar je zelf op het eerste zicht misschien niet aan dacht.

Niets meer om
aan te trekken?
Dat dacht ik geen
enkele keer.

Jo uit Geel



"Mijn schoonste plekje is het Olens broek langs de Kleine Nete"

Goedele fietst elke dag via de fietsostrade naar haar werk in Herentals. Onderweg passeert ze langs enkele prachtige stukjes Kempense natuur. Eén van haar schoonste plekjes is het Olens Broek langs de Kleine Nete, waar ze op uitkijkt wanneer ze over de fietsostrade rijdt. Bij mooi weer houdt ze hier even halt om te genieten van de diversiteit aan planten en dieren die het natuurgebied te bieden heeft.

Heb jij een favoriet plekje in de Kempen met een mooi verhaal? Laat het ons weten via schoonstekempen@iok.be



Autodelen, ook iets voor jou?

Staat je auto ook vaak stil? Misschien is autodelen dan wel iets voor jou

Heb je maar af en toe een (tweede) wagen nodig? Overweeg dan of je kunt gaan autodelen. Bij autodelen ga je samen met anderen gebruik maken van dezelfde auto. Dat heeft veel voordelen: het is goedkoper, milieuvriendelijker en je auto is altijd in orde. Je hebt de lusten van autogebruik, maar niet de lasten van autobezit.

Je kan gebruik maken van een deelwagen van een autodeelorganisatie zoals cambio of kenis Share en/of je kan ook je eigen wagen delen. Bij die laatste vorm van 'particulier' autodelen blijf je baas over je eigen wagen, maar kunnen anderen jouw wagen ook gebruiken. Dat kan een vriend zijn,

iemand van de familie, een vast groepje van burens of kennissen... Op die manier staat je wagen minder stil en verdien je een deel van de kosten terug.

Mijn eigen wagen delen: hoe begin ik eraan?

Dat dacht ook Lesley uit Dessel, die heel recent is gestart met autodelen: "Mijn tweede wagen, een kleine bestelwagen, gebruik ik maar af en toe. Ik volgde enkele jaren geleden een infosessie bij Autodelen.net en had zo het autodelen al leren kennen. Nu mijn auto nog maar weinig kilometers doet, heb ik de stap gezet om hem te gaan delen. Daarom registreerde ik me bij Cozywheels en bracht ik eerst alles administratief in orde. Nu ben ik op zoek naar mensen uit de buurt die af en toe eens een auto of licht





Lesley uit Dessel

vrachtvoertuig nodig hebben. Via de kaart op de website van Cozywheels kunnen ze mij vinden. Ik kreeg ook de tip van de collega-autodelers in Mol om op de achterrait van mijn auto bekend te maken dat ik hem deel. Ik hoop dat autodelen zo ook snel zijn weg gaat vinden in mijn dorp.

Mensen uit mijn buurt hebben misschien ook wel eens een kleine bestelwagen nodig. Ik hoop hen op deze manier te helpen. En er is ook het duurzaamheidsaspect. Dat is waarom ik dit doe.”

Wat is Cozywheels?

Cozywheels is een platform waarmee burens hun privé-voertuigen met elkaar kunnen delen. Het werkt eenvoudig, verbindend en voordelig.

• Eenvoudig

Creëer een account op cozywheels.be, zoek Cozywheelers in je buurt en begin met autodelen. Als lid kan je verschillende tools gebruiken die het

delen makkelijker maken: een reservatiekalender, een maandelijkse automatische facturatie, deelverzekeringen...

• Verbindend

Ben je eigenaar van een voertuig? Vorm een deelgroep. Je bepaalt zelf met wie en met hoeveel mensen je je voertuig deelt. Op zoek naar een voertuig? Zoek de deelgroep die bij jou past. Als je wil, kan je je burens via Cozywheels dus beter leren kennen!

• Voordelig

Cozywheels zorgt ervoor dat eigenaars en gebruikers de kosten van het voertuig met elkaar kunnen delen. Hierdoor is het gebruik van het voertuig zowel goedkoper voor de eigenaar als voor de gebruikers.



Rit uit Mol

Rit uit Mol was één van de pioniers van het autodelen in de Kempen. Zij besliste al ruim 10 jaar geleden om haar auto te delen:

“Nadat mijn kinderen het huis uitgingen stond mijn wagen

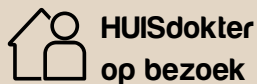
heel veel stil. Ik had hem maar af en toe eens nodig. Daarom schreef ik op mijn auto: ‘ik deel mijn auto’. En dat had snel effect. Ik deel hem nu met 3 andere personen uit mijn buurt. Er komt wel wat bij kijken, maar het is het waard. We hebben onderling afspraken gemaakt, bijvoorbeeld over de sleutel, en dat werkt goed. Je kunt er ook andere mensen mee helpen. Je bewijst hen er een dienst mee. Ik zie er niets dan voordelen van in.

Je gaat anders nadenken over je verplaatsingen. Soms is mijn wagen al uitgeleend en heb ik hem toch zelf nodig. Dat vind ik niet erg. Je vindt altijd wel een oplossing. Je neemt al eens de bus, je doet andere dingen dan hoe je het gewend bent als je altijd een auto voor je deur hebt. Nu neem ik ook de trein voor verplaatsingen. Als ik dan naar het station wandel, denk ik onderweg wel eens dat ik dat nooit had gedaan als ik mijn auto niet had gedeeld.”

Meer informatie over het autodelen vind je op kempen2030.be/autodelen



kort nieuws



HUISdokter op bezoek

Heb je renovatieplannen?
Wil je gaan voor een lagere energiefactuur en een hoger comfort? Of wil je energie besparen zonder geld uit te geven, maar weet je niet hoe? De HUISdokter kan je met raad en daad bijstaan gedurende het hele traject. Vraag een gratis bezoek aan via www.duurzaamwonen.be/ huisdokter of 014 53 50 52.



Leen voor renovatiewerken

Geen budget om je huis te isoleren, je sanitair te vernieuwen of zonnepanelen te plaatsen? Via Mijn Verbouw-Lening kan je voor heel wat renovatiewerken voordelig lenen bij het Energiehuis als je tot de laagste of middelste inkomenscategorie behoort. Kijk op www.duurzaamwonen.be/ mijnverbouwlening of bel 014 53 53 00.

Opgelet, geld lenen kost ook geld!



Een sorteervraag? Info over het recyclagepark?

Bel de afvalinfolijn 014 53 53 53 of mail naar afvalbeheer@iok.be



Vragen over DIFTAR?

Met vragen over je afvalcontainers of DIFTAR-factuur kan je gratis bellen naar 0800 97 687 of mailen naar diftar@iok.be.

Afvalkalender 2025

De gloednieuwe afvalkalender 2025 is onderweg. Je vindt er alle vertrouwde informatie over ophaaldata in je gemeente en de juiste sorteerregels terug.

Heb je eind december nog geen kalender ontvangen? Bel dan naar de afvalinfolijn op 014 53 53 53.

Ben je slechtziende? Dan kan je een groter formaat van de afvalkalender vragen via afvalbeheer@iok.be of 014 53 53 53.



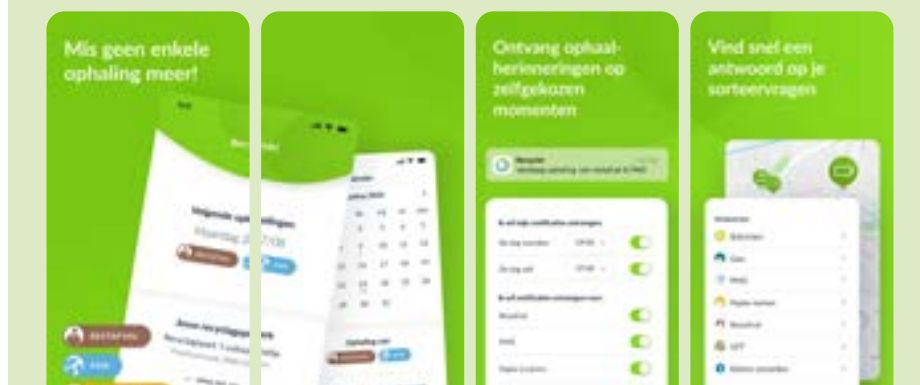
90 deelauto's

De gemeentebesturen in de Kempen investeren volop in deelauto's voor hun inwoners. Er staan al meer dan 70 cambio's verspreid over 19 gemeenten en 20 wagens van kenis Share in 6 gemeenten. Wil jij ook gebruik maken van deze deelauto's?

Neem dan een kijkje op kempen2030.be/autodelen

Liever online?

Ken jij de handige 'Recycle!'-app al? De app stuurt automatisch herinneringen wanneer welk afval wordt opgehaald bij je thuis. Ook de sorteerregels, openingsuren van je recyclagepark, glascontainers en de dichtstbijzijnde Kringwinkel vind je er terug. Download de app via de Google Playstore of Appstore.





30 jaar behaag onze Kempen: 1,2 miljoen haagplanten en 22.600 bomen voor de Kempen

Behaag Onze Kempen bestaat 30 jaar. Het project werd 30 jaar geleden opgericht door enkele JNM'ers (JNM: Jeugdbond voor Natuur en Milieu). Al snel zetten ook Natuurpunt, Velt, IOK en Kempense lokale besturen hun

schouders mee onder het project. Het doel van de actie is om mensen te stimuleren om streekeigen groen te planten in hun tuin. Nu, 30 jaar later, kijken we met trots terug op de behaalde resultaten. Samen

hebben we onder andere 1,2 miljoen stuks haagplantsoen, goed voor 410 km haag en 16.800 fruitbomen aangeplant.

www.iok.be/bok

De bende van KGA maakt je PMD onveilig.



Houd Klein Gevaarlijk Afval apart en breng het naar je recyclagepark.

Verpakkingen met één van de waarschuwende pictogrammen of een kindveilige dop zoals hiernaast zijn Klein Gevaarlijk Afval (KGA). Net zoals alle verpakkingen van onder meer motorolie, ontstopper, brandstoffen, pesticiden, siliconenkits, verf, vernis en lijm. Gooi ze daarom nooit in de blauwe zak.

Sorteertwijfels? Check betersorteren.be

Mobiliteit



JAN 20 Alles over autodelen

Op zoek naar een duurzaam alternatief voor je dure (2^{de}) auto? Kom in deze infosessie alles te weten over autodelen.

www.autodelen.net/nl/kalender/#infosessie

JAN 30 Hoe loopt het verkeer(d)?

We staan met z'n allen in de file.

Hoe kunnen we werk maken van een ommekeer? Mobiliteitsexpert Kris Peeters toont hoe het anders kan.

www.kempen2030.be/inspiratiesessie

FEB 10 Deel je eigen wagen

Staat je (2^{de}) auto vaak stil? Wil je de kosten van je auto drukken? Leer in deze infosessie over de verschillende systemen om je eigen wagen te delen.

www.autodelen.net/nl/kalender/#infosessie

Sessies starten om 19.30 uur en zijn digitaal te volgen.

Energie en wonen



FEB 04 Energiezuinig verwarmen

Ontdek welke verwarming geschikt is voor jouw woning en hoe je hiermee kan besparen op je energiefactuur.

www.duurzaamwonen.be/infosessies

FEB 12 Dakisolatie

Je krijgt meer info over het isoleren van je dak én hoe je kan deelnemen aan de groepsaankoop.

www.duurzaamwonen.be/infosessies

FEB 20 Raam- en muurisolatie

Je krijgt meer info over het isoleren van je muren, de voordelen van energiezuinige ramen én hoe je kan deelnemen aan de groepsaankoop.

www.duurzaamwonen.be/infosessies

FEB 25 Warmtepompen

Ontdek of een warmtepomp interessant is voor jouw woning en wat de kost en voordelen zijn.

www.duurzaamwonen.be/infosessies

Sessies starten om 19.30 uur en zijn digitaal te volgen.



**VOEDSEL
is GOUD**
verspillen is fout

Bewust aankopen

Een goede weekplanning, een weekmenu en een boodschappenlijstje. Dat kan allemaal helpen om te vermijden dat je voedsel moet verspillen.

De workshop 'bewust aankopen' kan je op ieder moment bekijken via

www.iok.be/bewustkopen.



Slim bewaren

Wil je snel en overzichtelijk weten hoe je voedsel het beste bewaart? Of meer leren over bewaar technieken zoals pekelen en fermenteren?

Bekijk de video 'slim bewaren' via www.iok.be/slimbewaren.



Of scan de QR-code