

Kies uit onderstaande 'gerechten' de dingen die jou aanspreken. Vink er zoveel aan als je wilt! Je hoeft natuurlijk niet alles te doen...

consumptie verplicht

Wat doe jij voor een betere wereld?

Voorgerechten

- | | Doe ik al | / | Ga ik doen |
|--|-----------------------|---|-----------------------|
| Ik geef regelmatig geld of goederen aan een goed doel | <input type="radio"/> | 1 | <input type="radio"/> |
| Ik eet bewust minder vlees | <input type="radio"/> | 2 | <input type="radio"/> |
| Ik drink kraanwater en vul daar mijn flesje mee | <input type="radio"/> | 3 | <input type="radio"/> |
| Ik gooi afval in de 'juiste' afvalbakken | <input type="radio"/> | 4 | <input type="radio"/> |
| Ik ga zo veel mogelijk met de fiets en de trein, ook als ik mijn rijbewijs heb | <input type="radio"/> | 5 | <input type="radio"/> |
| Ik gebruik zo min mogelijk papier (en print bijv. alles dubbelzijdig) | <input type="radio"/> | 6 | <input type="radio"/> |
| Ik doe het licht en de computer uit als ik iets anders ga doen. | <input type="radio"/> | 7 | <input type="radio"/> |



Hoofdgerechten

- | | Doe ik al | / | Ga ik doen |
|---|-----------------------|----|-----------------------|
| De thermostaat gaat thuis standaard een graad lager | <input type="radio"/> | 8 | <input type="radio"/> |
| Ik kies zoveel mogelijk voor Fair Trade-, biologische- of streekproducten | <input type="radio"/> | 9 | <input type="radio"/> |
| Douchen beperk ik tot maximaal 5 minuten per keer | <input type="radio"/> | 10 | <input type="radio"/> |
| Ik koop vintage of tweedehandskleding en/of ik doe aan kledingruil | <input type="radio"/> | 11 | <input type="radio"/> |
| Ik doe vrijwilligerswerk voor een betere wereld | <input type="radio"/> | 12 | <input type="radio"/> |
| Ik regel mijn bankzaken bij een duurzame bank (Meer weten? Kijk bijv. op www.eerlijkebankwijzer.nl) ... | <input type="radio"/> | 13 | <input type="radio"/> |
| Ik koop eerlijke kleding zoals Kuyichi, Made-by, Ontour en Alchemist | <input type="radio"/> | 14 | <input type="radio"/> |
| (Meer weten? Kijk bijv. op www.goedewaar.nl/merken) | | | |
| Ik gooi nooit/bijna nooit voedsel weg | <input type="radio"/> | 15 | <input type="radio"/> |
| Ik zet mij in voor een betere wereld op school en/of op mijn werk ... | <input type="radio"/> | 16 | <input type="radio"/> |
| Ik lees een digitale nieuwsbrief over internationale samenwerking | <input type="radio"/> | 17 | <input type="radio"/> |
| Ik stem op een partij die duurzaamheid en een rechtvaardige wereld nastreeft | <input type="radio"/> | 18 | <input type="radio"/> |
| (Meer weten? Kijk bijv. op www.groenkieswijzer.nl) | | | |



Nagerechten

Ik vind het leuk dat Consumptie Verplicht nog eens contact met mij zoekt om te horen of mijn voornemens gelukt zijn!

ja! nee

Laat mij weten welke activiteiten (zoals Upgrades en de After Travel Xperience) bij mij in de buurt plaatsvinden, zodat ik eventueel deel kan nemen! ja!

Consumptie Verplicht geeft de wereld een Upgrade!

Smartphone bij je?
Volg ons direct!



Koffie en Thee

naam:

woonplaats:

leeftijd:

e-mail:

tel:

www.facebook.com/upgraden
www.upgraden.hyves.nl

www.twitter.com/upgraden
www.consumptieverplicht.nl



**Congratulations
you have been
upgraded**



**Menukaart
consumptie
verplicht**

Over Consumptie Verplicht

'Consumptie Verplicht' stelt niet alleen de vraag: 'wat doe jij voor een betere wereld?' maar biedt ook de mogelijkheid om de wereld - samen met ons - op een positieve manier te verbeteren. Dit programma wordt uitgevoerd door diverse organisaties in Nederland en bestaat uit de volgende onderdelen: Upgrades, Upgrades XS, After Travel Xperience en FAIR duurzamen.

Consumptie Verplicht wordt mede mogelijk gemaakt met steun van het ministerie van Buitenlandse Zaken (SBOS).

