

[Bekijk de webversie](#)



SastainaMail



Niks nieuws, maar toch zal het je verassen

Jij krijgt vandaag de allereerste mail van mij die volledig gericht is aan duurzaamheid; het mooier maken van de aarde, jezelf en jouw leven. Ik volg al heel wat jaren geen journaal, ook de krant gaat al heel lang aan mij voorbij en volgens sommigen (ik noem geen namen) steek ik mijn kop in het zand. Maar dat is niet waarom ik het niet meer wil zien en lezen. Het gaat mij om de gekleurdeheid van het nieuws. Inmiddels is het al lang niet meer zo dat journalistiek puur objectief en informatief is, uitzonderingen daargelaten. Sterker nog, zodra er een roddel te vertellen is, het liefst zo smeug

en schadelijk mogelijk staan de online nieuwsbrengrers vooraan om als eerste deze sappige details te delen met iedereen die dit maar wil horen. Ben je te laat als nieuwsbrengrer dan scoor je niet zo hoog en verdien je dus minder. Gaat het om het nieuws? Of om de cijfers? Gaat het om de mens of om geld? Dat het nieuws nog helemaal niet geverifieerd is doet niet ter zake voor de nieuwsbrengrer, maar ik vermoed dat degene over wie het nieuws gaat daar wel anders over denkt. En dan nog

vermoed dat degene over wie het nieuws gaat daar wel anders over denkt. En dan nog dat slecht nieuws een stuk beter verkoopt dan goed nieuws. Hierdoor heb je het gevoel dat er zo ongeveer niets meer goed gaat in de wereld en het allemaal niet zoveel zin heeft om je best te doen.

Maar voordat ook dit een hele negatieve mail wordt wil ik je op de hoogte brengen van nieuws dat wel goed gaat en eerlijk is. Dat is natuurlijk nooit compleet en ik heb ook zeker de wijsheid niet in pacht, maar ik heb wel mijn best gedaan om alles goed te onderzoeken en niemand te schaden die daar geen recht op heeft. Ik geef je een kijkje in mijn eigen zoektocht naar 'een beetje beter'. Heb je een aanvulling of tip, laat het vooral weten. Ik hoop dat je er blij van wordt en deel vooral met wie je wilt.

Leve het leven!

Sasja (en natuurlijk ook namens mijn partner in alles, Jasper)

Daar gaat hij dan...

12 september j.l.: Vanmorgen was het zover. Op de meest druilerige ochtend van september nam Jasper afscheid van zijn auto. Waarom?



Ik geef je even een kijkje in onze keuken/ ik hang bij deze de 'schone' was buiten.

Wij hebben besloten om samen te gaan doen met mijn auto. De schok lijkt groot in onze omgeving, de meningen zijn niet van de lucht en het wordt ons ook zeker niet in dank afgenomen door de kinderen (18 en 21 jaar). De postieve reacties zijn vaak "ik vind het knap en ik ben benieuwd hoe het jullie zal bevallen" maar veel vaker horen we "dat kan toch helemaal niet", "hoe doe je dat dan met je contrabas?"

In het kader van, het kan best wat minder hebben we besloten van 2 naar 1 auto te gaan. We wonen niet samen maar zijn wel héél veel samen, heel vaak staat er 1 auto stil. Daar komt bij dat het een leaseauto is, dus maandelijks terugkerende hoge kosten

en het leasecontract loopt nu af. we konden weer kiezen. Een nieuw contract, kopen, of gewoon eens even helemaal niets doen en kijken hoe het bevalt. Zo'n auto is best een ding. Het kost heel veel geld als je het eens rustig uit gaat rekenen. Als je op de weg rondkijkt wat een vermogen er rond rijdt verbaast het me dat zoveel mensen daar kennelijk geld voor hebben. Een auto geeft je vrijheid zei mijn lieve vriendin laatst. Ja, in zekere zin wel, maar financieel? Iedere maand dit bedrag overhouden biedt ook behoorlijk wat vrijheid. En daar voelen we wel wat voor. We willen wel weer eens een nieuwe stap maken en dit lijkt ons een hele mooie. Wie weet worden we helemaal gek en staat er over een paar maanden weer een nieuw voertuig op het pad, maar misschien ook niet.

Oh ja, had ik al gezegd dat mijn auto een Fiat 500 is????

We houden je op de hoogte.

Waarom geld sparen dat een ander nu nodig heeft (Loesje)

En wat te doen met het geld dat nu overblijft? Voor we het weten maken we dit op aan dingen waarvan je achteraf niet meer weet waaraan ook alweer. Jasper opende op dezelfde dag als dat hij zijn auto inleverde een beleggingsrekening bij Triodos-bank, een van de duurzame banken in Nederland. Zij investeren alleen in duurzame en innovatieve bedrijven en initiatieven in Nederland en



daarbuiten. Het zijn geen snellopers met gigantisch rendement, maar ook geen grote dieptepunten. Zo doet ons spaargeld iets goeds voor de mens en de aarde en spaart het rustig door voor ons. Ik had totaal geen verstand van beleggen, maar heb een lieve broer die mij wegwijs heeft gemaakt en vertrouwen heeft gegeven om dit wel te doen. En ik ben er heel blij mee. Om bij Triodos te beleggen hoef je niet vermogend te zijn. Maandelijks leg je in wat jij wilt en wat je niet direct weer nodig hebt. Ben je nieuwsgierig? Kijk [hier voor meer informatie](#) en wil je meer weten over hoe wij het doen of gedaan hebben, [stuur ons je vraag](#).

Wassen in onschuld

Sinds 3 jaar ben ik me gaan verdiepen in de ingredienten die in onze gebruiksprodukten zitten, zoals in tandpasta, shampoo, deodorant, zeep en ook schoonmaakmiddel en wasmiddel. Ze hebben meerdere dingen gemeen. Hoe populairder het merk, hoe duurder het produkt, op een uitzondering na



bevatten ze microplastics en bestaat het voor het grootste deel uit water. Met andere woorden; het kost een paar centen maar dan heb je ook niks.



Ik begrijp niet dat er plastic in produkten zit die daar op het eerste oog niets mee te maken hebben. Maar als je googelt op deze vraag, is dit het antwoord in het geval van shampoo; Om de shampoo beter uitwasbaar te maken en om de hoofdhuid grondiger te reinigen.

Met plastic?

Ik hoorde eens de zin; als je het niet kunt eten moet je het ook niet op je huid smeren. En daar zit best wat in als je bedenkt dat je huid je grootste orgaan is en heel goed stoffen op kan nemen. Op deze manier kan er van alles in je bloedbaan terecht komen.

Dus direct is dit niet zo goed voor je gezondheid.

Indirect komt het ons lichaam weer binnen d.m.v. ons drinkwater.

Als je shampoo of zeep uitspoelt, spoelt het weg via de afvoer en komt het in de zuiveringsfabriek terecht. De plastics zijn te klein om gefilterd te worden, waarna het in het oppervlaktewater komt. Daar wordt vervolgens weer drinkwater van gemaakt. Weet je dat je iedere week een bankpasje aan plastic op eet/drinkt? (*bron: National Geographic*)

Daarom vervang ik alles waarvan ik weet dat er plastics (en andere agressieve ingrediënten) inzitten door lichaams- en milieuvriendelijke produkten. Als je het koopt is het vaak wel wat duurder, maar daarentegen doe je er veel langer mee doordat het veel geconcentreerder is.

Als je het zelf maakt ben je echt veel goedkoper uit. Meestal is je eerste aanschaf wel even een bedragje maar als je daar een paar jaar meedoet bespaar je al heel snel veel geld.

Bijvoorbeeld wasmiddel: Deze maak ik zelf en gebruik ik al 3 jaar. De kosten hiervoor zitten in het werkzame deel, Aleppo-zeep, € 8,- voor 185 gram. Je hebt voor 1,5 liter zeep 20 gram nodig. Hier kun je dus ruim 9x anderhalve liter wasmiddel van maken. Dat wassen wordt een heel goedkoop klusje opeens. Met ditzelfde wasmiddel maak ik ook mijn huis schoon.



AH Wasmiddel wit

40 wasbeurten
Uit het assortiment
Kies alternatief >

4.69 Voeg toe +

AH Wasmiddel wit is speciaal geschikt voor de gek mooi. Met actieve vlekverwijderaars voor een schoo liefst op 20 of 30 graden Celsius. Gebruik in comb een extra zachte en frisse was.

- Met actieve witmakers
- Krachtige vlekverwijdering
- Zacht voor vezels met een frisse geur
- Vegan

Gekocht vs zelfgemaakt

krachtige vlekverwijdering

Zacht voor je kleding en het milieu

Ook te gebruiken als schoonmaakmiddel verdund met water

Ingrediënten

Samenstelling

AQUA, SODIUM DODECYLBENZENESULFONATE, PEG-7 GLYCERYL COCOATE, SODIUM C12-18 ALKYL SULFATE, ALCOHOL, SODIUM CARBOXYMETHYL INULIN, UREA, TRISODIUM DICARBOXYMETHYL ALANINATE, GLYCERIN, perfume, Proprietary Nonionic Polymer, PROPYLENE GLYCOL, SODIUM CHLORIDE, SODIUM FORMATE, DISODIUM DISTYRYLBIPHENYL DISULFONATE, SODIUM SULFATE, Isotridecanol, ethoxylated, Alcohols, C13-15, branched and linear, ethoxylated, Enzymes, SODIUM GLYCOLATE, colouring matter, Disodium diglycolate, BUTOXYDIGLYCOL, CITRONELLOL, ISOPROPYL ALCOHOL, MEK, PHENOXYETHANOL, Disubstituted alaninamide, GERANIOL, CALCIUM CHLORIDE, LIMONENE, SODIUM HYDROXIDE, TRISODIUM NTA, SODIUM PYRITHIONE, BENZISOTHIAZOLINONE, Isotridecanol, ethoxylated, Octadecan-1-ol, ethoxylated, Hydrogen [4-[4-(diethylamino)-5'-hydroxy-2',4'-disulphon- atobenzhydrylidene]cyclohexa-2,5-dien-1-ylidene]diethyl- ammonium, monosodium salt, DENATONIUM BENZOATE.

< €1,00

Ingrediënten





zoals ieder schoonmaakmiddel (onverdund maakt het de vieste oppervlaktes schoon

Samenstelling

Water, aleppozeep, soda, evt.geurolie

Vegan (uiteraard, het klinkt heel interessant, maar het zou eens wat zijn als hier ook nog eens dierlijke producten aan toegevoegd zouden worden).

Het nadeel van de kleine lettertjes is dat ze zo klein zijn.

En wil je je wasgoed lekker zacht maken doe dan een scheutje azijn in het vakje voor de wasverzachter. Ontkalkt ook nog eens je leidingen.

Voor een vertrouwd wasmiddelluchtje kun je de geurende korrels toevoegen van **Cosmeau**. Met 2 huishoudens doen we daar nu al 7 maanden mee en we zijn nog niet op de helft van het potje. Ik hoop dat je nieuwsgierig bent geworden, want zelfs wassen wordt een stuk leuker als je je produkten zelf maakt en/of bewust kiest. Echt het is het proberen waard!

Helemaal in de gloria

Vorige maand was ik jarig en kreeg ik een mail van Milieudefensie, met daarin allerlei tips om je verjaardag duurzaam te vieren. Ik wil ze je niet ontzeggen dus bij deze;

- Stuur je uitnodigingen digitaal, lijkt niet zo gezellig, maar je kan er toch best een vrolijk bericht van maken.
- Wat voor hapjes deel je uit? Vlees of vis of een zak chips? Of kan dat best



wat creatiever? Ik vond een **grappige site** met lekkere vegan hapjes die niet veel tijd in beslag nemen.

- Wat voor slingers hang je op? Ik had nog heel erg veel oude stoffen vanuit mijn naaiperiode. Daar heb ik heel veel repen van gescheurd en deze om een lang touw geknoopt. Echt een super leuk gezicht en heel vaak te gebruiken.

- Heb je nog wensen? Een doe cadeautje is 3 dubbel zo leuk omdat het moment van krijgen leuk is, het moment van doen en al helemaal als je het samen met de gever gaat doen. En als klap op de vuurpijl heb je er weer een leuke herinnering bij.

Op **de site van Milieudefensie** vind je nog meer tips. Laat je inspireren en haal eruit wat bij je past.

Nog veel meer inspiratie

Hieronder vind je in het kort een aantal leuke initiatieven en dingen waar ik echt heel blij van word. Jij



misschien dus ook wel 😊.

Een adventskalender, Rob Stoop heeft de duurzaamste ooit. Vanaf 1 december t/m de 24e ontvang je voor €24,- iedere dag een pianostuk in je mailbox. Vaak nog met een vrolijke noot vooraf van deze pianovirtuoos.



Happy Soaps heeft i.s.m. Happy Times een positief klimaatnieuws-tijdschrift op de wereld gezet, het Happy Times Magazine.

Een duurzaam, boomvrij tijdschrift, gemaakt van maisbladeren en stengels. Dit tijdschrift vertelt inspirerende verhalen en positief nieuws, en helpt jou deel te worden van de oplossing voor een optimistisch klimaatverhaal en een hernieuwde verbinding met de natuur.

Soilmates is de avocado-redder. Wist je dat meer dan 20% van alle avocado's vernietigd wordt omdat ze te lelijk/te hard/te zacht zijn en dit alles nog voordat het de supermarkt ooit bereikt. Dat is meer dan 1 miljoen avocado's in Europa per dag! Soilmates redt avocado's en maakt er olie van. Deze olie heeft heel veel voordelen voor in de keuken. Je kunt er in bakken, groente roosteren in de oven, door salades doen, frituren (het mag veel heter worden dan bijv olijfolie) en vast nog meer. Ik gebruik het al een paar jaar en bestel het steeds weer opnieuw, dus...

The good roll maakt de vrolijkste wc rollen die ik ken. Inmiddels maken zij alleen nog gerecycled toiletpapier van bamboe en met 50% van hun nettowinst bouwen zij toiletten in Ghana. Met kerst als een stip aan de horizon hebben zij hele vrolijke toiletrohohohollen gemaakt.

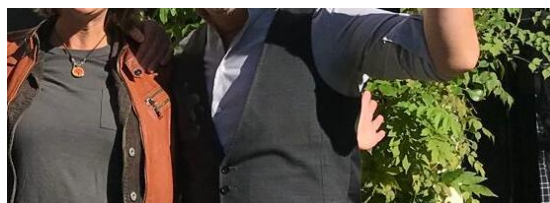
No waste army, een organisatie die zich inzet tegen voedselverspilling ken ik pas sinds vorige week doordat mijn duurzame vriendin Wendy mij **dit filmpje** doorstuurde over boer Kees die een deal had met een inkoper over zijn oogst sperziebonen. Maar, op het laatste moment ziet de inkoper hier toch vanaf. Vervelend, want nu zit boer Kees met 100.000 kilo aan bonen die hij niet kwijt kan. Deze bonen zouden vernietigd worden en daar komt No waste army om te hoek kijken. Zij maken o.a van deze sperziebonen en nog veel meer groenten 1x per kwartaal een voedselpakket en verkopen dit aan....jou bijvoorbeeld.

Dit was het voor nu

Ik hoop dat je geïnspireerd bent geraakt, misschien soms geschrokken of wist je dit allemaal al en heb jij nog veel meer ideeën. De verandering moet/mag/zal komen van onderaf, de mens, jij en ik en heel veel anderen die zo graag willen dat het niet



alleen goed gaat met ons maar ook met de aarde, natuur en dieren en niet onbelangrijk; alles wat er na ons leeft. Ik vond het in ieder geval heel erg leuk om deze eerste SastainaMail te maken, dus tot de volgende!



Sasja



Website

Deze e-mail is verstuurd aan info@vocalbasecamp.nl. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien](#) en [wijzigen](#).
• Voor een goede ontvangst voegt u info@vocalbasecamp.nl toe aan uw adresboek.

