



Kies voor materiaal uit nagroeibare of hernieuwbare grondstoffen

Nagroeibare of hernieuwbare materialen zijn afkomstig van natuurlijke grondstoffen die onuitputtelijk zijn bij goed beheer, composteerbaar en wereldwijd lokaal beschikbaar. Voorbeelden zijn: hout uit duurzaam beheerde bossen, speltkaf, hennep, natuurrubber, wol...





Geef meubels een nieuw leven

Consuminderen, ook in de slaapkamer

De slaapkamer kan ook zonder aankopen een ander uitzicht krijgen. Zo kan je een oude houten vloer opschuren, waardoor die een nieuw leven krijgt of de slaapkamermeubeltjes in een ander kleurtje te steken.

Je bed of nachtgoed uit de kringloopwinkel

Geef meubels een tweede leven, ga eens langs bij één van de vele *Kringloopcentra*.





Neem deel aan acties van de Schone Kleren Campagne (SKC)

Onze nachthemden worden vaak geproduceerd in *Maquilas* of *Sweatshops*, bedrijven waar arbeid(st)ers in *mensonwaardige arbeidsomstandigheden* werken. De *SKC* informeert het publiek hierover en oefent druk uit op kledingproducenten en -distributeurs.



netwerk bewust verbruiken



Slaapkamertextiel uit Eerlijke handel

Ga eens langs bij de wereldwinkel, de Fair Trade Organisatie of Sjamma vzw. Je vindt er soms nachtgoed, gordijnen, kussenovertrekken of beddengoed waarvoor de producenten uit het zuiden een Leefbare prijs kregen.



netwerk bewust verbruiken



Kies voor een stofvrije en ademende muurbekleding

Verkies *papierbehang* boven *vinylbehang* en *behang van andere kunststoffen*, *textielbehang* en *structuurbehang*. Ze trekken meer stof aan dan papierbehang. Bovendien kunnen er uit synthetische behangsoorten meer schadelijke substanties vrijkomen en zijn ze minder ‘ademend’.





Plankenvloeren, parket en laminaat: vraag naar FSC-gelabeld hout

Het *FCS label* (Forest Stewardship Council) garandeert dat het gebruikte hout afkomstig is uit verantwoord bosbeheer dat rekening houdt met ecologische, sociale en economische criteria.



netwerk bewust verbruiken



Hou muggen op een afstand met een muskietennet en/of vliegenhor

Zo hoef je geen schadelijke pesticiden te gebruiken.





Draai de verwarming op de slaapkamer uit en verlucht goed

Te hoge temperaturen in de slaapkamer verminderen de slaapkwaliteit. Verlucht regelmatig de slaapkamer, het verbetert het binnenklimaat. Verlucht matras en dekbedovertrek om schimmelvorming en huisstofmijt te voorkomen





netwerk bewust verbruiken



Wedstrijd

Ben jij net als Nic Balthazar een Bewuste Verbruiker (BV) en wil je meedingen naar de titel Uitgeslapen Consument 2003?

Stuur of mail dan jouw uitgevoerde slaapkamertip naar **Netwerk Bewust Verbruiken, Uitbreidingstraat 392C, 2600 Berchem**, en misschien win je wel één van de kersenpitjes, een slaapzak of een mooie biologische pyjama!

