

I = Individuele maatregel; GM = Gemeenschappelijke maatregel;

Duurzaam 🌍 (L)=lichamelijk 🚶 (G)=geestelijk 🍀 Gezamenlijk ❤️

Thema	Maatregel (L/G)	Groen	Gezond	Gelukkig
Voedsel	I: plantaardig(er) (L)*	🌍🌍🌍🌍🌍	🚶🚶🚶🚶🚶♀	😊
	I: Kleinere porties (L)*	🌍🌍🌍🌍	🚶🚶🚶🚶🚶	
	I: Kraanwater drinken (L)*	🌍🌍🌍🌍	🚶🚶🚶🚶🚶	
	I: Matig met zuivel (L)	🌍🌍🌍	🚶🚶🚶🚶	
	GM: Moestuin (L&G)*	🌍🌍🌍🌍	❤️❤️❤️❤️❤️	😊
Spullen	I: Ontspullen (G)*	🌍🌍🌍🌍🌍	🍀🍀🍀🍀🍀	😊
	I: Reparatie (L&G)*	🌍🌍🌍	🚶🍀🍀🍀	😊
	I: Restyling (G)*	🌍🌍🌍	🚶🍀🍀🍀	😊
	I: Tweedehands kopen (indien nodig)*	🌍🌍🌍🌍	🍀🍀	😊
	GM: Delen (L)*	🌍🌍🌍🌍	❤️❤️❤️	😊
Wonen	I: Geen huishoudelijke apparaten gebruiken (L&G)	🌍🌍🌍🌍🌍	🚶🚶🚶🚶🍀	😊
	I: Vergroen je huis met planten (L&G)	🌍🌍🌍	🚶🚶🚶🍀🍀	😊
	I: Temperatuur lager (L)*	🌍🌍🌍🌍	🚶🚶🚶🍀	
	I: Koud douchen (L&G)*	🌍🌍🌍🌍	🚶🍀	
	GM: Betrek huisgenoten (G)	🌍🌍🌍🌍	❤️❤️❤️	😊
Vervoer/ beweging	I: Fietsen (<7,5km) als je de auto zou pakken*	🌍🌍🌍🌍🌍	🚶🚶🚶🍀🍀	😊
	I: Fiets wandel vakantie of OV (L&G)	🌍🌍🌍🌍🌍	🚶🚶🍀🍀	😊
	I: Lopen (<3km) als je zou fietsen	🌍🌍	🚶🚶🚶🍀🍀	😊
	I: Zwerfvuil verzamelen (L&G)	🌍🌍🌍	🚶🚶🍀🍀	😊

Thema	Maatregel (L/G)	Groen	Gezond	Gelukkig
	GM: Parkeerplek ruilen (L)			